



Recepten *Carta*

AllerHande-recepten 2003
(AllerHande, Carta2015-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-kaastaart
2. Aardappelomelet met paprikasalade
3. Aardappelsalade met cashewnoten
4. Aardappelsalade met gerookte kip en korianderdressing
5. Aardappelsalade met kip en radijs
6. Aardappel-strokoekjes
7. Aardbeien in dessertwijn
8. Abrikozen met munt, kaneel en sinaasappel
9. Amandelkokoskoekjes
10. Andijviestamppot met shoarmareepjes en abrikozen
11. Antipasti carpaccio
12. Antipasti gemarineerde courgette
13. Antipasti gemarineerde oesterzwammen
14. Antipasti gemengde groenten
15. Antipasti gemengde vis
16. Antipasti gemengde vleeswaren
17. Antipasti groenterolletjes
18. Antipasti Parmaham
19. Appel met amandel uit de oven
20. Applecrumble met hazelnoten
21. Artisjok-basilicummousse met Parmaham
22. Artisjokken in sherrymarinade
23. Asperges in oranjesaas
24. Aspergetaart met geitenkaas en hazelnoten
25. Atjar komkommer
26. Auberginetorentje met peterseliesaus
27. Avocadosalade met pecannoten
28. Avocadosoep met surimiflakes en kruidige crème fraîche
29. Bief flapje met olijven-groenterijst
30. Biefstuk met ajuinsaus
31. Biefstuk met pepersaus
32. Biersoep met gekarameliseerde ui
33. Bietensoep met wortel
34. Bietenstamppot met appel en worst
35. Bietjessalade met geroosterde hazelnoten
36. Biologische bruinebonensoep
37. Biscuitrol met limoencrème en zomerfruit
38. Bloemkool-broccolitaart
39. Bloemkoolsalade met ansjovis
40. Bloemkoolsoep
41. Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo
42. Bonendip met walnootolie
43. Bonenschotel met ui en mosterdcervelaat
44. Borstplaat stap-voor-stap
45. Bosvruchtenparfait
46. Boulognebollen met tartaar en pesto
47. Braadworstschotel met erwten en munt
48. Brietaartjes met groene aspergetips
49. Brik met gamba-tonijnvulling
50. Broodje roerei met paddestoelen
51. Broodjes met kruidenkaas en gerookte zalm
52. Brownie met elitehaver en sinaasappel
53. Brussels witlof met eiermimosa
54. Buffelmozzarella met pistou
55. Cajun-kipkluijfjes met spekabrikozen
56. Canard à l'orange
57. Carpaccio met gegrilde ananas
58. Carrot cake (wortelcake)
59. Cashewnotensoep
60. Cassata Siciliana
61. Casselerrrib met venkel en basmatirijst

62. Champignoncouscous met gerookte kip
63. Champignonsoep met broccoli, maïs en kip
64. Chocoladecocktail
65. Chocolade-crème brûlée
66. Chocolade-espressotaart
67. Chocolademousse met abrikozensalsa
68. Chocolademoussetaart met sinaasappel
69. Chocoladepuntjes met Kaapse goudbes
70. Chocolade-serehtruffels
71. Chocoladetruffeltaart
72. Ciabattapizza
73. Citroen-limoencurd
74. Citrussalade met yoghurtroom
75. Couscous met koolraap
76. Couscous met pittige gehaktsaus
77. Couscous met shoarma
78. Crème brûlée
79. Croque Passendale
80. Dengdeng pedis - pittig rundvlees
81. Dikke roomboterspeculaas stap-voor-stap
82. Dubbelgebakken chocoladekoekjes
83. Eendenborst met kruidensalade
84. Eieren in een potje
85. Eiermie met schnitzelreepjes
86. Empanada's
87. Engelse kaasfondue
88. Entrecote met abrikozen-koffiesaus
89. Feestelijke kerstquiche
90. Flensjes met kriekensaus
91. Flensjes met warme dadelsaus
92. Focaccia met auberginespread
93. Focaccia met tartaar en courgette
94. Focaccia met venkelsalade en runderreepjes
95. Foliepakketje van rabarber en aardbei
96. Fondue van drie biologische kazen
97. Frambozentaart
98. Fricandeau met tonijnsalade en citroenmayonaise
99. Frisée-snijbonensalade met citroenolijven
100. Fruitsalade met balsamicosiroop
101. Garnalen in romige paprikasaus
102. Garnalencocktail met verse kruiden en limoenmayonaise
103. Gebakken sliptong met ham en prei
104. Gefrituurde broccoliroosjes met gember-knoflooksaus
105. Gegratineerde mosselen
106. Gegratineerde mosselen
107. Gegratineerde rode grapefruit
108. Gegratineerde rösti met zalm
109. Gegrilde groenten met zachte tofucrème
110. Gegrilde kabeljauw met geurige tomatensaus
111. Gegrilde kalkoenmedaillons met olijvenboter
112. Gegrilde varkensfilet met aardappel-koolrabipuree
113. Gegrilde visfilet met ansjovissaus
114. Gegrilde witte kaas met knoflookbrood
115. Gehaktbrood
116. Gehaktbrood met mosterdmayonaise
117. Geitenkaasbeignets
118. Geitenkaastaartje
119. Gele-paprikasoep
120. Gemarineerd citrusfruit
121. Gemarineerde komkommerlinten
122. Gemarineerde lamskoteletjes met muntpesto
123. Gemarineerde varkenshaas
124. Gemengde salade met lamsvlees en munt dressing
125. Gentse stoverij

126. Gentse waterzooi
127. Gepocheerde kabeljauw met kruidensaus
128. Gepocheerde kalfsoesters met cognacsaus
129. Gepocheerde kip met paddestoelen
130. Gepocheerde ossenhaas
131. Gepofte aardappels met tonijncrème
132. Gerookte-zalmsalade
133. Geroosterde maïskip met sjalotten
134. Geroosterde perziken met noten
135. Geroosterde tilapiafilet met mangosalsa
136. Geroosterde-paprikasalade
137. Gestoomde zalmfilet met komkommer
138. Geurige mosselpakketjes
139. Gevulde kalkoen stap-voor-stap
140. Gevulde koolrolletjes met pittige mihoen
141. Gevulde vissoep
142. Gnocchi met boerenkool
143. Gnocchi met spinazie
144. Grapefruit-tijmparfait
145. Griekse lamsburgers
146. Groene salade met pistachedressing
147. Groene salade met struisvogelbiefstuk en ei
148. Groene-aspergesoep met kipcrostini
149. Groentecurry met aardappelsamosa's
150. Groentelasagne met rucola-riminikaas
151. Groente-rijstschotel met cashewnoten
152. Groenterisotto met kalkoenschnitzel
153. Groentesoep met tortelloni en kip
154. Grootmoeders gehaktballen
155. Guacamole
156. Haagse bluf van wijnsiroop
157. Ham uit de oven met bieslooksaus
158. Hamrolletjes met groenten
159. Hartige banketstaaf stap-voor-stap
160. Hartige spaghetti carbonara
161. Hartige taart met artisjok
162. Hartig-zoet cashewnotentaartje
163. Hazenrugfilet met cranberrysaus
164. Hazenrugfilet met gepofte knoflook en sinaasappel-wijnsaus
165. Hazenrugfilet met Parmaham en zuurkool
166. Hollandse garnalensoep met sherry
167. Hollandse garnalenspiesjes
168. Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop
169. Honing-mosterdkarbonade met gepofte aardappel
170. Huisgemaakte kippenleverpaté
171. IJskrullen met aardbeien-portcoulis
172. In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen
173. In venkel gestoofde konijnenbout
174. Indiase kerrieschotel met kip en krieltjes
175. Indiase kokos-kippensoep
176. Indonesische gehaktballen met pittige jus
177. Italiaans gemarineerde tomaten
178. Italiaans vispotje
179. Italiaanse kikkererwtensoepp
180. Italiaanse witte-bonenschotel
181. Japanse biefstuk
182. Kaasfondue met tuinkruiden en rauwkost
183. Kaasplankje
184. Kaasschnitzel met geroosterde tomaten
185. Kaasschnitzel met pasta en tomaten
186. Kaastortelloni met zalmroomsaus
187. Kabeljauwpakketjes met groene curry
188. Kabeljauwvink met citroenjeneverjus
189. Kalfsentrecote met pompoenbeignets en hacheesaus

190. Kalfsgehaktspiesjes met salie
191. Kalfsschnitzels met parmaham
192. Kalkoengehaktballetjes met kerriejus
193. Kalkoenrolletjes met zelfgemaakte tomatenpesto
194. Kalkoenpiesjes met Thaise cashewnotensaus
195. Kangaroemedallions met abrikozen-notensalsa
196. Kerrienoodles met fricandeau
197. Kersen-kokoswentelteefjes
198. Kibbeling met bieslookpuree en sugar snaps
199. Kikkererwtten-chorizoschotel
200. Kinderkaasfondue met ananas
201. Kip in Indiase roerbaksaus
202. Kipfilet met cashewnoten-limoensaus
203. Kippenlevertjes in stroganoffsaus
204. Kippenpastei
205. Kipsaté met pindakokossaus
206. Kiwi-jam met druiven en port
207. Klassieke rode-wijnsaus
208. Klassieke rosbief met mierikswortelsaus
209. Knoflookaardappeltjes uit de oven
210. Knolselderij-aardappelschotel met gorgonzolasaus
211. Knolselderijsoep met paling
212. Koele kiwisoep met gesmolten marshmallows
213. Komkommer uit de wok
214. Komkommersandwich met paling
215. Komkommershake
216. Konijn in dragon-roomsaus
217. Konijn met saliesaus en druiven
218. Konijnenbout met worteljus
219. Kool-noedelsalade met amandel en kip
220. Koolvis in sinaasappel-mosterdsaus
221. Koude aardappel-preisoep
222. Krachtige paddestoelenbouillon
223. Kreeftensoep met mierikswortelroom
224. Krokante paddestoelensandwich
225. Kruidenpannacotta met rivierkreeftjes
226. Kruidenrisotto met aardbeien en Parmaham
227. Kruidige appelbeignets met geitenkaas
228. Kruidige perziksoep
229. Kwarktaart met rozijnen en sinaasappel
230. Lamskoteletjes met pesto
231. Lamskoteletjes met pittig kaaskorstje
232. Lamsrack met groene-kruidenkorst
233. Lamsrack met zomerboontjes
234. Lasagne met zeefruit en vermoutsaus
235. Lente-laagjessalade
236. Lenticchie in umido (gestoofde linzen)
237. Lichte noedelsoep met kip en koriander
238. Lichtgebonden vissoep met rivierkreeftjes
239. Linzen-kokossoep met kalkoen
240. Linzensalade met spekjes
241. Luchtige limoen-passievruchtmeringues
242. Lunchsalade met roquefort
243. Maïskoekjes
244. Makkelijke tiramisu
245. Mango in serehsiroop
246. Mangomousse
247. Mangosmoothie
248. Mascarponeparfait met abrikozen
249. Mediterrane clubsandwich met makreel
250. Mediterrane groente-vissoep
251. Mediterrane krieltjessalade
252. Meloen met rauwe ham
253. Meloenkrullen met Parmaham en basilicum

254. Meloensalade met rauwe ham
255. Mexicaanse rijstschotel
256. Midden-Oosterse andijviestamppot
257. Mihoen-mangosalade
258. Mihoenschotel met erwten en paprika
259. Milde viscurry met sperziebonen-mangosalade
260. Minipizza's met geitenkaas
261. Miniquiches met postelein en surimi
262. Mosselen met look en mosterdsaus
263. Mosselkroketjes
264. Mossel-saffraansoep
265. Mosseltajine met venkel
266. Mosterdsoep met witlof
267. Mosterdzuurkool met krieltjes en varkensfilet
268. Naanbrood met courgette, quorn en piccalilly
269. Nectarinesalade met surimi
270. Noedelsoep met tofu en oesterzwammen
271. Oedang bakar - geroosterde scampi
272. Oesters met pikante vinaigrette
273. Oesterzwamstrudel met noten
274. Oma's klassieke appeltaart
275. Oosterse karbonades
276. Oosterse noedels met pinda's
277. Oosterse rijstepap onder een karamellaagje
278. Op bord gegaarde zalm in dille-bieslookmarinade
279. Open lasagne met pestoricotta
280. Ovenschotel met groene kool en kernhem
281. Paddestoelen-zuurkoolstamppot met blauwaderkaas
282. Pakketje met roodbaars en venkel
283. Paksoi met tofu en tarly
284. Pandanrijst met tofu en groenten
285. Panklare spinazie
286. Pannenkoeken met warme linzensalade
287. Panzanella (Italiaanse broodsalade)
288. Passievruchtdessert
289. Pasta met schnitzelreepjes en kaassaus
290. Paté brûlée
291. Pêche Melba
292. Penne met broccoli, knoflook en walnoten
293. Penne met prei-baconroomsaus
294. Peperkip uit de oven
295. Peperonata (gestoofde paprika)
296. Peren in espressosiroop met mascarpone
297. Perzik-rozemarijntaart
298. Pikante kip met kerriekrieltjes
299. Pikante lamsboutlapjes met frisse appelsaus
300. Pikante makreelmousse
301. Pikante oester
302. Pikante vierkazenpizza
303. Pistoletjes met koriander-knoflookboter
304. Pittig shoarmabroodje met fricandeau
305. Pittige tofu met gele rijst
306. Plaatpizza
307. Platte-kaas met aardbeien en speculaas
308. Platte-kaaspudding met frambozen
309. Poffertjes met roomijs en warme kersensaus
310. Pompoensoep met witte kaas en munt
311. Portobellopaddestoelen met balsamicostroop en roquefort
312. Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree
313. Radijs met houmous en sesamzaad
314. Ravioli met rosbief en sinaasappel
315. Rendang itik - rendang met eend
316. Reuzengarnalen-biefstukspiesjes met limoen
317. Ribeye in rode-wijnmarinade

318. Ricotta-aardbeientoetje
319. Ricottastrudels en mango
320. Rijke cheesecake met perziken
321. Rijkge vulde caesar salad wraps
322. Risotto met gebakken roodbaars
323. Risotto met gebakken tilapia en witlof
324. Risotto met zomergroenten
325. Rodebessenchutney
326. Roerbakschotel met krieltjes
327. Roerbakspuitjes met braadworst
328. Romaatjes met katenspek mousse
329. Romige aardappel-peergratin
330. Romige knoflookmosselen
331. Romige tomatengratin
332. Roségelei met frambozen en muntroom
333. Rösti-omelet met zalmsnippers
334. Röstivariatie
335. Roze syllabub
336. Rucolabouillonfondue met spiesjes
337. Rucolasoep met kruiden
338. Rucolastamppot met zwarte olijven en karbonade
339. Runderstoofpot met bier
340. Saffraanrisotto
341. Sajoer tofu en boontjes
342. Salade met eendenborst en kruidkoekcroutons
343. Salade met gerookte kip en portobello
344. Salade met jumbogarnalen, avocado en waterkers
345. Salade van geroosterde groenten
346. Salade van groentekerriekoekjes met tofu
347. Sandwich met sla, bacon en tomaat
348. Satéletters van kipfilet
349. Scampi met asperges en serranoham
350. Scampi met paprika-knoflooksaus
351. Schnitzel met bieslooksaus
352. Schnitzelrolletjes met gepofte aardappel
353. Schol met bietensalsa en sinaasappelrijst
354. Schol met wortelrösti
355. Scholrolletjes met courgette in tomatensaus
356. Scones met olijven en kruidenroom
357. Semifreddo van yoghurt en limoen
358. Shanghai paksoi met kruidige vispuree
359. Shoarmabroodjes met haricots verts en zalm
360. Siciliaanse tonijn met citrusdressing
361. Simpele waldorfsalade
362. Sinaasappelkarbonade met aardappelkroketjes
363. Sinaasappelsorbetijs met camparisiroop
364. Sint-jakobsschelpen met milde knoflooksaus
365. Sliptong uit Oostende
366. Smoske hesp
367. Snelle hachee met rodekool
368. Soezen met frambozenroom
369. Sorbetijs van Moscato d'Asti
370. Spaanse tomaatjessalade
371. Spaghetti met tomatensaus en balletjes
372. Sperziebonen met pijnboompitten
373. Spicy potato wedges
374. Spinazie-mosterdstamppot met slavinken
375. Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing
376. Spinaziesoep met tortelloni
377. Spruitjes met notenboter
378. Stamppot met spitskool, gebakken salami en tomaat
379. Stoemp met prei en hesp
380. Stoofgerecht met kip, courgette en sperziebonen
381. Stoofpeertjessorbet

- 382. Stoofpotje met kalfsvlees
- 383. Struisvogelbiefstuk met pittige gemberboter
- 384. Sukadevlees met aubergine
- 385. Surimi-muffins
- 386. Taco's met Mexicaanse kip
- 387. Tagliatelle met bleekselderij en pestosaus
- 388. Tagliatelle met kaviaarsaus, asperges en garnalen
- 389. Tajine met aubergine
- 390. Tartaar met blauwaderkaas en witlof
- 391. Tartaar met knoflookbieslook
- 392. Tartaarsteak met pofaardappels
- 393. Telor boemboe bali - gekookte eieren in chilisaus
- 394. Teppanyaki mixed grill
- 395. Terrine van gerookte paling in kerriegelei
- 396. Toast met zelfgemaakte eiersalade
- 397. Tomaat-ricottatimbaaltjes
- 398. Tomaten met grijze garnaalkes
- 399. Tomatenbrood met geitenbrie
- 400. Tomaten-olijvenbrood met rozemarijn
- 401. Tong Picasso
- 402. Tonijnpannenkoeken
- 403. Toost kannibaal
- 404. Torentje van geitenkaas en salade
- 405. Tortelloni met rucolapesto
- 406. Tosti's met raclettekaas, venkel en selderij
- 407. Tuinbonenomelet
- 408. Tuinerwtenrisotto met kipfilet
- 409. Tuinerwtenstampotje met blauwaderkaas
- 410. Twee soorten kaaskoekjes
- 411. Vanillemascarpone met passievrucht
- 412. Vanillerijstpudding
- 413. Vanilletrifle met gemberkoek en peertjes
- 414. Varkensfilet met tijm-honingmarinade
- 415. Varkensfilets gevuld met rucolapesto
- 416. Varkenshaas met kaas-kruidenpanade en knolselderijpatat
- 417. Varkensschnitzels met citroenjusz
- 418. Vegetarische balletjes met rodekool
- 419. Verloren rozijnenbrood met abrikozenmoes
- 420. Vietnamees broodje biefstuk
- 421. Visballetjes met kappertjesjus
- 422. Visbordje
- 423. Visvinken met tijmkrieltjes en courgette
- 424. Vlaamse frieten
- 425. Vloerbrood met kaas en koolsalade
- 426. Volkoren penne met kappertjes
- 427. Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek
- 428. Volkorensandwich met kruidige Hüttenkäse en mediterrane groenten
- 429. Volkorenspaghetti met ricotta en geroosterde groenten
- 430. Volkorentosti met verse roomkaas en chorizo
- 431. Vruchtensorbet
- 432. Warm appeldessert met hazelnoot-kruimelkorst
- 433. Warme mango met kokosroom
- 434. Warme perziken met dessertwijn en bitterkoekjesijs
- 435. Wildbouillon met truffelolie en mihoen
- 436. Wildsoep met parelhoenfilet
- 437. Winters stoofpotje met rijst
- 438. Wintersoep met linzen
- 439. Witlofstamppot met gerookte zalm
- 440. Witte-wijnsaus
- 441. Worstspiesjes met fruit
- 442. Wortelsoep met 'pepernoten' van gehakt
- 443. Yoghurt-spinaziesoep
- 444. Zalm in sesamkorstje
- 445. Zalmfilet met rucolastamppotje

- 446. Zalm-garnalencocktail met citroenmayonaise**
- 447. Zalmmousse met asperges**
- 448. Zalmtaartjes met zeekraal**
- 449. Zandkoekjes**
- 450. Zoete appel-abrikozenbroodjes**
- 451. Zomerfruittaart**
- 452. Zomersalade met brood en witte kaas**
- 453. Zomerse minestrone-soep**
- 454. Zuurdesembrood met Ardennerpaté en ajuincompote**
- 455. Zuurkool met mosterdspeklapjes**
- 456. Zuurkool met varkensfilet en zuidvruchten**
- 457. Zuurkool-chorizostamppot**
- 458. Zuurkoolsoep met kip**
- 459. Zuurkooltaartjes**
- 460. Zwitserse kaasfondue**
- 461. Zwitserse kaassoep**

Aardappel-kaastaart

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 teentje knoflook

25 g roomboter

1 kg vastkokende aardappels (geschild)

nootmuskaat (gemalen)

150 g geraspte Gruyère (kaas)

250 ml slagroom

Bereiding

Ovenschaal met knoflook inwrijven en licht invetten met boter. Oven voorverwarmen op 200 °C.

Aardappels in flinterdunne plakjes schaven of snijden. Plakjes bestrooien met zout, peper en mespunt nootmuskaat. Aardappelplakjes in 3-4 lagen in ovenschaal leggen, tussen elke laag wat geraspte kaas strooien. Slagroom langs rand van aardappels schenken. Rest van kaas over bovenste laag aardappels strooien en rest van boter er in vlokjes over verdelen. Aardappeltaart in midden van oven in ca. 1 uur bakken. Na 15 min. oven terugschakelen naar 175 °C en aan einde van baktijd eventueel afdekken met aluminiumfolie als bovenkant te bruin dreigt te worden. Schaal uit oven nemen. Aardappeltaart warm of op kamertemperatuur serveren.

TIP

De aardappeltaart kan al een dag tevoren bereid worden. Verpak de afgekoelde taart in plasticfolie en bewaar deze tot gebruik in de koelkast. Warm de aardappeltaart in een op 175 °C voorverwarmde oven in 10 minuten op.

bereiding 15 min, wachten 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 295 kcal

Eiwit: 8 g

Vet: 20 g

Koolhydraten: 20 g

Aardappelomelet met paprikasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
6 eieren
1 theelepel paprikapoeder
1 zakje verse peterselie (a 30 g, fijngeknipt)
1 zak gemengde paprika's (3 stuks)
1/2 eetlepel rode wijnazijn

Bereiding

In hapjespan 3 el olie verhitten en ui en aardappel in 5 min. bakken, regelmatig omscheppen. In kom eieren loskloppen met 2 el water, paprikapoeder, peper en zout. Driekwart van peterselie erdoor roeren. Mengsel over aardappels schenken, deksel op pan leggen en eieren op matig vuur in 10-15 min. laten stollen. Paprika's wassen, in vieren snijden en zaadlijsten verwijderen. Kwart in smalle reepjes snijden. Paprikareepjes mengen met 2 el olie, azijn, rest van peterselie, zout en peper. Omelet in punten snijden en over vier borden verdelen. Serveren met paprikasalade.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 400 kcal
Eiwit: 16 g
Vet: 21 g
Koolhydraten: 38 g

Aardappelsalade met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl zak a 2 kg)

3 stengels bleekselderij

1 sinaasappel

4 eetlepels olijfolie met

knoflookaroma en chilipeper

1/2 eetlepel shoarmakruiden

1 zak eikenbladslamelange (100 g)

100 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc verkruimeld)

100 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Aardappels schoonboenen, in lengte halveren en in smalle parten snijden. In pan met weinig kokend water en wat zout aardappels in ca. 10 min. beetgaar koken. Bleekselderij wassen, in stukken snijden en dan in dunne reepjes. Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen. Dressing kloppen van sinaasappelsap, -rasp, olie en shoarmakruiden. Aardappels afgieten, door dressing scheppen en 10 min. laten afkoelen. Bleekselderij, slamelange, geitenkaas en cashewnoten door aardappels scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper.

Bereiding 25 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 435 kcal

Eiwit: 12 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 37 g

Aardappelsalade met gerookte kip en korianderdressing

Menugang	Buffet	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 kg aardappels (met rode schil)
125 ml crème fraîche
2 el mayonaise
1/2 citroen, geraspt en geperst
1 tl scherpe mosterd
1 teentje knoflook, geperst
1 zakje verse koriander (15 g), fijngesneden
1/2 tl suiker
1 zak rucolasla (75 g)
2 gerookte kipfilets (ca. 250 g)
4 el gepelde pistachenootjes (zakje a 55 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en ongeschild in bodem water met zout in 20 min. gaarkoken. Afgieten en iets laten afkoelen. In kom crème fraîche, mayonaise, 3 el citroensap, citroenrasp, mosterd, knoflook en koriander tot romige dressing kloppen. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Aardappels in plakken snijden en terugdoen in pan. Voorzichtig omscheppen met dressing en salade minstens 1 uur op koele plek laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen. Grote schaal bekleden met rucola. Aardappelsalade erop scheppen. Kipfilet schuin in plakken snijden en rangschikken op salade. Pistachenoten erover strooien.

bereiding 5 min , voorbereiden 35 min, wachten 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 300 kcal

Eiwit: 15 g

Vet: 16 g

Koolhydraten: 26 g

Aardappelsalade met kip en radijs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olie
2 kipfilets
1 zakje voorgekookte aardappelschijfjes (450 g, Biologisch)
1 zakje botersla (100 g)
2 bosuitjes (in ringetjes)
1 bosje radijsjes (schoongemaakt en gehalveerd)
4 eetlepels honingmosterddressing (fles a 270 ml)

Bereiding

In koekenpan helft van olie verhitten en kipfilets in 10-12 min. gaar bakken. Intussen in andere pan rest van olie verhitten en hierin aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing ca. 10 min. bakken. Kipfilets in plakjes snijden. In schaal botersla mengen met bosuitjes, radijs, warme aardappelschijfjes en kipfilet. Dressing erdoor mengen. Salade over twee borden verdelen.

bereiden 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 570 kcal

Eiwit: 33 g

Vet: 29 g

Koolhydraten: 46 g

Aardappel-strokoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 grote aardappels

150 g bakbacon

2 eetlepels boter

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in keukenmachine tot fijne sliertjes raspen. Bacon in dunne reepjes snijden. In schaal aardappelrasp mengen met bacon en peper. Boter in koekenpan verhitten en met behulp van twee lepels op ruime afstand van elkaar 4 bergjes van aardappelmengsel in pan vormen. Bergjes platdrukken en aardappelkoekjes in 10 min. goudbruin bakken, halverwege keren. Koekjes uit pan nemen en warmhouden. Op dezelfde wijze nog 4 koekjes bakken.

Tip:

Aardappels pas vlak voor het bereiden van dit recept raspen, anders kleurt de rasp bruin. De koekjes kunnen ook gemaakt worden met rösti uit de diepvries. Kijk voor de juiste baktijd naar de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 34 g

vet 19 g

Aardbeien in dessertwijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

500 g aardbeien

1/2 bakje verse munt (a 15 g)

2 el poedersuiker

1 dl dessertwijn (bijvoorbeeld Muscat de Lunel)

Bereiding

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen. Aardbeien halveren, grote exemplaren in vieren snijden. Van munt 8 mooie blaadjes achterhouden, rest van blaadjes heel fijn hakken. In kom aardbeien mengen met munt en poedersuiker. Dessertwijn erover schenken en geheel voorzichtig omscheppen. Kom afdekken en aardbeien minimaal 1 uur marinieren; af en toe omscheppen. Aardbeien uit marinade nemen en in zeef laten uitlekken. Aardbeien op acht grand dessertborden leggen. Garneren met achtergehouden blaadjes munt.

bereiding 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 60

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 20 kcal

Eiwit: 0 g

Vet: 0 g

Koolhydraten: 4 g

Abrikozen met munt, kaneel en sinaasappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 sinaasappel
500 g abrikozen (gehalveerd)
1 takje munt
1 kaneelstokje (in stukken)
250 g suiker
grote weckpot (inhoud 750 ml)

Bereiding

Pot afwassen in heet sodawater, afspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen. Sinaasappel schoonboenen, dun schillen en schil in stukken snijden (sinaasappel wordt verder niet gebruikt). Abrikozen met takjes munt, kaneelstokje en repen sinaasappelschil in pot leggen. In pan 1/2 liter water aan de kook brengen en suiker erin oplossen. Suikerstroop over abrikozen in pot schenken, tot 2 cm onder rand. Pot afsluiten. Pot in pan zetten en water in pan schenken tot halverwege pot. Water aan de kook brengen en 20 min. laten koken. Pot uit pan nemen, laten afkoelen en op donkere plaats max. 6 maanden bewaren. Na opening zijn de abrikozen nog enkele dagen houdbaar in de koelkast. Lekker met zachte geitenkaas of gegrild lamsvlees.

Bereiding 25 min

Amandelkokoskoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koekjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

2 zakjes garneeramandelen (a 45 g)

2 eieren

100 g suiker

100 g gemalen kokos

100 g bloem

1/2 zakje bakpoeder

1 zakje vanillesuiker

4 eetlepels olie

4 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Amandelen in keukenmachine fijn malen. In kom eieren met suiker loskloppen. Kokos, bloem, gemalen amandelen, bakpoeder, vanillesuiker en 3 eetlepels olie erdoor mengen. Deeg 15 minuten laten rusten, zodat het bloem alle vocht opneemt. Handen met olie invetten en van deeg ca. 20 balletjes vormen. Balletjes op afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat leggen. Balletjes iets plat drukken en bestrooien met poedersuiker. Met mes kruislings inkepingen in koekjes maken. Koekjes in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken. Bakplaat uit oven nemen en koekjes op rooster laten afkoelen.

bereiding 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)

Energie: 130 kcal

Eiwit: 2 g

Vet: 8 g

Koolhydraten: 11 g

Andijviestamppot met shoarmareepjes en abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 1/2 kilo kruimige aardappels
zout
2 uien
8 gewelde abrikozen (bakje a 200 g)
2 eetlepels boter
400 g shoarmareepjes
1 bekertje zure room (125 ml)
500 g panklare andijvie
(versgemalen) peper
6 eetlepels knoflooksaus (flesje)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen uien pellen en in ringen snijden. Abrikozen in reepjes snijden. In wok of grote braadpan boter verhitten. Shoarmareepjes met ui al omscheppend in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken. Abrikozen toevoegen en nog ca. 1 minuut verwarmen. Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen. Aardappels in pan met zure room en eventueel wat kookvocht tot smeulige puree stampen. Andijvie en shoarmamengsel erdoor mengen. Stamppot op smaak brengen met zout en peper en nog ca. 2 minuten verwarmen. Knoflooksaus apart erbij serveren.

bereiding 35 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 705 kcal

Eiwit: 34 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 80 g

Antipasti carpaccio

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 eetlepels mayonaise

2 eetlepels melk

citroensap

worcestershiresauce

witte peper en zout

100 g flinterdun gesneden ossenhaas (zelfgesneden of kant-en-klaar rundercarpaccio, bedieningsafdeling of uit koelvak)

Bereiding

Verdun de mayonaise met melk. Breng de saus op smaak met citroensap, worcestersaus, peper en zout. Leg het flinterdun gesneden ossenhaas op een schaal en druppel de saus in strepen over de carpaccio. Geef er geroosterde en met knoflookolie ingesmeerde sneetjes ciabatta bij.

bereiding 5 min

Antipasti gemarineerde courgette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine courgettes
150 ml olijfolie (plus 2 eetlepels)
1 zakje verse munt (15 g)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
3 eetlepels balsamicoazijn
zout en peper

Bereiding

Snijd de courgettes schuin in plakken van 1/2 cm dik. Meng ze in een kom met 2 eetlepels olijfolie. Verhit een grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag en bak de plakken in porties gaar. Pureer in een keukenmachine de blaadjes munt met knoflook, balsamicoazijn en 150 ml olijfolie. Meng de courgette door de munt dressing en laat minstens 30 minuten marineren. Breng op smaak met zout en peper.

bereiding 15 min, wachten 30 min

Antipasti gemarineerde oesterzwammen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 g oesterzwammen

100 ml witte balsamicoazijn

1/2 zakje verse peterselie (a 30 g, fijngeknipt)

1 teentje knoflook (uitgeperst)

zout en peper

olijfolie

Bereiding

Snijd de oesterzwammen in brede repen en kook ze 2-3 minuten in een mengsel van balsamicoazijn en 300 ml water. Giet het vocht af en meng er de peterselie en knoflook door en laat enkele uren afgedekt marineren. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat olijfolie.

bereiding 10 min, wachten 180 min

bereiding 10 min 10 min

Antipasti gemengde groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

olijfolie (bv extra vierge Italiaans of extra vergine)

grofgemalen zeezout

grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Dip allerlei soorten rauwkost in olijfolie en vervolgens in een bakje met grofgemalen zeezout en grofgemalen zwarte peper. Kies bijvoorbeeld uit: roosjes bloemkool en broccoli, radijsjes, groene aspergetips, bospeentjes, dunne partjes venkel, repen bleekselderij of snackkomkommer en cherrytomaatjes.

bereiden 5 min

Antipasti gemengde vis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

Gemarineerd:

1 bakje gekookte mosselen (150 g)

2 eetlepels kruidenolie

peterselie-knoflook (flesje)

1 eetlepel citroensap

zout en versgemalen peper

1 bakje gemarineerde

knoflookgarnalen (bedieningsafdeling)

Sardines:

1 bakje gemarineerde sardinefilet (100 g, koelvak)

1 bakje opgerolde sardinefilets met olijven (100 g, koelvak)

Rauwe zalmfilet:

200 g zalmfilet (of zalmfilethaasje)

1 zakje rucolasla (30 g)

2 eetlepels kappertjes

2 eetlepels citroenolie (fles)

zwarte peperkorrels

Bereiding

Gemarineerd: Schep de mosselen in een kom om met 2 eetlepels knoflookolie, citroensap en peper en zout. Leg ze op een serveerschaal. Knoflookgarnalen laten uitlekken en naast de mosselen leggen.

Sardines: Snijd de sardinefilets in de lengte doormidden en leg de repen naast elkaar op de schaal. Leg er de opgerolde sardinefilets naast.

Rauwe zalmfilet: Leg de zalm 1 uur in de vriezer en snijd de vis dan in flinterdunne plakjes. Leg de zalmplakjes op de rucolasla op de schaal en verdeel er de kappertjes en 2 eetlepels citroenolie over. Maal er royaal zwarte peper boven.

TIP

Zelf citroenolie maken: meng 1 eetlepel olijfolie met 1 eetlepel citroensap.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Antipasti gemengde vleeswaren

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 cacciatori-worstje (bedieningsafdeling)
1 sacchetino-worstje (bedieningsafdeling)
1 schaalte Antipasti crudo (Italiaanse vleeswaren) (spinata romana, salami en coppa di parma)

Bereiding

Snijd de worstjes in dunne plakjes en rangschik ze met de Italiaanse vleeswaren op een grote schaal.
Lekker met zoetzure uitjes (zie tip).

TIP

Giet 1 pot zilveruitjes (340 g) af en doe ze met 100 ml witte wijn, 1 eetlepels olie en 1 eetlepels (verse) tijm in een pannetje. Laat in 10-15 minuten alle vocht verdampen en laat dan afkoelen tot kamertemperatuur.

bereiding 10 min

Antipasti groenterolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot geroosterde paprika's (465 g)
1 pakje gemarineerde artisjokken (100 g)
1 pakje gegrilde aubergine (100 g)
ca. 100 g zongedroogde tomaten in olie
2 bolletjes mozzarella (kaas, a 125 g)
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
1/2 bakje verse walnootpesto (a 100 g)
1/4 zakje verse munt (a 15 g)
cocktailprikkers

Bereiding

Laat de paprika's, artisjokken, aubergine en zongedroogde tomaatjes in een zeef goed uitlekken. Snijd de paprika's en aubergines in brede repen en wikkel ze om in repen gesneden mozzarella. Steek de rolletjes met een artisjok of tomaatje vast aan een cocktailprikker. Bak dunne, lange plakken courgette in olijfolie, besmeer ze met walnootpesto en strooi er verse munt over. Oprollen en vaststeken.

bereiding 20 min

Antipasti Parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

Parmaham (plakjes)
soepstengels met sesam (pak)
galiameloen (of cantaloupemeloen)

Bereiding

Draai in repen gesneden Parmaham om de uiteinden van de soepstengels. Wikkel partjes meloen in halve plakjes Parmaham.

Appel met amandel uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 appels (bijv. Elstar)
1 zakje garneramandelen (45 g)
4 eetlepels schenkstroop
25 g boter (in blokjes)
4 kaneelstokjes
100 ml appelsap
125 ml crème fraîche
ovenschaal, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In midden van appels horizontaal dun reepje van schil snijden (om barsten tijdens bakken te voorkomen). Klokhuis uit appels boren, 1 cm van onderkant van elk klokhuis snijden en dit terugstoppen in appel (om lekken van vulling te voorkomen). Amandelen grof hakken en mengen met schenkstroop en helft van boter. Appels in ovenschaal zetten. Holtes vullen met amandelboter en kaneelstokje in vulling steken. Appelsap in ovenschaal schenken. Rest van boter over appels verdelen. Schaal op rooster in midden van oven zetten en appels in 50-60 min. zacht en gaar laten worden. Appels (lauw)warm serveren. Lekker met flinke lepel crème fraîche. Pas aan tafel kaneelstokje verwijderen.

bereiding 15 min, wachten 60 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 335 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 22 g

Koolhydraten: 30 g

Applecrumble met hazelnoten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje hazelnoten (65 g)
150 g koude boter
100 g witte basterdsuiker
200 g bloem
zout
2 potten appelcompote (a 360 g)
poedersuiker
kleine lage ovenschaaltjes

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen. Hazelnoten grof hakken. Boter in blokjes snijden. In kom basterdsuiker, bloem, zout en 1/2-1 eetlepel water tot kruimeldeeg kneden. Hazelnoten erdoor mengen. Appelcompote en kruimeldeeg over ovenschaaltjes verdelen. Applecrumble ca. 20 minuten in midden van oven goudbruin bakken. Applecrumble uit oven nemen, met poedersuiker bestuiven en warm serveren.

bereiding 25 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 790 kcal
Eiwit: 8 g
Vet: 43 g
Koolhydraten: 93 g

Artisjok-basilicummousse met Parmaham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 potje gemarineerde artisjokharten (a 285 g)

1/2 zakje verse basilicum (a 15 g)

zout en versgemalen zwarte peper

1 plakje Parmaham (vleeswaren)

Bereiding

Artisjokharten samen met 8 blaadjes basilicum in keukenmachine of met staafmixer pureren. Eventueel nog extra olie uit potje toevoegen om mousse smeuïger te maken. Op smaak brengen met zout en peper. Van Parmaham 4 dunne repen snijden. Hamreepjes in de breedte over lepels leggen. Mooie bergjes artisjokmousse op ham scheppen. Reepjes ham over mousse dichtvouwen. Garneren met kleine blaadjes basilicum. Lekker bij een glas champagne.

bereiding 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 80 kcal

Eiwit: 80 g

Vet: 3 g

Koolhydraten: 6 g

Artisjokken in sherrymarinade

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 blikken artisjokharten (a 400 g uitgelekt)
1 dl olijfolie extra vierge
2 teentjes knoflook (in plakjes)
4 eetlepels droge sherry
2 eetlepels rode-wijnazijn
1/2 zakje verse peterselie (a 30 g fijngeknipt)

Bereiding

Artisjokharten halveren. In koekenpan met antiaanbaklaag helft van olie verhitten. Artisjokharten 3-4 min. zachtjes bakken tot ze beginnen te kleuren. Knoflook erdoor scheppen en nog 1 minuut meebakken. Sherry toevoegen en alles zachtjes doorstoven tot sherry bijna helemaal verdampt is. In schaal dressing kloppen van azijn, rest van olie en zout en peper naar smaak. Artisjokken en stoofvocht toevoegen, geheel ca. 30 minuten laten afkoelen. Peterselie erdoor mengen. Direct serveren of tot gebruik afgedekt bij kamertemperatuur bewaren.

bereiding 20 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 185 kcal
Eiwit: 1 g
Vet: 19 g
Koolhydraten: 2 g

Asperges in oranjesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 500 g witte asperges
2 eierdooiers
200 g koude roomboter (in blokjes)
2-3 eetlepels bloedsinaasappelsap
witte peper

Bereiding

Asperges schillen, van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige uiteinden eraf snijden. In aspergepan (of grote pan) asperges in ruim kokend water met zout 10 min. koken. Van vuur af nog 10 min. afgedekt in kookwater laten staan. In pan water aan de kook brengen. In kom of kleinere pan eierdooiers romig kloppen met 2 el water en mespunt zout. Vuur laag draaien en kom boven pan met water hangen (au bain marie). Klontjes boter een voor een door dooiers kloppen. Blijven kloppen tot romige, gebonden saus ontstaat. Sinaasappelsap erdoor kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Asperges met schuimspaan uit pan nemen en op warme schaal leggen. Saus over asperges scheppen en eventueel garneren met reepjes sinaasappelschil. Serveren bij gekookte krieltjes of verse pasta.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 445 kcal
Eiwit: 4 g
Vet: 44 g
Koolhydraten: 8 g

Aspergetaart met geitenkaas en hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taart	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg witte asperges
300 g zachte geitenkaas
6 eetlepels melk
2 eierdooiers
1 theelepel honing
1 zakje rucolasla (30 g fijngeknipt)
6 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)
1 zakje hazelnoten (65 g grofgehakt)

Bereiding

Asperges schillen, van vlak onder kopje naar beneden. Houtachtige uiteinden eraf snijden. In aspergepan (of grote pan) asperges in ruim kokend water met zout 10 min. koken. Van vuur af nog 10 min. afgedekt in kookwater laten staan en uit laten lekken. In kom geitenkaas losroeren met 4 el melk, 1 eierdooier en honing. Rucola erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bladerdeeg ontdooien. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg opstapelen en uitrollen tot langwerpige lap, rand iets dikker laten. Deeglap op met bakpapier beklede bakplaat leggen en bestrijken met geitenkaasmengsel, rand vrijhouden. Asperges over deeg verdelen. Andere eierdooier loskloppen met rest van melk. Aspergetaart hiermee bestrijken. In oven taart in ca. 30 min. goudbruin bakken. Hazelnoten grof hakken en kort roosteren in droge koekenpan. Op bord laten afkoelen. Aspergetaart uit oven nemen en bestrooien met hazelnoten. In vier stukken snijden en warm of koud serveren. Lekker met salade van waterkers en aardbeien.

bereiden 15 min, voorbereiden 30 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 860 kcal

Eiwit: 27 g

Vet: 65 g

Koolhydraten: 43 g

Atjar komkommer

Menugang	Buffet	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 eetlepel suiker

150 ml (cider)azijn

1 komkommer (geschild)

1 rode ui (in halve ringen)

Bereiding

In pan azijn zachtjes verwarmen en er al roerend 1 el suiker en 1 tl zout in laten oplossen. Komkommer in dunne plakjes schaven. In kom warme azijn over komkommer gieten. Laten afkoelen en vervolgens in koelkast ijskoud laten worden. Voor serveren uiringen door zoetzure komkommer scheppen.

bereiding 10 min, wachten 120 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 20 kcal

Eiwit: 1 g

Vet: 0 g

Koolhydraten: 4 g

Auberginetorentje met peterseliesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
1 takje rozemarijn
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel tomatenpuree (blikje a 70 g)
1 teentje knoflook, fijngesnipperd
1 kalfsschnitzel, in kleine blokjes
4 eetlepels gekookte
wijnzuurkool (zak a 500 g)
100 ml slagroom
2 eetlepels witte wijn
1/2 pot vleesfond (a 380 ml)
1 zakje verse peterselie (30 g), van steeltjes ontdaan
1 vleestomaat, in 4 gelijkmatige plakken

Bereiding

□ Gerecht:

Oven voorverwarmen op 175 °C. Van aubergines 8 plakken van 1/2 cm dik snijden. Rest van aubergine in heel kleine blokjes snijden. Blokjes in zeef leggen, licht met zout bestrooien en laten uitlekken. Paar naaldjes rozemarijn zeer fijnhakken. Van olie 2 el in kom mengen met tomatenpuree, rozemarijn, helft van knoflook, 1/2 tl zout en peper naar smaak. Aubergineplakken insmeren met tomatenolie. Plakken op met bakpapier bekleed bakblik leggen en in midden van oven in 30 min. gaar laten worden. Halverwege baktijd aubergineplakken keren. Intussen met keukenpapier van bovenste laag aubergineblokjes zout en vocht opdeppen. Vocht uit blokjes drukken of knijpen. In braadpan 2 el olie verhitten en hierin kalfsschnitzel 2 min. roerbakken. Rest van olie en aubergineblokjes toevoegen. Vuur laag draaien en deksel op pan leggen. Mengsel afgedekt 20 min. stoven, af en toe omscheppen. Na 10 min. zuurkool, helft van slagroom en rest van knoflook erdoor scheppen. Breng op smaak met zout en peper. Breng in steelpan fond met wijn aan de kook en breng pittig op smaak met zout en peper. Peterselieblad door fond roeren, in 30 sec. laten slinken. Met schuimspaandirect uit pan nemen en in bak ijskoud water overdoen. Peterselie uit water scheppen, laten uitlekken. Fond van vuur nemen. Slagroom en peterselie erdoor roeren, met staafmixer tot schuimige saus kloppen. Op elk bord gebakken aubergineplak leggen. Hierop plak vleestomaat leggen. Auberginemengsel erover verdelen en torentje afdekken met plak aubergine. Saus eromheen schenken.

bereiding 45 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 265 kcal

Eiwit: 11 g

Vet: 21 g

Koolhydraten: 8 g

Avocadosalade met pecannoten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 gedroogde tomaten op olie (potje)

1/2 bakje ongezouten

pecannoten (a 80 g)

1 zakje verse koriander (15 g)

1/2 limoen

1 eetlepel grove mosterd

6 eetlepels olijfolie extra vierge

gedroogde chilipeper uit

molentje

zout

2 rijpe avocado's

Bereiding

Tomaatjes droogdeppen en in ragfijne reepjes snijden. Reepjes halveren. Pecannoten in grove stukken breken. Blaadjes koriander van takjes plukken. Limoen uitpersen. In schaal limoensap, mosterd en olie tot dressing kloppen. Chilipeper naar smaak erboven malen. Dressing op smaak brengen met zout.

Avocado's halveren en pit verwijderen. Schil in midden in lengte insnijden en eraf pellen.

Avocadohelften in grove stukken breken. Stukken avocado met reepjes tomaat en korianderblaadjes door dressing scheppen. Salade over vier borden verdelen, pecannoten erover strooien en wat chilipeper erover malen. Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 340 kcal

Eiwit: 4 g

Vet: 32 g

Koolhydraten: 10 g

Avocado-soep met surimiflakes en kruidige crème fraîche

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kippenbouillontabletten

2 avocado's

1/2 citroen

1 bekertje crème fraîche met verse kruiden (125 ml)

1 eetlepel gembersiroop

1 bakje surimiflakes (125 g)

2 stoneleeks (zakje a 8 stuks)

zout

(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

In pan 8 dl water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden. Intussen avocado's schillen, halveren en pit verwijderen. Citroen uitpersen. Vruchtvlees in stukken snijden en besprenkelen met citroensap. Avocado, crème fraîche en gembersiroop door bouillon roeren. Soep weer tegen de kook aan brengen en met staafmixer pureren. Soep op laag vuur nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen surimiflakes halveren en stoneleeks mooi schuin in ringen snijden. Avocado-soep over vier kommen of diepe borden verdelen. Surimiflakes erop leggen en bestrooien met stoneleeks.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 270 kcal

Eiwit: 6 g

Vet: 21 g

Koolhydraten: 15 g

Bieflapje met olijven-groenterijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bieflapjes
50 g pitloze zwarte olijven
1 eetlepel rundvleeskruiden met zout
250 g cherrytomaatjes
6 eetlepels olijfolie
2 bakjes (venkel)rauwkost (a 150 g)
1 zakje pilavrijst (250 g)
2 eetlepels (verse) rode pesto

Bereiding

Bieflapjes bestrooien met vleeskruiden. Olijven in plakjes snijden. Tomaatjes schoonmaken en halveren. In koekenpan helft van olie verhitten. Bieflapjes in 4-5 minuten bruinbakken. Rest van olie verhitten in andere (koeken)pan. Rauwkost op hoog vuur 1 minuut roerbakken. Tomaatjes en olijven 1 minuut meebakken. Rijst toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Vlees en groenterijst op bord scheppen. Braadvet even laten inkoken met 2 eetlepels water en pesto. Jus over rijst en vlees gieten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 750 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 46 g
vet 49 g

Biefstuk met ajuinsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 (kogel)biefstukken
50 g boter
2 kleine uien (in dunne ringen)
1 eetlepel bloem
1 theelepel poedersuiker
1 theelepel gedroogde tijm
150 ml witte wijn
2 theelepels bouillonpoeder

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Biefstuk ca. 15 min. op kamertemperatuur laten komen. In steelpan 1 el boter verhitten en uiringen in 10 min. op laag vuur lichtbruin bakken. Uiringen met bloem, poedersuiker en tijm bestrooien en nog 1 min. zachtjes bakken. Wijn en bouillonpoeder toevoegen en uiensaus al roerend laten binden. Op smaak brengen met zout en peper. Indien nodig saus verdunnen met wat warm water. Intussen biefstuk droogdeppen en met peper bestrooien. In koekenpan rest van boter verhitten en biefstuk op hoog vuur in 2-3 min. per zijde rondom bruin en van binnen rosé bakken. Biefstukken uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt even laten rusten. Biefstukken op vier borden leggen en ajuinsaus erover scheppen of apart erbij serveren. Lekker met aardappelkroketjes en haricots verts met uitgebakken spekjes.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 4 g
vet 12 g

Biefstuk met pepersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g witte rijst

1 zak panklare broccoli (300 g)

1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)

2 schalen biefstuk in pepersaus (a 500 g)

1 rode paprika ((of groen), in reepjes)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Broccoli in 6-8 min. beetgaar koken, laatste 2 min. tuinerwten meekoken. Biefstuk met pepersaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Reepjes paprika 1 min. met saus meewarmen. Serveren met rijst met tuinerwten en broccoli.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 795 kcal

eiwit 52 g

koolhydraten 84 g

vet 28 g

Biersoep met gekarameliseerde ui

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote uien
25 g boter
2 eetlepels bruine basterdsuiker
1 theelepel tijm
1 pot vleesfond (380 ml)
2 flesjes Premium Pilsener (a 33 ml)
zout en versgemalen zwarte peper
1 meergranen petit pain
100 g geraspte Gruyère (kaas)

Bereiding

Uien pellen en snipperen. In pan boter verhitten en ui ca. 3 minuten fruiten. Suiker erdoor scheppen en ui in ca. 3 minuten zachtjes bruinbakken, regelmatig omscheppen. Tijm, vleesfond en bier toevoegen. Soep al roerend aan de kook brengen en ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Grill voorverwarmen. Petit pain schuin in 8 plakjes snijden. Biersoep in ovensafe soepkommen scheppen. Sneeëtjes brood erin leggen en met kaas bestrooien. Soepkommen op bakplaat zetten en onder hete grill kaas in 2-3 minuten laten smelten.

Tip:

Ook lekker met verkruimelde blauwaderkaas zoals roquefort of danish blue.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 20 g
vet 15 g

Bietensoep met wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels boter
2 gekookte rode bietjes (in reepjes)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
125 ml crème fraîche
1 fles wortelsap (750 ml)
2 groentebouillontabletten
1 zakje verse dille (15 g grofgeknipt)

Bereiding

In (soep)pan boter smelten en bietjes en aardappelschijfjes 10 min. al omscheppend bakken. Laatste minuut tomatenpuree meebakken. Crème fraîche erdoor roeren en wortelsap in pan schenken. Bouillontabletten erboven verkruimelen en soep door en door verwarmen. Soep in vier diepe borden scheppen en garneren met dille.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 56 g
vet 24 g

Bietenstampot met appel en worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 2 braadworsten

50 g roomboter

2 frizure appels (Jonagold of Elstar)

2 bosuitjes

1 pak aardappelpuree met kaas (135 g)

4 dl melk

1 bakje geraspte bietjes (400 g)

1 theelepel gedroogde salie

Bereiding

Worsten in plakjes snijden en in helft van boter in ca. 8 minuten knapperig bakken. Appels schillen, klokhuis verwijderen en appels elk in 6 plakken snijden. In grote koekenpan rest van boter verhitten en plakken appel ca. 3 minuten zachtjes bakken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Puree met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Bietjes, bosui en worstplakjes door warme puree scheppen. Stampot door en door verwarmen. Salie en 1 eetlepel water door bakvet van worstplakjes roeren en aan de kook brengen. Saliejus over stampot schenken en plakken appel erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 39 g

vet 38 g

Bietjessalade met geroosterde hazelnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje hazelnoten ((65 g), grofgehakt)
1 theelepel karwijzaad (kummel)
2 eetlepels diksap appel (fles a 400 ml, Biologisch)
2 theelepels mosterd
1 eetlepel ciderazijn (fles a 250 ml, Biologisch)
6 eetlepels walnootolie
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
4 gekookte rode bietjes

Bereiding

In droge koekenpan hazelnoten rondom bruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Vervolgens karwijzaad kort roosteren en over hazelnoten strooien. In kom dressing kloppen van diksap, mosterd, azijn en olie. Dressing op smaak brengen met zout en peper. In schaal sla omscheppen met helft van dressing. Sla over vier borden verdelen. Bietjes in dunne plakjes snijden en op sla leggen. Rest van dressing erover druppelen. Salade bestrooien met hazelnoot en karwijzaad.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 11 g

vet 24 g

Biologische bruinebonensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 el olijfolie (Biologisch)
300 g hutspotgroenten (Biologisch)
½ el gedroogde Italiaanse kruiden (Biologisch)
370 ml bruine bonen (biologisch, pot)
345 g tomatensaus (fles à 690 g)
1 groentebouillontablet (Biologisch)
5 dl kokend water
50 g roomkaas knoflook & fijne kruiden (Biologisch, potje à 150 g)
2 sneetjes Brabants roggebrood

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Met hutspotgroente en roggebrood, een ouderwets stevig soepje.

1. Verhit de olie in een soeppan en bak de hutspotgroenten en Italiaanse kruiden 5 min. zachtjes. Schep af en toe om. Pureer ondertussen de helft van de bonen met het vocht en de tomatensaus in de keukenmachine. Roer de tomaten-bonenpuree en de rest van de bonen door de groenten.

2. Verkruiemel het bouillontablet erboven en voeg het kokende water toe. Breng de soep aan de kook en laat ca. 5 min. zacht koken. Schep de bonensoep in grote kommen. Halveer de sneetjes roggebrood diagonaal, besmeer met roomkaas en serveer erbij.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 52 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.995 mg
vezels 19 g

Biscuitrol met limoencrème en zomerfruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

5 eieren

150 g fijne kristalsuiker (pak a 750 g)

75 g bloem

25 g maizena

1 limoen

1 bak mascarpone (250 g)

100 g zomerfruit (diepvries) ((bak a 300 g), ontdooid)

poedersuiker

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. In grote pan laag water aan de kook brengen. Eieren boven hittebestendige kom breken. Mespunt zout en 100 g suiker toevoegen. Vuur laag draaien en kom in pan hangen (au bain marie). Met mixer eimassa 10 min. kloppen, tot dikke, luchtige massa ontstaat die als lint van gardes loopt. Kom uit pan nemen. Bloem en maizena in gedeelten boven eimassa zeven en erdoor spatelen. Bakplaat bekleden met bakpapier en bestuiven met bloem. Biscuitbeslag op bakplaat scheppen en met spatel of pannenkoekmes uitstrijken tot rechthoek van ca. 35 x 30 cm en 1 cm dikte. Deeg in 10 min. lichtbruin en gaar bakken. Bakplaat uit oven nemen. Bakpapier met deeg eraf tillen en op werkvlak leggen. Deeg meteen oprollen.

2. Van halve limoen schil raspen en vrucht uitpersen. Andere helft in dunne plakjes snijden.

Mascarpone, rest van suiker, limoensap en rasp in kom door elkaar roeren. Afgekoelde biscuitdeeg voorzichtig uitrollen en bestrijken met limoencrème. Fruit erover verdelen en deegplak opnieuw oprollen. Taart op schaal leggen, garneren met plakjes limoen en royaal bestrooien met poedersuiker.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 210 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 20 g

vet 12 g

Bloemkool-broccolitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
1 bloemkool
1 broccoli
150 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc)
4 eieren
125 ml crème fraîche
1 mespunt zout
45 g amandelschaafsel (zakje)

Keukenspullen
quichevorm (Ø 26 cm)

Bereiding

Hartige taart met de zachte smaken van bloemkool, broccoli en roomkaas.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid de plakjes deeg uit op het aanrecht en laat ze ontdooien in ca. 10 min.
2. Maak de bloemkool en broccoli schoon, verdeel ze in kleine roosjes en was ze. Kook de roosjes in ruim water met zout in 3-5 min. beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken.
3. Bestuif het aanrecht met bloem. Leg de plakjes deeg op elkaar en rol uit tot een lab van ca. 30 cm. Vet de quichevorm in met wat olie en bekleed met het deeg. Prik met een vork gaatjes in de bodem. Verdeel de bloemkool en broccoli erover en verkruimel de kaas erboven. Klop de eieren los met de crème fraîche met het zout en peper. Schenk het mengsel in de vorm. Bak de taart ca. 20 min. in het midden van de oven. Strooi het amandelschaafsel erover.
4. Bak de taart nog ca. 15 min. goudbruin en gaar.

combinatietip:
Lekker met een tomatensalade.

bereiden 25 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 645 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 42 g
vet 39 g
waarvan verzadigd 16 g
natrium 650 mg
vezels 10 g

Bloemkoolsalade met ansjovis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 ansjovisfilets (koelvak of blik)
4 eetlepels melk
2 schaaltjes minibloemkool en -broccoli
2 geroosterde paprika's (pot in reepjes)
100 g zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel rode wijnazijn
cayennepeper
6 eetlepels extra vierge olijfolie

Bereiding

Ansjovisfilets afgieten en in kommetje melk laten weken. Bloemkooltjes en minibroccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. In pan met kokend water en zout roosjes in 4-5 min. beetgaar koken. Afgieten en even laten afkoelen. Bloemkool en broccoli in slakom mengen met paprika, olijven, kappertjes, azijn, cayennepeper en olie. Salade minimaal een halfuur laten staan om smaken te laten intrekken. Ansjovisfilets uit melk nemen, droogdeppen en op salade leggen. Lekker bij gegrilde kip of vis.

Tip:

Van deze salade bestaan heel veel variaties. De salade wordt vaak gemaakt met kerst. Wanneer er een dag van gegeten is, wordt hij de volgende dag aangevuld met nieuwe ingrediënten. Er kunnen bijvoorbeeld ook tomaten, rode ui, groene olijven of zoetzure augurkjes in.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 5 g

vet 19 g

Bloemkoolsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aardappel
1 bloemkool
750 ml kraanwater
2 kippenbouillontabletten
4 plakken rauwe ham
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
pureestamper

Bereiding

Met krokante hamreepjes.

1. Schil de aardappel en snijd in blokjes. Snijd de bloemkool in roosjes. Breng in een ruime pan het water aan de kook met de bloemkool en aardappel. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en kook in ca. 15 min. gaar.
2. Snijd ondertussen de vetrandjes van de ham en bak in een droge koekenpan krokant uit. Laat op keukenpapier uitlekken.
3. Stamp de bloemkool en aardappel fijn in de pan, of pureer met een staafmixer. Roer de crème fraîche door de soep en breng op smaak met peper. Breng de soep opnieuw aan de kook. Verdeel de soep over de borden. Verkruiemel de ham erboven.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 12 g
vet 12 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.195 mg
vezels 3 g

Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g chorizoworst (stukje)
1 eetlepel olijfolie (met knoflookaroma en chilipeper, flesje)
1 pot gevogeltefond (380 ml)
1 blik witte bonen (840 g)
300 g panklare boerenkool
2 gerookte kipfilet
zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

Chorizo in stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten en hierin chorizo 5 minuten uitbakken. Intussen in grote pan fond met 2 potten water aan de kook brengen. Bonen en boerenkool toevoegen. Soep ca. 20 minuten zachtjes laten koken. Kipfilet schuin in dunne plakjes snijden. Chorizo met bakvet door koolsoep roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier borden verdelen. Kipfilet in soep leggen.

Tip:

Lekker erbij: bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie met chilipepers en rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 51 g
koolhydraten 20 g
vet 15 g

Bonendip met walnootolie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g gedroogde witte bonen (pak a 500 g)

5 eetlepels olie

5 eetlepels walnootolie

1 citroen (geperst)

2 teentjes knoflook (geperst)

2 eetlepels Japanse sojasaus

1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngeknipt)

2 maal 150 g snijbonen

1 theelepel paprikapoeder

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Bonen in ruim water minimaal 8 uur weken. In pan met ruim water bonen in ca. 1 uur en 15 min. gaarkoken, laatste kwartier 1/2 tl zout toevoegen. Bonen in vergiet laten uitlekken en afkoelen. In keukenmachine bonen met beide oliesoorten pureren tot smeulige massa. Op smaak brengen met 3-4 el citroensap, knoflook, sojasaus, bieslook en zout en peper. Bonendip tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. Uiteindes schuin afsnijden en snijbonen in brede ruiten snijden. Snijbonen in ruim kokend water met zout in 3 min. beetgaar koken. Ruiten in vergiet onder koud water afspoelen, laten uitlekken en in afgesloten plastic doos in koelkast bewaren.

2. Bonendip in kom scheppen, bovenkant gladstrijken en bestrooien met paprikapoeder. Snijboonruiten droogdeppen en op schaal leggen, rond kom bonendip.

bereiden 20 min. wachten 9 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 13 g

vet 13 g

Bonenschotel met ui en mosterdcervelaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 uien (grofgesnipperd)
1 mosterdcervelaat ((worst, 250 g)
3 el olie
2 blikken kidneybonen (400 g, uitgelekt)
1 bos radijs
1/2 zakje verse peterselie (a 30 g)
1 tl citroensap of azijn
1/2 tl mosterd

Bereiding

In grote koekenpan ui en worst in 2 el olie 10 min. zachtjes bakken. Kidneybonen toevoegen en gerecht met deksel op pan 5 min. door en door verwarmen. Bonenschotel op smaak brengen met zout en peper. Intussen radijs schoonmaken en in plakjes snijden. Peterselie fijnhakken. In kom dressing kloppen van rest van olie, citroensap, mosterd, zout en peper. Radijs door dressing mengen. Bonenschotel en radijssalade over twee borden verdelen. Peterselie over radijs en bonen strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 990 kcal

eiwit 45 g

koolhydraten 67 g

vet 60 g

Borstplaat stap-voor-stap

Menugang	Koek en Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stuks

250 g fijne kristalsuiker

5 eetlepels slagroom

Keukenspullen

bakpapier

6 borstplaatvormen (doorsnede 5 cm), ingevet

Bereiding

1. Op aanrecht of hittebestendige snijplank vel bakpapier leggen en hierop vormpjes klaarleggen. In pan met dikke bodem suiker met slagroom en 2 el water op laag vuur verwarmen. Continu roeren met pollepel. Gesmolten suiker 3-5 min. al roerend zachtjes laten doorkoken.

2. Met pollepel testen of massa goed is: (methode 1) laatste druppel suikerstroop die van pollepel loopt trekt dun draadje of (methode 2) druppel die in kopje koud water valt, vormt direct hard balletje.

3. Pan direct van vuur nemen en suikerstroop tijdens afkoelen continu stevig roeren, anders vormt massa te grove structuur. Als massa troebel en dikker begint te worden, deze razendsnel over ingevette vormpjes verdelen (tot ca. 1/2 cm dikte).

4. Borstplaat 10-15 min. laten afkoelen. Vormpjes voorzichtig op hun kant leggen en verder laten afkoelen. Vormpjes weer vlak leggen en nog eens 10 min. laten afkoelen. Voorzichtig bakpapier eraf trekken en vormpjes verwijderen.

Tip:

Borstplaatvariatie 1: meng voor bruingekleurde borstplaat eerst 1 eetlepel cacao poeder of instantkoffie door de suiker.

Tip:

Borstplaatvariatie 2: roer, als de suikermassa dikker begint te worden, er 2 eetlepels fijngehakte gemengde noten of geroosterde pijnboompitten door.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 210 kcal

koolhydraten 42 g

vet 4 g

Bosvruchtenparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak bosvruchten (diepvries, 300 g)
4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
150 g witte basterdsuiker
250 ml slagroom
1/2 sinaasappel (geperst)
evt. 4 blaadjes munt

Keukenspullen
plasticfolie, staafmixer, plastic bekertjes (inhoud 200 ml)

Bereiding

1. Bosvruchten laten ontdooien. Paar bosvruchten achterhouden ter garnering, rest pureren. Puree eventueel door zeef wrijven om pitjes te verwijderen. In kleine pan die in grotere pan met laag kokend water hangt (au bain-marie) eigeel met 100 g suiker in 5 min. luchtig en romig kloppen. Kom uit pan nemen en eimengsel laten afkoelen, af en toe roeren. Intussen slagroom bijna stijfkloppen. 2/3 van bosvruchtenpuree door eimengsel scheppen. Slagroom door eimengsel spatelen. 4 Bekertjes met mengsel vullen, met plasticfolie afdekken. Parfaits minimaal 4 uur in diepvries zetten. Sinaasappelsap met 50 g suiker door rest van bosvruchtenpuree scheppen en tot gebruik luchtdicht afgesloten in koelkast zetten.

2. Bekertjes vlak voor serveren kort in heet water dompelen, droogdeppen en met schaar bekertjes knipje in zijkant geven. Bord erop leggen, samen keren en bekertje verwijderen. Saus over parfait scheppen. Garneren met bosvruchten en eventueel een blaadje munt.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 45 g
vet 31 g

Boulognebollen met tartaar en pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rode ui
2 eetlepels olijfolie
2 steak tartaartjes
2 boulognebollen (afbakbrood)
100 g walnoten (gehakt)
1 eetlepel groene pesto (bakje a 100 g)
2 eetlepels yoghurtmayonaise
½ zak rocket slamelange (a 75 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ui pellen en in ringen snijden. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en uiringen ca. 5 minuten zachtjes bakken. Uiringen op bord scheppen. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en tartaartjes in ca. 8 minuten goudbruin en vrijwel gaar bakken. Halverwege baktijd keren. Laatste minuut uiringen meewarmen. Intussen boulognebollen in ca. 9 minuten in oven afbakken. In kom walnoten, pesto en yoghurtmayonaise mengen. Bollen opensnijden, even laten uitwasemen en dan beleggen met sla, tartaartjes, uiringen en walnotenpestosaus. Lekker met tomatensoep.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 31 g
vet 35 g

Braadworstschotel met erwten en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 x 2 stuks braadworsten

2 el olijfolie

1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)

1 ui (gesnipperd)

1 teentje knoflook (gesnipperd)

450 g tuinerwten (diepvries)

2 eetlepels anijsdrank (bijv. pastis of Pernod, slijter)

1 zakje verse munt (15 g, in reepjes)

Bereiding

Braadworsten elk in 4 stukken snijden. In hapjespan olie verhitten en worst rondom bruin bakken. Krieltjes toevoegen, deksel op pan leggen en 5 min. zachtjes bakken. Regelmatig omscheppen. Vuur hoog draaien, ui en knoflook door krieltjes scheppen en 2 min. meebakken. Bevroren tuinerwten en pastis toevoegen en gerecht in 5-7 min. gaar laten worden. Indien nodig paar lepels water toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelschotel over vier borden verdelen en blaadjes munt erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 47 g

vet 28 g

Brietaartjes met groene aspergetips

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, pak a 450 g)

100 g groene aspergetips

200 g roombrie (, in plakken)

Keukenspullen

bakplaat

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C . Bladerdeeg op werkvlak uitspreiden en in 10 min. laten ontdooien.

Van aspergetips plakje van onderkant snijden. In pan met kokend water en zout aspergetips in 3 min.

beetgaar koken. In zeef onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Bakplaat bekleden met bakpapier. Plakjes bladerdeeg halveren en naast elkaar op bakplaat leggen. Brie erover verdelen.

Aspergetips op brie leggen. In midden van oven brietaartjes in 15-20 min. bakken, tot deeg goudbruin en krokant is en brie gesmolten. Taartjes eventueel op een pluk friséesalade op vier borden leggen.

Tip:

Ook lekker als hapje bij een glas wijn, voor acht personen.

bereiden 15 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 19 g

vet 38 g

Brik met gamba-tonijnvulling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
1 grote aardappel
1 bakje gamba's (200 g)
1 kleine ui
2 teentjes knoflook
1 zakje verse peterselie (30 g)
2 eetlepels kappertjes
½ theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 blikje tonijn op olijfolie (185 g)
zout en peper
harissa (zie tip; of 1 fijngesneden rode peper)
6 dl (arachide)olie
1 eiwit
4 kleine eieren
1 citroen

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Plakjes filodeeg in verpakking ca. 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien. Aardappel ongeschild in bodempje water in ca. 20 minuten gaar koken en laten afkoelen. Aardappel pellen en in fijne stukjes snijden. Gamba's pellen en in stukjes snijden. Ui en knoflook pellen en fijn snipperen. Blad van peterselie fijn knippen. Kappertjes fijn hakken.

2. In pan 1 dl olie verhitten, hierin ui en knoflook fruiten. Gamba, aardappel, peterselie en kappertjes en kurkuma toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes bakken. Pan van vuur nemen. Tonijn afgieten en door gambamengsel scheppen. Vulling op smaak brengen met zout, peper en harissa.

3. Deeg uitvouwen. Met scherp mes 4 cm van lange kant van filodeeg snijden, zodat vierkante vellen van ca. 23 x 23 cm ontstaan. 1 filovel met eiwit bestrijken en op tweede vel leggen. Randen met eiwit bestrijken. Kwart van vulling in hoek scheppen. Met vingers halve maan van vulling vormen, met bolle kant aan hoekzijde.

4. Telkens 1 eitje breken in holte van maanvorm, of ei splitsen en dooier op filodeeg leggen. filodeeg diagonaal over vulling vouwen en dichtdrukken. Afdekken met vochtige theedoek (om uitdroging te voorkomen). Zo nog 3 driehoeken (= brik) maken.

5. In diepe koekenpan of braadpan flinke laag olie verhitten. Briks een voor een behoedzaam in hete olie laten glijden en aan beide zijden goudbruin bakken, voorzichtig omkeren. Brik op keukenpapier laten uitlekken en warmhouden. Intussen 'sokkeltjes' van citoenen snijden: onderkant eraf snijden en in de lengte diepe inkepingen maken. Op vier borden citroen zetten en warme brik in inkeping plaatsen. Aan

Brik met gamba-tonijnvulling

tafel brik naar wens met citroensap besprenkelen.

Tip:

Harissa (pikante Tunesische sambal): Pureer voor een dipsaus of smaakmaker 6 rode pepers (zonder zaadjes) met 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 gesnipperd sjalotje en 2 theelepels karwijzaad. Roer er 1 theelepel zout, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2-3 eetlepels olijfolie door, zodat het een smeuïge pasta wordt. Doe de harissa in een schaaltje en sprenkel er nog wat olijfolie over. Afgedekt blijft harissa enkele dagen goed in de koelkast.

bereiden 1 u. 10 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 19 g

vet 16 g

Broodje roerei met paddestoelen

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

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 bakje gesneden kastanjechampignons (125 g)
25 g boter
1 tomaat (in blokjes)
1 theelepel gedroogde tijm
2 eieren
2 meergranenbolletjes met zonnepitten (of 3-4 sneetjes volkerenbrood)
1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

In koekenpan champignons in 1 el boter in 3 min. bruinbakken. Tomaat met tijm door champignons scheppen. Nog 2 min. bakken. Eieren loskloppen met 1 el water. Ei in pan schenken en met spatel blijven omscheppen tot ei gestold en romig is. Roerei op smaak brengen met zout en peper. Broodjes opensnijden en besmeren met rest van boter. Roerei en rucola over broodjes (of geroosterde boterhammen) verdelen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 53 g

vet 34 g

Broodjes met kruidenkaas en gerookte zalm

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse bieslook (a 20 g)
4 takjes peterselie
½ zakje verse basilicum (a 15 g)
1 bak Hüttenkäse (200 g)
4 Kaiserbroodjes
100 g gerookte zalmfilet
1 limoen

Bereiding

Grill voorverwarmen. Bieslook en peterselie boven kommetje heel fijn knippen. Blaadjes basilicum op elkaar leggen, in de lengte oprollen tot 'sigaartje' en in dunne reepjes knippen. Hüttenkäse door kruiden mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Broodjes op snijplank leggen en voorzichtig doormidden snijden. Helften met snijkant naar boven op bakplaat leggen en onder hete grill in 2 min. goudbruin roosteren. Zalm in repen snijden. Onderste helft van broodjes royaal bestrijken met kruidenkaas en zalm erop leggen. Afdekken met bovenkant broodjes. Limoen in 4 partjes snijden en naast broodjes leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 27 g

vet 6 g

Brownie met elitehaver en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

300 g pure chocolade (, in stukjes)

150 g roomboter (, in blokjes)

3 eieren

200 g basterdsuiker

150 g zelfrijzend bakmeel

½ sinaasappel (, geraspt)

125 g studentenhaver ((notenmix), grofgehakt)

Keukenspullen

bakvorm (20 x 24 cm, ingevet)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In pan water aan de kook brengen. Vuur laag draaien. Chocolade en boter in hittebestendige kom in pan boven net niet kokend water hangen (au bain marie). Chocolade en boter laten smelten en doorroeren. In kom eieren met mixer of garde luchtig en dik kloppen. Suiker door eieren kloppen. Chocoladeboter, bakmeel en sinaasappelrasp erdoor scheppen. Elitehaver door beslag mengen. Beslag in bakvorm scheppen en ca. 40 min. in oven bakken, tot buitenkant van deeg stevig is, maar kern nog smeug. Brownie uit oven nemen en laten afkoelen. Mes langs zijanten van bakvorm halen, snijplank erop leggen en samen keren zodat brownie zonder te breken uit vorm glijdt. Brownie in 16 vierkantjes snijden. Eventueel serveren met ongezoete, geklopte slagroom.

bereiden 10 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 300 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 31 g

vet 18 g

Brussels witlof met eiermimosa

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren

4 struikjes witlof

½ zakje verse peterselie (a 30 g)

2 eetlepels boter

nootmuskaat

1 theelepel poedersuiker

Bereiding

1. Eieren in 8 min. hard koken. Witlof wassen, onderkant en bittere, harde kern wegsnijden. Witlof in lengte halveren en in reepjes snijden. Eieren onder koud stromend water afspoelen en pellen. Eieren halveren, wit fijnsnijden en dooiers met vork verkruimelen (= mimosa). Steeltjes van peterselie plukken en blad goed droogdeppen. In steelpan 1 el boter verhitten en peterselie in 30 sec. knapperig bakken. Peterselie met boter en ei door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout, peper en (versgemalen) nootmuskaat.

2. In wok of hapjespan rest van boter verhitten. Witlofreetjes 3 min. roerbakken. Bestrooien met poedersuiker en nog 1 min. roerbakken. Witlof in schaal scheppen en 'mimosa' erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 4 g

vet 7 g

Buffelmozzarella met pistou

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook
1 theelepel grof zeezout
1 zakje verse basilicum (15 g)
5-7 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen zwarte peper
2 bollen mozzarella (kaas, buffel)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Knoflook pellen en in stukken snijden. Pistou maken met keukenmachine of vijzel: knoflook met zoutkorrels fijnmalen of -stampen. Basilicum (zonder steeltjes) toevoegen en geheel tot dikke pasta pureren of wrijven. Olie druppelsgewijs toevoegen tot gladde, net vloeibare saus (= pistou) ontstaat. Pistou op smaak brengen met peper. Direct gebruiken of afdekken met plasticfolie en bij kamertemperatuur laten staan.

2. Mozzarella afgieten en 15 min. op kamertemperatuur laten komen. Bollen halveren en over vier borden verdelen. Pistou erover druppelen en rond mozzarella eventueel wat grove peper strooien.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 300 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 0 g
vet 25 g

Cajun-kipkluijfjes met spekabrikozen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ liter kippenbouillon (van tablet)

16 kipkluijfjes

3 eetlepels cajunkruiden

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels cognac (slijter)

12 gewelde abrikozen

12 plakjes gerookt ontbijtspek

Keukenspullen

BBQ pennen dubbel

Bereiding

1. In kippenbouillon of in magnetron kipkluijfjes 5 min. voorgaren. In kom cajunkruiden mengen met citroensap en cognac. Kipkluijfjes laten afkoelen, droogdeppen en met cajunmengsel inwrijven. Kipkluijfjes wisselend met in speklapjes gerolde abrikozen aan dubbele spiesen rijgen (aan een enkele spies draaien de kipkluijfjes rond, nu zijn ze gemakkelijk te keren op de barbecue).

2. Kipkluijfjes op de barbecue in 15 min. knapperig en gaar roosteren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 16 g

vet 17 g

Canard à l'orange

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handsinaasappels
4 kleine eendenborstfilets
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
2 eetlepels cognac (of sinaasappellikeur slijter)
2 takjes tijm
2 eetlepels roomboter

Bereiding

1 sinaasappel schoonboenen, met dunschiller repen van schil trekken en deze in flinterdunne reepjes snijden (of citrustrekker gebruiken). Beide sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden. Oven voorverwarmen op 175 °C. Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen. Met scherp mes ruitpatroon in velkant kerven. Fond, schil, cognac en tijm in steelpan op hoog vuur tot helft laten inkoken. Intussen in koekenpan 1 el boter verhitten. Eendenborstfilets met velkant in pan leggen en 4 min. bakken. Keren en andere kant nog 3 min. bakken. Vlees uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. Vlees in oven in ca. 8 min. rosé laten worden. Van bakvet 2-3 el door ingekookte fond roeren. Partjes sinaasappel erdoor scheppen, tijm verwijderen. Van vuur af 1 el koude boter door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Eendenborstfilets schuin in plakken snijden en over vier warme borden verdelen. Saus ernaast scheppen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 525 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 7 g
vet 41 g

Carpaccio met gegrilde ananas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse basilicum (15 g)
150 ml olijfolie extra vierge
1 zakje hazelnoten (65 g, grofgehakt)
1 kleine ananas
200 g carpaccio (bediening of koelvak)
chilipeper uit de molen

Keukenspullen

vijzel

grillpan

Bereiding

In vijzel of hoge kom met staafmixer basilicum met 4-5 el olijfolie tot fijne saus pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Hazelnoten halveren en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Grillpan verhitten. Ananas in vieren snijden, schillen en harde kern verwijderen. Stukken ananas met heel scherp, glad mes (of met elektrisch mes) in flinterdunne plakjes snijden. Plakjes licht bestrijken met olie en in porties in 3-4 min. lichtbruin grillen, halverwege keren. Carpaccio op vier borden leggen. Ananasplakjes op carpaccio leggen, beetje basilicumolie erover sprenkelen. Chilipeper erboven malen en hazelnoten erover strooien. Lekker met ciabatta.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 15 g

vet 50 g

Carrot cake (wortelcake)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g boter
1 kleine winterpeen (dun geraspt)
150 g fijne kristalsuiker
2 eieren
200 g zelfrijzend bakmeel
1 tl kaneel
125 g blanke rozijnen (zak 250 g)
100 g verse roomkaas (kuip 150 g)
125 g poedersuiker
1 zakje vanillesuiker

Keukenspullen
bakpapier
ingevet vierkant bakblik (20 x 20 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg het bakpapier op de bodem van de bakvorm. Smelt 150 g boter. Meng de boter, wortel, suiker, eieren en een mespunt zout met een mixer of garde in een kom. Zeef het bakmeel boven het ei-wortelmengsel en klop de kaneel erdoor. Roer vervolgens de rozijnen erdoor en giet het beslag in een bakvorm. Bak de wortelcake in het midden van de oven in ca. 45 min. goudbruin en gaar. Test de gaarheid door in de cake te prikken met een satéstokje (het stokje moet schoon uit de cake komen). Neem de cake uit de oven en laat minstens 1 uur afkoelen. Laat de rest van de boter zacht worden (niet smelten). Roer de roomkaas, poedersuiker en vanillesuiker erdoor met een mixer, tot er een glad glazuur ontstaat. Neem de cake uit de bakvorm en leg op een schaal. Strijk het glazuur met een spatel over de cake uit en laat het glazuur langs de rand druipen. Zet de cake nog 15 min. in de koelkast zodat het glazuur weer wat opstijft (het glazuur wordt niet hard). Snijd de cake in 4 blokken en halveer diagonaal of recht.

Tip:

U kunt de wortelcake ook als petit-fours serveren. Maak dan wel anderhalf keer zoveel glazuur. Snijd de cake voor het glazuren in 16 blokjes, bestrijk ze met glazuur en leg elk blokje in een papieren cakevormpje.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 64 g
vet 26 g

Cashewnotensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels bleekselderij
100 g ongezouten cashewnoten
35 g boter
25 g bloem
2 kruidenbouillontabletten
1 bekertje slagroom (125 ml)
125 ml droge witte wijn
zout en peper
½ zakje verse bieslook (a 25 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en in dunne plakjes snijden. Cashewnoten in keukenmachine fijnmalen. In (soep)pan boter smelten. Bleekselderij (op 2 eetlepels na) ca. 3 minuten zachtjes roerbakken. Bloem en gemalen noten erover strooien en geheel al roerend nog ca. 2 minuten zachtjes bakken. Bouillontabletten erboven verkruiden, 8 dl water toevoegen. Soep aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Slagroom, wijn en achtergehouden bleekselderij door soep roeren. Soep nog 1 minuut verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en bieslook erboven fijnknippen. Lekker met geroosterd witbrood.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 375 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 11 g
vet 31 g

Cassata Siciliana

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 sinaasappels
50 g suiker
50 g pistachenoten
150 g pure chocolade
½ bakje bigarreaux (a 100 g)
1 roomboter cake (450 g)
100 ml Marsala (of sinaasappellikeur, slijter)
2 bakjes ricotta (a 250 g)
2 eetlepels poedersuiker
½ bakje sukade (a 100 g)
20 g boter
50 ml espressokoffie

Bereiding

1. Sinaasappels dun schillen en schil in reepjes snijden. In pan 150 ml water aan de kook brengen en suiker erin oplossen. Schilletjes toevoegen en 15 min. zachtjes koken. Iets laten afkoelen. Pistachenootjes pellen en overgieten met kokend water. Bruine velletjes eraf wrijven en nootjes grof hakken. Van chocolade 50 g grof hakken. Bigarreaux fijnsnijden. Cake overlangs in 3 lagen snijden. Elke laag besprenkelen met marsala (3 eetlepels overhouden) en sinaasappelsiroop uit pan.

2. Helft van sinaasappelreepjes kleiner snijden. In kom mengen met ricotta, poedersuiker, pistachenootjes, sukade, bigarreaux, gehakte chocolade en 3 el marsala.

3. 1 laag cake op schaal leggen en dik bestrijken met ricottamengsel. Herhalen met middelste laag. Bovenste cakelaag erop leggen en buitenkant van taart ook dun bestrijken met ricottamengsel.

4. Rest van chocolade boven steelpan breken. Boter en espresso toevoegen en geheel op heel laag vuur al roerend verwarmen, tot dikke chocoladesaus ontstaat. Pan van vuur nemen en saus iets laten afkoelen.

5. Chocoladesaus over cake schenken en met paletmes over bovenkant en zijanten van taart uitstrijken. Cassata in koelkast minstens 2 uur (liever een dag) laten opstijven. Met warm, nat mes cassata in stukken snijden en op borden leggen. Garneren met achtergehouden sinaasappelschilletjes.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 57 g
vet 30 g

Casselerrib met venkel en basmatirijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 venkel (in reepjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 dl rode wijn
100 g basmatirijst
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
100 g casselerrib met pesto (vleeswaren)

Bereiding

In pan olie verhitten, venkel al omscheppend 2 min. bakken. Knoflook toevoegen. Wijn bij venkel schenken en op hoog vuur iets laten verdampen. Rijst en bouillonpoeder door venkel roeren en 1 1/2 dl kokend water toevoegen. Rijst in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen casselerrib in reepjes snijden. Casselerrib door rijst scheppen, op smaak brengen met peper. Garneren met venkelgroen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 84 g
vet 17 g

Champignoncouscous met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 gerookte kipfilet
250 g kastanjechampignons
3 eetlepels olie
150 g couscous (pak a 400 g)
1/2 zak waterkers (a 75 g)
2 eetlepels citroensap
125 ml crème fraîche
1 theelepel tijm

Bereiding

Kipfilet in plakjes snijden en op kamertemperatuur laten komen. Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. In hapjespan 2 el olie verhitten en champignons 7-8 min. zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Intussen couscous volgens gebruiksaanwijzing wellen in kokend water. Waterkers mengen met 1 el olie, 1 el citroensap, zout en peper. Gewelde couscous op smaak brengen met rest van citroensap, zout en peper. Crème fraîche door champignons scheppen en op hoog vuur nog 2 min. meewarmen. Saus op smaak brengen met tijm, zout en peper. Couscous, champignonsaus, kip en waterkerssalade over twee borden verdelen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 57 g
vet 42 g

Champignonsoep met broccoli, maïs en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 meergranenpistolets ((afbakbrood, pak a 4 stuks)
2 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
200 g kipfilet in blokjes
1/2 zakje panklare broccoli (a 300 g)
1 blikje maïskorrels (150 g)
1 zak verse champignonsoep (500 ml)
2 eetlepels fijne kruiden (diepvries, strooibusje)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Pistolets in 8-9 minuten afbakken. In koekenpan olie verhitten. Kipblokjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. Broccoliroosjes zo nodig kleiner snijden. Maïs afgieten. In pan champignonsoep en broccoli verwarmen en zachtjes tegen de kook aan houden, tot broccoli beetgaar is. Maïs en kruiden erdoor roeren en nog even meewarmen. Kipblokjes en soep over twee grote kommen verdelen. Serveren met brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 38 g
vet 27 g

Chocoladecocktail

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 bak chocolademousse melk (a 500 g)

1/2 bak chocolademousse puur (a 500 g)

1/2 reep witte chocolade (a 100 g)

Keukenspullen

4 cocktailglazen

Bereiding

Vul de glazen om en om met de 2 soorten chocolademousse met een ijsbolletjestang. Schaaf met een kaasschaaf of dunschiller grove krullen van de chocoladereep. Garneer de mousse met chocoladevlokken.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 38 g

vet 17 g

Chocolade-crème brûlée

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
400 ml slagroom
100 ml melk
100 g pure chocolade (in stukjes)
4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
100 g witte basterdsuiker

Keukenspullen
lage ovenvaste schaaltes (inhoud 150 ml)

Bereiding

1. (kan dag van tevoren): Oven voorverwarmen op 125 °C. Vanillestokje opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen. In pan met dikke bodem slagroom met melk, vanillestokje en -merg langzaam aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, vanillestokje verwijderen en chocolade in room laten smelten. In kom dooiers loskloppen met suiker. Hete room geleidelijk al kloppend door ei mengen. Chocoladeroom over vormpjes verdelen. Vormpjes op bakplaat in midden van oven zetten en crèmes in ca. 45 min. stevig laten worden. Laten afkoelen en crèmes in koelkast door en door koud laten worden.

2. Grill voorverwarmen. Vormpjes uit koelkast nemen en bestrooien met rest van basterdsuiker. Crèmes op rooster vlak onder hete grill schuiven en suiker in 1-2 min. laten karameliseren.

bereiden 30 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 135 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 7 g
vet 11 g

Chocolade-espressotaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 personen

75 g roomboter

200 g walnoten (fijnggehakt)

150 g donkerbruine basterdsuiker

4 el bloem

5 el koffielikeur (bijv. Tia Maria slijter)

250 g extra bittere chocolade

200 ml slagroom

1 kopje espressokoffie (sterk en versgezet)

4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))

100 g amaretti (amandelkoekjes)

Keukenspullen

keukenmachine, taartvorm, doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C. Boter laten smelten. Walnoten, boter, helft van suiker, bloem en 1 el likeur in keukenmachine mengen. Deeg tot bal kneden. Deeg in ingevette taartvorm uitdrukken, met opstaande rand van 2 cm. In pan laag water aan de kook brengen. Boven kom 75 g chocolade verbrokkelen en kom op pan zetten (bodem kom mag water niet raken). Chocolade al roerend laten smelten. Deegbodem bestrijken met gesmolten chocolade. In pan met dikke bodem slagroom aan de kook brengen. Rest van chocolade erboven verbrokkelen en al roerend laten smelten. Espresso erdoor roeren en pan van vuur nemen. In kom dooiers met rest van suiker (met mixer) tot romige, lichtgekleurde massa kloppen. Dooiermengsel geleidelijk door chocoladesaus roeren. Amaretti boven deegbodem verbrokkelen en besprenkelen met rest van likeur. Chocolademengsel in taartvorm schenken. Taart in midden van oven in ca. 50 min. gaarbakken. Taart uit oven nemen en minstens 1 uur laten afkoelen.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 29 g

vet 29 g

Chocolademousse met abrikozensalsa

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g gewelde abrikozen (bakje a 200 g)
1½ dl vruchtendrank abrikoos/-sinaasappel (pak a 1 liter)
1 vanillestokje
2 eetlepels oranje marmelade
1 beker chocolademousse (500 ml)
12 Chonelly biscuits walnoot-butterscotch (pak a 150 g)

Bereiding

1. Abrikozen in dunne reepjes snijden. In steelpan vruchtendrank met abrikozen en vanillestokje aan de kook brengen. Sap ca. 15 minuten laten inkoken. Vanillestokje uit pan nemen, abrikozen afgieten. Vanillestokje in lengte opensnijden, met punt van mes merg eruit schrapen. Marmelade en vanillemerg door abrikozen roeren. Abrikozensalsa laten afkoelen.

2. Met behulp van twee natte eetlepels ovale bolletjes vormen van chocolademousse. Op vier borden elk 3 bolletjes chocolademousse scheppen. Garneren met abrikozensalsa en Chonelly biscuitjes.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 70 g

vet 23 g

Chocolademoussetaart met sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g bloem
zout
75 g koude roomboter
1 eetlepel witte basterdsuiker
1-2 eetlepels melk
3 eetlepels sinaasappelmarmelade
2 chocolademousse (3 bakjes a 60 g)
50 g witte chocolade

Keukenspullen
bakpapier
lage taartvorm doorsnede ca. 20 cm
steunvulling (bijvoorbeeld droge erwten)

Bereiding

1. Bloem en mespunt zout in kom mengen. Boter erop leggen en met twee messen door bloem snijden. Suiker en melk toevoegen en tot soepel deeg kneden. Aanrecht met bloem bestuiven en deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 22 cm doorsnede. Vorm (ingevet en met bloem bestoven) met deeg bekleden en minimaal 1 uur in vriezer zetten. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deegbodem 'blind' bakken: vel bakpapier op deegbodem leggen en vorm vullen met erwten (zo blijft bodem mooi plat). Vorm op rooster in midden van oven schuiven en bodem in ca. 15 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en laten afkoelen.

2. Taartbodem bestrijken met sinaasappelmarmelade. Chocolademousse erop scheppen en met achterkant van in water gedoopte lepel voorzichtig gladstrijken. Van witte chocolade met (kaas)schaaf krullen schaven. Taart garneren met chocoladekrullen en in 8 punten verdelen.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 27 g
vet 12 g

Chocoladepuntjes met Kaapse goudbes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 Kaapse goudbessen (physalis)
100 g roomboter
150 g pure chocolade (in stukjes)
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter)
6 almond cookies (stevige amandelkoekjes)
cacaopoeder

Keukenspullen
quiche- of lage taartvorm (doorsnede 18 cm)

Bereiding

1. 'Lampionnetjes' van goudbessen voorzichtig openen en omhoog vouwen. Op heel laag vuur (of au bain marie) boter en chocolade al roerend verwarmen tot chocola is gesmolten. Likeur erdoor roeren en pan van vuur nemen. Met deegroller of tussen handen koekjes grofverkruimelen. Koekjes door chocolade scheppen. Mengsel in vorm schenken. Als decoratie goudbesjes in regelmatig patroon in chocolade drukken (zodat straks elke taartpunt er een heeft). Vorm afdekken met plasticfolie en taart in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

2. Taart met in heet water gedompeld mes in 8 smalle punten snijden. Mes telkens met keukenpapier schoonvegen en opnieuw in heet water dompelen. Vier borden bestuiven met cacaopoeder en taartpuntjes erop leggen.

bereiden 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 38 g
vet 39 g

Chocolade-serehtruffels

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

3 stengels sereh (citroengras)

125 ml slagroom

200 g extra bittere chocolade (in stukjes gebroken)

75 g ongezouten boter (op kamertemperatuur)

50 g cacaopoeder

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Bereiding

1. Sereh in lengte halveren en in stukken snijden. In steelpan met dikke bodem slagroom met sereh aan de kook brengen, vuur laag draaien en smaak nog 5 min. laten intrekken. Sereh uit pan nemen en vuur laag draaien. Chocolade boven room in stukken breken en al roerend laten smelten. Boter erdoor roeren. Mengsel in schaal schenken en in koelkast afgedekt 1 uur laten opstijven.

2. Truffelmengsel met dessertlepel uit schaal scheppen en tussen twee handen tot 16 ronde of ovale balletjes draaien. Cacao boven bord zeven en balletjes erdoor rollen. Truffels in koelkast weer even laten opstijven. Serveren op kamertemperatuur.

Tip:

Rol de truffelballetjes niet door cacao, maar door 100 g fijngehakte pistachenootjes of grofgehakte amandelen. Sereh kan vervangen worden door 3 eetlepels likeur, bijvoorbeeld met sinaasappel- of koffiesmaak.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 135 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 7 g

vet 11 g

Chocoladetruffeltaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

250 g bloem

50 g witte basterdsuiker

50 g cacaopoeder

150 g koude boter

1 ei

300 g pure chocolade

2 el schenkstroop

500 ml slagroom

1 tl kaneelpoeder

65 g geroosterde hazelnoten

Keukenspullen

springvorm (Ø 26 cm)

steunvulling

bakpapier

Bereiding

Met cacao, stroop, kaneel en bestrooid met hazelnootstukjes is het een tongstrelend geheel.

1. Zeef de bloem, basterdsuiker en ? van de cacao boven een kom. Snijd de boter met twee messen in de bloem tot kleine blokjes. Voeg het ei en een mespunt zout toe en kneed snel tot een soepel, samenhangend deeg. Laat het deeg afgedekt 1 uur in de koelkast rusten.

2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rol het deeg uit tot een ronde lap van ca. 30 cm doorsnede. Leg de deeglap in de vorm en druk aan, zodat de bodem en de wand ermee bekleed zijn.

3. Leg een vel bakpapier (groter dan de vorm) op het deeg en schep een laag steunvulling in de vorm. Bak de taartbodem in het midden van de oven in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Verwijder de laatste 5 min. het bakpapier en de steunvulling. Neem de bodem uit de oven en laat afkoelen.

4. Breek de chocolade in stukken, laat samen met de schenkstroop en ? van de slagroom in een pan op zeer laag vuur al roerend smelten. Laat afkoelen. Klop de rest van de slagroom met de kaneel lobbige. Schep de slagroom luchtig door de afgekoelde chocoladeroom. Strijk het mengsel over de deegbodem uit. Zet de taart afgedekt 3 uur in de koelkast. Voor serveren zeef de rest van cacao boven de taart. Hak de hazelnoten grof en bestrooi de taart ermee. Snijd met een warm, natgemaakt mes de taart in punten.

bereiden 45 min. wachten 4 uur oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 530 kcal

Chocoladetruffeltaart

eiwit 7 g

koolhydraten 36 g

vet 39 g

waarvan verzadigd 21 g

natrium 35 mg

vezels 4 g

Ciabattapizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 zak groentemix aubergine (bleekselderij en tomaat (diepvries))
1 ciabatta (voorgebakken brood)
1/2 fles sun dried tomato sauce (a 180 ml)
1 blikje tonijn naturel (uitgelekt)
1 bol mozzarella (kaas, in plakken)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In wok of grote braadpan olie verhitten. Groenten (bevroren) 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Intussen ciabatta diagonaal doormidden snijden en overlangs halveren. Ciabattahelften besmeren met tomatensaus en op rooster leggen. Groenten op ciabatta scheppen. Tonijn en mozzarella over groenten verdelen. Bestrooien met grofgemalen zwarte peper. Rooster in oven schuiven en ciabatta's ca. 5 minuten bakken, tot brood knapperig en mozzarella gesmolten is.

20 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 860 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 78 g
vet 41 g

Citroen-limoencurd

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

2 citroenen

2 limoenen

3 eieren

100 g ongezouten boter (in blokjes)

200 g fijne kristalsuiker

Keukenspullen

jampot met schroefdeksel

Bereiding

Jampot en deksel afwassen in heet sodawater, omspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen. Citrusvruchten schoonboenen, schil grof raspen (of schil met mesje of citroentrekker in flinterdunne reepjes snijden). Vruchten uitpersen. In pan laag water aan de kook brengen. Eieren loskloppen in hittebestendige kom. Boter met suiker, sap en rasp door losgeklopt ei roeren. Vuur lager draaien en kom in pan hangen: bodem van kom mag water niet raken en water mag net niet koken. Dit om schiften te voorkomen. Eiermengsel al roerend met houten lepel verwarmen. Na ca. 20 min. begint het mengsel te binden tot een romige, ondoorzichtige vla. Na ca. 5 min. is vla zo dik dat hij op de bolle kant van de houten lepel blijft hangen en een hierin getrokken streep zichtbaar blijft. Pan van vuur nemen en curd in jampot scheppen. Deksel vastdraaien en curd verder laten afkoelen. Curd is ongeopend enkele weken houdbaar in de koelkast.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Citrussalade met yoghurtroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
2 sinaasappels
2 rode grapefruits
2 gele grapefruits
1½ dl slagroom
2 eetlepels honing
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)

Keukenspullen
glazen coupes

Bereiding

Limoen schoonboenen, helft van schil fijn raspen. Alle citrusvruchten dik schillen, partjes tussen vliezen uit snijden. Citrusfruit over vier coupes verdelen. In kom slagroom met honing stijfkloppen. Yoghurt en limoenrasp erdoor spatelen. Yoghurtroom over citrussalade scheppen.

Tip:

Door de verse vruchten te vervangen door voorgesneden fruit kan dit gerecht in 5 minuten klaar zijn!
Gebruik hiervoor bakjes verse citrussalade (250 g).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 20 g
vet 15 g

Couscous met koolraap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g sugar snaps
1 pak Marokkaanse couscous (317 g)
4 tartaartjes
zout en peper
4 eetlepels olijfolie
1 zak koolraap in blokjes (300 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Sugar snaps schoonmaken, in ruim kokend water in ca. 3 minuten beetgaar koken en laten uitlekken. In kom couscous en rozijnen (uit pak) met 4 dl kokend water mengen. Couscous ca. 5 minuten laten staan. Tartaartjes bestrooien met zout en peper. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en tartaartjes in ca. 7 minuten bruin en gaar bakken. In wok rest van olie verhitten, koolraap al omscheppend in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken. Kruidenmix (uit pak) erover strooien. Couscous en sugar snaps door koolraapmix scheppen en geheel nog ca. 2 minuten door en door verwarmen. Koolraap-couscoussalade op borden scheppen en tartaartje erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 57 g
vet 15 g

Couscous met pittige gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g couscous (pak a 400 g, Biologisch)

500 g half-om-halfgehakt

3 eetlepels olie

1 ui (gesnipperd)

2 teentjes knoflook (geperst)

1 gele paprika (in stukjes)

1 blik tomatenblokjes (400 g)

chilipoeder

Bereiding

Couscous 6 min. wellen in 500 ml kokend water. In wok of braadpan gehakt in 2 el olie in 3 min. rul bakken. Ui, knoflook en paprika door gehakt scheppen en 2 min. meebakken. Tomatenblokjes erdoor mengen, zout en chilipoeder naar smaak toevoegen en saus nog 5 min. zachtjes laten sudderen. In koekenpan gewelde couscous in 1 el olie 2-3 min. bakken. Couscous en gehaktsaus over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonspartie)

energie 695 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 61 g

vet 36 g

Couscous met shoarma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak couscous (400 g, Biologisch)
400 g shoarmavlees
4 papika's (in verschillende kleuren, in reepjes)
1 citroen
1/2 zakje verse munt (a 15 g, fijngesneden)
3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Couscous in 6 min. in kokend water wellen, 2 el olie erdoor scheppen en laten staan. In wok 2 el olie verhitten en vlees 8 min. op hoog vuur roerbakken. Na 5 min. paprikareepjes door vlees scheppen en meebakken. Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en citroen uitpersen. Door couscous 2 el olie, citroensap en -rasp, munt en bosuitjes scheppen. Op smaak brengen met peper en zout. Couscous over vier borden verdelen, shoarmavlees erop scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 81 g
vet 23 g

Crème brûlée

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bakjes crème brûlée

4 (ijs)wafeltjes (of boterwafeltjes)

Bereiding

Crème brûlée op kamertemperatuur laten komen en suiker (uit verpakking) erover strooien. Grill voorverwarmen. Potjes 1 min. onder hete grill zetten om bovenkant bruin te laten kleuren (niet te donker!). Even laten afkoelen en serveren met wafeltjes.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Croque Passendale

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g Passendaler-kaas (bedieningsafdeling)

4 sneetjes wit-casinobrood (geroosterd)

4 plakken Galliaham

1 peer (in partjes)

Bereiding

Snijd de Passendale in de lengte in 4 dunne plakken. Beleg elk sneetje geroosterd casinobrood met 1 plak ham, partjes peer en kaas. Laat de kaas in 1-2 minuten onder een hete grill smelten en bruin kleuren.

bereiden 5 min. oventijd 2 min.

Dengdeng pedis - pittig rundvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

300 g runderreepjes
4 eetlepels olie
1 eetlepel ketjap manis
6 sjalotten (in ringen)
1 limoen (geperst)
1 theelepel donkere basterdsuiker
½ rode peper (in reepjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Vlees mengen met 1 el olie, ketjap en veel zwarte peper en 1 uur marineren. In wok 2 el olie verhitten en sjalotten 3-4 min. fruiten. Sjalot op bord scheppen. In bakvet met rest van olie vlees al omscheppend bruinbakken. Sjalotten toevoegen en gerecht op smaak brengen met limoensap, basterdsuiker en ketjap. Bestrooien met peperreepjes.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal
eiwit 12 g
Koolhydraten 3 g
vet 8 g

Dikke roomboterspeculaas stap-voor-stap

Menugang	Koek en Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g zelfrijzend bakmeel
150 g donkere basterdsuiker
2 eetlepels koek- en speculaaskruiden
100 g ijskoude roomboter
3 eetlepels melk

Keukenspullen
plasticfolie
bakpapier

Bereiding

1. Bakmeel boven kom zeven en omscheppen met basterdsuiker, koekkruiden en mespunt zout. Boter met twee messen in bloemmengsel tot kleine korrels snijden.

2. Geheel met koele hand snel tot soepel deeg kneden. Als deeg te droog is wat melk erdoor kneden. Deegbal in plasticfolie verpakken en minstens 1 uur in koelkast laten rusten.

3. Oven voorverwarmen op 175 °C. Deegbal op met bakpapier beklede bakplaat uitrollen of uitdrukken tot lap van 1-2 cm dik. Speculaas in midden van oven in ca. 35 min. gaar en bruin laten worden.

4. Speculaas uit oven nemen, laten afkoelen en in grove stukken breken.

Tip:

Speculaasvariantie 1: amandelen geven speculaas net iets extra's. Kneed door het deeg de inhoud van 1/2 zakje amandelschaafsel (à 45 g) of strooi erover (deeg eerst bestrijken met eetlepel melk). Of druk 1/2 zakje garneramandelen (à 65 g) in een mooi patroon in het deeg.

Tip:

Speculaasvariantie 2: breng in een pan een laag water aan de kook, zet het vuur laag en hang een hittebestendige kom of kleinere pan in de pan. Laat 200 gram verbrokkelde witte chocolade met 2-3 eetlepels slagroom hierin al roerend smelten. Dip de speculaasbrokken een voor een in de gesmolten chocolade en leg ze op een vel bakpapier, zodat de chocolade weer stolt.

bereiden 15 min. wachten 1 u. 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 1.085 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 162 g
vet 42 g

Dubbelgebakken chocoladekoekjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 stuks

100 g zachte boter

150 g witte basterdsuiker

2 eieren

250 g zelfrijzend bakmeel

200 g extra bittere chocolade

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom boter en suiker met mixer licht en romig kloppen. Eieren een voor een toevoegen en tot homogeen mengsel kloppen. Zelfrijzend bakmeel en 1/2 tl zout boven kom zeven en geheel tot soepel deeg kneden. Chocolade fijnhakken en brokjes door deeg mengen. Van deeg 2 staven vormen van 8 x 20 cm en op ruime afstand van elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Deeg met achterkant van natgemaakte lepel gladstrijken. Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in 20 min. lichtbruin bakken. Bakplaat uit oven nemen en bakpapier met deegstaven op werkvlak leggen. Bakplaat opnieuw bekleden met bakpapier. Deegstaven in plakjes van 2 cm dik snijden en koekjes op bakplaat leggen. Koekjes nog ca. 20 min. bakken, halverwege voorzichtig omkeren met paletmes. Bakplaat uit oven nemen en koekjes laten afkoelen. Koekjes zijn nog een week houdbaar in luchtdicht afgesloten koektrommel.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 140 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 18 g

vet 7 g

Eendenborst met kruidensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

verse koriander (fijngeknipt)

verse basilicum (in reepjes)

verse bieslook (in stukjes)

olijfolie (geurige)

limoensap

plakjes gerookte eendenborstfilet (pakje a 100 g)

verse pesto (bijv. rode-peperpesto, bakje a 100 g)

Bereiding

Maak een kruidensalade van koriander, basilicum en bieslook met enkele druppels geurige olijfolie en limoensap. Maak bergjes salade op grote lepels of speciale amuselepels. Bestrijk plakjes gerookte eendenborst met verse pesto en leg ze opgevouwen op de salade.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Eieren in een potje

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje verse bieslook (a 20 g)
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g)
8 eetlepels slagroom
4 grote eieren (L)
4 eetlepels geraspte belegen kaas

Keukenspullen
braadslede
eenpersoons souffléschaaltjes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Boven kommetje bieslook heel fijn knippen. Blaadjes basilicum op elkaar leggen, in de lengte oprollen tot 'sigaartje' en in dunne reepjes knippen. In elk souffléschaaltje 1 eetlepel slagroom scheppen. Helft van verse kruiden over schaaltes verdelen. Zout en peper erover strooien. Boven elk schaalte 1 ei breken. Op elk ei weer 1 el slagroom scheppen. Rest van bieslook en basilicum erover verdelen. Kaas, zout en peper over schaaltes strooien. Braadslede (of grote ovenschaal) tot helft vullen met heet water. Schaaltes in braadslede zetten. Braadslede op rooster in midden van oven zetten en eieren in ca. 15 minuten laten stollen. Serveren met in repen gesneden geroosterd witbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 255 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 1 g
vet 23 g

Eiermie met schnitzelreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g Chinese eiermie
2 varkensschnitzels
1 groene paprika (in reepjes)
2 eetlepels olie
1 pak Lao Mein Noodle sauce (coriander onion)
1 zakje worteljulienne (150 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. Mie in ca. 5 minuten gaar koken, na 1 minuut met vork loshalen. Schnitzels in reepjes snijden. Intussen in wok olie verhitten en reepjes op hoog vuur 3 minuten roerbakken. Paprika toevoegen en nog 2 minuten meebakken. Saus (uit pak) erbij schenken en vlees nog 1 minuut verwarmen. Wortelreepjes over twee borden verdelen. Mie afgieten en op wortel leggen. Helft van kruiden (uit pak) erover strooien. Saus op mie scheppen en met rest van kruiden bestrooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 715 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 71 g
vet 39 g

Empanada's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type Oven	Slank	Ja
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

bereiden 30 min. wachten 15 min.

1 el olijfolie

1 ui (, fijngesnipperd)

150 g rundergehakt

1 teentje knoflook (, geperst)

5 plakjes chorizoworst (in reepjes)

1 blikje tomatenpuree (70 g)

1/2 zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)

1 tl gemalen komijn (djinten)

1 tl kaneel

hot peppersauce (flesje a 85 ml)

6 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooit)

paprikapoeder

Keukenspullen

bakplaat

Bereiding

In koekenpan olie verhitten. Ui en gehakt 3-4 min. al omscheppend bakken, tot gehakt rul is. Knoflook, chorizo, tomatenpuree, peterselie, komijn en kaneel erdoor scheppen en 2 min. meebakken.

Gehaktvulling met zout en hot pepper sauce op smaak brengen. Oven voorverwarmen op 200 °C.

Plakjes deeg op elkaar leggen en op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot dunne lap. Uit deeg met uitsteekvorm of glas 16 rondjes van 8 cm doorsnede steken. Gehaktmengsel op midden van deegrandjes scheppen, randen met water bestrijken en deeg over vulling dichtvouwen (= empanada).

Randen met vork aandrukken. Bakplaat invetten. Empanada's erop leggen, licht met paprikapoeder bestrooien en in oven in 10-15 min. gaar en bruin bakken. Empanada's warm of op kamertemperatuur serveren.

bereiden 30 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 15 g

vet 22 g

Engelse kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	engels	Type Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dikke plak bakbacon (vleeswaren)
1 teen knoflook
4 dl Murphys Irish Red bier (pijpje 5 dl)
½ eetlepel citroensap
1 eetlepel grove mosterd
6 zakjes geraspte cheddar (a 100 g)
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels slagroom

Keukenspullen
caquelon
keukenpapier

Bereiding

Bacon in piepkleine blokjes snijden. Bacon in droge koekenpan uitbakken en op keukenpapier laten uitlekken. Knoflook halveren en hiermee fonduepan aan binnenzijde inwrijven. In fonduepan bier, citroensap en mosterd op laag vuur tegen de kook aan verwarmen. Geraspte kaas beetje bij beetje met houten lepel door warme bier roeren tot alle kaas gesmolten is. In kopje maïzena met slagroom tot glad papje roeren. Kaasfondue al roerend met maïzenapapje binden. Bacon door kaasfondue roeren. Lekker met toast van wit casinobrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 10 g
vet 61 g

Entrecote met abrikozen-koffiesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 entrecotes
3 tomaten
2 rode uien
3 teentjes knoflook
100 g gewelde abrikozen
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
2½ dl versgezette sterke koffie

Keukenspullen
wok
grillpan

Bereiding

Entrecote op kamertemperatuur laten komen. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Uien pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Abrikozen in vieren knippen. In kom chilipoeder, koriander, komijn en peper mengen. In wok 3 eetlepels olie verhitten. Knoflook, ui en abrikozen erdoor scheppen en 3-4 minuten zachtjes roerbakken. Tomaatblokjes en tomatenpuree ca. 2 minuten meebakken. Driekwart van kruidenmengsel erover strooien en koffie erbij schenken. Ca. 10 minuten zacht laten sudderen tot lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout. Grillpan verhitten tot gloeiend heet. Rest van kruiden door rest van olie roeren en hiermee vlees bestrijken. Entrecotes op hoog vuur in ca. 6 minuten roosteren. Bestrooien met zout. Entrecotes op borden leggen. Saus erover scheppen, rest apart erbij geven. Lekker met couscous en sperziebonen.

bereiden 30 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 530 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 37 g
vet 23 g

Feestelijke kerstquiche

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kerstquiche (met kalkoen, kastanje en cranberry's,
Feestfavoriet)
200 g gemengde ijsbergsla
45 g amandelschaafsel

Bereiding

Maak het jezelf makkelijk met deze kant-en-klare quiche. Zelf toevoegen: amandelschaafsel en ijsbergsla. Feestelijke accenten!

Verwarm de quiche volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de sla over de borden. Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan zonder olie of boter in 2 min. goudbruin. Snijd de quiche in punten en verdeel over de sla. Bestrooi met het amandelschaafsel.

Tip:

Een puntje quiche op een toef sla is lekker als voor- of tussengerecht, maar een flink stuk quiche met een salade ernaast leent zich prima als snel hoofdgerecht.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

waarvan verzadigd 0 g

Flensjes met kriekensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 flesje kriekbier
2 eetlepels suiker
1 zakje vanillesuiker
kaneel
300 g kersen (zonder pit vers of uit pot)
2 theelepels aardappelmeel
100 g bloem
1 ei
25 g boter
4 bollen vanilleroomijs
poedersuiker

Bereiding

In sauspan helft van bier met suiker, 1/2 zakje vanillesuiker en mespunt kaneel aan de kook brengen. Kersen toevoegen en 2-3 min. verwarmen. Aardappelmeel met 1 el water gladroeren en saus hiermee licht binden. In kom bloem, ei, rest van bier, rest van vanillesuiker en mespunt kaneel tot glad beslag roeren. In kleine koekenpan telkens klontje boter verhitten en van beslag 4 flensjes bakken. Flensjes op vier borden leggen. Kersen, saus en ijs erover verdelen. Royaal bestrooien met poedersuiker.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 50 g
vet 12 g

Flensjes met warme dadelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloem
1 ei
300 ml melk
50 ml vloeibare boter
500 g roomijs (bv. vanille of walnoten)
10 dadels (zonder pit, bakje a 225 g)
4 eetlepels schenkstroop
125 ml slagroom

Bereiding

1. Boven schaal bloem met mespunt zout zeven, in midden kuiltje maken en ei erin breken. Helft van melk in kuiltje gieten en geheel met garde of mixer vanuit kuiltje tot glad beslag roeren. Beslag verdunnen met rest van melk. Boter door beslag roeren. In kleine koekenpan met antiaanbaklaag kleine schep beslag met draaiende beweging over bodem tot dun laagje laten uitvloeien. Flensje aan beide zijden goudbruin bakken. Op zelfde wijze nog 7 flensjes bakken. Flensjes op (ovenbestendige) schaal opstapelen, laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren. Roomijs iets zacht laten worden en er met ijsbolschep 4 bollen van maken (of met warme lepel 8 grove krullen vormen). Tot gebruik in diepvries bewaren.

2. Flensjes op kamertemperatuur laten komen of in oven (225 °C) opwarmen. Dadels fijnsnijden. In steelpan schenkstroop, slagroom en dadels mengen en al roerend verwarmen. Flensjes per 2 dubbelgevouwen op bord leggen. Op elk 1/2 bol of 1 krul ijs leggen en flensje nogmaals dubbelvouwen. Dadelsaus erover schenken.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 75 g
vet 36 g

Focaccia met auberginespread

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote aubergine
1 focaccia (brood)
1 teentje knoflook (, geperst)
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel citroensap
2 eetlepels basilicum (, fijngehakt)
pijnboompitten (, geroosterd)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In oven aubergine in 30 minuten gaarbakken. Daarna focaccia in 6-8 minuten afbakken in oven. Intussen aubergine halveren en vruchtvlees eruit scheppen. Vruchtvlees fijnprakken en auberginemoes uit laten lekken in zeef. Auberginemoes mengen met knoflook, olie, citroensap, basilicum en zout en peper naar smaak. Brood in plakken snijden en plakken besmeren met auberginespread. Bestrooien met pijnboompitten.

bereiden 10 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Focaccia met tartaar en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 plakjes salami
1 eetlepel olijfolie
1 tartaartje
1 kleine courgette
3 minibolletjes mozzarella (kaas, op kamertemperatuur)
1 focaccia (voorgebakken brood)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Salami in reepjes snijden. Olie in koekenpan verhitten, tartaar en salami 3-4 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Courgette wassen en met kaasschaaf in linten snijden. Mozzarella in plakjes snijden. Focaccia opensnijden en courgettelinten op onderste helft leggen. Gehaktmengsel erop scheppen, beleggen met plakjes mozzarella. Afdekken met bovenste helft van brood. Gevulde focaccia op rooster in midden van oven leggen en in 6-8 min. knapperig bakken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.190 kcal
eiwit 60 g
koolhydraten 133 g
vet 46 g

Focaccia met venkelsalade en runderreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 voorgebakken focaccia (brood)
4 eetlepels olijfolie
1 venkel
1 eetlepel witte-wijnazijn
100 g oude kaas (stukje)
300 g rundvleesreepjes naturel
2 theelepels sambal badjak
1 zak veldslamelange (100 g Biologisch)

Keukenspullen
wok
grillpan

Bereiding

Grillpan voorverwarmen. Focaccia overlans halveren. Snijvlakken dun met olie bestrijken en helften in 6-8 min. bruin en gaar roosteren in grillpan, halverwege keren. Venkel in vieren snijden en stukken (in keukenmachine) in flinterdunne reepjes schaven. In kom venkel, azijn en 1 el olie door elkaar scheppen. Kaas grof erboven raspen. Op smaak brengen met zout en peper. In wok rest van olie verhitten en runderreepjes met sambal op hoog vuur al omscheppend bruin en gaar bakken. Op smaak brengen met zout. Focaccia beleggen met veldsla, venkelsalade en runderreepjes. Focaccia schuin in vier sandwiches snijden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 900 kcal
eiwit 67 g
koolhydraten 66 g
vet 40 g

Foliepakketje van rabarber en aardbei

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels basterdsuiker
100 ml Southern Comfort (Amerikaanse likeur slijter)
1 vanillestokje (opengesneden)
½ zakje panklare rabarber (500 g)
250 g aardbeien (gehalveerd)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

In kom suiker door likeur roeren tot suiker is opgelost. Met punt van mes merg uit vanillestokje schrapen en door likeur roeren. Rabarberstukjes in plakjes snijden en door aardbei mengen. Van aluminiumvel grote vellen scheuren (50 cm lang) en folie dubbelvouwen. Randen van folie omhoog vouwen, tot bakje. Fruit in midden van folie scheppen, likeurmengsel erover schenken en pakketjes goed dichtvouwen. Aan zijkant van barbecue fruitpakket in 4-5 min. warm laten worden. Lekker met bol vanilleijs of strawberrycheesecakeijs.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 19 g
vet 0 g

Fondue van drie biologische kazen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g blauwaderkaas (bediening biologisch)
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
4 dl witte wijn (Chardonnay biologisch)
1 potje roomkaas met knoflook (150 g biologisch)
1 zakje geraspte jong belegen kaas (100 g biologisch)
3 el maizena
witte peper

Keukenspullen
caquelon

Bereiding

Blauwaderkaas (in keukenmachine) raspen. Tijm en rozemarijn uit zakje kruidenmix van takjes rissen en met rest van kruiden fijnhakken. In fonduepan wijn en roomkaas al roerend op laag vuur tegen de kook aan verwarmen. Geraspte kaas beetje bij beetje met houten lepel door warme wijnmengsel roeren, tot alle kaas gesmolten is. In kopje maizena met water tot glad papje roeren. Kaasfondue al roerend met maïzenapapje binden. Kruiden en peper naar smaak door kaasfondue roeren. Lekker met in blokjes gesneden vloerbruin of stokbrood (biologisch).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 5 g
vet 46 g

Frambozentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

125 g zachte roomboter (in kleine blokjes)
200 g witte basterdsuiker
250 g bloem (gezeefd)
2 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
2 doosjes diepvriesframbozen (a 300 g)
50 g witte chocolade (in stukjes)
1 bakje mascarpone (250 g)

Keukenspullen

plasticfolie, bakpapier, lage taartvorm (doorsnede 28 cm),
steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

Bereiding

1. In kom boter en 125 g suiker tot glad mengsel roeren. Bloem erdoor mengen en met vingertoppen tot kruimelig deeg wrijven. Dooiers en 1 el koud water toevoegen en geheel snel tot deeg kneden. Bal deeg vormen en in plasticfolie verpakt in koelkast 1 uur laten rusten. Frambozen laten ontdooien.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot ronde lap die iets groter dan taartvorm is. Ingevette taartvorm met deeg bekleden. Bakpapier met steunvulling op deeg leggen. Deegbodem 15 min. in midden van oven bakken. Steunvulling verwijderen en nog 10 min. bakken tot bodem goudbruin is. Taartbodem op rooster laten afkoelen. Chocolade in hittebestendige kom boven pan met net niet kokend water hangen (au bain-marie) en al roerend laten smelten. Chocolade over afgekoelde taartbodem strijken en laten stollen. Intussen in schaal helft van frambozen met vork tot moes prakken. Mascarpone en rest van suiker erdoor mengen.

3. Mascarpone mengsel over taartbodem verdelen, bovenkant glad strijken. Achtergehouden frambozen over taart verdelen.

Tip:

Als steunvulling kunt u bijvoorbeeld gedroogde spliterwten of bonen nemen, of hittebestendige speelknikkers.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 365 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 37 g

vet 22 g

Fricandeau met tonijnsalade en citroenmayonaise

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 maal 150 g tonijnsteak (in blokjes)
100 g zwarte olijven zonder pit (in ringetjes)
4 zongedroogde tomaten (fijnggehakt)
2 eetlepels kappertjes
1/2 citroen (geperst)
2 eetlepels olijfolie
8 eetlepels mayonaise
1 theelepel scherpe mosterd
2 eetlepels verse peterselie (fijnggehakt)
6 maal 100 g gebraden fricandeau (vleeswaren)

Bereiding

1. In kom tonijn mengen met olijven, zongedroogde tomaat, kappertjes, 1 el citroensap en 2 el olijfolie. Zout en peper naar smaak toevoegen. Afgedekt minstens 30 min. in koelkast zetten, zodat smaken kunnen intrekken.

2. In kom mayonaise mengen met mosterd, 2 el citroensap en zout en peper naar smaak. Plakjes fricandeau op grote serveerschaal rangschikken. Gemarineerde tonijn erover verdelen en hier en daar lepel citroenmayonaise erop scheppen. Rest van mayonaise apart erbij geven. Schaal bestrooien met peterselie.

Tip:

Eet u liever geen rauwe vis, dan kunt u de tonijn ook eerst in een (grill)pan rosé bakken.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 9 g

vet 24 g

Frisée-snijbonensalade met citroenolijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g snijbonen
3 eetlepels citroensap
1 theelepel scherpe mosterd
3 eetlepels walnootolie
3 eetlepels olijfolie
50 g walnoten (in stukjes gebroken)
1 blikje citroenolijven (200 g)
1 zak gemengde ijsbergsla met frisée (200 g)

Bereiding

Snijbonen diagonaal in stukken van 3 cm snijden. Snijboonruiten in 3 min. beetgaar koken. In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. In slakom dressing kloppen van citroensap, mosterd, walnoot- en olijfolie. Op smaak brengen met zout en peper. Walnoten kort roosteren in droge koekenpan en op bord laten afkoelen. Olijven halveren en met snijbonen door dressing scheppen. Friséesla door snijbonen mengen. Walnoten boven salade in stukjes breken.

Tip:

Vervang de walnoten door knapperige (knoflook)croustons.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 5 g

vet 26 g

Fruitsalade met balsamicosiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 vanillestokje (zakje 1.5 g)
200 ml witte balsamicoazijn
5 el suiker
1 laurierblad
1 galiameloen (gehalveerd)
250 g witte druiven
1 mango (geschild)
1 el limoensap
500 g aardbeien (gehalveerd)
1/2 bakje verse munt ((a 15 g), alleen de blaadjes)

Bereiding

1. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit. Breng in een steelpan de balsamicoazijn, suiker, het vanillestokje en laurierblad aan de kook en laat tot de helft inkoken. Roer regelmatig. Neem de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen. Neem het vanillestokje en laurierblad uit de pan.

2. Verwijder de pitjes en de schil van de meloen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pluk de druiven van de tros. Schil de mango, verwijder de pit, snijd het vruchtvlees in blokjes en besprenkel met het limoensap. Doe de meloen, druiven, mango en aardbeien in een glazen schaal en schep om. Besprenkel met de balsamicosiroop. Garneer met blaadjes munt.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 26 g
vet 0 g

Garnalen in romige paprikasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 eetlepels boter
3 rode paprika's (in blokjes)
200 ml droge witte wijn
1/2 theelepel gedroogde tijm
4 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)
250 ml slagroom
1 zak cocktailgarnalen (diepvries, 500 g)
1/2 zak veldsla of waterkers (a 75 g)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. In koekenpan boter verhitten. Paprika op laag vuur 5 min. zachtjes bakken zonder bruin te kleuren. Regelmatig omscheppen. Wijn en tijm toevoegen en wijn in 5 min. op enkele eetlepels na laten verdampen. In keukenmachine of in hoge kom met staafmixer paprika met stoofvocht, pijnboompitten en slagroom tot gladde saus pureren. Paprikasaus op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Garnalen enkele minuten in warm water laten ontdooien. Afgieten, garnalen droogdeppen en 15 min. op kamertemperatuur laten komen. Paprikasaus (naar keuze warm of op kamertemperatuur) in acht glazen scheppen en garnalen erover verdelen. Garneren met toefje veldsla of waterkers.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 5 g
vet 16 g

Garnalencocktail met verse kruiden en limoenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
4 eetlepels yoghurtmayonaise
1 zakje verse koriander (15 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
250 g cocktailgarnalen
versgemalen peper

Keukenspullen
cocktailglazen

Bereiding

Limoen schoonboenen, schil boven kom fijn raspen. Mayonaise door rasp roeren. Limoen uitpersen. Blaadjes van koriander en basilicum fijn hakken. Kruiden en limoensap door garnalen mengen. Op smaak brengen met peper. Garnalengmengsel over vier cocktailglazen verdelen. Op elke cocktail 1 eetlepel limoenmayonaise scheppen.

Tip:

Gebruik voor dit recept 2 bakjes koelverse cocktailgarnalen (à 125 gram) of laat een halve zak diepgevroren cocktailgarnalen (à 500 g) eerst volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Het staartje aan de cocktailgarnalen staat decoratief, maar is niet eetbaar. U kunt het eventueel eerst verwijderen of voor dit recept gekookte en gepelde garnalen zonder staartje nemen, zoals Noorse garnalen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 4 g
vet 6 g

Gebakken sliptong met ham en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

bloem

8 sliptongen (vis)

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook (gesnipperd)

1 dunne prei (in ringen)

100 g rauwe ham (in reepjes)

12 zwarte olijven zonder pit (grof gehakt)

1 citroen (geperst)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Bloem op plat bord strooien. Sliptongen door bloem wentelen. In grote koekenpan olie verhitten. Sliptong in ca. 6 min. goudbruin bakken, af en toe keren. Sliptong uit pan nemen en met zout en peper bestrooien. Op bord onder aluminiumfolie warmhouden. In bakvet knoflook en preiringen 1 minuut roerbakken. Ham en olijven toevoegen en 2 min. meebakken. Afblussen met citroensap. Sliptongen en preimengsel erover verdelen. Serveren met gekookte aardappels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 5 g

vet 17 g

Gefrituurde broccoliroosjes met gember-knoflooksaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 cm verse gemberwortel (, geschild)
5 eetlepels yoghurtmayonaise
2 eetlepels medium dry sherry
½ teentje knoflook (, geperst)
1 zak panklare broccoliroosjes (300 g)
1 ei
4 eetlepels sesamzaad
75 g bloem
250 ml olie

Keukenspullen
wok

Bereiding

Gember boven kom in knoflookpers uitpersen. Met mayonaise, sherry, knoflook, zout en peper naar smaak tot sausje roeren. Grote broccoliroosjes halveren. In lage schaal ei met 100 ml ijskoud water, mespunt zout en sesamzaad loskloppen. Met vork bloem erdoor kloppen, tot licht klonterig beslag. In wok olie verhitten tot er lichte damp vanaf komt. Broccoliroosjes een voor een door beslag halen en met vier stuks tegelijk in hete olie in 3 min. goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken en serveren met gembersaus.

Tip:

Ook lekker als aperitiefhapje bij een glas bier.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 19 g

vet 18 g

Gegratineerde mosselen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 kg panklare mosselen
2 sneetjes oud witbrood
75 g zachte roomboter
1 teentje knoflook (geperst)
3 eetlepels verse peterselie (fijnggehakt)
25 g geraspte pittige kaas (bijv. oude kaas of grana padano)
evt. grof zeezout

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte mosselen en open exemplaren, die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen. In gesloten (mossel)pan mosselen met aanhangend water 7-8 min. koken, tot alle schelpen geopend zijn. Ongeopende mosselen weggooien en mosselen in pan laten afkoelen. Intussen in keukenmachine brood verkruimelen. Boter, knoflook, peterselie, kaas, 1-2 el mosselkookvocht, zout en peper door broodkruim roeren. Van elke mossel bovenste schelp afbreken. Schelp helften op bakplaat of in lage ovenschaal leggen (eventueel op laag zeezout, tegen het omvallen). Op elke mossel met theelepel schepje kruimmengsel leggen en licht aandrukken.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Mosselen ca. 10 min. in midden van oven schuiven, tot bovenkant goudbruin is. Warm serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 7 g

vet 11 g

Gegratineerde mosselen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

1 kg panklare mosselen
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
125 g zachte boter
1 theelepel citroensap
2 eetlepels selderij (fijngehakt)
2 eetlepels bieslook (fijngeknipt)
100 g abdijkaas (bijv. Père Joseph)
125 ml crème fraîche
1 theelepel mosterd
1 theelepel gedroogde dragon

Bereiding

1. Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte schelpen en open exemplaren die na een tik niet sluiten weggooiën. In pan olie, knoflook en mosselen mengen. Mosselen afgedekt 6-8 min. koken, tot alle mosselen openstaan. Regelmatig omschudden. Dicht gebleven mosselen verwijderen. In kom boter, citroensap, selderij en bieslook tot kruidenboter mengen. Boven andere kom abdijkaas grof raspen. Crème fraîche, mosterd en dragon erdoor roeren. Beide mengsels op smaak brengen met zout en peper. Mosselen in vergiet goed laten uitlekken. Elke mossel losmaken en een schelphelft afbreken. Mosselen in schelp op bakplaat leggen. Selderijboter over helft van mosselen verdelen. Kaas-roommengsel over rest van mosselen verdelen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. In midden van oven mosselen 8-10 min. gratineren. Mosselen op schaal leggen en warm serveren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 35 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 0 g

vet 4 g

Gegratineerde rode grapefruit

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode grapefruits

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

4 eetlepels witte basterdsuiker

Bereiding

Grill voorverwarmen. Grapefruits halveren. Vruchtvlees met (grapefruit)mesje langs schil lossnijden. Partjes van vliesjes lossnijden, zodat ze er straks gemakkelijk met een lepel uitgeschept kunnen worden. In kom amandelschaafsel door basterdsuiker roeren. Suikermengsel over snijvlak van grapefruits verdelen. Grapefruits op bakplaat leggen, 15 cm onder hete grill schuiven en 2-3 minuten verwarmen tot suiker gaat karameliseren en amandelschaafsel kleurt.

Tip:

Als je niet van grapefruit houdt, neem dan sinaasappels en bestrooi ze met lichtbruine basterdsuiker en grofgehakte hazelnoten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 20 g

vet 6 g

Gegratineerde rösti met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 bosuitjes
200 g Schotse zalmfilet
1 zak voorgekookte fijne aardappeltjes (450 g)
2 eetlepels olijfolie met basilicum
zout en versgemalen peper
½ bekertje crème fraîche (a 125 ml)
75 g pizzakaas (zakje a 150 g)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Zalm in stukjes snijden. Aardappels (in keukenmachine) grof raspen. In koekenpan olie verhitten en geraspte aardappel al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Van vuur af zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak erdoor scheppen. Lage ovenschaal invetten en aardappelmengsel erin scheppen. Crème fraîche erover uitstrijken en pizzakaas erover strooien. Schaal ca. 15 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten goudbruin en gaar laten worden. Serveren met Griekse salade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.005 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 55 g
vet 67 g

Gegrilde groenten met zachte tofucrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaalte tofu naturel ((375 g), in blokjes)
1 bakje groene pesto (100 g)
3 el slagroom
1 aubergine
1 courgette
2 tenen knoflook (geperst)
100 ml olijfolie
1 rode paprika (in repen)
350 g aardappelschijfjes (duopakje 700 g)
2 zongedroogde tomaten op olie (in reepjes)

Keukenspullen
staafmixer
barbecue

Bereiding

Pureer in een hoge smalle mengkom de tofu, pesto en slagroom met een staafmixer tot een gladde crème. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de aubergine en courgette in de lengte in dikke plakken. Roer de knoflook door de olie. Bestrijk de aubergine, courgette en paprika met de knoflookolie en bestrooi met peper en zout. Leg de groenten op een ingevet rooster van de barbecue en grill ze ca. 3 min. Keer halverwege. Verhit ondertussen de rest van de knoflookolie en bak de aardappelschijfjes in 10 min. goudbruin en gaar. Houd de geroosterde groenten warm door ze af te dekken met aluminiumfolie. Verdeel de groenten, de aardappels en de paprikarepen over 4 borden. Garneer met de zongedroogde tomaat. Serveer de tofucrème erbij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 610 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 27 g
vet 48 g

Gegrilde kabeljauw met geurige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak romatomaten (750 g)

3 teentjes knoflook

5 eetlepels olijfolie

½ kaneelstokje

zout

1 citroen

½ theelepel paprikapoeder

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

peper

600 g kabeljauwfilet

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Tomaten ontvellen en naar wens zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflook zachtjes bakken tot plakjes licht kleuren. Tomaten, kaneelstokje en mespunt zout toevoegen. Tomaten op laag vuur in ca. 30 minuten tot vrij dikke saus laten inkoken. Intussen citroen halveren. Een helft uitpersen, van andere 4 plakjes snijden. Citroensap mengen met rest van olie, paprikapoeder, komijn en mespunt peper. Kabeljauw hiermee rondom bestrijken. Als tomatensaus bijna klaar is, grillpan op matig vuur verhitten. Kabeljauw in ca. 4 minuten lichtbruin en net gaar roosteren; halverwege voorzichtig keren. Kaneelstokje uit saus nemen. Vis licht bestrooien met zout en op vier borden leggen. Saus ernaast scheppen en plakje citroen op vis leggen. Lekker met (noten)rijst en een groene salade.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 4 g

vet 15 g

Gegrilde kalkoenmedaillons met olijvenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel sinaasappelsap (met vruchtvlees)
1/2 eetlepel ansjovisboter (tube)
100 g zachte roomboter
8 groene olijven (grofgehakt)
1 schaalje kalkoenmedaillons
1 eetlepel olie

Keukenspullen
plasticfolie
meloenbolletjeslepel
grillpan

Bereiding

1. In kom met vork sinaasappelsap en ansjovisboter door zachte boter prakken. Olijven erdoor mengen. Kom afdekken met plasticfolie of boter op stuk plasticfolie tot smalle rol vormen en in folie wikkelen. Boter in koelkast in 1 uur laten opstijven.

2. Grillpan verhitten. Kalkoenmedaillons droogdeppen en licht bestrijken met olie. Kalkoenmedaillons in 3-4 min. per kant bruin en gaar grillen. Met meloenbolletjessteker bolletjes uit boter maken, of rol boter in plakjes snijden. Medaillons over twee borden verdelen en op elk bolletje of plakje boter leggen. Lekker met frites en salade.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 630 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 1 g
vet 60 g

Gegrilde varkensfilet met aardappel-koolrabipuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g kruimige aardappels
2 grote koolrabi's
4 varkensfiletlapjes
½ eetlepel balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie extra vierge
2 rode paprika's (in stukjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 theelepels paprikapoeder
100 ml tomatensap

Keukenspullen
staafmixer
grillpan

Bereiding

Aardappels en koolrabi's schillen, in stukken snijden en in pan met weinig water en zout in ca. 20 min. gaar koken. Filetlapjes bestrijken met azijn en 1 el olie. In pan 1 el olie verwarmen, paprika en knoflook 1 min. zachtjes bakken. Bestrooien met kruiden. Paprika afgedekt 8 min. smoren. Tomatensap toevoegen en nog 5 min. onafgedekt verwarmen. Grillpan verhitten. Vlees grillen in ca. 5 min., halverwege keren. Uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. Intussen groente afgieten, vocht opvangen. Grof stampen, 1 el olie en zoveel kookvocht erdoor roeren dat een smeùige puree ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Paprikamengsel met staafmixer pureren tot gladde saus. Op smaak brengen met zout en peper. Puree en filetlapjes over vier borden verdelen. Paprikasaus ernaast scheppen. Lekker met veldsla.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 38 g
vet 15 g

Gegrilde visfilet met ansjovissaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel
1 citroen
1½ dl olijfolie
4 roodbaarsfilets
1 blikje ansjovisfilets
1 el bloem
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))

Keukenspullen
aluminiumfolie
grillpan

Bereiding

1. Venkel schoonmaken en in plakjes snijden. Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en uitpersen. Helft van sap met 1 dl olie en mespunt peper tot marinade kloppen. Rasp en venkel erdoor scheppen. Vis droogdeppen en tussen venkel in marinade leggen. Ca. 1 uur bij kamertemperatuur laten marineren. In pannetje rest van olie verwarmen. Ansjovis klein snijden en met olie uit blikje in pan doen. Ansjovis ca. 2 min. zachtjes smoren. Bloem erdoor roeren. In kom eierdooier loskloppen met 2 el water, rest van sap en mespunt peper. Al roerende aan ansjovismassa toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Pan van vuur nemen, laten afkoelen tot lauwwarm.

2. Filets uit marinade nemen en droogdeppen. Vis in ca. 8 min. in grillpan gaar roosteren. Warm houden onder aluminiumfolie. Venkel uit marinade scheppen, in droge koekenpan in ca. 4 min. gaar smoren. Op smaak brengen met zout. Venkel over vier warme borden verdelen. Visfilets erop leggen. Ansjovissaus in kleine kommetjes scheppen en op borden erbij zetten.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 37 g
vet 23 g

Gegrilde witte kaas met knoflookbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak witte kaasblokjes (150 g)
1 geroosterde paprika (pot)
1 bruin stokbrood
3 el zachte kruidenboter
½ cup verse honing-mosterddressing (a 100 g)
1 zakje veldsla met bietjes (75 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Grill voorverwarmen. Helft van de kaasblokjes op een vel aluminiumfolie leggen. Paprika in repen snijden en op kaasblokjes leggen. Folie eromheenvouwen tot bakje (bovenkant moet openblijven). Stokbrood halveren, elke helft 3 inkepingen geven en inkepingen vullen met kruidenboter. Brood verpakken in folie, op rooster leggen en 7 min. onder hete grill roosteren. Na 3 min. kaaspakketjes erbij leggen. Dressing door veldsla mengen. Brood uit folie nemen en brood en kaaspakketjes op twee borden leggen. Serveren met salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 880 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 96 g
vet 40 g

Gehaktbrood

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 eieren
4 sneetjes witbrood
2 eetlepels melk
½ pot geroosterde paprika's (uitgelekt)
750 g kipfilet (in stukken)
1 struik paksoi
1 zakje verse peterselie (30 g)
250 ml zure room

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier
braadslede
cakeblik (ca. 28 cm lang)

Bereiding

1. In 8 minuten 4 eieren hard koken. Afspoelen met koud water. Brood ontkorsten, melk erover sprenkelen en laten weken. In keukenmachine brood, 2 rauwe eieren, paprika's en kipfilet tot egale massa pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Van paksoi 4 bladeren plukken, stelen afsnijden. Bladeren 30 seconde in kokend water dompelen en in vergiet laten uitlekken. Gekookte eieren pellen en elk ei in paksoiblad wikkelen. Oven voorverwarmen op 175 °C. Cakevorm bekleden met stuk bakpapier van ca. 40 x 40 cm. Helft van gehaktmassa in vorm scheppen. Eieren erin leggen. Rest van paprika-kipgehakt erover scheppen. Bakpapier over vulling vouwen. Braadslede of grote ovenschaal tot helft vullen met heet water. Cakevorm erin zetten en gehakt in midden van oven in ca. 50 minuten gaar laten worden. Laten afkoelen.

2. Peterselie met zure room, zout en peper tot gladde saus pureren. Van gehaktbrood 8 mooie plakken snijden en op langwerpige schaal leggen. Saus in kom op buffet zetten.

bereiden 35 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 9 g
vet 18 g

Gehaktbrood met mosterdmayonaise

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 uien (, gesnipperd)
2 eetlepels olie
1 courgette (, in kleine blokjes)
3 eieren
1 eetlepel worcestershire-sauce
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)
1½ kg half-om-halfgehakt
3 witte boterhammen (, ontkorst en verkruimeld)
200 g plakjes bacon (vleeswaren)
200 ml mayonaise
6 eetlepels grove mosterd
3 bosuitjes (, in dunne ringen)

Keukenspullen
bakplaat

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In koekenpan ui in olie fruiten. Courgette toevoegen en ca. 5 min. op matig vuur meebakken, regelmatig omscheppen. In schaal eieren loskloppen met worcestershiresaus en peterselie. Gehakt, courgette en broodkruim erdoor mengen. Pittig op smaak brengen met peper en 2 tl zout. Bakplaat invetten. Op bakplaat met natte handen bolle staaf van gehaktmassa vormen. Plakjes bacon kruislings over gehakt leggen. Gehaktbrood in midden van oven in ca. 1 uur en 15 min. gaarbraden. Intussen mayonaise mengen met mosterd en bosuitjes en op smaak brengen met zout en peper. Gehaktbrood warm of koud in plakken snijden en serveren met mosterdmayonaise.

bereiden 35 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 840 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 10 g
vet 70 g

Geitenkaasbeignets

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

1 stuk Hollandse geitenkaas (plat stuk ca. 100 g)

3 bosuitjes

8 eetlepels pannenkoekenmix

½ flesje Premium Pilsener (a 33 ml)

olie om te frituren

Bereiding

Olie verhitten. Kaas ontkorsten en in 12 dikke staafjes van ca. 6 cm lang snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In kom pannenkoekenmeel en bier tot glad beslag kloppen. Bosuitjes door beslag mengen. Kaasstaafjes een voor een door beslag wentelen en in hete frituurolie met 4 stuks tegelijk in 2-3 minuten goudbruin bakken. Direct serveren.

Tip:

Kaasbeignets kunnen van allerlei harde kaassoorten gemaakt worden. Experimenteer ook eens met leerdammer, belegen boerenkaas, emmentaler of bieslookkaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 85 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 5 g

vet 5 g

Geitenkaastaartje

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

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

zachte geitenkaas (bijv. Chhvre de Bellay)

snackcups

gedroogde oregano

grofgemalen zwarte peper

(citroen)olie

Bereiding

Geitenkaas in plakjes snijden en in een snackcup leggen. Strooi er oregano en grofgemalen zwarte peper over. Druppel er wat (citroen)olie over. Laat de taartjes onder een hete grill goudbruin worden.

Bereiden 10 Minuten

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Gele-paprikasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 gele paprika's
1 groentebouillontablet
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gesnipperd)
2 dl droge witte wijn
tabasco
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 bakje tuinkers

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Paprika's schoonmaken en vruchtvlies in blokjes snijden. Van bouillontablet en 1/2 liter kokend water bouillon maken. In (soep)pan olie verhitten en paprika, sjalot en knoflook 2 min. zachtjes bakken. Wijn en bouillon in pan schenken, soep aan de kook brengen en dan op laag vuur nog 10 min. zachtjes laten koken. Met staafmixer of in keukenmachine soep pureren. Op smaak brengen met zout en enkele druppels tabasco. Soep in vier diepe borden schenken. In midden van elk bord volle eetlepel crème fraîche scheppen. Garneren met tuinkers.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 8 g
vet 16 g

Gemarineerd citrusfruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 stengels sereh (citroengras)

2 handsinaasappels

200 g fijne kristalsuiker

1 limoen (geperst)

2 rode grapefruits

150 g Griekse yoghurt

Bereiding

1. Harde buitenste blad van sereh verwijderen, stengels in 3 stukken snijden en kneuzen. Een sinaasappel schoonboenen en met zesteur mooie reepjes van schil trekken (of met dunschiller brede repen van schil trekken en deze in flinterdunne, lange reepjes snijden). In pan suiker met schilreepjes, limoensap en 100 ml water al roerend aan de kook brengen. Pan van vuur nemen, sereh erdoor roeren en siroop laten afkoelen. Grapefruits en sinaasappels dik schillen en in plakken snijden. Citrusfruit in kom leggen, serehsiroop erop schenken en fruitsalade in koelkast minstens 3 uur laten marinieren.

2. Citrusfruit met marinade over vier borden verdelen. Serehstukken uit fruitsalade verwijderen. In midden van elk bord volle lepel yoghurt scheppen.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 60 g

vet 4 g

Gemarineerde komkommerlinten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers

½ citroen

100 ml olijfolie extra vierge

2 zakjes verse basilicum (a 15 g)

zeezout

versgemalen peper

Bereiding

Komkommers dun schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen.

Komkommerhelften met kaasschaaf in lange linten schaven. Linten in schaal leggen en besprenkelen met citroen. In steelpannetje olie tot lauwwarm verwarmen. Telkens paar basilicumblaadjes op elkaar leggen, in de lengte oprollen tot 'sigaartje' en hiervan flinterdunne reepjes snijden. Basilicum door olie roeren en mengsel over komkommer schenken. Minimaal 1 uur bij kamertemperatuur marineren, komkommer af en toe omscheppen. Kort voor serveren op smaak brengen met versgemalen zout en peper.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 2 g

vet 13 g

Gemarineerde lamskoteletjes met muntpesto

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 teentjes knoflook (geperst)
½ eetlepel chilipoeder
1 theelepel kaneel
1 eetlepel balsamicoazijn
100 ml olijfolie extra vierge
8 lamskoteletjes
½ zakje hazelnoten (a 65 g)
1 zakje verse munt (15 g)
2 eetlepels geraspte kaas (bijv. gruyère)
versgemalen vierseizoenenpeper

Keukenspullen
keukenmachine
BBQ kwast

Bereiding

In kom helft van knoflook met chilipoeder, kaneel, azijn en 3 el olie tot marinade roeren. Lamskoteletjes hiermee rondom bestrijken en minstens 15 min. marineren. Intussen hazelnoten in droge koekenpan kort roosteren. In keukenmachine muntblaadjes met rest van knoflook, geraspte kaas en hazelnoten pureren. Terwijl de machine draait rest van olie in dun straaltje toevoegen, tot smeùige pasta ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Lamskoteletjes op barbecue in ca. 10 min. bruin en van binnen rosé roosteren. Regelmatig keren en met marinade bestrijken. Serveren met muntpesto en gepofte aardappels.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 1 g
vet 45 g

Gemarineerde varkenshaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el boter

2 gemarineerde varkenshaasjes

2 el witte wijn

Bereiding

Mals en zacht vlees. Door zijn korte bereidingstijd heel geschikt voor een doordeweekse dag.

1. Verhit in een braadpan de boter. Bak rondom en onafgedekt de varkenshaas in 15 min. bruin en gaar. Neem het vlees uit de pan en laat het enkele minuten rusten.

2. Schenk ondertussen de witte wijn bij het bakvet en roer het aanbaksel los. Snijd de varkenshaas in plakken en verdeel over de borden. Serveer de jus erbij.

combinatietip:

Lekker met gebakken aardappels en gesmoorde spinazie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 2 g

vet 15 g

waarvan verzadigd 9 g

natrium 145 mg

vezels 0 g

Gemengde salade met lamsvlees en munt dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaalpjes haricots verts (a 150 g)
1 schaalpje lamsboutlapjes à la minute (ca. 250 g)
50 g boter
50 g pecorino (kaas geraspt)
1 zakje verse munt (15 g)
50 g pijnboompitten (geroosterd)
2 eetlepels (frambozen)azijn
1 dl olijfolie
3 bosuitjes
1 eetlepel poedersuiker
1 zak rocket slamelange (75 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Uiteinden van haricots verts snijden. In pan met ruim kokend water en zout haricots verts in 3 minuten beetgaar koken. In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Intussen lamsboutlapjes bestrooien met zout en peper. In pan helft van boter verhitten en vlees in 4 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Vlees in dunne plakjes snijden. In keukenmachine of met staafmixer muntblaadjes, pecorino, pijnboompitten, azijn en olie tot dikke, gladde dressing pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes schoonmaken en elk in 3 stukken snijden. In koekenpan rest van boter verhitten. Bosui in pan leggen, met poedersuiker bestrooien en 3 minuten zachtjes smoren tot suiker begint te karameliseren. Slamelange over vier grote borden verdelen. Haricots verts, bosui en lamsplakjes erop rangschikken.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 9 g
vet 53 g

Gentse stoverij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 flesje donker Belgisch bier
2 x 250 g (biologische) schouderkarbonade
500 g (biologische) riblappen
3 uien
1 teen knoflook
1 dunne winterpeen
50 g boter
1 laurierblad
4 takjes tijm
1 sneetje witbrood (ontkorst)
1 tl scherpe mosterd
2 el rinse appelstroop

Bereiding

1. Bier op kamertemperatuur laten komen. Stukjes bot uit karbonades snijden. Beide vleessoorten in blokjes snijden. Ui grof hakken. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Winterpeen schrappen, wassen en in plakjes snijden.
2. In braadpan of grote koekenpan boter smelten. Vleesblokjes al omscheppend rondom bruinbakken. Vlees uit pan op schaal scheppen. In achtergebleven bakvet uien fruiten. Peen, knoflook en kruiden toevoegen en nog 2 min. meebakken.
3. Vleesblokjes weer in pan leggen. Bier langs rand van pan bij vlees schenken en aan de kook brengen. Brood besmeren met mosterd en appelstroop en brood in blokjes snijden. Broodblokjes door vlees scheppen. Deksel op pan leggen en vlees in ca. 2 uur gaarstoven, af en toe omscheppen.
4. Voor serveren laurier en tijm verwijderen en gerecht op smaak brengen met zout en peper. Lekker met gekookte aardappels en appelcompote.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 8 g
vet 20 g

Gentse waterzooi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g krieltjes (duopak a 700 g)

½ knolselderij

1 kleine winterpeen

1 dunne prei

½ citroen (geperst)

1½ kippenbouillontablet

300 g kipfilethaasjes

200 ml crème fraîche

2 takjes selderij (fijngehakt)

Bereiding

Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bijna gaarkoken, afgieten en laten afkoelen. Intussen knolselderij schillen, in plakken snijden en vervolgens in luciferdunne reepjes. Schil van peen schrappen. Prei in de lengte halveren en schoonspoelen. Prei en peen in even grote reepjes als knolselderij snijden. In pan 750 ml water met citroensap aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruiden.

Kipfilethaasjes halveren. Vuur laag draaien, crème fraîche door bouillon roeren en kip hierin in ca. 5 min. gaar pocheren. Krieltjes en groentereepjes toevoegen en nog 3 min. zachtjes meekoken. Waterzooi op smaak brengen met peper, in vier diepe borden scheppen en bestrooien met selderij.

Tip:

Knolselderij kan vervangen worden door 2-3 stengels bleekselderij. Trek de draden van de stengels, snijd ze in stukken en vervolgens in dunne reepjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 23 g

vet 23 g

Gepocheerde kabeljauw met kruidensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
100 ml zonnebloemolie
2 el wittewijnazijn
1 el kappertjes (fijngesneden)
1/2 zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)
2 el verse dille
2 kabeljauwhaasjes (of 500 g kabeljauwfilet)
400 ml visbouillon (van 1 tablet)
100 ml droge witte wijn
1 citroen (in plakken)

Bereiding

Kook de eieren in 8 min. hard, spoel ze af onder koud stromend water, pel en halveer ze. Snijd het eiwit heel fijn. Wrijf de dooiers door een zeef boven een kom of prak ze met een vork heel fijn. Klop met een garde de olie druppelsgewijs door de dooiers. Voeg de azijn toe en blijf kloppen tot de saus een egale, mayonaiseachtige substantie wordt. Gebruik eventueel de staafmixer. Schep de eiwitshippers, de kappertjes, de peterselie en de dille door de saus en breng op smaak met peper en zout. Laat de saus op kamertemperatuur komen. Snijd de kabeljauw in 4 stukken. Breng in een ruime pan de bouillon en de wijn aan de kook. Draai het vuur laag, zodat de bouillon net onder het kookpunt blijft. Leg de stukken vis naast elkaar in de pan en laat ze in ca. 8 min. gaar worden (= pochieren). Schep de vis met een schuimspaan voorzichtig uit de pan en leg de stukken op vier warme borden. Verdeel de saus erover en garneer met plakjes citroen.

Tip:

Dit recept kan ook goed met zeewolf of zalmfilet bereid worden.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 0 g

vet 30 g

Gepocheerde kalfsoesters met cognacsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pocheren	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

125 ml slagroom

½ pot vleesfond (a 380 ml)

2 kalfsoesters (op kamertemperatuur)

2 eetlepels cognac (slijter)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

In pan slagroom en fond aan de kook brengen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Vuur zeer laag zetten (eventueel pan op vlamverdeler), zodat vocht net onder het kookpunt blijft (= pocheren). Kalfsoesters in pan leggen (zorg dat vlees ondergedompeld blijft) en in 6-8 min. gaar laten worden. Halverwege omdraaien. Vlees uit vocht nemen, in aluminiumfolie wikkelen en laten rusten. Cognac door pocheervocht roeren. Saus op hoog vuur 15 min. inkoken. Saus over twee warme borden verdelen. Vlees met scherp glad mes schuin in plakken snijden, op saus leggen en bestrooien met zout en peper. Lekker met (verse) tagliatelle en roergebakken spinazie. Eventueel garneren met sprietjes bieslook.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 2 g

vet 24 g

Gepocheerde kip met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 fles witte wijnazijn (250 ml)
50 g suiker
2 eetlepels scherpe mosterd
½ theelepel gemberpoeder
1 ui (gesnipperd)
500 g pompoen (in blokjes)
50 g blanke rozijnen
1 winterpeen (in grove plakken)
1 ui (in stukken)
1 prei (in stukken)
1/8 knolselderij (in stukken)
3 teentjes knoflook (gepeld)
4 eetlepels olie
1 kip
1 zakje verse peterselie (30 g, grofgehakt)
1 laurierblad
10 peperkorrels
125 ml crème fraîche
4 struikjes witlof (in vieren)
250 g kastanjechampignons (in plakjes)
150 g oesterzwammen (in reepjes)

Bereiding

1. In pan azijn aan de kook brengen en suiker erin oplossen. Mosterd, gemberpoeder, uisnippers, pompoenblokjes, rozijnen en zout naar smaak door azijn scheppen. Pompoen ca. 1 uur op laag vuur zachtjes laten koken tot geheel enigszins bindt. Eventueel pompoen met vork tot grove moes drukken. Pompoenchutney laten afkoelen.

2. Intussen in grote braadpan (waarin kip precies past) winterpeen, ui, prei, knolselderij en knoflook 5 min. in 3 el olie fruiten. Kip bij groenten in pan leggen en zoveel kokend water toevoegen dat kip net onder staat. Peterselie, laurierblad, peperkorrels en zout naar smaak in pan doen. Kookvocht op laag vuur net onder het kookpunt houden (het mag niet borrelen). Kip - zonder deksel op pan - in ca. 1 1/2 uur pocheren.

3. Halfuur voor einde van gaartijd kip (of na 1 uur) garnituur bereiden. In pan crème fraîche smelten. Blaadjes witlof loshalen en door warme room scheppen en afgedekt in 15 min. op matig vuur gaarsmoren. Witlof op smaak brengen met zout en peper. Intussen in wok of grote koekenpan paddestoelen op hoog vuur in rest van olie 3 min. roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper.

4. Kip uit pan nemen, op schaal leggen en aansnijden. Paddestoelen, witlof en pompoenchutney als garnituur bij kip serveren. Lekker met gnocchi.

Gepocheerde kip met paddestoelen

Tip:

Dick Soek kookt zoveel mogelijk met biologische producten. Veel ingrediënten zijn ook verkrijgbaar van AH Biologisch.

Tip:

De kip kan ook als 'pot au feu' worden geserveerd: pocheervocht op smaak brengen en in vier borden laagje scheppen. Kip en groentegarnituur erover verdelen. Chutney op kip scheppen.

Tip:

Maak gerust meer pompoenchutney, in de koelkast blijft het nog weken goed.

bereiden 1 uur wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 29 g

vet 27 g

Gepocheerde ossenhaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pocheren	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ossenhaasjes (van gelijke grootte)
400 ml volle kruidige rode wijn (categorie 8)
1 pot vleesfond (380 ml)
2 teentjes knoflook (gehalveerd)
2 takjes tijm
1 eetlepel geplette (vier-seizoenen) peperkorrels (geplet)
50 g ijskoude boter (in klontjes)

Bereiding

Vlees op kamertemperatuur laten komen. In pan (waarin stukken vlees precies naast elkaar passen) wijn en fond aan de kook brengen. Knoflook, tijm, peper en 1/2 tl zout toevoegen en smaken ca. 10 min. op laag vuur laten intrekken. Pan van vuur nemen en ossenhaasjes erin leggen; ze moeten geheel onder staan. Vlees in 6-8 min. rosé laten worden. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warmhouden. Boven maatbeker 200 ml pocheervocht door zeef schenken. Vocht in steelpan op hoog vuur iets laten inkoken. Pan van vuur nemen en met garde klontjes boter in één keer erdoor kloppen zodat saus licht bindt. Saus niet meer verhitten. Vlees uit folie nemen en op vier warme borden leggen. Saus erover schenken. Lekker met aardappelknolselderijpuree.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 1 g

vet 13 g

Gepofte aardappels met tonijncrème

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 (Malta-)aardappels

1 blikje tonijn op water (uitgelekt)

125 ml zure room

1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)

2 zure augurkjes (fijngehakt)

1/2 zakje verse selderij ((a 50 g), fijngehakt)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

1. Aardappels schoonboenen en in pan met ruim water en zout 10 min. voorkoken. Afgieten en in vergiet even laten uitdampen. Aardappels op enkele plaatsen met vork inprikken en per stuk verpakken in aluminiumfolie.

2. Aardappels in folie tussen gloeiend houtskool in barbecue leggen en in 15-20 min. poffen, of in 30-40 minuten gaar laten worden in een op 225 °C voorverwarmde oven. In kom tonijn mengen met zure room, mierikswortel, augurk en selderij. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels opensnijden en vullen met tonijncrème.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 20 g

vet 6 g

Gerookte-zalmsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 zak botersla (a 100 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)

2 pakjes warmgerookte zalmsteak (a 2 stuks)

Bereiding

Dressing roeren van olie, citroensap, zout en peper. Sla over vier borden verdelen en dressing erover sprenkelen. Sausje roeren van crème fraîche, geraspte mierikswortel, zout en peper. Zalmsteak eventueel verwarmen en midden op sla leggen. Sausje erover scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 2 g

vet 30 g

Geroosterde maïskip met sjalotten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 maïskip (ca. 1 1/2 kg)
50 g boter
250 g sjalotten (gepeld)
4 teentjes knoflook (gepeld)
1 eetlepel gedroogde dragon
2 eetlepels dragonazijn
1 dl witte wijn
1 dl gevogeltefond (pot a 380 ml)
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
aluminiumfolie
grote ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Kip bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en kip bruin bakken. Kip in schaal leggen. In achtergebleven braadvet sjalotten 3 minuten bakken, knoflook toevoegen en 2 minuten meebakken. Bestrooien met dragon. Sjalotten en knoflook rond kip scheppen. Azijn en wijn in hete braadpan schenken. Aanbaksels losroeren en braadvocht rond kip schenken. In midden van oven kip in ca. 1 uur gaar braden, regelmatig bedruipen met braadvocht. Kip op serveerschaal leggen, sjalotten en knoflook eromheen scheppen. Warmhouden onder aluminiumfolie. Fond door braadvocht roeren. Overdoen in steelpan. Crème fraîche toevoegen en al roerend verwarmen tot lichtgebonden saus. Op smaak brengen met zout en peper. Saus apart erbij geven. Serveren met rijst en in sinaasappelsap gekookte worteltjes.

bereiden 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 8 g
vet 40 g

Geroosterde perziken met noten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 rijpe perziken
25 g walnoten
½ zakje hazelnoten (a 65 g)
½ eetlepel verse tijm (blaadjes)
½ citroen (geraspt en geperst)
2 eetlepels walnotenolie
grofgemalen zwarte peper

Keukenspullen
lage ovenschaal (20 x 25 cm)

Bereiding

Grill voorverwarmen. Perziken halveren, pit verwijderen en elke perzik in 8 partjes snijden. Noten grof hakken. In ovenschaal perziken met noten, tijm en citroenrasp door elkaar scheppen. Citroensap en olie erover sprenkelen. Zout en royaal peper erboven malen. Schaal 15 cm onder grill schuiven en perziken in 10-15 min. lichtbruin en gaar roosteren. Af en toe omscheppen. Lekker bij kalfsvlees.

Tip:

Vervang voor een wat pittigere variatie de walnotenolie door olijfolie extra vierge met knoflookaroma en chilipeper. Heerlijk bij kip.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 15 g
vet 15 g

Geroosterde tilapiafilet met mangosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 mango
2 Tasty Tom tomaten
1 limoen
½ rode peper (, in reepjes)
1 bosuitje (, in dunne ringen)
½ zakje verse koriander ((a 15), grofgehakt)
500 g tilapiafilet (vis)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

1. Mango met dun schillen en vruchtvlees langs pit in dunne plakken snijden. Plakken in stukjes snijden. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Limoen schoonboenen, schil raspen en limoen uitpersen. In kom mango, tomaatblokjes, limoensap en -rasp, rode peper, bosuitjes en koriander luchtig door elkaar scheppen. Zout naar smaak toevoegen. Salsa minstens 30 min. laten staan, zodat smaak zich kan ontwikkelen.

2. Tilapiafilets in lengte halveren. Filets bestrooien met zout en peper, bestrijken met olie en 5 min. laten liggen. Grillpan verwarmen. Vis in 4-5 min. bruin en net gaar roosteren, halverwege voorzichtig keren. Vis op vier warme borden leggen; salsa erop en naast scheppen. Lekker met meergranenrijst.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 12 g

vet 6 g

Geroosterde-paprikasalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote rode paprika (of 2 kleine)
1 grote gele paprika (of 2 kleine)
1 groene paprika
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel kappertjes
1 zakje veldsla (75 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Grill voorverwarmen. Paprika's halveren, zaadlijsten en steeltjes verwijderen. Met snijkant naar beneden op met aluminiumfolie bekleed rooster leggen. Paprika 10 cm onder grill schuiven en 10-12 min. roosteren tot ze zwart geblakerd zijn. Paprika's in afgesloten plastic zak of pan met deksel 10 min. laten afkoelen. Velletjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.

2. Peterselie boven kommetje fijn knippen. Knoflook, olie, citroensap, peper en zout toevoegen en tot dressing kloppen. Paprika en kappertjes door dressing mengen. Veldsla over vier bordjes verdelen en paprikareepjes ernaast leggen. Resterende dressing erover sprenkelen. Lekker met pain de campagne.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 8 g
vet 15 g

Gestoomde zalmfilet met komkommer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
50 g (dieet)margarine
½ rode peper (fijnggehakt)
½ zakje verse koriander (a 15 g fijngeknipt)
1 komkommer
400 g zalmfilet
2 eetlepels chilisaus

Keukenspullen
stoompan

Bereiding

1. Limoen schoonboenen, schil raspen en limoen uitpersen. In kom margarine mengen met helft van limoenrasp, 1 el limoensap, rode peper en helft van koriander. In koelkast ca. 30 min. laten opstijven.

2. In (stoom)pan laagje water aan de kook brengen. Komkommer schillen en in de lengte halveren. Met theelepel zaadjes eruit schrapen en komkommer in stukjes snijden. In schaal komkommer mengen met 1 el limoensap, rest van limoenrasp en koriander. Over bodem van stoommandje verdelen. Zalmfilet in 4 gelijke stukken verdelen. Zalm inwrijven met zout en peper en bestrijken met chilisaus. Zalm op komkommer leggen. Stoommandje in stoompan hangen en deksel erop zetten. Zalm en komkommer in ca. 10 min. beetgaar stomen. Komkommer en zalm over vier borden verdelen. Klontje kruidenboter op zalm scheppen. Serveren met meergranenrijst en wortelsalade.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 3 g
vet 26 g

Geurige mosselpakketjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 bak panklare mosselen (2 kg)
2 zakjes stoneleeks (a 8 stuks)
1 eetlepel mosterd
4 eetlepels zachte roomboter
grofgemalen zeezout
grofgemalen zwarte peper
200 ml manzanilla sherry (of droge witte wijn)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte schelpen en open exemplaren, die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen. Stoneleeks in ringetjes snijden. Mosterd met vork door boter prakken. Op werkvlak telkens vel bakpapier van 30 x 30 cm leggen. Mosselen en stoneleeks over midden van 8 vellen bakpapier verdelen. Daarop steeds 1/2 el mosterdboter leggen. Bestrooien met zout en peper en besprenkelen met sherry of wijn. Pakketjes dichtvouwen, randen dubbel omvouwen en eventueel vastzetten met nietje of paperclip. Pakketjes met vouwnaad naar boven op bakplaat leggen. Tot gebruik in koelkast bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Pakketjes 10 min. in midden van oven zetten, tot mosselen gaar zijn. Pakketjes over acht diepe borden verdelen en aan tafel openen. Mosselen die niet zijn opengegaan, weggooien. Lekker met stokbrood, om in het mosselvocht te dopen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 1 g
vet 6 g

Gevulde kalkoen stap-voor-stap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

Vulling:

6 sneetjes oud witbrood (ontkorst)
2 braadworsten
1 kleine ui (gesnipperd)
2 stengels bleekselderij (in kleine blokjes)
1 frisure appel ((bijv. Breaburn), geschild en in kleine blokjes)
salieblaadjes ((uit zakje verse Italiaanse-kruidenmix (20 g),
fijngesneden of 2 theelepels gedroogde salie,)
1 ei

Braden:

1 kalkoen (ca. 2 - 2 1/2 kg)
100 g boter
2 el olie
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

cocktailprikker

keukenmachine

aluminiumfolie

braadslede

Bereiding

1. Vulling maken: Maal het brood in de keukenmachine tot kruim. Vel van braadworsten verwijderen. Braad het gehakt in een koekenpan rul met ui, bleekselderij en appel. Laat het gehaktmengsel afkoelen. Meng de fijngesneden of gedroogde salie door het afgekoelde gehakt. Ei en broodkruim toevoegen en kneed het geheel tot een stevige massa.

2. Vullen en braden: Dep de kalkoen aan binnen- en buitenkant droog met keukenpapier. Stop het merendeel van de vulling in de kalkoen (niet te vol, want de vulling zet tijdens het bakken nog wat uit). Maak eventueel met de hand het vel langs de nek voorzichtig los, zonder het te beschadigen. Schuif ook wat vulling tussen vel en vlees.

3. Vouw het vel rond het gat en steek het vast met een cocktailprikker. Verpak de gevulde kalkoen in aluminiumfolie of een plastic zak en bewaar hem tot gebruik op een schaal onder in de koelkast. Neem de kalkoen bijtijds uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen, dit duurt minstens 1 uur.

4. Meng zout en peper en wrijf de kalkoen hiermee rondom in. Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt de boter en roer de olie erdoor. Schenk een deel ervan in de braadslede en leg de kalkoen er op de borst in. Schenk de rest van de boter erover en smeer die met de hand over de kalkoen, zodat alle delen royaal zijn ingevet.

Gevulde kalkoen stap-voor-stap

5. Dek de braadslede losjes af met aluminiumfolie (niet te strak, anders stooft de kalkoen). De folie beschermt tegen uitdrogen. Zet de braadslede op een rooster in het midden van de voorverwarmde oven en braad de kalkoen in 2-2 1/2 uur goudbruin en gaar.

6. Schakel na 1 uur de oventemperatuur terug naar 175 °C. Bedruip de kalkoen regelmatig met braadvocht. Verwijder de laatste 30 min. de aluminiumfolie en draai de kalkoen op zijn rug, zodat het vel op de borstkas bruin en krokant kan worden.

7. Controleer of de kalkoen gaar is door in het dikste deel van het dijbeen een satépén of vleesvork te steken. De kalkoen is gaar als het vocht dat eruit druppelt helder is. Is het nog roze van kleur, laat de kalkoen dan nog een kwartier in de oven staan en test opnieuw. Neem de braadslede uit de oven. Wikkel de kalkoen in een nieuw stuk aluminiumfolie en laat hem op een warme plaats minstens 15 min. rusten. Maak intussen jus of saus (zie garnering). Snijd de kalkoen aan tafel aan. Serveer er in de oven gebakken aardappelpuree bij en spruitjes of sperziebonen.

combinatietip:

Tips met restjes kalkoen: Laat restjes kalkoenvlees snel afkoelen en vries ze direct in. U kunt ze dan later (binnen een maand) gebruiken in pastasaus, soep of ragout. In de koelkast blijven restjes kalkoenvlees nog twee dagen goed. Maak de volgende dag bijvoorbeeld: Kalkoenwraps: Roerbak Mexicaanse groenten (diepvries, pak à 450 g) met in stukjes gesneden kalkoen. Breng het mengsel op smaak met zout, chilipoeder en verse koriander. Vul er warme tortilla's mee. Kalkoentost: Rooster stukken gehalveerde ciabatta onder de grill bruin en krokant. Pureer 1 gekookt bietje (uit pot) met een kleine pot mayonaise en enkele el rode-wijnazijn en breng op smaak met zout, peper en geraspte mierikswortel. Beleg de ciabatta royaal met sla en kalkoenborst en schep er de pittige bietjesmayonaise op. Kalkoenavocado: Meng reepjes kalkoenvlees met mayonaise, mosterd en fijngeknipte tuinkers. Vul er gehalveerde avocado's mee.

combinatietip:

Extra bruin en krokant: Bestrijk het vel van de kalkoen de laatste 15 minuten met wat vloeibare honing, daarvan wordt het extra bruin en krokant. Lukt het bruinen in de oven niet goed, schuif de kalkoen dan op een bakplaat nog 5 minuten onder de grill. Een vulling maken voor de kalkoen is niet per se nodig, maar vul de holte in dat geval wel met wat smaakmakers. Plakjes citroen of sinaasappel, partjes ui, knoflook of verse kruiden als tijm en rozemarijn geven tijdens het roosteren extra aroma aan het vlees. Schuif ook wat smaakmakers onder het vel, dat bij de nek eerst voorzichtig met de vingers van het vlees is losgemaakt. Bijvoorbeeld een kastanjevulling: Maal 4 ontkorste sneetjes oud witbrood in de keukenmachine tot kruim. Bak in een hapjespan half duobakje spekreepjes krokant. Bak 4 gesnipperde sjalotten (of 1 ui) de laatste minuten mee. Voeg de inhoud van 1 blik kastanjepuree en 2 el rode port of wijn toe. Verkruimel 50 gram walnoten boven de pan en meng ze met het broodkruim door de kastanjepuree. Laat de vulling afkoelen.

combinatietip:

Lekker met: Ciderjus: Schep eventueel overtollig braadvet uit de braadslede en schenk er 400 ml cider in. Roer goed met een spatel om de aanbaksels los te maken. Giet de jus (via een zeef) in een steelpan, voeg 1 pot gevogeltefond (380 ml) toe en laat de jus op hoog vuur tot de helft inkoken. Breng op smaak met zout en peper en schenk de ciderjus in een voorverwarmde sauskom. Of met: Cranberrysaus: Schep, wanneer de kalkoen gaar is, eventueel overtollig braadvet uit de braadslede en schenk er 1 pot gevogeltefond (380 ml) in. Roer goed met een houten lepel om de aanbaksels los te maken. Giet de jus (via een zeef) in een steelpan, voeg 200 ml sinaasappelsap toe en laat de jus op hoog vuur tot de helft

Gevulde kalkoen stap-voor-stap

inkoken. Roer 3-4 el cranberrycompote (zelfgemaakt of uit pot, 350 g) door de saus. Breng op smaak met zout en peper en schenk de cranberryjus in een voorverwarmde sauskom.

bereiden 30 min. wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 62 g

koolhydraten 20 g

vet 44 g

Gevulde koolrolletjes met pittige mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 Chinese kolen
250 g mihoen
2 teentjes knoflook
500 g half-om-halfgehakt
1 blikje tomatenpuree
2 eetlepels sambal
25 g boter
zout en peper
1 zakje verse koriander (15 g)
boter om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Buitenste bladeren van kool verwijderen, 16-20 mooie bladeren loshalen. In grote pan water aan de kook brengen. Koolbladeren 2-3 minuten koken tot ze zacht zijn. In vergiet laten uitlekken. Mihoen volgens gebruiksaanwijzing laten wellen in kokend water. Oven voorverwarmen op 180 °C. Ovenschaal invetten met boter. Knoflook pellen en snipperen. In koekenpan boter verhitten. Op hoog vuur gehakt in ca. 5 minuten rul bakken. Vuur laag draaien, knoflook, tomatenpuree en sambal door gehakt roeren en nog ca. 2 minuten meebakken. Gehakt op smaak brengen met zout en peper. Steeltjes van koriander verwijderen, blad fijnsnijden en door gehakt scheppen. Koolbladeren droogdeppen. Mihoen en gehaktmengsel over kool verdelen, bladeren strak oprollen. Koolrolletjes met naad aan onderkant in ovenschaal leggen. Koolrolletjes in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Serveren met kroepoek.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 53 g
vet 33 g

Gevulde vissoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 voorgebakken boulogne stokbrood
3 visbouillontabletten
1/2 theelepel gedroogde tijm
1 zak minikrieltjes (450 g)
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)
1 bakje voorgesneden snijbonen (150 g)
400 g kabeljauwfilet (in reepjes)
125 ml slagroom

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Stokbrood in 6-8 min. afbakken. In pan 1 1/2 liter water met verkruimelde bouillontabletten en tijm aan de kook brengen. Krieltjes door bouillon roeren en soep 5 min. zachtjes laten koken. Soepgroenten, snijbonen en reepjes kabeljauw toevoegen en soep nog 4 min. zachtjes laten koken. Slagroom erdoor roeren en 1 min. meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep serveren met stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 51 g

vet 24 g

Gnocchi met boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g walnoten
2 tenen knoflook
1 ui
300 g boerenkool (zak 300 g)
3 el olijfolie
500 g gnocchi di patate (aardappel-pastaballetjes, pak 500 g)
150 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)

Bereiding

Dit vegetarische gerecht krijgt een bite door de blauwaderkaas en walnoten.

1. Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en hak de walnoten grof. Verhit de olie in een koekenpan. Fruit de ui en knoflook 2 min. Schep de boerenkool erdoor en laat al omscheppend slinken, laat 10 min. sudderen.

2. Kook de gnocchi 5 min. in een pan water met wat zout tot ze boven komen drijven. Laat uitlekken in een vergiet. Schep de gnocchi door de boerenkool en verkruimel de kaas erboven. Verwarm het geheel nog 2 min. door. Strooi de walnoten erover.

variantietip:

Vervang voor een meer Hollands getinte woksotel de gnocchi door beetgaar gekookte krielaardappeltjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 47 g
vet 31 g
waarvan verzadigd 11 g
natrium 575 mg
vezels 5 g

Gnocchi met spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gesneden bladspinazie (diepvries 450 g)
3 eieren
1 bakje ricotta (kaas 250 g)
100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)
250 g bloem
nootmuskaat
75 g (room)boter

Bereiding

1. Spinazie laten ontdooien, vocht er goed uitknijpen. Eieren loskloppen. Ricotta, spinazie, helft van geraspte kaas en bloem toevoegen. Mengsel op smaak brengen met nootmuskaat, zout en peper. Handen met bloem bestuiven en van spinaziemengsel balletjes vormen, doorsnede 2 cm. Gnocchiballetjes op schaal leggen, afdekken en in koelkast minimaal 30 min. laten opstijven.

2. In grote pan water met zout aan de kook brengen. Gedeelte van gnocchi in kokend water laten glijden en in 4-5 min. gaarkoken (de balletjes komen dan boven drijven). Gnocchi met schuimspaan uit pan scheppen en in afgesloten schaal warmhouden. In 2-3 porties rest van gnocchi bereiden. Intussen in pannetje op laag vuur boter smelten, de boter mag niet kleuren. Gnocchi over vier voorverwarmde borden verdelen. Gesmolten boter erover schenken en rest van geraspte kaas erover strooien.

Tip:

Geen zorgen als de gnocchi wat onregelmatig van vorm worden. In Italië worden ze ook wel 'malfatti' genoemd, wat 'slecht gemaakt' betekent.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 49 g
vet 33 g

Grapefruit-tijmparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ rode grapefruit
4 eierdooiers
4 el witte basterdsuiker
2 takjes tijm (gerist)
125 ml slagroom

Keukenspullen
mixer
eenpersoonssouffléschaaltjes
plasticfolie

Bereiding

1. In grote pan water aan de kook brengen. Vuur laag draaien. Halve grapefruit uitpersen. In kom eierdooiers met suiker, tijm en grapefruitsap met mixer loskloppen. Kom op pan zetten en eierdooiers al kloppend laten binden, tot mengsel na ca. 10 min. romig is en zo dik als vla. Dooiermengsel laten afkoelen, regelmatig omscheppen. Intussen slagroom lobbijg kloppen. Slagroom door afgekoelde dooiermengsel scheppen. Mengsel over vormpjes verdelen en afdekken met plasticfolie. Parfaits in diepvries in minstens 3 uur laten opstijven.

2. Andere grapefruit dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden. Vlak voor serveren parfaits uit diepvries nemen en op vier borden storten. Garneren met partjes grapefruit.

Tip:

Grapefruit geeft een heel licht smaakaccent aan de romige parfait. Ook sinaasappel, citroen en limoen lenen zich goed voor dit recept.

bereiden 35 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonspportie)

energie 250 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 19 g
vet 18 g

Griekse lamsburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 rode ui (in ringen)
1 rode paprika (in reepjes)
2 lamsburgers
1 zak aardappelpartjes met schil (diepvries 450 g)
2 witte puntjes (broodjes zak a 6 stuks)
1 bakje tzatziki (200 g)
2 eetlepels patat-friteskruiden
olie om te frituren

Bereiding

Frituurolie verhitten. In koekenpan olijfolie verhitten, ui en paprika 3 min. roerbakken. Groenten uit pan nemen. Lamsburgers in bakvet in ca. 8 min. bruin en gaar bakken; halverwege keren. Intussen aardappelpartjes 3-4 min. frituren. Broodjes opensnijden, lamsburgers en uimengsel erop leggen. Helft van tzatziki erover verdelen, rest als dipsaus voor aardappels gebruiken. Aardappelpartjes naast burgers scheppen en bestrooien met kruiden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 750 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 74 g
vet 34 g

Groene salade met pistachedressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks

2 sneetjes Pain Madeleine (maïsbrood oudbakken)

7 eetlepels olijfolie

125 g pistachenoten

1 sjalot (gesnipperd)

1 teentje knoflook (geperst)

1 limoen (uitgeperst)

1 theelepel Dijonmosterd

1 theelepel gedroogde tijm

1 zak frisésla (200 g)

1 zak rucolasla (75 g)

1 bakje tuinkers (losgeknipt)

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

1. Brood ontkorsten en in keukenmachine tot fijn kruim malen. In koekenpan 2 el olie verhitten.

Broodkruim op laag vuur in 4 minuten knapperig en goudbruin bakken, af en toe roeren. Pistachenoten pellen. Onder koud stromend water stugge velletjes en zout van nootjes wrijven.

2. In slakom dressing kloppen van rest van olie, sjalot, knoflook, limoensap, mosterd en tijm. Op smaak brengen met zout en peper. Frisée, rucola, tuinkers en pistachenoten door dressing mengen.

Geroosterde broodkruim erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 9 g

vet 18 g

Groene salade met struisvogelbiefstuk en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
1 broccoli (in kleine roosjes)
150 g sugar snaps (schoongemaakt)
100 g groene aspergetips
2 struisvogelbiefstukjes (op kamertemperatuur)
1 eetlepel olijfolie met knoflookaroma en chilipeper
1 groene appel (bijv. granny smith)
½ eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
1 zakje waterkers (75 g)
1 zakje veldsla (75 g)
4 eetlepels knoflookdressing

Bereiding

1. Eieren in ca. 8 min. hard koken. Eieren laten schrikken, pellen en in partjes snijden. Intussen in pan met weinig water en zout broccoliroosjes, sugar snaps en aspergetips in ca. 4 min. beetgaar koken. Groente in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken.

2. Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Biefstukjes droogdeppen en bestrijken met olie. Biefstukjes in ca. 5 min. rosé bakken. Biefstuk in plakjes snijden. Intussen appel wassen, klokhuis verwijderen en appel in dunne schijfjes snijden. Mierikswortel door dressing roeren. In slakom waterkers en veldsla met helft van dressing mengen. Rest van dressing door groene groente mengen. Sla en groente over vier borden verdelen. Plakjes biefstuk erop leggen en garneren met appel en partjes ei. Lekker met grofgesneden donker volkorenbrood.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 9 g

vet 9 g

Groene-aspergesoep met kipcrostini

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

7 dl kippenbouillon (van tablet)
1 maïskipfilet
2 maal 250 gr groene asperges
5 eetlepels olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
1 theelepel scherpe mosterd
1 pistolet (in 4 plakken)
1 teentje knoflook (geperst)
1 dl slagroom

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Grill voorverwarmen op 175 °C. Bouillon tegen de kook aanhouden en hierin kipfilet in ca. 10 minuten gaar pocheren. Uit pan nemen en laten afkoelen. Asperges schoonmaken en in 3 stukken snijden. In pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalot 2 minuten fruiten. Bouillon, mosterd en asperges toevoegen. Afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Na 10 minuten aspergekopjes uit soep nemen. Rest van olie en knoflook mengen en sneetjes pistolet hiermee bestrijken. Brood onder grill in ca. 3-4 minuten krokant en goudbruin roosteren. Van kipfilet schuin 4 plakken snijden. Crostini's beleggen met kipfilet en aspergekopje. Aspergesoep met staafmixer pureren. Slagroom erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Soep over kommen verdelen. Crostini in soep leggen of erbij serveren.

Tip:

Gebruik eventueel groene asperges uit de diepvries (2 pakken à 300 g).

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 14 g
vet 23 g

Groentecurry met aardappelsamosa's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
4 eetlepels olie
1½ eetlepel sambal
1½ eetlepel suiker
2½ eetlepel kerriepoeder
½ eetlepel komijn
1 zak voorgekookte aardappeldobbeltjes (450 g)
3½ eetlepel kruidenbouillonpoeder
1 kleine bloemkool
2 preien
1 winterpeen
1 courgette
½ kleine witte kool
6 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei
1 citroen
1 doosje cèreamed coconut (kokoscrhme 200 g)
1 zakje verse koriander (15 g)

Keukenspullen

wok

bakpapier

Bereiding

1. Ui en knoflook pellen en snipperen. In wok of koekenpan helft van olie verhitten. Helft van ui en knoflook fruiten met 1/2 eetlepel sambal, 1/2 eetlepel suiker, 1 eetlepel kerrie en komijn. Aardappelblokjes, 1 1/2 eetlepel bouillonpoeder en 2 dl water toevoegen en vocht aan de kook brengen. Vuur laag draaien en aardappels ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen, tot ze gaar zijn en het water vrijwel verdampt is. Af en toe omscheppen. Pan van vuur nemen en aardappels (iets) laten afkoelen.

2. Intussen groenten schoonmaken. Bloemkool in kleine roosjes verdelen. Prei schuin in ringen van ca. 1 1/2 cm breed snijden. Wortel en courgette in lengte halveren en schuin in plakken snijden. Kool grof snijden.

3. Oven voorverwarmen op 220 °C. Bladerdeeg laten ontdooien. Plakjes diagonaal halveren. Bakplaat bekleden met bakpapier. Aardappelmengsel over helft van deegdriehoekjes verdelen, afdekken met resterende driehoekjes. Randen met water bestrijken en stevig dichtdrukken. Ei loskloppen. Deegdriehoekjes op bakplaat leggen, bovenkant met ei bestrijken en in midden van oven in ca. 10 minuten lichtbruin en gaar bakken.

4. Intussen in wok of hapjespan rest van olie verhitten. Rest van ui en knoflook ca. 2 minuten zachtjes

Groentecurry met aardappelsamosa's

bakken met rest van sambal, suiker en kerrie. Rest van bouillonpoeder en ca. 3 dl water toevoegen. Kool en wortel erdoor scheppen en met deksel op pan ca. 5 minuten laten stoven. Bloemkool, prei en courgette toevoegen en geheel nog ca. 5 minuten laten stoven.

5. Intussen citroen uitpersen. Kokoscrème en citroensap door groenten mengen en blijven omscheppen tot kokoscrème goed is opgelost. Pan van vuur nemen, koriander erboven fijn knippen en door curry roeren. Groentecurry serveren met warme aardappelsamosa's. Lekker met basmatirijst en komkommersalade met een munt-yoghurtdressing.

bereiden 1 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 48 g

vet 34 g

Groentelasagne met rucola-riminikaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

900 g bladspinazie (diepvries)
75 g boter
50 g bloem
6 dl melk
1 laurierblaadje
zout en peper
nootmuskaat
2 grote uien
1 pot geroosterde paprika's
100 g geraspte pittige kaas
200 g rucola-riminikaas (stuk bediening)
16 lasagnevellen
boter om in te vetten

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Spinazie ontdooien, laten uitlekken. In pan 50 g boter smelten, bloem toevoegen en ca. 2 minuten bakken. Melk in scheutjes toevoegen en roeren tot gladde saus ontstaat. Laurier toevoegen en saus op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Nog ca. 10 minuten zachtjes laten pruttelen, af en toe roeren. Ui pellen en in ringen snijden. In koekenpan rest van boter verhitten en uiringen in ca. 5 minuten bruinbakken. Paprika's afgieten en in repen snijden. Geraspte kaas door saus roeren. Rucola-riminikaas in plakken schaven. Laurierblaadje uit saus nemen. Beetje saus op bodem van ovenschaal scheppen. Hierop 3-4 vellen lasagne leggen. Helft van spinazie erover verdelen en bestrooien met zout en peper. Kwart van saus erop scheppen. Helft van ui en paprika verdelen en eenderde van plakken kaas erover verdelen. Alles een keer herhalen. Afdekken met laatste vellen lasagne en rest van kaassaus erover schenken. Laatste plakken kaas in saus leggen. Lasagne in midden van oven in ca. 30-35 minuten goudbruin bakken.

bereiden 20 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 845 kcal

eiwit 45 g

koolhydraten 74 g

vet 47 g

Groente-rijstschotel met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare prei (300 g)
3 eetlepels olie
300 g basmatirijst
3 eetlepels Indiase currypasta (pot a 283 g)
2 tomaten (in partjes)
450 g tuinerwten (diepvries)
50 g blanke rozijnen
150 g ongezouten cashewnoten (grofgehakt)

Bereiding

In braadpan of wok prei 5 min. fruiten in olie, laatste 2 min. rijst meefruiten. Currypasta door prei en rijst mengen, 500 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en met deksel op pan gerecht 10 min. zachtjes laten stoven. Tomaten, tuinerwten (bevroren) en rozijnen door rijst mengen en nog 5 min. meewarmen. Intussen cashewnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Groente-rijstschotel over vier borden verdelen en bestrooien met cashewnoten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 92 g
vet 31 g

Groenterisotto met kalkoenschnitzel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels boter
1 rode paprika (in stukken)
1 courgette (in plakjes)
1 zakje risotto ai funghi
2 kalkoenschnitzels
1/2 theelepel koekkruiden
100 ml droge witte wijn

Bereiding

In braadpan 1 el boter verhitten en paprika en courgette 2 min. roerbakken. Risotto erdoor scheppen, 500 ml water toevoegen en zonder deksel aan de kook brengen. Risotto in ca. 8 min. zachtjes gaarkoken. Kalkoenschnitzels in reepjes snijden en mengen met koekkruiden, zout en peper. In koekenpan rest van boter verhitten en vlees op matig vuur in 5 min. bruinbakken. Langs rand van pan wijn erbij schenken en vlees nog 3 min. zachtjes laten sudderen. Risotto in twee diepe borden scheppen en vleesreepjes met jus erover scheppen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 71 g
vet 21 g

Groentesoep met tortelloni en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaalpje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)

1 zak groentemix asperges/haricot verts/peultjes/broc. (diepvries 375 g)

1 zak panklare prei (300 g)

1 teentje knoflook

2 kippenbouillontabletten

1 bak tortelloni met ricotta en spinazie (250 g)

100 g geraspte pittige kaas

Bereiding

Kipfilet bestrooien met zout en peper. In soeppan kruidenboter uit zak groentemix verhitten en kipblokjes dichtschroeien. Prei ca. 2 min. meebakken. Knoflook erboven uitpersen, bouillontabletten erboven verkruiden en 1 liter kokend water toevoegen. Aan de kook brengen en groentemix en tortelloni toevoegen. Opnieuw aan de kook brengen en soep nog 8 min. zachtjes laten koken, tot pasta gaar is. Soep in vier grote kommen scheppen en serveren met geraspte kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 34 g

vet 21 g

Grootmoeders gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ei
1/2 dl melk
3 beschuiten
nootmuskaat
gemalen kruidnagel
zout
peper
500 g half-om-halfgehakt
4 el boter
1 el tomatenpuree

Bereiding

Ei met 1/2 dl melk loskloppen. Beschuiten boven ei verkruiden. Nootmuskaat, kruidnagel, zout en peper naar smaak erdoor roeren. Eimengsel door gehakt kneden en er met natte handen 4 even grote ballen van vormen. In braadpan boter verhitten. Als schuim begint weg te trekken, gehaktballen in pan leggen en op hoog vuur aanbraden. Ballen met houten spatel in het rond rollen, zodat ze mooi egaal bruin worden. Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en gehaktballen ca. 20 min. zachtjes bakken. Af en toe omkeren. Gehaktballen uit pan nemen en warmhouden. Tomatenpuree door bakvet roeren en 1 dl water toevoegen. Geheel aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en gesmoorde prei.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 7 g
vet 36 g

Guacamole

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tomaat
1 bosuitje
15 g koriander (zakje)
½ g limoen
1 teen knoflook
2 tl Mexicaanse seasoningsmix
2 eetrijpe avocado's
2 tl tabasco (rood of groen)
25 g witte kaasblokjes

Bereiding

Alleen zelfgemaakte guacamole smaakt zó lekker (en het kost maar een kwartiertje)

1. Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees fijn. Snijd het wit van de bosui fijn en het groen in dunne ringetjes. Snijd de koriander grof. Pers de limoen en de knoflook uit boven een kom. Voeg de tomaat, het wit van bosui, de koriander, limoensap en Mexicaanse kruiden toe aan de kom en roer.
2. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit, schep vruchtvlees met een lepel uit de schil en prak het in een diep bord fijn. Roer het tomaatmengsel erdoor.
3. Breng de guacamole op smaak met zout en tabasco. Schep in een kom of in de lege avocadoschillen. Strooi de witte kaasblokjes, het groen van de bosui en de rest van de koriander erover.

bereidingstip:

Het vruchtvlees van een avocado verkleurt snel. Een klein beetje citroen- of limoensap erover druppelen vertraagt dit proces.

Bereiding 15 minuten.

Haagse bluf van wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml fruitige rode wijn

1 theelepel kaneel

125 g suiker

4 eieren, gesplitst (dooiers worden niet gebruikt)

4 Kanelly's (biscuits, pak a 150 g)

Bereiding

1. In pan wijn met kaneel en suiker aan de kook brengen. Suiker al roerend oplossen en geheel nog 1 min. zachtjes laten doorkoken. Wijnsiroop laten afkoelen.

2. In vetvrije kom eiwit met handmixer of garde stijfkloppen. Scheut voor scheut wijnsiroop toevoegen en erdoor kloppen. Blijven kloppen tot siroop geheel is opgenomen en eiwit zo stijf is dat het pieken vormt. Haagse bluf in vier hoge coupes scheppen en kaneelbiscuits erin steken. Direct serveren.

Tip:

Nog makkelijker: vervang rode wijn en kaneelstokje door kruidige bisschopswijn.

Tip:

De klassieke Haagse bluf is alcoholvrij en wordt gemaakt met rode bessensap (flesje 250 ml).

Tip:

Het gebruik van rauwe eieren wordt met het oog op salmonellabesmetting sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot vijf jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen is dit recept niet geschikt.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 41 g

vet 1 g

Ham uit de oven met bieslooksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 sinaasappel
1 Amerikaanse gemarineerde ham (ca. 500 g)
2 zakjes verse bieslook (a 25 g)
3 eetlepels pijnboompitten
2 dl crème fraîche
250 g cherrytomaatjes (gehalveerd)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen, schil fijn raspen. Sinaasappel uitpersen. Ham volgens gebruiksaanwijzing bereiden in oven. Intussen boven kom van keukenmachine 1 1/2 zakje bieslook fijn knippen. Met pijnboompitten, 1 eetlepel sinaasappelrasp en 3 eetlepels sinaasappelsap fijn malen. Crème fraîche erdoor mengen en saus op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan tomaatjes met rest van sinaasappelsap op hoog vuur verwarmen, tot bijna alle sap verdampt is. Rest van bieslook boven tomaatjes fijn knippen. Ham uit verpakking nemen en in dunne plakken snijden. Plakken ham dakpansgewijs op grote schaal leggen. Garneren met tomaatjes. Saus apart erbij geven.

bereiden 15 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 6 g
vet 14 g

Hamrolletjes met groenten

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

½ courgette
½ cup verse vinaigrette (a 100 g)
2 geroosterde paprika's (pot)
8 pakken geroosterde achterham (smalle plakken)
8 basilicumblaadjes
8 olijven met piment
8 plakken rauwe ham
8 plakjes pittige kaas (bijv. grana padano)
4 gedroogde tomaten op olie (gehalveerd)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Courgette in lange, dunne reepjes snijden. Reepjes in diep bord leggen, dressing erover schenken en 5 min. marinieren. Paprika's laten uitlekken en in 8 repen verdelen. Plakken achterham op snijplank leggen en in lengte dubbelvouwen. Aan smalle kant van elke plak ham reep paprika en blaadje basilicum leggen. Ham oprollen en samen met olijf aan cocktailprikker steken. Plakjes rauwe ham op snijplank leggen. Aan smalle kant van elke plak enkele reepjes courgette en reepje kaas leggen. Ham stevig om courgette wikkelen en samen met tomaatje aan cocktailprikker steken.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 1 g

vet 6 g

Hartige banketstaaf stap-voor-stap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

8 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)

2 el bloem

250 g rundergehakt

½ tl oregano

½ teentje knoflook (geperst)

10 groene olijven (fijngesneden)

1 gegrilde rode paprika (uit pot)

cayennepeper

1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Bladerdeeg uitspreiden op werkvlak en laten ontdooien. Plakjes deeg op elkaar stapelen en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot een rechthoekige lap.

2. Gehakt mengen met oregano, knoflook, olijven en paprika. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. Met natgemaakte handen gehakt tot rol vormen.

3. Deeglap op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Gehaktrol erop leggen en deeg rond gehakt vouwen. Randen goed aandrukken en banketstaaf op vouwnaad leggen.

4. Eierdooier loskloppen en bovenkant van deeg ermee bestrijken. Staaf in midden van oven in ca. 45 min. gaar en goudbruin bakken. Eventueel tussentijds met dikke laag keukenpapier vrijkomend vet wegvegen. Staaf iets laten afkoelen en in stukken of plakjes snijden. Kan ook op kamertemperatuur geserveerd worden.

Tip:

Banketstaafvariatie 1: officieel wordt een banketstaaf gevuld met amandelspijs. Prak hiervoor inhoud van 1 pakje amandelspijs (300 g) los met 1 eierdooier en rasp van 1 citroen of 1/2 sinaasappel. Ga verder als hierboven te werk. Voor een glanzende bovenkant: bestrijk de staaf direct uit de oven dun met verwarmde abrikozenjam.

Tip:

Banketstaafvariatie 2: garneer zoete banketstaven voor het bakken met amandelschaafsel en hartige banketstaven met grofgehakte (pistache)nootjes.

bereiden 20 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

Hartige banketstaaf stap-voor-stap

energie 365 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 25 g
vet 24 g

Hartige spaghetti carbonara

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti

3 eierdooiers

125 ml slagroom

1 zakje grofgeraspte kaas (100 g)

grofgemalen zwarte peper

8 plakjes bakbacon (of ontbijtspek, vleeswaren)

1/2 zakje verse peterselie (a 30 g, fijngeknipt)

Bereiding

Spaghetti in pan met ruim water en zout in ca. 8 min. beetgaar koken. In grote kom dooiers met slagroom en helft van kaas mengen. Veel peper erboven malen. In droge koekenpan met antiaanbaklaag plakken bacon op matig vuur knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Pasta afgieten en direct door eimengsel in kom mengen. Peterselie en rest van kaas erdoor mengen. Pasta verdelen over vier warme borden, bacon erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 700 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 72 g

vet 34 g

Hartige taart met artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 potten gemarineerde artisjokharten (a 190 g)
8 eieren
125 ml slagroom
1 zakje stoneleeks ((a 8 stuks), in ringetje)
2 maal 100 g zachte geitenkaas (verbrokkeld)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix ((20 g), fijngehakt)
2 bakjes romaatjes (a 250 g)
1 eetlepel citroenrasp
1 zakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)
1 zakje rucolasla (75 g)

Keukenspullen

bakpapier

2 quichevormen (doorsnede 22 cm)

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Artisjokharten laten uitlekken in zeef, 6 el olie opvangen. In kom eieren loskloppen met slagroom en peper. Stoneleeks met helft van geitenkaas door eimengsel scheppen. Quichevormen bekleden met bakpapier. Eimengsel en artisjokharten over vormen verdelen. Kruiden en rest van geitenkaas erover strooien. Vormen besprenkelen met 2 el artisjokolie. Taart in 25-30 min. goudbruin bakken. Uit oven nemen en in vorm laten afkoelen. Ovengrill voorverwarmen. Romaatjes in vieren snijden en in bakblik of ovenschaal mengen met rest van artisjokolie. Bestrooien met zout en peper. Tomaat onder hete grill in 5 min. gaar roosteren, halverwege omscheppen. Tomaat in kom scheppen en mengen met citroenrasp, basilicum en peper.

2. Taart op kamertemperatuur laten komen. Rucola scheuren en op schaal leggen. Taart in punten snijden en op rucola stapelen. Tomatencompote ernaast scheppen.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 5 g

vet 25 g

Hartig-zoet cashewnotentaartje

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g bloem (+ extra om te bestuiven)
150 g extra belegen kaas (geraspt)
mespunt witte peper
125 g koude boter
3 el honing puur (pot 450 g, AH puur&eerlijk fairtrade)
1 bekertje slagroom (125 ml)
200 g gezouten cashewnoten (a 170 g, AH puur&eerlijk fairtrade) (grof gehakt)

Keukenspullen
deegroller
springvorm Ø 22 cm
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng in een kom de bloem, kaas en peper. Snijd met twee messen de boter erdoor. Kneed met koele handen snel tot een samenhangend deeg. Laat 15 min. rusten in de koelkast. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van Ø 26 cm. Bekleed de springvorm hiermee. Verwarm de honing in een steelpan. Roer de slagroom erdoor en verhit tot aan de kook. Haal van het vuur en roer de cashewnoten erdoor. Strijk het notenmengsel uit over het deeg. Bak het taartje in het midden van de oven in 45-50 min. gaar en goudbruin.

Tip:

U kunt de taart een dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Serveer koud of warm op de dag zelf op in een voorverwarmde oven op 160 °C.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 24 g
vet 36 g

Hazenrugfilet met cranberrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml rode port
50 g suiker
250 g cranberry's (verse)
2 maal 2 hazenrugfilets (op kamertemperatuur)
25 g boter

Keukenspullen
cocktailprikkers
ovenschaal

Bereiding

1. (halve dag van tevoren): In pan port met suiker aan de kook brengen en 2-3 min. laten inkoken. Cranberry's erdoor scheppen en op laag vuur 7-8 min. zachtjes verwarmen, tot bessen beginnen te knappen. Saus eventueel laten afkoelen en afgedekt bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 150 °C. Hazenrugfilets op snijplank leggen en smalle punten zover terugvouwen dat filets overall even dik zijn. Met cocktailprikker vaststeken. In koekenpan boter verhitten. Filets in ca. 2 min. rondom bruinbakken. Vlees in schaal leggen en in oven in 6-8 min. van binnen rosé laten worden. Intussen cranberrysaus door bakvet roeren en saus kort verwarmen. Filets schuin in plakken snijden en op vier warme borden leggen. Saus erover en ernaast scheppen.

Tip:

U kunt dit gerecht ook bereiden met hele gebraden hazenruggen, waarvan u dan aan tafel de filets snijdt. Reken voor 4 personen op 2 hazenruggen. Braad ze in een grote of ovale braadpan in 5 min. rondom bruin en laat de hazenruggen dan nog 15 minuten garen in een hete oven (200 °C), tot de filets vanbinnen rosé zijn. Laat de hazenruggen in aluminiumfolie verpakt nog 5 minuten rusten. Snijd aan tafel eerst de filets van het bot en snijd deze vervolgens in plakjes.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 12 g
vet 8 g

Hazenrugfilet met gepofte knoflook en sinaasappel-wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

13 ternen knoflook (ongepeld)
500 ml rode wijn
250 ml sinaasappelsap, vers
½ pot wildfond (a 380 ml)
½ tl gedroogde tijm
3 el olijfolie
1 el grof zeezout
4 hazenrugfilets (op kamertemperatuur)
2 el boter

Keukenspullen
ovenschaal
4 cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Pel 1 teen knoflook. Breng in een pan de wijn met sinaasappelsap, fond, de gepelde teen knoflook en tijm aan de kook. Laat de saus in 30 min. op matig vuur tot 1/3 inkoken. Meng ondertussen in een ovenschaal de rest van de knoflook met 2 el olie en zeezout. Laat de knoflook in 30 min. in de oven poffen. Neem de knoflook uit de saus. Bestrooi de hazenrugfilets met peper, vouw de smalle uiteindes op het midden van het vlees en zet vast met cocktailprikkers. Verhit de boter met de rest van de olie in een pan. Bak het vlees op hoog vuur in 2 min. bruin. Leg het vlees op de folie en bestrooi met zout. Vouw de folie dicht en laat het vlees nog 5 min. in de oven tot rosé doorgaren. Roer de saus door het bakvet en breng op smaak met peper en zout. Neem het vlees uit de folie en snijd in schuine plakken. Leg het vlees op 4 warme borden en serveer de gepofte knoflook eraan. Schep de saus over het vlees of serveer apart. Lekker met aardappelpuree en haricots verts.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 12 g
vet 18 g

Hazenrugfilet met Parmaham en zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 hazenrugfilets (op kamertemperatuur)
2 el groene pesto
8 plakken Parmaham (of 4 plakken Coburger ham)
3 el olijfolie
3 kleine tomaten
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 ui (gesnipperd)
250 g wijnzuurkool
16 zwarte olijven zonder pit
½ zakje verse basilicum (a 15 g)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C. Hazenrugfilets rondom met pesto bestrijken. Filets uitspreiden en smalle punten zover terugvouwen dat filets overal even dik zijn. Rond elke filet 2 hamplakken wikkelen. In koekenpan olie verhitten. Filets in 2 min. rondom bruinbakken. Vlees in ovenschaal leggen en in oven in ca. 6 min. van binnen rosé laten worden. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in dunne reepjes snijden. In bakvet knoflook en ui 30 sec. fruiten. Zuurkool erdoor scheppen en op matig vuur ca. 3 min. al omscheppend meebakken. Olijven en partjes tomaat erdoor mengen en geheel nog 1 min. doorwarmen. Basilicumblaadjes op elkaar leggen, in de lengte oprollen en in dunne reepjes snijden. Op laatste moment basilicum erdoor scheppen. Zuurkool eventueel afgieten en op smaak brengen met zout en peper. Hazenrug en zuurkool serveren met aardappelpuree.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 335 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 2 g
vet 21 g

Hollandse garnalensoep met sherry

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 grote kruimige aardappels
1 eetlepel boter
1 blikje tomatenpuree (70 g)
2 visbouillontabletten
4 eetlepels droge sherry
2 bakjes Hollandse garnalen (a 100 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
½ doosje tuinkers

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Aardappels schillen en in blokjes van ca. 1 cm snijden. In pan boter verhitten en hierin ui en aardappelblokjes ca. 1 minuut zachtjes bakken. Tomatenpuree erdoor mengen. Bouillontabletten erboven verkruiden en 8 dl kokend water toevoegen. Soep 8-10 minuten zachtjes laten koken tot aardappel gaar is. Pan van vuur nemen en sherry, helft van garnalen en crème fraîche door soep roeren. Soep pureren. Pan weer op vuur zetten en soep nog even door en door verwarmen. Soep in vier diepe borden scheppen en rest van garnalen erover verdelen. Garneren met tuinkers. Lekker met knapperig stokbrood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 15 g
vet 14 g

Hollandse garnalenspiesjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

geklopte slagroom
mayonaise
scheutje wodka (slijter)
mespunt kerriepoeder
Hollandse garnalen (of roze garnalen)
verse selderij (fijne blaadjes)

Keukenspullen
cocktailprikkers
borrelglaasjes of eierdopjes

Bereiding

Vul kleine borrelglaasjes of eierdopjes met een cocktailsaus van gelijke delen geklopte room met mayonaise, een scheutje wodka en een mespunt kerriepoeder. Steek aan cocktailprikkers telkens 5 à 7 garnalen, afgewisseld met fijne blaadjes selderij en leg op elk glaasje 1 spiesje.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Honing-griesmeelcakejes met sinaasappelsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

100 g griesmeel

50 g bloem

½ zakje bakpoeder

zout

2 eieren

4 eetlepels olijfolie

100 g honing

1 sinaasappel

1 kaneelstokje

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Griesmeel met bloem, bakpoeder en mespunt zout mengen. Eieren splitsen. Eierdooiers loskloppen met olie en honing (4 eetlepels apart houden voor siroop). Eimengsel door griesmeelmengsel scheppen. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen en luchtig door griesmeelbeslag spatelen. Beslag in ingevette bakvorm schenken. Cake in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin bakken. Sinaasappel schoonboenen en schil fijn raspen. Sinaasappel uitpersen. In steelpan sinaasappelsap met rasp, kaneelstokje en achtergehouden honing tot siroopdikte inkoken. Cake uit vorm nemen, op schaal leggen en warme siroop erover schenken. Warm of koud serveren.

Tip:

Garneer de cakejes met 2 eetlepels geroosterd amandelschaafsel. Serveer ze koel als nagerecht met 150 gram dikke Griekse yoghurt waar 1 eetlepel honing doorheen geroerd is.

bereiden 25 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 115 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 16 g

vet 4 g

Honing-mosterdkarbonade met gepofte aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

225 g bladspinazie ((diepvries, pak a 450 g)

3 eetlepels boter

1 eetlepel scherpe mosterd

1 theelepel honing

2 eetlepels zure room

1 karbonade

2 grote aardappels (bijv. Super aardappels)

Bereiding

In pan bevroren spinazie met 1 el boter ca. 15 min. verwarmen, af en toe roeren. In kom helft van mosterd mengen met honing, zout en peper. In andere kom saus roeren van zure room, rest van mosterd, zout en peper. Karbonade met mosterd-honingmengsel insmeren. In koekenpan boter verhitten en karbonade ca. 10 min. op matig vuur bruin en gaar bakken. Aardappels schoonboenen en met vork rondom inprikken. In magnetron aardappels in 6-7 min. op vol vermogen (700 watt) gaarpoffen; halverwege omdraaien. Aardappels op bord leggen, in lengte opensnijden en vullen met mosterdroomsaus. Spinazie en karbonade naast aardappels serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 48 g

vet 46 g

Huisgemaakte kippenleverpaté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 hamlap (ca. 100 g)
1 mandarijn
1 theelepel gedroogde salie
200 g kippenlevertjes
200 g speklapjes (in stukken)
125 ml slagroom
1 ei (losgeklopt)
6 plakken Coburger rauwe ham
1 bakje alfalfa

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
aluminiumfolie
braadslede
patéterrine of glazen cakevorm (inhoud 750 ml)

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Hamlap in heel kleine blokjes snijden. Mandarijn schoonboenen en 1 tl van schil raspen (rest wordt niet gebruikt). Hamblokjes in kom mengen met mandarijnrasp, salie en peper. In keukenmachine kippenlevertjes met speklap, room, ei, 1 tl zout en peper tot gladde massa laten draaien. Hammengsel erdoor spatelen. Ingevette vorm bekleden met plakken ham; ham over zijkant laten hangen om straks bovenkant van paté mee af te dekken. Vleesmengsel in vorm scheppen. Ham erover dichtvouwen en afdekken met aluminiumfolie. Vorm in braadslede zetten. Kokend water in braadslede schenken tot 2 cm onder rand van vorm. Paté in oven in ca. 1 uur gaar laten worden. Vorm uit oven nemen. Vrijgekomen vocht (vrij veel) afgieten. Paté op plank storten en laten afkoelen. Paté luchtdicht in plasticfolie verpakken en in koelkast bewaren.

2. Glad mes in heet water dompelen en van paté 8 dunne plakken afsnijden. Voor elke plak mes opnieuw schoonvegen en in heet water dompelen. Paté met alfalfa op bord leggen. Lekker met geroosterd brood.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 4 g
vet 33 g

IJskrullen met aardbeien-portcoulis

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ doos roomijs stracciatella

250 g aardbeien

1 eetlepel poedersuiker

2 eetlepels rode port

slagroom

Keukenspullen

keukenmachine

ijsbolletjeslepel

Bereiding

IJs uit vriezer nemen om iets zachter te laten worden. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen.

Voor garnering 4 aardbeien achterhouden, rest samen met poedersuiker en port in keukenmachine pureren. Aardbeiensaus in mooie cirkels op twee borden scheppen. Aardbeien in plakjes of partjes snijden. Met ijsschep dikke krullen van ijs vormen. IJskrullen over twee bordjes verdelen. IJs garneren met aardbeienplakjes.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 46 g

vet 19 g

In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1½ tl gemberpoeder
4 el ketjap manis
4 sucadelappen (ca. 600 g)
4 el olie
1 tl gemalen komijn (djinten)
4 dl kokosmelk (blikje)
½ zakje verse koriander (a 15 g)
1 el maizena
zout en peper
3 el seroendeng

Keukenspullen
snelkookpan

Bereiding

1. Van sereh buitenste blad verwijderen, stengel halveren. Ui en knoflook pellen en snipperen. Peper schoonmaken en in reepjes snijden. In schaal sereh, ui, knoflook, gemberpoeder en peperreepjes mengen met ketjap. Sucadelappen ca. 1 uur laten marineren.

2. Vlees uit marinade nemen. In snelkookpan olie verhitten en vlees dichtschroeien. Marinade, komijn en kokosmelk toevoegen en aan de kook brengen. Pan sluiten. Vlees in ca. 25 minuten gaar laten worden bij druk 2. Koriander grof hakken. Volgens gebruiksaanwijzing druk van pan nemen. Sereh uit stoofvocht verwijderen. Maizena met 2 el water gladroeren, stoofvocht hiermee binden. Zout en peper naar smaak toevoegen. Stoofschotel overdoen in serveerschaal en bestrooien met seroendeng en koriander. Serveren met rijst en roergebakken spitskool.

bereiden 1 u. 15 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 13 g
vet 26 g

In venkel gestoofde konijnenbout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkelknol
2 maal 2 konijnenbouten
2 eetlepels grove mosterd
50 g boter
1 teentje knoflook (in plakjes)
3 eetlepels anijsdrank (bijv. pernod, slijter)
100 ml venkelthee
250 g kastanjechampignons
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Venkel wassen en in dunne plakken snijden; venkelgroen bewaren. Konijnenbouten insmeren met mosterd en met zout en peper bestrooien. In braadpan met dikke bodem boter verhitten en bouten rondom bruinbakken. Venkel en knoflookplakjes rond bouten in pan leggen. Anijsdrank en thee in pan schenken en aan de kook laten komen. Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en bouten afgedekt in 45-60 min. gaarstoven. Champignons schoonvegen, grote exemplaren halveren. In wok of koekenpan olie verhitten en champignons op hoog vuur 5 min. roerbakken. Bestrooien met zout en peper. Achtergehouden venkelgroen fijnsnijden. Konijnenbouten in warme schaal leggen en in oven (175 °C) of onder aluminiumfolie warmhouden. Champignons door venkel scheppen. Groenten met schuimspaan uit pan nemen en over vier borden verdelen. Konijnenbouten erop leggen en garneren met fijngesneden venkelgroen.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 4 g
vet 23 g

Indiase kerrieschotel met kip en krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare bloemkool (350 g)
1 zak panklare sperziebonen (250 g)
1 duopak voorgekookte minikrieltjes (700 g)
2 eetlepels olie
500 g kipfilet in blokjes
1 pot Indiase roerbaksaus kerrie (520 g)
50 g rozijnen
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

Bloemkoolroosjes indien nodig kleiner snijden. In pan met ruim water sperziebonen en bloemkoolroosjes met zout in ca. 10 minuten beetgaar koken. Krieltjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. In koekenpan olie verhitten. Kipblokjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. Kerriesaus, rozijnen en krieltjes door kip scheppen. Saus ca 5 minuten verwarmen. Groenten afgieten en overdoen in schaal. Kerriesaus erover scheppen en garneren met koriander.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 60 g

vet 20 g

Indiase kokos-kippensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
300 g kipfilet (, in reepjes)
2 appels (, in stukjes)
3 gele paprika's (, in stukjes)
1 cm verse gemberwortel (, fijngesneden)
1 zakje korma curry pasta koriander & kokos
1 liter kippenbouillon (van tablet)
200 ml kokosmelk
150 g basmatirijst
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngeknipt)

Bereiding

In braadpan of soeppan met dikke bodem 2 el olie verhitten. Kipreepjes in 4 min. bruinbakken. Kip uit pan nemen. Appel, paprika en gember in rest van olie 5 min. al omscheppend bakken. Kip en currypasta erdoor roeren. Bouillon en kokosmelk in soeppan schenken en aan de kook brengen. Rijst door soep roeren en geheel 15 min. zachtjes laten doorkoken. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier diepe borden verdelen en bestrooien met koriander. Lekker met Indiaas naanbrood.

Tip:

De soep kan ook bereid worden met 2-3 eetlepels tikka massala currypasta uit pot.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 48 g

vet 23 g

Indonesische gehaktballen met pittige jus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
4 takjes selderij
1 bakje roze garnalen (125 g)
500 g rundergehakt
2 theelepels djinten (gemalen komijn)
2 theelepels ketoembar (gemalen koriander)
zout en peper
2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels citroensap
3 theelepels sambal oelek

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen, selderij fijn knippen. Garnalen fijn snijden. Gehakt mengen met garnalen, ui, knoflook, selderij, djinten en ketoembar. Op smaak brengen met zout en peper. Van gehakt ballen ter grootte van pingpongballetjes draaien. In koekenpan olie verhitten en hierin ballen in 5-7 minuten rondom bruin en gaar bakken. Balletjes uit pan nemen en warmhouden. Op laag vuur ketjap, citroensap, sambal en 1 dl water door bakvet roeren. Jus aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren. Serveren met aardappelpuree en sperziebonen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 5 g

vet 27 g

Italiaans gemarineerde tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 trostomaten (of romatomaten)

2 eetlepels balsamicoazijn

1 teentje knoflook

2 theelepels Italiaanse kruiden (vers of diepvries)

4 eetlepels olijfolie extra vierge

½ zakje verse basilicum (a 15 g)

Bereiding

Tomaten wassen en in dunne parten snijden. In steelpan azijn verwarmen. Knoflook erboven uitpersen.

Van vuur af kruiden door azijn roeren. Olie erdoor kloppen en warme dressing over tomaten schenken.

Smaken bij kamertemperatuur ca. 1 uur laten intrekken. Vlak voor serveren basilicum fijnknippen en door tomaten scheppen. Lekker bij geroosterd vlees of gebakken vis.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 2 g

vet 10 g

Italiaans vispotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
4 teentjes knoflook (fijnggehakt)
2 eetlepels olijfolie
1 pak gezeefde tomaten (500 g)
100 ml droge witte wijn
100 ml visfond (pot a 380 ml)
3 bakjes fruits de mer (vis a 150 g)
200 g zeewolffilet (of kabeljauwfilet in grove stukken)
½ citroen
1 zakje verse peterselie (30 g fijnggehakt)

Bereiding

In hapjespan ui en helft van knoflook in olie fruiten. Gezeefde tomaten, wijn en visfond toevoegen en langzaam aan de kook laten komen. Vuur laag zetten en saus zonder deksel 5 min. laten sudderen. Zeevruchten en vis door saus scheppen en gerecht nog 5 min. stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen citroen schoonboenen en schil fijnraspen. In kommetje peterselie mengen met citroenrasp en rest van knoflook (= gremolata). Vispotje over vier diepe borden verdelen, bestrooien met gremolata. Lekker met stevig brood, bijvoorbeeld Pane Dolce Vita, om in het stoofvocht te dopen.

Tip:

Gremolata is een mengsel van fijngehakte peterselie, citroenrasp en fijngehakte knoflook en wordt traditioneel vlak voor het opdienen over ossobucco (gestoofde kalfsschenkel) gestrooid. Maar het is ook bij dit vispotje heel smakelijk.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 7 g

vet 7 g

Italiaanse kikkererwtensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
2 blikken kikkererwten (a 400 g)
2 eetlepels olijfolie
½ duopakje gerookte spekblokjes (a 300 g)
1 zak prei-soepgroenten (300 g)
2 eetlepels tomatenpuree
2 groentebouillontabletten (of kruidenbouillontabletten)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Kruiden fijnsnijden. Kikkererwten in zeef afspoelen en laten uitlekken. Tweederde van kikkererwten pureren. In pan olie verhitten. Spekblokjes uitbakken. Champignons, soepgroenten, tomatenpuree en kruiden toevoegen. Op hoog vuur ca. 3 minuten roerbakken. Kikkererwtенpuree, hele kikkererwten, verkruimelde bouillontabletten en 1 liter water toevoegen. Soep aan de kook brengen en ca. 7 minuten zachtjes laten doorkoken. Lekker met warm geroosterd brood en geraspte kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 38 g
vet 20 g

Italiaanse witte-bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 maal 250 g nasi/bamivlees
2 teentjes knoflook (geperst)
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 pot witte bonen (370 g uitgelekt)
1 fles Passato di Pomodoro ((tomatensaus 720 ml)
75 g geraspte pittige kaas

Bereiding

In wok of braadpan olie verhitten. Vlees in 10 min. op hoog vuur bruin bakken. Knoflook en groentemix toevoegen en 3 min. roerbakken. Vuur laag draaien en Italiaanse kruiden, witte bonen en tomatensaus toevoegen. Gerecht nog 5 min. laten stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Bonenschotel over vier borden verdelen en serveren met geraspte kaas.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 22 g
vet 22 g

Japanse biefstuk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 (kogel)biefstukken
3 eetlepels boter
1 theelepel sesamolie
versgemalen zwarte peper
300 g shii-takepaddestoelen (in vieren)
2 eetlepels sherry
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1 bosuitje (in stukjes)

Keukenspullen
aluminiumfolie
grillpan

Bereiding

Biefstuk op kamertemperatuur laten komen en met keukenpapier droogdeppen. Royaal peper erboven malen. In grote koekenpan boter verhitten en biefstuk rosé bakken. Biefstuk uit pan nemen, bestrooien met zout en in aluminiumfolie verpakt warmhouden. In achtergebleven bakvet en sesamolie paddestoelen in 3 min. op hoog vuur bruinbakken. Afblussen met sherry, sojasaus en eventueel scheutje water. Sesamzaadjes en peper naar smaak erover strooien. Biefstuk op vier warme borden leggen en shii-takesaus op en naast biefstuk scheppen. Garneren met bosuitjes.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 4 g
vet 13 g

Kaasfondue met tuinkruiden en rauwkost

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g Leerdammer kaas
300 g belegen boerenkaas
1 teen knoflook (gehalveerd)
300 ml droge witte wijn (of groentebouillon, van tablet)
2 el maizena
3 el slagroom
2 el platte peterselie (fijngesneden (bakje 20 g))
2 el bieslook (bakje 25 g)
nootmuskaat (versgeraspt)

Keukenspullen

keukenmachine, caquelon (kaasfonduepan)

Bereiding

Rasp de kaas grof met de keukenmachine. Wrijf de binnenkant van de fonduepan in met de knoflook. Breng de wijn of bouillon in de fonduepan aan de kook. Draai het vuur laag en roer de geraspte kaas met een houten lepel in gedeelten om. Net zolang tot alle kaas gesmolten is. Roer de maizena los met slagroom. Schep vervolgens het maizenamengsel door de gesmolten kaas. Laat het nog 2-3 min. zachtjes doorkoken tot de fondue goed gebonden is. Breng op smaak met de kruiden, nootmuskaat en de peper en zout. Zet de kaasfonduepan op het rechaud op tafel. Prik afwisselend stukjes groenten of brood aan je (fondue)vork en dip in de kaasfondue.

Tip:

Lekker om in de kaasfondue te dippen: in de schil gekookte krieltjes, rauwe broccoli of bloemkool roosjes, bleekselderij of komkommer, halve (kastanje)champignons en cherry tomaten.

Tip:

Gebruik de rest van de peterselie en bieslook in een tomatensoep.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 5 g
vet 40 g

Kaasplankje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 Zwitserse Tete de Moine-kaas (+ girolle kaasschaaf
(bedieningsafdeling))
1 voorgebakken Frans stokbrood (of meergranen Boulogne
stokbrood)

Bereiding

Tete de Moine-kaas op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 225 °C. Stokbrood in 6-8 min. knapperig afbakken. Stokbrood schuin in dunne sneetjes snijden en deze in mandje op tafel zetten. Aan tafel met behulp van 'girolle' al draaiend royale krullen van kaas schaven. Serveer er een glas rode port bij.

Tip:

De 'girolle' is tijdens de kerstperiode met een aantrekkelijke korting te koop bij de kaasafdeling.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 17 g

vet 27 g

Kaasschnitzel met geroosterde tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes cherry-trostomaten
2 eetlepels balsamicoazijn
4 eetlepels olijfolie
400 g leerdammer caractèrekaas (plat stuk, bediening)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 plakken Coburger rauwe ham (of 8 plakjes rauwe boerenham)
4 eetlepels bloem
2 eieren
8 eetlepels paneermeel
zout en versgemalen peper
olie om in te vetten

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Tomaten voorzichtig wassen. Tomaten (met takjes) in ovenschaal leggen, balsamicoazijn en 1 eetlepel olie erover schenken. Tomaten in midden van oven ca. 15 minuten roosteren, tot schil openbarst. Intussen korst van kaas snijden. Kaas in vier gelijke stukken van ca. 5 x 10 cm en 1 cm dik snijden. Op elk stuk kaas enkele blaadjes basilicum leggen. Kaas met plakjes ham omwikkelen. Bloem boven bord zeven. Eieren in diep bord loskloppen. Paneermeel op bord strooien. Kaasplakken eerst door bloem, dan door eieren en vervolgens door paneermeel wentelen. In grote koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten en kaasplakken op matig vuur in ca. 3 minuten goudbruin bakken; halverwege omdraaien. Geroosterde tomaten uit oven nemen en met zout en peper bestrooien. Kaasschnitzels serveren met geroosterde tomaten en garneren met overgebleven basilicum. Lekker met warm stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 745 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 32 g
vet 50 g

Kaasschnitzel met pasta en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 g penne rigate (pasta)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (in plakjes)
3 (tros)tomaten (in stukjes)
10 zwarte olijven zonder pit (in vieren)
1 chilipeper (verkruid)
1 kaasschnitzel (pak a 2 stuks)
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g in reepjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Pasta in 10-12 min. beetgaar koken. In wok 2 el olie verhitten en knoflook fruiten. Tomaten en olijven erdoor scheppen en op matig vuur ca. 4 min. roerbakken. Op smaak brengen met zout en chilipeper. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten en kaasschnitzel 3-4 min. bakken, tot kaas begint te smelten. Pasta afgieten, door tomaten scheppen en nog even doorwarmen. Pasta op warm bord scheppen en kaasschnitzel ernaast leggen. Basilicum erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 22 g
vet 14 g

Kaastortelloni met zalmroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette (in dunne plakjes geschaafd)
1 bak tortelloni con formaggio e nocci (pasta 250 g)
125 ml crème fraîche
200 g gerookte zalmsnippers (bakje 200 g)
2 eetlepels kappertjes
1 zak waterkers (75 g)

Bereiding

Courgette in ruim water met zout 2 min. koken en met schuimspaan uit pan nemen. In zelfde water tortellini in 8 min. beetgaar koken. In steelpan crème fraîche op laag vuur verwarmen. Zalmsnippers en kappertjes erdoor roeren, saus op smaak brengen met peper. Uit waterkers harde stelen verwijderen. Tortelloni afgieten en met 2 el kookvocht terugdoen in pan. Saus, courgette en waterkers erdoor scheppen. Tortelloni over twee warme borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 805 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 64 g
vet 41 g

Kabeljauwpakketjes met groene curry

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kabeljauwfilet (diepvries, 4 blokken)

2 eetlepels groene Thaise currypasta

2 eetlepels olie

1 sjalot (gesnipperd)

1 limoen (in 4 parten)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Kabeljauwfilet (in magnetron) laten ontdooien en met keukenpapier droogdeppen. In kom groene curry, olie en sjalot door elkaar roeren. Vis voorzichtig door curry wentelen. Elk blok vis in midden van vel aluminiumfolie leggen. Rest van currymengsel erover verdelen. Foliepakketjes dichtvouwen en op barbecuerooster leggen. Vis in 10-12 min. gaar laten worden. Aan tafel partjes limoen boven vis uitknippen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 1 g

vet 7 g

Kabeljauwvink met citroenjeneverjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen

400 g kabeljauwfilet

8 plakken Kempische ham

50 g koude boter

100 ml jenever (slijter)

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en 1/2 citroen uitpersen. Vis droogdeppen, met peper bestrooien en in 4 gelijkmatige stukken snijden. Elk stuk vis met 2 plakken ham omwikkelen, vastzetten met cocktailprikker. In koekenpan helft van boter verhitten en kabeljauwfilet in ca. 8 min. aan beide zijden gaarbakken. Vis uit pan nemen en braadvocht afblussen met citroensap en jenever. Rest van boter in vlokjes door jus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Vis over vier borden verdelen en jeneverjus erover schenken. Lekker met aardappelpuree en gekookte worteltjes met peterselie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 2 g

vet 14 g

Kalfsentrecote met pompoenbeignets en hacheesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kalfslapjes
2 eetlepels bloem
zeezout (versgemalen)
versgemalen zwarte peper
2 uien
25 g boter
1 pot vleesfond (380 ml)
8 laurierblaadjes
300 g pompoen (Biologisch)
100 ml olijfolie
4 kalfsentrecotes (a ca. 125 g)
70 g zelfrijzend bakmeel
1 eetlepel suiker
½ ei (losgeklopt)
1 eetlepel peterselie (fijngeknipt)
½ spitskool (in fijne reepjes)
kerriepoeder
(maïs)olie (om te frituren)

Keukenspullen
keukenmachine
aluminiumfolie
grillpan

Bereiding

1. (kan dag tevoren): Kalfslappen in blokjes van 1 cm snijden en in kom omschudden met bloem, zout en peper. Uien pellen en zeer fijn snipperen. In braadpan helft van boter smelten en vleesblokjes op hoog vuur rondom bruinbakken. Ui door vlees scheppen en 3 min. meebakken. Fond en helft van laurier toevoegen. Vuur laag draaien en vlees ca. 1 uur zonder deksel tot dikke hacheesaus stoven. Laurier uit pan nemen.

2. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C. Pompoen schillen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in grove stukken snijden. Pompoen in ovenschaal omscheppen met peper, rest van laurier en olie. Pompoen ca. 45 min. in oven gaar en lichtbruin roosteren. Af en toe voorzichtig omscheppen. Laurier verwijderen. Olie uit ovenschaal scheppen en bewaren. Gepofte pompoen in keukenmachine of met staafmixer glad pureren.

3. Kalfsentrecotes bestrijken met opgevangen pompoenolie en op kamertemperatuur laten komen. Frituurolie in (frituur)pan tot 175°C verhitten. Pompoenpuree tot stevig beslag roeren met bakmeel, suiker, ei, peterselie, zout en peper.

4. Met behulp van twee lepels (of kleine ijsbolletjestang) snel achtereen bolletjes van beslag vormen en

Kalfsentrecote met pompoenbeignets en hacheesaus

deze in hete olie laten glijden. Pompoenbolletjes in 3-4 min. goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. In hapjespan spitskoolreepjes in rest van boter met mespunt kerriepoeder en scheutje water in 5 min. gaarstoven.

5. Grote grillpan verhitten. Vlees in 2-3 min. per kant rosé grillen. Vlees bestrooien met zout en peper en in aluminiumfolie verpakt nog 1 min. laten rusten. Spitskool over vier warme borden verdelen en vlees erop leggen. Pompoenbeignets ernaast leggen. Hacheesaus over vlees scheppen of apart erbij geven. Lekker met gebakken paddestoelen, zoals cantharellen.

Tip:

Marc van Gulik bindt zijn hacheesaus niet met bloem, maar gebruikt een stroperige 'jus de veau' een sterk ingekookte, zelfgetrokken kalfsfond.

Tip:

Maak de hacheesaus liefst een dag van tevoren, dan wordt de smaak intenser.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonspartie)

energie 880 kcal

eiwit 50 g

koolhydraten 32 g

vet 61 g

Kalfsgehaktspiesjes met salie

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ citroen
1 sneetje witbrood (ontkorst)
500 g kalfsgehakt
4 eetlepels olijfolie
1 sjalot (geraspt)
2 teentjes knoflook (geperst)
2 eetlepels basilicum (fijnggehakt of diepvries)
8 gewelde abrikozen (fijngesneden)
20 blaadjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix a 20 g)
2 eetlepels kappertjes
100 g tapenade van gedroogde tomaatjes

Keukenspullen
barbecuespiesen

Bereiding

1. Van citroen 5 dunne plakjes snijden. Plakjes in vieren snijden. Brood in enkele lepels water weken, goed uitknippen. In kom gehakt mengen met geweekt brood, 3 el olie, sjalot, knoflook, basilicum en stukjes abrikoos. Gehakt op smaak brengen met zout en peper en er 24 balletjes van vormen. Gehaktballetjes afwisselend met salieblaadjes en partjes citroen aan spiesen steken, beginnen en eindigen met gehaktballetje. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren. In kom kappertjes door tapenade roeren.

2. Spiesen dun bestrijken met rest van olie en gehaktballetjes op barbecue in ca. 15 min. rondom bruin en gaar roosteren. Spiesen serveren met kappertjestapenade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 16 g
vet 33 g

Kalfsschnitzels met parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalfsschnitzels
8 plakken Fiorucci Prosciutto di Parma (ham)
8 grote salieblaadjes (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix, 20 g)
3 el olijfolie
6 el Marsala (slijter)
100 ml runderbouillon (van tablet of uit pot)
1 el boter

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Vlees in de breedte doormidden snijden en met peper bestrooien. Op elk stuk vlees 1 plak ham en 1 blaadje salie leggen. Met cocktailprikkers vastzetten. In ruime koekenpan olie verhitten en hierin schnitzels 1-2 min. per kant bakken. Vlees uit pan nemen en op voorverwarmde schaal leggen. Met zout bestrooien en warmhouden. Achtergebleven bakvet afblussen met marsala. Bouillon erbij schenken. Met houten spatel aanbaksels losroeren. Saus op hoog vuur tot helft laten inkoken. Boter erdoor roeren en laten smelten. Saus over vlees schenken en opdienen.

Tip:

Het kalfsvlees kan ook vervangen worden door kipfilet à la minute of kalkoenschnitzels.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 0 g

vet 24 g

Kalkoengehaktballetjes met kerriejus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 takjes peterselie
50 g rauwe ham
4 gemberbolletjes (pot)
500 g kalkoengehakt
zout en peper
2 eetlepels boter
½ eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel room culinair (koksroom pakje a 2 dl)

Bereiding

Peterselie fijn knippen. Ham in reepjes snijden. Gember fijnsnijden. Peterselie, ham en gember door kalkoengehakt mengen. Met zout en peper op smaak brengen. Van gehakt ca. 20 kleine balletjes vormen. In koekenpan boter verhitten en balletjes in ca. 10 minuten rondom bruin en gaar bakken. Balletjes uit pan scheppen en warmhouden. Kerriepoeder, koksroom en 1 dl water door bakvet roeren. Geheel aan de kook brengen en aanbaksels goed losroeren. Serveren met gebakken aardappels en broccoli.

Tip:

In plaats van kalkoengehakt kunt u ook kipgehakt gebruiken.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 6 g

vet 17 g

Kalkoenrolletjes met zelfgemaakte tomatenpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
4 zongedroogde tomaten (geweld)
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels geraspte pittige kaas
100 ml olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 maal 2 kalkoenschnitzels
25 g boter

Keukenspullen
cocktailprikker
plasticfolie
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Pijnboompitten in droge koekenpan roosteren. Tomaten in stukjes snijden en in hoge kom doen met pijnboompitten, kappertjes en kaas. Met staafmixer pureren, onderwijl olie in dun straaltje toevoegen tot smeulige substantie ontstaat. Pesto op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Kalkoenschnitzels besmeren met tomatenpesto, oprollen en vaststeken met cocktailprikker (of vastbinden met keukentouw). Kalkoenrolletje rondom bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Kalkoenrolletjes in 8-10 min. gaarbakken. Lekker met spinazierisotto.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 825 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 18 g
vet 70 g

Kalkoenspiesjes met Thaise cashewnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kalkoenfilet
1 cm verse gember ((zakje 150 g), geschild)
4 el Thaise vissaus (flesje 250 ml)
2 limoenen (geperst)
4 el sesamololie (flesje 250 ml)
150 g gezouten cashewnoten
1 el rode Thaise currypasta
1 pakje kokosmelk (200 ml)
3 el donkerbruine basterdsuiker
½ bakje verse koriander ((a 15 g), grof gesneden)

Keukenspullen
12 satéprikkers
keukenmachine
grillpan

Bereiding

1. Snijd de kalkoenfilet in de lengte in 12 lange repen. Rijg elke reep zigzaggend aan een satéprikker.
2. Pers de gember met een knoflookpers. Doe in een schaal en voeg 3 el vissaus, 3 el limoensap en 3 el olie toe. Breng op smaak met peper en zout. Wentel de kalkoenspiesen door de marinade en laat afgedekt buiten de koelkast 1 uur marineren. Draai regelmatig om in de marinade.
3. Maal de cashewnoten fijn in de keukenmachine. Verhit de rest van de olie in een pan en fruit de currypasta op laag vuur. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook. Roer de cashewnoten, suiker, de rest van de vissaus en het limoensap erdoor en laat op laag vuur 10 min. koken tot de saus wat dikker wordt.
4. Verhit de grillpan. Gril de kalkoenspiesen in 4 min. bruin en gaar. Keer regelmatig. Verdeel de spiesen over 4 borden en schep er wat saus over. Bestrooi met de koriander.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 22 g
vet 36 g

Kangaroemedailleurs met abrikozen-notensalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
200 g gewelde abrikozen
3 eetlepels olie
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
2 bosuitjes (in ringetjes)
75 g gezouten cashewnoten (grofgehakt)
4 kangaroemedailleurs (op kamertemperatuur)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
2 eetlepels limoensap

Bereiding

Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper in fijne blokjes snijden. Abrikozen met keukenschaar in stukjes knippen. In koekenpan 1 el olie verhitten en hierin peper, knoflook en bosuitjes 1 min. fruiten. Abrikozen en cashewnoten toevoegen en 1 min. meebakken. Pan van vuur nemen en mengsel iets laten afkoelen. In grote koekenpan 2 el olie verhitten en vlees in 6-8 min. bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Vlees met zout en peper bestrooien en op warme borden leggen. Koriander en limoensap door abrikozen-cashewnotenmengsel mengen en naast vlees scheppen. Lekker met in bouillon gekookte rijst en sperziebonen.

Tip:

Dit recept smaakt ook prima met struisvogelbiefstuk of eendenborstfilet. Kijk voor de bereidingstijden op de verpakking. Als u de peper met zaadjes en al in blokjes snijdt, wordt de salsa nog pittiger.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 22 g
vet 32 g

Kerrienoodles met fricandea

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 zakje Goodnoodles Kerrie (70 g)
2 eetlepels roerbakolie
1/2 zak Thaise groentemix (a 400 g)
100 g gebraden varkensfricandea (vleeswaren)
2-3 takjes koriander
1-2 eetlepels seroendeng

Keukenspullen
wok

Bereiding

Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing. In wok olie verhitten en groenten in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken. Fricandea in reepjes snijden. Steeltjes van koriander plukken, blad grof hakken. Noodles met 1/2 dl kookvocht door groenten scheppen. Fricandea en koriander erdoor mengen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen. In diep bord scheppen en seroendeng erover strooien.

Tip:

Vervang voor een vegetarische versie de fricandea door 1 bakje roergebakken shii-takes.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 865 kcal
eiwit 52 g
koolhydraten 68 g
vet 43 g

Kersen-kokoswentelteefjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el maizena
250 ml rodebessensap
2 el suiker
500 g kersen
1 ei
4 el vanillekwark
4 el geraspte kokos
4 sneetjes witbrood
20 g boter

Keukenspullen
kersenontpitter

Bereiding

In kom maizena losroeren met 2 el bessensap en suiker. In pan rest van sap aan de kook brengen. Maïzenapapje toevoegen en sap nog 5 sec. laten binden. Pan van vuur nemen en bessensaus laten afkoelen (tot lauw of koud). Intussen kersen schoonmaken en ontpitten. In diep bord ei loskloppen met kwark en helft van kokos. Brood ontkorsten en sneetjes een voor een door eimengsel wentelen. Eimengsel laten intrekken tot brood doorweekt is. In droge koekenpan rest van kokos kort roosteren. Kokos op bord laten afkoelen. In koekenpan boter smelten. Sneetjes brood in 5 min. aan beide zijden goudbruin bakken. Wentelteefjes op vier (warme) borden leggen en beleggen met kersen. Geroosterde kokos erover strooien en saus in dun straaltje rond wentelteefjes schenken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 44 g
vet 14 g

Kibbeling met bieslookpuree en sugar snaps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g gebakken kibbeling
200 g sugar snaps
200 g tuinerwten
125 ml crème fraîche
1 zakje aardappelpuree
1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Visblokjes ca. 10 min. in oven verwarmen. Intussen sugar snaps in water met weinig zout in 5 min. beetgaar koken. Tuinerwten laatste 2 min. meekoken. In steelpan 125 ml water met crème fraîche aan de kook brengen. Aardappelpureepoeder erdoor roeren. Bieslook boven puree fijnknippen en erdoor mengen. Kibbeling en boontjes over twee borden verdelen, bieslookpuree ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 840 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 66 g
vet 44 g

Kikkererwten-chorizoschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 chorizoworst (250 g)
1 bakje gesnipperde ui (175 g, Biologisch)
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 blikken kikkererwten (a 400 g)
2 eetlepels citroensap
2 maal 100 gr gemengde ijsbergsla

Bereiding

Chorizo in plakjes snijden. In hapjespan of wok uisnippers in 2 el olie fruiten. Chorizo door ui scheppen en 5 min. al omscheppend meebakken. Knoflook erboven uitpersen. Tomatenblokjes toevoegen en geheel op hoog vuur nog 3 min. laten inkoken. Kikkererwten afgieten en door chorizomengsel scheppen. Vuur laag zetten en gerecht nog 5 min. verwarmen. In slakom dressing roeren van rest van olie, citroensap, zout en peper. Sla erdoor mengen. Kikkererwten-chorizoschotel over vier borden verdelen. Salade apart serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 32 g
vet 35 g

Kinderkaasfondue met ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ el kruidenbouillonpoeder
1½ dl ananassap (pak a 1 liter)
1 el limoensap
3 zakjes geraspte jong belegen kaas (a 150 g)
1 klein blikje ananasschijven op sap
½ duopakje hamreepjes (a 200 g)
2 el maizena
3 el slagroom
nootmuskaat
(versgemalen) witte peper

Keukenspullen
caquelon

Bereiding

Bouillonpoeder in 1 1/2 dl kokend water oplossen. In fonduepan bouillon, ananassap en limoensap op laag vuur tegen de kook aan verwarmen. Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme vloeistof roeren, tot alle kaas gesmolten is. Ananas laten uitlekken en in kleine stukjes snijden. Ananas en hamreepjes door kaasfondue roeren. In kopje maizena met slagroom tot glad papje roeren. Kaasfondue al roerend met maizenapapje binden. Op smaak brengen met nootmuskaat en peper. Lekker met in blokjes gesneden ciabatta of gekookte ravioli.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 15 g
vet 39 g

Kip in Indiase roerbaksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g snelkookrijst
150 g peultjes
1 schaaltje minimaïs (125 g)
4 pappadums naturel (doosje a 100 g)
3 eetlepels olie
250 g kipfilet (in reepjes)
1 pot Indiase roerbaksaus (570 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst in 8 min. gaar koken en daarna 10 min. afgedekt laten staan. Peultjes schoonmaken en met maïs in schaal leggen. Kokend water erop schenken en groenten 5 min. laten staan. Pappadums licht bestrijken met olie en volgens gebruiksaanwijzing (in magnetron) bereiden. Groenten afgieten. In wok olie verhitten en kipreepjes 2 min. roerbakken. Peultjes en maïs toevoegen en 1 min. meebakken. Roerbaksaus toevoegen en geheel nog 2 min. laten sudderen. Rijst op twee borden scheppen. Kip tandoori erover verdelen en garneren met koriander. Pappadums ernaast leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.035 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 103 g
vet 51 g

Kipfilet met cashewnoten-limoensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 limoenen
1 zakje verse koriander (15 g)
2 teentjes knoflook
4 kipfilets
zout en versgemalen peper
100 g gezouten cashewnoten
5 eetlepels olijfolie extra vierge

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Schil van een limoen fijn raspen. Beide limoenen uitpersen. Helft van korianderblaadjes fijn knippen. Knoflook pellen en 1 1/2 teen uitpersen. Limoenrasp en fijn geknipte koriander door helft van limoensap roeren. Kip bestrooien met zout en peper. Smaken minstens 30 minuten laten intrekken. Kipfilet tussentijds omwentelen in marinade. Een eetlepel cashewnoten goudbruin roosteren in droge koekenpan. Rest van noten met halve teen knoflook malen in keukenmachine. Rest van limoensap en 3 eetlepels olie door gemalen noten roeren.

2. Kip uit marinade nemen, in ca. 8 minuten in 2 eetlepels olie lichtbruin en gaar bakken. Notenpuree verwarmen. Zoveel water toevoegen dat dikke, schenkbare saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Beetje saus over kip schenken en rest apart erbij geven. Bestrooien met geroosterde noten en korianderblaadjes. Lekker met rijst en broccoli.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 10 g
vet 33 g

Kippenlevertjes in stroganoffsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g snelkookrijst
400 g kippenlevertjes
1 eetlepel boter
250 g kastanjechampignons (in plakjes)
1 rode paprika (in smalle reepjes)
½ eetlepel paprikapoeder
4 eetlepels sherry (medium dry)
200 ml slagroom

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken en 10 min. afgedekt laten staan. In koekenpan boter verhitten en kippenlevertjes 1 min. roerbakken. Champignons en paprika toevoegen en 3 min. meebakken. Paprikapoeder erover strooien en afblussen met sherry. Slagroom in pan schenken, aan de kook brengen en 2-3 min. laten inkoken. Stroganoffsaus op smaak brengen met zout en peper. Rijst over vier borden verdelen en saus ernaast scheppen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 710 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 83 g

vet 26 g

Kippenpastei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 pakjes filobladerdeeg (diepvries)
1 grote kip
2 uien
1 dl olie
1 theelepel gemberpoeder
1 envelopje saffraan
zout
1 theelepel zwarte peper
1 kaneelstokje
1 zakje verse peterselie (30 g)
6 zakjes garneermandelen (a 45 g)
75 g suiker
3 theelepels kaneel
5 eieren
50 g boter
poedersuiker
kaneelpoeder

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier
lage ovenschaal, doorsnede ca. 35 cm

Bereiding

filodeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien. Intussen kip in stukken snijden. Uien grof snipperen. In braadpan helft van olie verhitten en kip rondom bruin bakken. Gemberpoeder, saffraan, zout, peper en uisnippers toevoegen en 2 minuten zachtjes bakken. Kaneelstokje en 1 dl kokend water in pan doen. Kip, met deksel schuin op pan, in ca. 50-60 minuten gaar laten worden. Peterselie fijnhakken en na 30 minuten door kip scheppen. In koekenpan rest van olie verhitten en amandelen lichtbruin bakken. Droogdeppen en dan in keukenmachine grof malen. Suiker en 2 theelepels kaneel erdoor mengen. Kip uit pan nemen en laten afkoelen. Kookvocht tot 1 dl inkoken, kaneelstokje verwijderen. Eieren loskloppen met zout en peper, door kookvocht scheppen tot roerei ontstaat. Laten afkoelen. Kippenvlees van botten halen en fijnsnijden. (In magnetron) helft van boter smelten. Ovenschaal invetten en in midden vel filodeeg leggen. Hierop in cirkelvorm 8 vellen filodeeg leggen die elkaar overlappen en deels over rand van schaal hangen. Deeg dun met boter bestrijken. Kip over deegbodem verdelen, met 3 vellen filodeeg afdekken. Roerei erop scheppen (vrijgekomen vocht eerst afgieten). Met 3 vellen filodeeg afdekken. Amandelmengsel over deeg verdelen, afdekken met 3 vellen filodeeg. Overhangend deeg over vulling vouwen en met wat water vastplakken. Laatste vel op bovenkant plakken. Pastei omdraaien en eventueel loshangend deeg vastplakken. Oven voorverwarmen op 200 °C. Pastei uit schaal nemen en deeg rondom met gesmolten boter bestrijken. Pastei op met bakpapier beklede bakplaat in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Halverwege baktijd met hulp van ovenschaal pastei keren, eventueel met wat extra boter bestrijken. Pastei licht

Kippenpastei

bestrooien met poedersuiker en met kaneel bovenop ruitpatroon maken.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal

eiwit 44 g

koolhydraten 44 g

vet 50 g

Kipsaté met pindakokossaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kipfilet in blokjes
2 sticks roerbakmarinade
½ pot pindakaas met stukjes noot (a 350 g)
200 ml kokosmelk
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels geraspte kokos
1 rode peper (fijnggehakt)

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Bereid de marinade volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de kip door marinade en laat afgedekt op kamertemperatuur 15 min. marineren. Satéstokjes in koud water weken. Gemarineerde kipblokjes aan satéstokjes rijgen. In steelpannetje (met dunne bodem) pindakaas losroeren met 100 ml water, kokosmelk, ketjap, geraspte kokos en rode peper. Op barbecue kipsaté in 8-10 min. bruin en gaar grillen. Steelpannetje op barbecue zetten en saus verwarmen. Saté serveren met pindakokossaus.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 14 g
vet 39 g

Kiwi-jam met druiven en port

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

8 kiwi's (geschild)

½ bak pitloze witte druiven (a 500 g)

3 el witte port

1 zakje geleipoeder (pak 2 zakjes)

250 g suiker

Keukenspullen

1 weckpot van ca. 500 ml, uitgekookt

Bereiding

1. Snijd de kiwi's in stukken en verwijder de harde kern. Schep in een ruime pan met dikke bodem de kiwi's, druiven, port, geleipoeder en suiker door elkaar. Breng het geheel aan de kook. Wanneer de jam flink borrelt, kook dan nog 4 min. door. Schep het schuim met een schuimspaan van de hete jam. Laat 10 min. afkoelen.

2. Schenk de jam in de pot en vul tot de rand. Sluit af zolang de jam nog warm is en laat de pot omgekeerd afkoelen. De jam wordt pas stevig tijdens het afkoelen en is op een koele, donkere plek 1 jaar houdbaar.

bereiden 30 min. wachten 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Klassieke rode-wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten
1 eetlepel boter
400 ml volle rode wijn (categorie 9)
½ pot vleesfond (a 380 ml)
1 teentje knoflook (gepeld)
2 takjes tijm
1 laurierblad
100 g roomboter (ijskoud)

Bereiding

Sjalotten pellen en heel fijn snipperen. In wijde (saus)pan sjalot 5 min. in 1 el boter fruiten. Knoflook, tijm en laurier door sjalot scheppen. Fond en wijn in pan schenken en aan de kook brengen. Saus op matig vuur in 15-20 min. tot helft laten inkoken. Ingekookte saus boven andere pan door fijne (punt)zeef schenken. Saus opnieuw verhitten tot kookpunt en op smaak brengen met zout en peper. Ijskoude boter in klontjes snijden. Pan van vuur nemen. Boterklontjes in gedeeltes met garde snel door saus kloppen, zodat saus licht bindt. Saus op vlamverdeler of au bain marie warmhouden, maar niet meer laten koken. Serveren met gebakken entrecote of biefstuk en aardappelpuree.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 24 g

Klassieke rosbief met mierikswortelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 stukken rosbief (a ca. 600 g)
3 eetlepels vloeibare boter (of gesmolten boter)
grofgemalen zwarte peper
250 ml slagroom
6 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)
1 theelepel mosterd

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

Rosbief in 30 min. op kamertemperatuur laten komen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Rosbief droogdeppen met keukenpapier en insmeren met boter. Vlees bestrooien met peper. Vlees in braadslede of groot bakblik leggen en in midden van oven in ca. 25 min. rondom bruin en krokant, maar van binnen rosé bakken. Vlees tussentijds omkeren. Slagroom met garde of mixer met mespunt zout bijna stijf kloppen. Royaal zout en peper erdoor mengen. Mierikswortel door mosterd roeren en mengsel voorzichtig door slagroom spatelen. Rosbief uit oven nemen, bestrooien met zout en inpakken in aluminiumfolie. Vlees 5 min. laten rusten. (Aan tafel) rosbief dwars op draad in dunne plakken snijden. Saus apart erbij serveren. Lekker met aardappelpuree en gebakken oesterzwammen.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 380 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 3 g
vet 23 g

Knoflookaardappeltjes uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg Malta-aardappels
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 theelepel zeezout
1 eetlepel oregano (vers of gedroogd)
3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Aardappels schoonboenen en halveren. In pan met ruim water en zout aardappels 10 min. voorkoken. Aardappels afgieten en in vergiet even laten uitdampen. Oven voorverwarmen op 225 °C. In schaal knoflook, zout, oregano en olie mengen. Aardappels (met schil) in stukken snijden en door oliemengsel scheppen. Bakplaat bekleden met bakpapier en aardappels erover uitspreiden. Aardappelstukjes in midden van oven in 20-25 min. bruin en gaar roosteren. Regelmatig omscheppen. Lekker met geroosterde kip en een salade van tomaat en sperziebonen.

bereiden 25 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 48 g
vet 8 g

Knolselderij-aardappelschotel met gorgonzolasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij
zout
6 eetlepels boter
4 eetlepels bloem
6 dl melk
300 g gorgonzola (of andere blauwaderkaas)
peper
1 zak voorgekookte aardappelschijfjes (700 g)
boter om in te vetten

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Knolselderij schillen en in dunne plakken snijden. Plakken in vieren snijden. Selderij in ruim water met zout in ca. 10 minuten beetgaar koken. Laten uitlekken. Intussen in steelpan 4 eetlepels boter smelten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen tot gladde, dunne saus ontstaat. Kaas boven saus verbrokkelen en laten smelten, terwijl saus nog iets indikt. Kaassaus op smaak brengen met peper. Ovenschaal invetten. Aardappelschijfjes laten uitlekken. Aardappelschijfjes en knolselderijplakken om en om in ovenschaal leggen. Kaassaus erover gieten. Schotel in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken. Serveren met gebakken schnitzels en groene salade.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 49 g
vet 38 g

Knolselderijsoep met paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 el boter
½ knolselderij
125 ml crème fraîche
750 ml kippenbouillon (van tablet)
100 g gerookte palingfilet
½ zakje verse bieslook (a 25 g, fijngesneden)

Bereiding

In soeppan ui in boter op laag vuur 5 min. fruiten. Intussen knolselderij met groot mes in plakken snijden. Plakken schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Knolselderijblokjes nog 5 min. meebakken met ui, regelmatig omscheppen. Crème fraîche door groenten roeren en laten smelten. Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Soep met deksel op pan 20 min. zachtjes laten koken. Palingfilets elk in 3 stukken snijden, vervolgens in lange, dunne reepjes. Soep op smaak brengen met zout en peper en in vier diepe borden scheppen. Palingreepjes in soep leggen en geheel bestrooien met bieslook.

variantietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

Tip:

Verbrokkel eventueel ook wat pikante blauwaderkaas over de soep, zoals roquefort of gorgonzola. Een bijzondere combinatie met paling!

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 8 g
vet 24 g

Koele kiwisoep met gesmolten marshmallows

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 kiwi's (in stukjes)
200 ml zoete witte wijn
1 limoen (geperst)
3 el poedersuiker
12 marshmallows (zak a 285 g)
6 aardbeien (in plakjes)

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier

Bereiding

1. In keukenmachine kiwi's pureren (op lage snelheid, anders gaan de pitjes kapot en wordt de kiwimoes bitter). Wijn en limoensap erdoor roeren, poedersuiker naar smaak toevoegen. KIWISOEP afgedekt in koelkast in minstens 2 uur ijskoud laten worden.

2. Oven voorverwarmen op 150 °C. Marshmallows op ruime afstand van elkaar op met bakpapierbektelede bakplaat leggen. Marshmallows in 3-5 min. in midden van oven laten smelten. Soep in vier diepe borden scheppen. Garneren met aardbeien en gesmolten marshmallows.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 180 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 34 g
vet 0 g

Komkommer uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers
2 eetlepels olie
1 rode peper (fijnggehakt)
1 limoen (geperst)
2 eetlepels sesamolie
5 eetlepels Thaise vissaus
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Keukenspullen
wok

Bereiding

Komkommers wassen en uiteinden eraf snijden. Komkommers in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen. Elke helft in 5 stukken snijden en deze in staafjes snijden. In wok olie verhitten. Komkommerstaafjes 3-4 min. roerbakken. Peper laatste minuut meebakken. Limoensap, sesamolie en vissaus naar smaak toevoegen. Komkommer overdoen in warme serveerschaal en bestrooien met sesamzaadjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 4 g
vet 13 g

Komkommersandwich met paling

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
200 g gerookte palingfilet
1 eetlepel mierikswortel (potje)
2 eetlepels yoghurtmayonaise
8 sneetjes bruin casinobrood
50 g roomboter
1 zakje verse dille (15 g fijngeknipt)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Komkommers schillen en in plakjes snijden. In keukenmachine paling, mierikswortel, yoghurtmayonaise, zout en peper tot glad mengsel pureren. Brood in broodrooster goudbruin roosteren. Laten afkoelen en besmeren met boter. Helft van sneetjes beleggen met helft van komkommer, bestrooien met dille. Palingmengsel erover verdelen en afdekken met rest van komkommer. Overige 4 sneetjes erop leggen. Sandwiches ontkorsten en 2 keer diagonaal doorsnijden tot kleine driehoekjes of in de lengte in 3 repen snijden.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 34 g
vet 25 g

Komkommersshake

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers
600 ml milde yoghurt
200 ml (vers) sinaasappelsap
1 zakje verse dille (15 g fijngeknipt)
(groene) tabasco

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Komkommers schillen, in de lengte halveren en zaadlijsten met theelepel eruit schrapen. Komkommers in stukjes snijden. Yoghurt en sinaasappelsap in keukenmachine of blender schenken. Dille en komkommer toevoegen en geheel tot schuimige shake pureren. Op smaak brengen met zout en tabasco. Shake over vier glazen verdelen.

Tip:

Maak een decoratief groen randje door de randen van de glazen met citroensap in te wrijven en ze dan in fijngeknipte dille te drukken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 12 g
vet 5 g

Konijn in dragon-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 konijnenbouten
zout en versgemalen peper
2 eetlepels Dijonmosterd
2 sjalotjes
50 g boter
½ eetlepel gedroogde dragon
1½ dl droge witte wijn
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
1 dl room culinair (pakje a 2 dl)

Keukenspullen
snelkookpan

Bereiding

Konijn bestrooien met zout en peper en met helft van mosterd bestrijken. Sjalotjes pellen en snipperen. In snelkookpan boter verhitten en bouten dichtschroeien. Sjalotjes en helft van dragon toevoegen. Wijn en fond langs rand van pan schenken, geheel aan de kook brengen. Pan sluiten en vlees in ca. 15 minuten gaar laten worden bij druk 2. Volgens gebruiksaanwijzing druk van pan nemen. Konijnenbouten uit pan nemen en warmhouden. Stoofvocht op hoog vuur tot 2 1/2 dl laten inkoken. Room culinair en rest van mosterd erdoor roeren. Saus op smaak brengen met rest van dragon, zout en peper. Saus over of bij konijn serveren. Lekker met gekookte aardappels en rodekool.

40 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 3 g
vet 25 g

Konijn met saliesaus en druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 konijnenbouten

50 g boter

½ duobakje gerookte spekblokjes (a ca. 300 g)

1 ui (, gesnipperd)

2 teentjes knoflook (, fijngehakt)

150 ml droge witte wijn

½ pot wildfond (a 380 ml)

blaadjes salie (uit zakje lt. kruidenmix (a 20 g), fijngesneden helft van)

125 ml crème fraîche

20 pitloze witte druiven

Bereiding

Konijnenbouten met zout en peper bestrooien. In braadpan boter verhitten en bouten rondom bruinbakken. Bouten uit pan nemen. In bakvet spekblokjes, ui en knoflook 3 min. roerbakken. Wijn, fond en salie toevoegen en aan de kook brengen. Vuur lager zetten, bouten in pan terugleggen en afgedekt in ca. 1 uur en 15 min. gaarstoven. Bouten in warme schaal leggen en in oven (175 °C) of onder aluminiumfolie warmhouden. Stoofvocht op hoog vuur tot helft inkoken. Crème fraîche en druiven erdoor mengen en geheel nog 2 min. zachtjes doorwarmen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Saus over konijnenbouten schenken of apart erbij serveren. Lekker met gekookte krieltjes en rodekool.

Tip:

Gebruik in plaats van verse salie 2 theelepels gedroogde salie.

bereiden 25 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 7 g

vet 45 g

Konijnenbout met worteljus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 konijnenbouten
3 eetlepels boter
50 ml sinaasappelsap
1 eetlepel mosterd
200 ml wortelsap (fles a 750 ml)
1 theelepel gedroogde dragon
1 zakje peen julienne (a 150 g)

Bereiding

Konijnenbout bestrooien met zout en peper. In hapjespan boter verhitten en konijnenbouten rondom aanbraden. Sinaasappelsap en mosterd toevoegen en konijn afgedekt in 1 uur zachtjes gaarstoven. Eventueel halverwege scheutje water toevoegen. Konijnenbouten uit pan nemen en in warme schaal leggen. Wortelsap en dragon door braadvocht roeren, aanbaksels losroeren en geheel op hoog vuur laten inkoken tot mooie saus. Eenderde van julienne erdoor roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Lekker met pasta en boontjesmix van peultjes en tuinerwten.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 6 g

vet 25 g

Kool-noedelsalade met amandel en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels amandelschaafsel (zakje a 45 g)

2 eetlepels sesamzaad

1 pakje Goodnoodles kipsaté (70 g)

4 eetlepels olie

2 eetlepels rijstazijn (of witte-wijnazijn)

2 bosuitjes

1 zakje gesneden spitskool (300 g)

1 gerookte kipfilet

Bereiding

Achtereenvolgens amandelen en sesamzaad in droge koekenpan goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Noedels volgensgebruiksaanwijzing laten wellen in kokend water. In kom dressing kloppen van bouillonpoeder en kruidenolie uit pak Goodnoodles met olie en azijn. Noedels afgieten en door dressing scheppen. Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden. Spitskool, bosui, amandelen en sesamzaad door noedels mengen. Kip in dunne plakjes snijden en op salade leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 33 g

vet 42 g

Koolvis in sinaasappel-mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

300 g pandanrijst
4 eetlepels olie
1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)
2 zakjes peen julienne (wortelreepjes, a 150 g)
150 ml sinaasappelsap
3 eetlepels grove mosterd
250 ml slankroom

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. In koekenpan 2 el olie verhitten en bevroren vis op matig vuur in 12-15 min. gaarbakken, halverwege voorzichtig keren. In kom dressing roeren van driekwart van sinaasappelsap, 2 el olie, zout en peper. Wortelreepjes erdoor mengen. Vis uit pan nemen en bestrooien met zout en peper. Mosterd door bakvet roeren. Room en rest van sinaasappelsap toevoegen en saus iets laten inkoken. Vis, rijst en wortelsalade over vier borden verdelen. Saus over vis schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonspportie)

energie 685 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 75 g
vet 28 g

Koude aardappel-preisoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
2 preien (in ringen)
500 g Malta-aardappels (geschild en in blokjes)
600 ml kippenbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
(versgemalen) witte peper
½ zakje chips naturel (a 75 g Biologisch)
10 sprietjes bieslook (fijngeknipt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. In (soep)pan boter smelten en prei 3 min. zachtjes bakken. Aardappels en hete bouillon toevoegen. Soep 15 min. zachtjes laten koken, tot aardappels en prei goed gaar zijn. Soep met staafmixer pureren. Slagroom erdoor roeren en soep pittig op smaak brengen met zout en peper. Soep laten afkoelen en vervolgens afgedekt in vriezer (30 minuten) of koelkast (2 uur) ijskoud laten worden.

2. Soep over vier kommen verdelen. In midden van elke kom enkele chips leggen. Bieslook erover strooien en soep koud serveren.

Tip:

De soep kan ook warm geserveerd worden. Reepjes gerookte paling maken de soep nog verfijnder.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 32 g
vet 20 g

Krachtige paddestoelenbouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
4 eetlepels olijfolie
250 g kastanjechampignons (in stukken)
2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
2 eetlepels Japanse sojasaus
150 ml medium dry sherry
750 ml vleesbouillon (van tablet)
1 gele paprika
100 g shii-takes
2 bakjes paddestoelmix (a 100 g)
1/2 zakje verse knoflookbieslook ((a 20 g), in stukjes)

Bereiding

1. In soeppan ui in 2 el olie fruiten. Champignons en kruiden erdoor scheppen en op hoog vuur al omscheppend in 3 min. bruinbakken. Afblussen met sojasaus en sherry. Vleesbouillon toevoegen en bouillon 20 min. op laag vuur laten trekken. Schone doek vochtig maken en in zeef leggen. Bouillon door zeef in andere pan schenken en met lepel vocht uit paddestoelen in zeef drukken.

2. Paprika in flinterdunne repen snijden. Repen halveren. Paddestoelen schoonvegen. Grote exemplaren in grove stukken snijden, kleine heel laten. Intussen bouillon opnieuw zachtjes verwarmen en op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan 2 el olie verhitten en paddestoelen op hoog vuur al omscheppend bruinbakken, vocht laten verdampen. In midden van vier warme soepborden bergje paddestoelen leggen en garneren met bieslook en paprika. Borden op tafel zetten en aan tafel bouillon uit soepterrine erin scheppen.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 7 g

vet 10 g

Kreeftensoep met mierikswortelroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

wit pistoletje
olijfolie met basilicum (flesje)
1 bekertje slagroom
geraspte mierikswortel (potje)
zout
kreeft roomsoep (uit blik of koelvers)

Keukenspullen
sherryflûtes

Bereiding

Pistoletje schuin in flinterdunne plakjes snijden, bestrijk ze met olie en rooster ze onder een hete grill goudbruin (= crostini). Klop slagroom halfstijf en meng er wat geraspte mierikswortel en zout naar smaak door. Vul sherryflûtes voor de helft met hete kreeftroomsoep en schep de mierikswortelroom over de bolle kant van de lepel erop. Leg op elk glas een crostini.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Krokante paddestoelensandwich

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eidooier
4 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)
1 tl grof zeezout
1 goudreinet appel
1 ui (gesnipperd)
3 el olijfolie
2 bakjes paddestoelmix (100 g)
125 g kastanjechampignons (in plakjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zakje verse peterselie (30 g, fijngeknipt)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Dooier loskloppen met 1 el water. Bladerdeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Bovenkant bestrijken met dooier, maar rand rondom vrijlaten. Zeezout losjes over deeg strooien. Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in ca. 20 min. krokant en goudbruin laten worden. De deegplakjes zwellen mooi op. Uit oven nemen en laten afkoelen. Bolle plakjes voorzichtig opensnijden.

2. Appel langs klokhuis in plakken snijden en vervolgens in luciferdunne reepjes snijden. In koekenpan ui met appel 5 min. in olie bakken. Paddestoelen en knoflook toevoegen en 5 min. al omscheppend meebakken. Op smaak brengen met zout, peper en peterselie. Op vier borden onderste helft van bladerdeeg leggen. Gebakken paddestoelen erover verdelen en afdekken met bovenkant van bladerdeeg.

bereiden 40 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 290 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 22 g
vet 20 g

Kruidenpannacotta met rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine (zakje a 20 g)
400 ml slagroom
1 theelepel gedroogde dragon
50 g geraspte belegen kaas
2 eetlepels verse bieslook (, fijngesneden)
½ zakje verse basilicum ((a 15 g), fijngesneden)
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel walnootolie

Keukenspullen
plasticfolie
4 soufflévormpjes (inhoud 150 ml) ingevet

Bereiding

1. Gelatine 5 min. weken in koud water. In pan helft van slagroom met dragon aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten doorkoken. Kaas erdoor roeren en laten smelten. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme room oplossen. Mengsel 20-25 min. laten afkoelen tot het lobbijg wordt. In kom rest van slagroom stijfkloppen. Kruiden door lobbijg roommengsel roeren en vervolgens stijfgeslagen room luchtig erdoor spatelen. Op smaak brengen met zout en peper. Roommassa in ingevette vormpjes scheppen en met plasticfolie afgedekt in koelkast in minstens 2 uur laten opstijven.

2. In kom rivierkreeftjes mengen met citroensap en walnootolie. Zout en peper naar smaak toevoegen. Onderkant van de vormpjes een voor een in heet water dompelen, bord erop leggen en samen keren. Pannacotta voorzichtig op bord laten glijden. Rivierkreeftjes erover verdelen. Lekker met geroosterd witbrood.

bereiden 30 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 445 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 3 g
vet 42 g

Kruidenrisotto met aardbeien en Parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 pak risottorijst (400 g)
2 el verse Italiaanse kruiden (of diepvrieskruiden)
100 ml medium dry sherry (of witte wijn)
750 ml kippenbouillon (van tablet)
500 g aardbeien
25 g roomboter
75 g grano padano (geraspt)
1 zak rucolasla (75 g)
150 g Parmaham

Bereiding

In braadpan olie verhitten en ui zachtjes fruiten. Rijst erdoor scheppen en roerbakken tot alle korrels glanzen. Kruiden en sherry toevoegen. Sherry laten verdampen. Helft van bouillon toevoegen. Rijst in open pan in 20 min. zachtjes gaar laten worden. Regelmatig roeren, als bijna alle bouillon door de rijst is opgenomen telkens nieuwe scheut bouillon toevoegen. Aardbeien schoonmaken en halveren, grote exemplaren in vieren snijden. Aardbeien laatste 5 min. door risotto scheppen en meewarmen. Boter en kaas voorzichtig door risotto roeren en risotto pittig op smaak brengen met peper. Deksel op pan leggen en risotto 3-5 min. laten staan. Rucola over vier diepe borden verdelen en aardbeienrisotto erop scheppen. Plakjes ham losjes op risotto draperen en rest van aardbeien erover verdelen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 87 g
vet 21 g

Kruidige appelbeignets met geitenkaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 grote appels (bijv. Elstar)
1 citroen (geperst)
150 g zachte geitenkaas (bijv. Bettinne Blanc)
1 tl gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 el vloeibare honing
versgemalen zwarte peper
2 eieren
250 ml karnemelk
125 g zelfrijzend bakmeel
olie om te frituren (plantaardig)

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

1. Appels schillen, klokhuizen eruit boren en appels in 6 plakken snijden. Op werkvlak 32 mooiste appelplakken naast elkaar leggen en bestrijken met citroensap. In kom geitenkaas losprakken met kruiden, honing en flink wat peper. Helft van appelplakken bestrijken met kaasmengsel. Afdekken met andere helft. In frituurpan olie verwarmen. Eieren splitsen. In kom dooiers met karnemelk loskloppen. Al kloppend bakmeel en 1/2 tl zout toevoegen en tot glad beslag kloppen. Eiwitten stijfkloppen en luchtig door beslag spatelen. Vork door klokhuisholte van appelstapeltjes steken, goed door beslag wentelen en direct in hete frituurolie laten zakken. Appelbeignets in 4-5 min. met max. 3-4 tegelijk goudbruin frituren, halverwege keren. Op keukenpapier laten uitlekken. Beignets direct eten of laten afkoelen.

2. Appelbeignets eventueel 10 min. in oven van 200 °C opwarmen, koud serveren kan ook.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 24 g
vet 20 g

Kruidige perziksoep

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 rijpe perziken
2 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
400 ml sinaasappelsap
400 ml zoete witte wijn
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
1 zakje vanillesuiker
125 ml crème fraîche

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Perziken ontvellen, pit verwijderen en vruchtvlees in parten snijden. Partjes met laurierblad, kaneelstokje en kruidnagel in pan doen. Sinaasappelsap en witte wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en nog 10 min. zachtjes laten koken. Kruiden uit pan nemen en perziken met staafmixer pureren. Likeur erdoor roeren en perziksoep laten afkoelen. Koude soep afgedekt in koelkast door en door koud laten worden.

2. Vanillesuiker door crème fraîche roeren. Soep over vier diepe borden verdelen. In midden van elk bord een volle eetlepel vanillecrème scheppen.

Tip:

Perziken en nectarines ontvellen is eenvoudig: kruis de onderkant van de vruchten in en trek het vel er met de punt van een scherp mesje af. Dompel minder rijpe vruchten eerst enkele tellen in kokend water, dan laat het vel makkelijker los.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 30 g
vet 11 g

Kwarktaart met rozijnen en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

9 blaadjes witte gelatine
4 sinaasappels
4 eetlepels rozijnen
500 g volle kwark
150 g witte basterdsuiker
250 ml slagroom
100 g roomboter
200 g volkoren biscuits
3 eetlepels sinaasappelmarmelade
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
½ zakje verse munt (a 15 g)

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier
springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding

1. Gelatine 5 min. in koud water weken. Van 1 sinaasappel 1 tl schil raspen en sinaasappel uitpersen. Rozijnen mengen met sinaasappelrasp en 1 el sinaasappelsap. (In magnetron) rest van sinaasappelsap verwarmen. Gelatine uitknijpen en in warme sap oplossen. Mengsel iets laten afkoelen. In kom kwark, gelatinemengsel, rozijnen en suiker door elkaar roeren. In andere kom slagroom stijfkloppen. Room door kwarkmengsel scheppen. In pan of magnetron boter smelten. Koekjes verkrumelen in keukenmachine (of in plastic zakje, met deegroller) en kruimels door gesmolten boter mengen. Springvorm met bakpapier bekleden, ook de randen. Koekmengsel over bodem van vorm verdelen en met bolle kant van lepel stevig aandrukken. Kwarkmengsel erop scheppen en bovenkant gladstrijken. Taart in koelkast in minstens 3 uur laten opstijven.

2. Rest van sinaasappels dik schillen en elk in 5-6 plakken snijden. (In magnetron) marmelade met likeur verwarmen. Bovenkant van taart ermee bestrijken. Garneren met sinaasappelplakken en muntblaadjes.

bereiden 35 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 440 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 43 g

vet 25 g bereiden 35 min. wachten 3 uur

Lamskoteletjes met pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken pofaardappels met yoghurt-knoflooksaus (magnetronklaar)

2 courgettes (in reepjes)

2 schaaltes lamskoteletjes (a 4 stuks)

2 eetlepels olie

1 bakje verse rode pesto (of korianderpesto, 100 gram)

Bereiding:

Aardappels in magnetron poffen volgens gebruiksaanwijzing. In wok helft van olie verhitten en courgette 5-6 min. roerbakken. In koekenpan rest van olie verhitten. Lamskoteletjes in 2 min. per kant bruinbakken. Koteletjes met pesto besmeren en nog 1-2 min. per kant bakken tot vlees vanbinnen rosé is. Koteletjes serveren met gepofte aardappels met yoghurt-knoflooksaus en courgette.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 45 g

vet 23 g

Lamskoteletjes met pittig kaaskorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
75 g geraspte Grana Padano (kaas)
2 takjes rozemarijn (fijnggehakt)
2 gedroogde chilipepertjes (verkruideld)
2 eieren
8 lamskoteletjes
3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine fijnmalen. In diep bord kaas mengen met broodkruim, rozemarijn, chilipeper en mespunt zout. In ander diep bord eieren loskloppen. Lamskoteletjes eerst door losgeklopte eieren halen en daarna door kaasmengsel wentelen. Olie in ruime koekenpan verhitten. Lamskoteletjes in ca. 4 min. rondom bruin en van binnen rosé bakken.

Tip:

Geen keukenmachine? Vervang het broodkruim dan door een verkruidelde beschuit.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 7 g
vet 44 g

Lamsrack met groene-kruidenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sneetjes (oud) witbrood
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g fijngehakt)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel groene olijventapenade
125 g zachte roomboter (op kamertemperatuur)
2 schaaltjes lamsracks (a 2 stuks)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Sneetjes brood ontkorsten en (in keukenmachine) verkruiden.
Broodkruim, kruiden, knoflook, tapenade, zout en peper door 75 g boter roeren. Lamsracks met peper bestrooien. In koekenpan rest van boter verhitten en lamsracks in 2 minuten rondom bruin bakken.
Lamsracks in ovenschaal leggen en braadvet eromheen schenken. Bovenkant van vlees bedekken met kruidenmengsel, goed aandrukken. In midden van oven lamsracks in ca. 15 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken. Vlees op vier warme borden leggen. Lamsracks (aan tafel) tussen botjes door in plakken snijden. Serveren met notenrijst en lentegroenten.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 10 g
vet 42 g

Lamsrack met zomerboontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g witte bonen (pak a 500 g)
1 sjalot (in stukken)
1 pot gevogeltesfond (380 ml)
2 schaaltjes lamsracks (a ca. 400 g)
12 snijbonen
16 peultjes
12 verse tuinbonen (of 2 el tuinbonen diepvries)
1 grote tomaat (ontveld)
2 teentjes knoflook (gepeld)
5 takjes tijm
1 takje rozemarijn
3 eetlepels boter
4 eetlepels linzen (blik a 400 g)
4 eetlepels doperwten (diepvries)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Witte bonen wassen, in kom doen en 8 uur laten weken in ruim water. Bonen afgieten en afspoelen met koud water. Bonen en sjalot in pan doen, 100 ml fond en zoveel water toevoegen dat boontjes net onder staan. Aan de kook brengen en bonen in ca. 1 uur zachtjes gaar koken (kan dag van tevoren). Botjes van lamsracks in aluminiumfolie verpakken (om verbranden te voorkomen). Vlees in 1 uur op kamertemperatuur laten komen. Rest van fond in pannetje tot helft laten inkoken.
2. Snijbonen schuin in stukjes van 1 cm snijden. Peultjes schoonmaken. Tuinboontjes uit peulen halen en groene boontjes uit stugge, grijze velletje wippen (= dubbeldoppen). Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Intussen in ruime pan water met zout aan de kook brengen. Schaal vullen met ijskoud water en enkele ijsblokjes.
3. Tuinbonen in 2-3 min. beetgaar koken, met schuimspaen uit pan in schaal ijswater scheppen (= blancheren). Snijboontjes en peulen ook 1-2 min. blancheren. Oven voorverwarmen op 200 °C. Knoflook, tijm, rozemarijn en 1 el boter in bakblik (of ovenschaal) leggen. In oven zetten en boter laten smelten.
4. Intussen in koekenpan 1 el boter verhitten en lamsracks op hoogvuur in 2 min. rondom bruin bakken. Lamsracks uit pan nemen, in bakblik leggen en omwentelen in hete boter. Lamsrack in ca. 8 min. van binnen rosé bakken, regelmatig keren. Vlees uit oven nemen, bestrooien met peper en zout en in aluminiumfolie verpakt nog 2 min. laten rusten. Intussen linzen, erwten en alle bonen met 1 el boter door helft van fond mengen en 2 min. zachtjes verwarmen. Tomatenblokjes erdoor scheppen en 1 min. meewarmen. Boontjesmengsel over vier warme borden verdelen, lamsrack uitpakken en erop leggen. Rest van fond rond gerecht druppelen.

Lamsrack met zomerboontjes

Tip:

Gebruik voor een kortere bereidingstijd eventueel witte bonen uit blik.

bereiden 1 uur wachten 9 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 23 g

vet 28 g

Lasagne met zeefruit en vermoutsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 groene lasagnevellen
100 g verse roomkaas naturel
2 eetlepels witte vermout
1/2 theelepel gemalen kurkuma (koenjit)
1 eetlepel mosterd
2 takjes selderij (fijngesneden)
1/2 zak zeevruchtencocktail (diepvries, a 500 g)
1 bosje radijs

Bereiding

In ruime hapjespan water met zout aan de kook brengen. Lasagnebladen een voor een in pan laten glijden en in 8-10 min. beetgaar koken. Tussentijds in water roeren om te voorkomen dat bladen aan elkaar blijven plakken. Lasagnebladen uit pan nemen en op werkvlak uitspreiden. Elk blad halveren. Intussen in pan met dikke bodem roomkaas laten smelten. Vermout, kurkuma, mosterd en helft van selderij erdoor roeren. Bevroren zeefruit in saus verwarmen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Radijs schoonmaken en in plakjes snijden. Helft van lasagnebladen op vier warme borden leggen. Lasagne beleggen met helft van radijs. Zeefruit en driekwart van saus erover verdelen. Bestrooien met wat selderij en afdekken met resterende lasagnebladen. Rest van saus erover druppelen. Borden garneren met overgebleven selderij en radijs.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 14 g
vet 14 g

Lente-laagjessalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g peultjes

1 krop lollo rosso (sla)

1 kropje little gem (sla)

1 zak rucolasla (75 g)

1 snackkomkommer (of 1/2 komkommer in plakjes)

½ bakje alfalfa (a 75 g)

½ bosje radijsjes (in plakjes)

½ flesje knoflookdressing (a 300 ml)

½ zak bruschetta tradizionale (a 175 g)

Keukenspullen

hoge schaal

Bereiding

Peultjes schoonmaken en in pan met ruim kokend water en zout in 3-4 min. beetgaar koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Bladeren van lollo rosso en little gem wassen en droogdeppen of in slacentrifuge droogslingeren. Lollo rosso-bladeren in stukken scheuren. In slaschaal laagjes maken van de verschillende sla- en groentesoorten, elk laagje besprenkelen met wat dressing. Bruschetta erover verdelen. Lekker bij geroosterd vlees, kip of vis.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 18 g

vet 7 g

Lenticchie in umido (gestoofde linzen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
50 g bakbacon
4 salieblaadjes (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix 20 g)
2 eetlepels olijfolie
1 blik linzen (400 g afgespoeld)
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen. Plakjes bacon en salie in reepjes snijden. In pan 1 el olie verwarmen en ui, bacon en salie 5 min. zachtjes bakken. Linzen in vergiet doen en afspoelen met koud water. Linzen en 2 el water door uimengsel scheppen. Deksel op pan leggen en gerecht nog 10 min. stoven, af en toe omscheppen. Linzenschotel overdoen in warme serveerschaal. Bedruppelen met olie en bestrooien met zwarte peper. Lekker bij gebakken varkens- of kalfsvlees.

Tip:

In plaats van salie kan ook oregano gebruikt worden. Reken voor gedroogde kruiden de dubbele hoeveelheid.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 10 g
vet 10 g

Lichte noedelsoep met kip en koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bosuitjes

1 kleine gerookte kipfilet

1/2 zakje verse koriander (a 15 g)

125 g mihoen (pak a 250 g)

8 dl kippenbouillon (van tablet)

2 el Japanse sojasaus

Bereiding

In waterkoker of fluitketel 1 liter water aan de kook brengen. Bosuitjes schoonmaken en schuin in mooie ringetjes snijden. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Korianderblaadjes van takjes plukken. Pan op aanrecht zetten en in gootsteen vergiet klaarzetten. Mihoen in pan leggen en zoveel kokend water erbij gieten dat mihoen net onder staat. Mihoen 4 min. laten wellen. Pan oppakken en mihoen voorzichtig overdoen in vergiet. Mihoen afspoelen met koud water en laten uitlekken. Bouillon pittig op smaak brengen met sojasaus. In vier wijde kommen bergje van mie vormen. Bosuitjes en plakjes kipfilet erover verdelen. Hete bouillon in kommen scheppen. Koriander erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 30 g

vet 2 g

Lichtgebonden vissoep met rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel olijfolie
150 ml droge witte wijn
750 ml visbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)
chilipeper uit de molen

Bereiding

In pan met dikke bodem knoflook 1 min. fruiten in olie. Wijn en visbouillon toevoegen en 3 min. zachtjes laten koken. Slagroom en rivierkreeftjes door soep roeren en nog 2 min. meewarmen. Soep met zout en chilipeper op smaak brengen en over vier kommen verdelen.

Tip:

De soep wordt extra bijzonder met een garnering van zeekraal en rucolakers.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 2 g

vet 15 g

Linzen-kokossoep met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 uien (gesnipperd)

3 el olie

1 schaalpje kalkoenfiletreepjes (ca. 250 g)

1 blik linzen (400 g)

2 appels

1 cm verse gemberwortel (fijngehakt)

400 ml kokosmelk

750 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

In soeppan ui en kalkoenreepjes in olie ca. 5 min. zachtjes bakken. Linzen in zeef laten uitlekken. Appels schillen, in parten snijden en vervolgens in stukjes. Gemberwortel schillen en heel fijn snijden. Gember, linzen en appelstukjes door vlees scheppen. Kokosmelk en hete kippenbouillon in pan schenken en geheel aan de kook brengen. Soep afgedekt 10 min. op matig vuur laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier diepe borden verdelen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 23 g

vet 14 g

Linzensalade met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik linzen (400 g)
1/2 duobakje magere spekreepjes (a 250 g)
3 eetlepels olie
1 ui (gesnipperd)
1-2 eetlepels scherpe mosterd
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
1 eetlepel knoflookdressing (fles a 270 ml)
75 g extra beleggen kaas (in blokjes)

Bereiding

In zeef linzen afspoelen en laten uitlekken. In wok of hapjespan spekjes in 2 el olie 2 min. bakken op matig vuur. Ui toevoegen en 3 min. meebakken. Linzen en scheutje water toevoegen en 3-4 min. verwarmen. Linzenschotel op smaak brengen met mosterd, rest van olie en zout en peper. In kom sla mengen met dressing en kaasblokjes. Sla over twee borden verdelen en linzen erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 22 g
vet 42 g

Luchtige limoen-passievruchtmeringues

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 eiwitten
400 g fijne kristalsuiker
3 limoenen
1 tl maizena
4 passievruchten

Keukenspullen
bakplaat
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 150 °C. In vetvrije kom eiwitten met mixer kloppen tot massa pieken vormt. Lepel voor lepel 200 g suiker erdoor kloppen, tot eiwitschuim stevige pieken vormt. Van limoen 1/2 el schil raspen, limoenen uitpersen. Met grote opscheplepel (niet van zilver) maizena en 1 tl limoensap door schuim spatelen. Van schuim op ruime afstand van elkaar 8 grote, ovale bergjes op met bakpapier beklede bakplaat scheppen. Bakplaat in midden van oven schuiven en schuim ca. 1 uur bakken. Als schuim toch bruin begint te kleuren, direct oventemperatuur verlagen of ovendeur (met pollepel ertussen) op kier zetten. Oven uitschakelen, maar deur dicht laten. Eiwitschuim minstens 1 uur laten drogen, tot buitenkant stevig aanvoelt, maar kern zacht en kleverig is. Meringues tot gebruik in luchtdicht afgesloten trommel bewaren. In steelpan limoensap met 200 g suiker, 1/2 el limoenrasp en 150 ml water tot stroopje inkoken.

2. Meringues over acht borden verdelen. Passievruchten halveren en vruchtvlees eruit scheppen. Passievruchtzaadjes door limoenstroop roeren. Saus over meringues schenken.

bereiden 40 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 220 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 53 g
vet 0 g

Lunchsalade met roquefort

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaaltje haricots verts (150 g)
1 citroen
5 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
½ zakje Formaggio da Pasta (a 100 g)
zout en versgemalen zwarte peper
1 bakje pecannoten (80 g)
75 g veldsla
75 g rucola (sla)
200 g roquefort (kaas in dunne plakken voorgesneden)

Bereiding

Haricots verts schoonmaken en halveren. Haricots verts in ca. 4 minuten beetgaar koken, in zeef haricots verts onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Citroen schoonboenen en 2 theelepels schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In kom citroensap met geraspte citroenschil, olie en kaas tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Pecannoten grof hakken. In schaal veldsla, rucola en haricots verts met 2 eetlepels dressing en tweederde van pecannoten mengen. Salade over vier borden verdelen. Plakjes roquefort erop leggen en rest van dressing erover sprenkelen. Garneren met rest pecannoten. Serveren met grof bruin brood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 8 g
vet 47 g

Maïskoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 ei
125 g zelfrijzend bakmeel
1 blik maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
½ rode paprika (in blokjes)
2 bosuitjes (gesnipperd)
75 g witte kaasblokjes
versgemalen chilipeper
100 ml olie

Bereiding

In kom ei loskloppen met 1 tl zout. Bakmeel erdoor mengen, 100 ml water toevoegen en tot glad beslag kloppen. Maïs, paprika, bosui en kaasblokjes erdoor scheppen. Beslag met chilipeper pittig op smaak brengen. In koekenpan helft van olie verhitten. Met behulp van 2 el van maïsbeslag 8 'bergjes' in pan scheppen en iets gladstrijken. Koekjes in 3-4 min. bruinbakken, halverwege keren. Op keukenpapier laten uitlekken. Pan schoonvegen en in rest van olie zo nog 8 koekjes bakken. Serveren met pikante salsadipsaus.

Tip:

Koekjes eventueel eerder voorbereiden en voor serveren opwarmen in magnetron of oven.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 16 g
vet 9 g

Makkelijke tiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 ml slagroom
75 g witte basterdsuiker
4 eieren
500 g mascarpone
5 el koffielikeur (of amandellikeur, slijter)
200 ml espresso
250 g lange vingers
8 el cacaopoeder

Keukenspullen
vierkante schaal (20 x 20 cm)

Bereiding

Kies je favoriete koffielikeur en verwerk hem in de tiramisu. Hét Italiaanse toetje bij uitstek.

1. In een kom de slagroom met suiker bijna stijfkloppen. Splits de eieren en klop in een andere kom de dooiers met de suiker in 5 min. tot een romig mengsel met een handmixer. Meng de mascarpone in gedeelten door het dooiermengsel. Spatel de slagroom luchtig door het mengsel.

2. Roer in een ondiep langwerpig schaaltje de likeur door de espresso. Doop de lange vingers een voor een in de koffie en leg ze met koffiekant boven in de schaal. Strijk de helft van mascarponemengsel erover uit. Maak nogmaals een laag met de rest van de lange vingers en mascarpone.

3. Laat de tiramisu minstens 1 uur in koelkast opstijven. Haal de tiramisu kort voor serveren uit de koelkast en bestrooi hem royaal met cacaopoeder.

bereidingstip:

Maak de tiramisu gerust een dag van tevoren, de smaak wordt er alleen maar beter van.

variatietip:

Vervang voor een luchtiger dessert de opgeklopte slagroom door 2 stijfgeslagen eiwitten.

dieettip:

Het gebruik van rauwe eieren wordt met het oog op salmonellabesmetting sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot vijf jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen is dit recept niet geschikt.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal

eiwit 10 g

Makkelijke tiramisu

koolhydraten 33 g

vet 41 g

waarvan verzadigd 24 g

natrium 130 mg

vezels 1 g

Mango in serehsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 serehstengels (citroengras)
1 theelepel gemalen kardemom
50 g suiker
1 eetlepel limoensap
2 mango's
4 kletskoppen (koekjes)
2 eetlepels crème fraîche
4 takjes munt

Bereiding

1. Sereh in lengte halveren en in grove stukken snijden. In steelpan 250 ml water met sereh, kardemom en suiker aan de kookbrengen en 8 min. zachtjes laten koken. Limoensap erdoor roeren. Mango's schillen en vruchtvlees langs pit in plakken snijden. Vruchtvlees in stukjes snijden en door serehsiroop roeren. Minstens 1 uur laten intrekken.

2. Kletskoppen boven kom verkrumelen en crème fraîche erdoor mengen. Sereh met vork uitsiroop scheppen. Gemarineerde mango (met siroop) over vier schaalpjes verdelen. Op elk wat kletskoproom scheppen. Garneren met munt.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 39 g
vet 6 g

Mangomousse

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 mango
1 eetlepel limoensap
1 vanillestokje
500 g halfvolle kwark
4 lange vingers

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Mango dun schillen. Vruchtvlees langs pit in plakken snijden. Van mango 1 plak aparthouden, rest met limoensap in keukenmachine of met staafmixer tot gladde saus pureren. Helft van saus in kom scheppen. Vanillestokje opensnijden en merg eruit schrapen. Kwark en merg door mangosaus in keukenmachine scheppen en tot luchtige mousse mengen. Helft van mangomousse in vier coupes scheppen. Hierop helft van mangosaus scheppen. Rest van mousse en rest van saus erover verdelen. Mangoplak in 4 repen snijden. Dessert garneren met lange vinger en reep mango.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 13 g
vet 6 g

Mangosmoothie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 mango's

700 ml volle boerenyoghurt

kaneel

Keukenspullen

keukenmachine of smoothiemaker

Bereiding

1. Mango schillen, langs pit in plakken snijden en vervolgens in blokjes. Mangoblokjes op plat bord leggen en minstens 1 uur in diepvries laten bevriezen.

2. In keukenmachine, blender of smoothiemaker mangoblokjes met yoghurt en mespunt kaneel pureren tot romige, egale drank. Smoothie in vier hoge glazen schenken.

bereiden 10 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 26 g

vet 6 g

Mascarponeparfait met abrikozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 sinaasappel
3 dl cream sherry
150 g suiker
1 bakje mascarpone (250 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
8 eierdooiers
200 g geweldige abrikozen

Keukenspullen
plasticfolie
bolvormige schaal, inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Kom bekleden met plasticfolie. Sinaasappel schoonboenen en schil fijnraspen. Sinaasappel uitpersen. In pan helft van sherry verhitten. Van vuur af 100 g suiker erin oplossen, 1 eetlepel sinaasappelsap erdoor roeren. Laten afkoelen. In kom mascarpone met slagroom en rest van suiker luchtig en stijf kloppen. In (au bain-marie) pan water aan de kook brengen. In inzetpan of kom eierdooiers met sherrysiroop luchtig kloppen. Inzetpan of kom boven kokende water hangen, mengsel met mixer tot schuimige, dikgebonden saus kloppen. Inzetpan of kom in bak met ijskoud water zetten en mengsel blijven kloppen tot saus koud is. Mascarponemengsel erdoor spatelen. Massa overdoen in kom, bovenkant gladstrijken en parfait in diepvries in ca. 4 uur laten bevriezen. Abrikozen in stukjes snijden. In pan rest van sap, sherry, rasp en abrikozen ca. 5 minuten zacht koken. Abrikozen in vocht laten afkoelen.

2. Parfait uit diepvries nemen en iets laten ontdooien. Platte schaal op kom zetten, samen keren en parfait op schaal laten glijden. Abrikozen met vocht erover scheppen.

bereiden 40 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 640 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 51 g
vet 38 g

Mediterrane clubsandwich met makreel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 sneetjes Goois zonnepit witbrood
300 g gestoomde makreel
1 eetlepel citroensap
tapenade van gedroogde tomaatjes
½ zak rucolasla (of veldsla a 75 g)
¼ komkommer

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Rooster de sneetjes brood goudbruin. Verwijder vel en graten van de makreel en verdeel het in grove stukken. Sprenkel er citroensap over en maal er royaal zwarte peper boven. Bestrijk het geroosterde brood met tapenade en verdeel er de rucola en komkommer in plakjes over. Leg de makreel erop. Leg op vier borden steeds 2 belegde sneetjes op elkaar en dek af met de laatste sneetjes met de tapenade naar beneden. Snijd de sandwiches diagonaal door en steek de helften vast met een satéstokje.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Mediterrane groente-vissoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
1 courgette
2 rode paprika's
3 tenen knoflook (, gepeld)
5 eetlepels olijfolie
3 ansjovisfilets ((uit blik), gehakt)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 eetlepel Provençaalse kruiden
750 ml visbouillon (van tablet)
400 g kabeljauwfilet (of koolvisfilet, diepvries)
½ pot zwarte olijven zonder pit ((a 240 g), in ringetjes)

Keukenspullen
staafmixer
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Aubergine, courgette en paprika wassen en in grove stukken snijden. Groenten en knoflook in braadslede leggen en omscheppen met 3 el olie, peper en zout. Groenten 20 min. in oven roosteren, af en toe omscheppen. Groenten uit oven nemen. In soeppan ansjovis in aanhangende olie laten smelten. Groenten, tomatenblokjes en kruiden erdoor scheppen. Bouillon toevoegen en aan de kook brengen. Soep nog 5 min. zachtjes laten doorkoken. Intussen in koekenpan bevroren visblokken in 2 el olie in 8 min. gaarbakken, halverwege keren. Vis bestrooien met zout en peper en elk blok vis in diep bord leggen. Soep met staafmixer pureren en op smaak brengen met zout en peper. Soep over vis schenken en bestrooien met olijfringetjes.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 14 g
vet 19 g

Mediterrane krieltjessalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g voorgekookte krieltjes
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 citroen (geperst)
2 theelepels vloeibare honing
2 teentjes knoflook (geperst)
1/2 doosje Italiaanse kruiden (diepvries)
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)

Bereiding

1. Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing (in magnetron) beetgaar koken. In slakom olie met citroensap en honing tot dressing kloppen. Knoflook en kruiden erdoor roeren en dressing pittig op smaak brengen met zout en peper. Krieltjes afgieten, door dressing scheppen en tot kamertemperatuur laten afkoelen. Af en toe voorzichtig omscheppen.

2. Veldslamelange door krieltjes mengen en serveren.

bereiden 11 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonspartie)

energie 285 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 33 g

vet 15 g

Meloen met rauwe ham

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 galiameloen

4 plakken rauwe ham (bijvoorbeeld Parmaham)

Keukenspullen

cocktailprikkers

meloenbolletjeslepel

Bereiding

Meloen halveren, met lepel pitten eruit scheppen en met meloenbolletjeslepel (of dessertlepel) 16 balletjes uit vruchtvlees scheppen. Hamplakken halveren. Telkens plakje ham en 2 meloenbolletjes aan cocktailprikker rijgen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 80 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 6 g

vet 3 g

Meloenkrullen met Parmaham en basilicum

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje verse basilicum (15 g)
1 galiameloen (niet al te rijp, met stevig vruchtvlees)
1 el ciderazijn (of witte-balsamicoazijn)
versgemalen zwarte peper
100-200 ml olie
2 x 100 g Parmaham (in repen)

Bereiding

1. Helft van basilicumblaadjes op elkaar leggen, samen in de lengte oprollen en met scherp mes in flinterdunne reepjes snijden. Meloen in vieren snijden en pitjes verwijderen. Vruchtvlees van schil snijden en met kaasschaaf in grillige plakken schaven. In kom meloen omscheppen met basilicum, azijn en grofgemalen peper. Smaken minstens 15 min. laten intrekken. In heel klein pannetje bodem olie verhitten. Rest van basilicumblaadjes met enkele tegelijk in olie onderdompelen en ca. 30 sec. frituren, tot ze glazig en krokant zijn. Met vork of kleine schuimspaan blaadjes uit olie scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.

2. Gemarineerde meloenkrullen en hamrepen over vier borden verdelen. Borden garneren met gefrituurde basilicum.

Tip:

De geschiktste hamsoorten zijn rauwe-hamfeuilleline (Aoste), Serranoham of Kempische ham.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 7 g

vet 11 g

Meloensalade met rauwe ham

Menugang	Nagerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

¼ watermeloen
½ cantaloupemeloen
½ galiameloen
2 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels citroensap
½ theelepel kardemom
200 g Galliaham (of Coburgerham)
1 bakje blauwe bessen (150 g)

Keukenspullen
plasticfolie
meloenbolletjeslepel

Bereiding

Pitjes uit meloenen verwijderen. Met meloenbolletjeslepel bolletjes uit vruchtvlees steken of er met theelepel grove krullen uit scheppen. Meloenbolletjes in kom omscheppen met honing, citroensap en kardemom. Kom afdekken met plasticfolie en 5-10 min. in vriezer zetten, zodat meloen door en door koud wordt. Ham in lange repen snijden. Bessen door meloen mengen en salade over vier borden verdelen. Hamrepen erop rangschikken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 22 g
vet 6 g

Mexicaanse rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 papika's
3 bosuitjes
1 blik kidneybonen (400 g)
2 maal 2 karbonades
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
1 pak gele rijst (325 g)
2 eetlepels olie
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in ringen snijden. Kidneybonen afgieten. Karbonades bestrooien met Mexicaanse kruiden. Rijst in ca. 8 minuten gaarkoken. In koekenpan olie verhitten. Karbonades dichtschroeien en in ca. 5 minuten per kant goudbruin en gaar bakken. Uit pan nemen en warm houden. Paprikablokjes in achtergebleven bakvet ca. 2 minuten zachtjes bakken. Kidneybonen en zure room erdoor scheppen en geheel nog ca. 2 minuten door en door verwarmen. Rijst afgieten en bosuitjes erdoor scheppen. Rijst en bonenmengsel over vier borden verdelen. Karbonades erop leggen. Lekker met tortillachips

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 625 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 82 g
vet 18 g

Midden-Oosterse andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels
zout
2 uien
8 gewelde abrikozen (bakje a 200 g)
2 el boter
400 g shoarmareepjes
1 bekertje zure room (125 ml)
500 g panklare andijvie
(versgemalen) peper
6 el knoflooksaus (flesje)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen uien pellen en in ringen snijden. Abrikozen in reepjes snijden. In wok of grote braadpan boter verhitten. Shoarmareepjes met ui al omscheppend in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken. Abrikozen toevoegen en nog ca. 1 minuut verwarmen. Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen. Aardappels in pan met zure room en eventueel wat kookvocht tot smeulige puree stampen. Andijvie en shoarmamengsel erdoor mengen. Stampot op smaak brengen met zout en peper en nog ca. 2 minuten verwarmen. Knoflooksaus apart erbij serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 705 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 80 g
vet 27 g

Mihoen-mangosalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g mihoen
1 limoen (geperst)
2 eetlepels Thaise vissaus
3 theelepels donkerbruine basterdsuiker
gedroogde chilipeper uit molentje
3 bosuitjes (in schuine ringetjes)
½ mango (in reepjes)
1 zakje verse munt (15 g grofgehakt)
1 zakje verse koriander (15 g grofgehakt)
100 g ongezouten pinda's (grofgehakt)

Bereiding

Mihoen in stukken breken en volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen. In zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. In slakom dressing kloppen van limoensap, vissaus en suiker. Dressing met chilipeper op smaak brengen. Bosuitjes, mango, munt en koriander door dressing scheppen. Mihoen toevoegen en salade voorzichtig mengen. Bestrooien met gehakte pinda's.

Tip:

Lekker met Thaise biefstuk: smeer een biefstuk in met rode currypasta (pot) en rooster deze op de barbecue ca. 3 minuten tot vlees rondom bruin en van binnen rosé is. Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en leg deze op de salade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 46 g

vet 13 g

Mihoenschotel met erwten en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

225 g suikerpeultjes (diepvries, pak a 450 g)

225 g tuinerwten (diepvries)

1 pak mihoen (250 g)

3 eetlepels olie

1 pak tofu naturel ((375 g, Biologisch)

4 eetlepels Japanse sojasaus

1 rode paprika (, in zeer kleine blokjes)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In pan ruim water en zout aan de kook brengen. Peultjes toevoegen en 5 min. koken. Laatste 2 min. bevroren tuinerwten toevoegen en meekoken. Groenten uit pan scheppen en in vergiet laten uitlekken. Vuur uitdraaien en mihoen 4 min. in kookwater van groenten laten wellen. Mihoen in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken. In wok olie verhitten en tofu 3 min. roerbakken. Sojasaus toevoegen en tofu nog 5 min. verwarmen. Groenten door tofu scheppen. Mihoen in wok doen en geheel voorzichtig omscheppend nog even doorwarmen. Mihoen over vier borden verdelen en bestrooien met rauwe paprikablokjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 70 g

vet 15 g

Milde viscurry met sperziebonen-mangosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
2 maal 250 g gebroken sperziebonen
1 citroen
5 maal 100 g kabeljauwfilet (in blokjes)
5 eetlepels olie
1 1/2 eetlepel kerriepoeder
200 ml kokosmelk
1 mango

Bereiding

In pan met 500 ml kokend water rijst in 15 min. gaarkoken. Sperziebonen in 6-8 min. beetgaar koken. Citroen schoonboenen, schil raspen en citroen uitpersen. Kabeljauw bestrooien met zout en peper en besprenkelen met 1 el citroensap. In koekenpan 2 el olie verhitten, kerriepoeder erdoor roeren en kabeljauw erdoor scheppen. Vis 3 min. bakken, blokjes halverwege voorzichtig keren. Kokosmelk en citroenrasp toevoegen en vis nog 5 min. zachtjes laten stoven. Zout en peper naar smaak toevoegen. Intussen mango schillen en vruchtvlees in blokjes snijden. In schaal dressing maken van 2 el citroensap met 3 el olie, zout en veel peper. Sperziebonen afgieten en met mango door dressing scheppen. Rijst op vier borden scheppen en viscurry erover verdelen. Salade ernaast scheppen.

Tip:

In plaats van verse kabeljauwfilet kan ook diepvriesvis gebruikt worden. Vooraf ontdooien is niet nodig. Snijd de bevroren vis met een kartelmes in blokjes en laat de curry 2 min. langer stoven.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 77 g
vet 18 g

Minipizza's met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pak meergranen broodmix (a 450 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g)
125 ml zure room
300 g zachte geitenkaas ((bijv. Bettine blanc), grofverkruid)
10 cherrytomaatjes (, gehalveerd)
versgemalen vierseizoenenpeper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In kom broodmix met 125 ml water en 1 el olie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Deeg in 4 gelijke stukken verdelen en stukken op met bloem bestoven aanrecht uitrollen tot ronde lappen van 15 cm doorsnede. Deeg 10 min. laten rijzen. Intussen van kruidenmix blaadjes en naaldjes van takjes ritsen en fijnsnijden. Deeglappen op ingevette bakplaat leggen en bestrijken met zure room. Geitenkaas en halve tomaatjes over deeg verdelen. Kruiden erover strooien. Royaal peper erboven malen en besprenkelen met rest van olie. In midden van oven minipizza's in ca. 20 min. krokant en gaar bakken. Serveren met rucolasalade.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 30 g
vet 36 g

Miniquiches met postelein en surimi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)

1 eetlepel olijfolie

1 teentje knoflook (geperst)

1 rode peper (fijnggehakt)

150 g postelein

1 bakje surimibolletjes (100 g)

2 eieren

2 eetlepels crème fraîche

50 g geraspte jonge kaas

Keukenspullen

lage taartvormpjes doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen. Deeg ontdooien. In pan olie verhitten en knoflook en peper 1 min. zachtjes bakken. Postelein toevoegen en 5 min. zachtjes smoren. Postelein in zeef laten uitlekken en afkoelen. Taartvormpjes (ingevet) met deeg bekleden en overtollige deeg wegsnijden. Postelein en surimi erover verdelen. In kom eieren met crème fraîche, zout en peper loskloppen. Kaas erdoor roeren en eimengsel in taartvormpjes schenken. Miniquiches in midden van oven in ca. 20 min. gaar bakken. Warm of op kamertemperatuur serveren.

Tip:

Vervang de postelein door spinazie of rucola.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 23 g

vet 16 g

Mosselen met look en mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kg panklare mosselen
300 g prei (in ringen)
1 flesje witbier (300 ml)
1 zakje verse peterselie (30 g fijngehakt)
50 g boter
50 g bloem
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
125 ml slagroom
2 el grove mosterd

Bereiding

Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte schelpen en open exemplaren die na een tik niet sluiten weggooien. Prei, bier en helft van peterselie over 2 grote (mossel)pannen verdelen. Mosselen (1 kg per pan) afgedekt 6-8 min. koken, tot alle schelpen openstaan. Pan regelmatig schudden. Met schuimspaan mosselen en prei in vier grote kommen scheppen. Dicht gebleven mosselen verwijderen. Mosselen (in oven) warmhouden. Van kookvocht 400 ml boven maatbeker door zeef schenken, rest weggooien. In pan met dikke bodem boter smelten. Bloem erdoor roeren en 2 min. zachtjes bakken. Scheut voor scheut afgemeten mosselvocht toevoegen en blijven roeren tot mooie gladde saus. In kom eierdooier losroeren met slagroom, mosterd en 2-3 el van warme saus. Dooiermengsel door saus roeren en saus nog even zacht doorwarmen, maar niet meer laten koken. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel extra mosterd. Saus over mosselen scheppen. Rest van peterselie erover strooien. Serveren met Vlaamse frieten of stokbrood en een groene salade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 18 g
vet 33 g

Mosselkroketjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

150 g gekookte mosselen
250 ml gezeefd mosselkookvocht (of visbouillon van tablet)
25 g boter
50 g bloem
125 ml slagroom
2 eieren
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)
2 eetlepels bieslook (fijngehakt)
75 g paneermeel
olie om te frituren

Keukenspullen

keukenpapier

Bereiding

1. In pan mosselkookvocht of bouillon tot helft inkoken. In sauspan boter smelten en 30 g bloem erdoor roeren. Nog 2 min. zachtjes bakken. Scheutje voor scheutje bouillon en slagroom toevoegen en blijven roeren tot dikke saus ontstaat. Pan van vuur nemen. Eieren splitsen en dooiers met peterselie en bieslook door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel laten afkoelen en in koelkast door en door koud laten worden.

2. In diep bord eiwitten loskloppen. Steeds 1 eetlepel van saus scheppen. Mossel erin drukken en saus rond mossel tot kroket (of balletje) vormen. Kroketjes eerst door bloem wentelen, dan door eiwit en vervolgens door paneermeel. Frituurolie tot 180 °C verhitten en mosselkroketjes met 8 tegelijk in 3-4 min. goudbruin frituren. Mosselkroketjes in vergiet bekleed met keukenpapier laten uitlekken. Mosselkroketjes serveren met grove mosterd.

bereiden 1 u. 5 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 110 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 5 g

vet 9 g

Mossel-saffraansoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg panklare mosselen
100 ml droge witte wijn
1 envelopje saffraan
1 pot visfond (380 ml)
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
3 stengels bleekselderij (in stukjes)
1 theelepel gedroogde tijm
250 ml slagroom
½ eetlepel zachte boter
½ eetlepel bloem
1 bakje zeekraal (100 g)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte schelpen en open exemplaren, die na een tik niet sluiten, weggooien. Mosselen in wijn afgedekt 6-8 min. koken tot alle schelpen openstaan. Pan regelmatig schudden. Dicht gebleven mosselen verwijderen. In soeppan olie verwarmen en knoflook, bleekselderij en tijm 5 min. zachtjes bakken. Intussen mosselen uit schelpen halen, 12 mosselen in schelp apart houden. Mosselkookvocht zeven en indien nodig met wijn aanvullen tot 400 ml. Visfond en kookvocht met saffraan in soeppan doen en aan de kook brengen. Met staafmixer tot gladde soep pureren. Slagroom erdoor roeren. In kom boter en bloem mengen (= beurre manié) en in vlokjes aan soep toevoegen. Soep al roerend laten binden. Op smaak brengen met zout en peper. Mosselen zonder schelp erdoor roeren. Soep in vier diepe borden scheppen en garneren met mosselen in de schelp en zeekraal.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 5 g
vet 33 g

Mosseltajine met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kilo mosselen (panklaar)
2 venkelknollen
1 groene paprika
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
300 g tuinerwten (diepvries)
zout en peper
1 zakje verse koriander (15 g)
12 groene olijven

Keukenspullen

tajine of grote braadpan met dikke bodem

Bereiding

1. Mosselen onder koud water afspoelen, kapotte of geopende exemplaren weggooien. In pan 1 dl water aan de kook brengen. Mosselen met deksel op pan in ca. 10 minuten gaar koken, halverwege omschudden. Mosselen afgieten, kookvocht opvangen en zeven. Helft van mosselen uit schelp nemen. Venkel en paprika schoonmaken en in repen snijden. Ui pellen en in ringen snijden.

2. Olie verhitten in tajine. Venkel, paprika en ui ca. 5 minuten op laag vuur bakken, af en toe omscheppen. Tomatenblokjes afgieten, 1/2 dl sap opvangen. Tuinerwtjes met tomatenblokjes en tomatensap (uit blik) door groenten scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Enkele eetlepels mosselkookvocht toevoegen en groenten met deksel op pan in ca. 5 minuten gaar stoven. Intussen koriander fijnhakken. Koriander en olijven over groenten strooien, mosselen (met en zonder schelp) erop leggen en afgedekt nog ca. 3 minuten verwarmen. Serveren met pide (plat brood) of stokbrood.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 25 g

vet 12 g

Mosterdsoep met witlof

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struikjes witlof

1 el boter

1 zak romige mosterdsoep (400 ml)

4 soepstengels met sesam

Bereiding

Witlof in lengte in flinterdunne reepjes snijden. Witlof wassen en droogdeppen. In koekenpan boter smelten en witlof in 3 min. beetgaar bakken, tot randjes beginnen te kleuren. Intussen mosterdsoep verwarmen. Soep in vier diepe borden scheppen en witlofreetjes erin leggen. Serveren met soepstengels.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 10 g

vet 7 g

Mosterdzuurkool met krieltjes en varkensfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak voorgekookte minikrieltjes (dubbelpak a 700 g)
zout
1 pak zuurkool (naturel 500 g)
4 eetlepels grove mosterd
4 eetlepels crème fraîche
(versgemalen) peper
50 g boter
2 maal 200 g gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute

Bereiding

Krieltjes in pan met weinig water en zout in ca. 10 minuten gaarkoken. In andere pan zuurkool, mosterd en crème fraîche mengen. Zuurkool ca. 8 minuten zachtjes stoven. Op smaak brengen met zout en peper. In (koeken)pan boter verhitten. Varkenslapjes in ca. 2 minuten gaar en bruin bakken. Vlees uit pan nemen en braadvet even laten inkoken met 3 eetlepels water. Vlees, zuurkool en krieltjes over 4 borden verdelen. Jus over aardappels en vlees gieten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 31 g

vet 27 g

Naanbrood met courgette, quorn en piccalilly

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette
olijfolie
(versgemalen) peper en zout
1 pak naanbrood naturel (a 2 stuks)
1 schaaltje Quorn fijngehakt (175)
2 eetlepels Japanse sojasaus
piccalilly

Keukenspullen
kaasschaaf
bakplaat
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Met kaasschaaf plakken van courgette snijden. Plakken beprenkelen met olie en bestrooien met zout en peper. Courgetteplakken op bakplaat leggen. Naanbroden op elkaar leggen en verpakken in aluminiumfolie. Courgette en naan 10 minuten in de oven bakken. Intussen quorn in 1 eetlepel olie bruinbakken. Afblussen met sojasaus. Naanbroden iets af laten koelen en dik bestrijken met piccalilly en beleggen met courgette en quorn.

bereiden 10 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Nectarinesalade met surimi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 nectarines
4 eetlepels citroensap
2 eetlepels witte wijn
2 eetlepels olijfolie
4 takjes koriander (fijnggehakt)
1 sjalot (gesnipperd)
groene tabasco
1 zakje tuinkers (Biologisch)
1 bakje surimisticks (100 g)

Bereiding

Nectarines schoonboenen, halveren en beide helften langs de pit losdraaien. Nectarinehelften (ongeschild) in flinterdunne plakjes snijden. In kom dressing kloppen van citroensap, wijn en olie. Koriander en sjalot erdoor roeren, op smaak brengen met zout en tabasco. Plakjes van nectarines dakpansgewijs op vier borden rangschikken. Tuinkers losknippen. Surimisticks in stukjes snijden. Tuinkers en surimi over nectarinecirkels verdelen en besprenkelen met dressing.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 11 g
vet 8 g

Noedelsoep met tofu en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 groentebouillontabletten

1 zak Chinese groentemix (400 g)

150 g oesterzwammen (in repen)

2 eetlepels citroensap

3-4 eetlepels Japanse sojasaus

250 g eiermie

3 eetlepels olie

1 blok tofu naturel ((375 g, Biologisch)

Bereiding

In pan 1 liter water met bouillontabletten aan de kook brengen. Groentemix en oesterzwammen erdoor roeren. Soep 5 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met citroensap en 2 el sojasaus. Intussen mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In wok of koekenpan olie verhitten en tofublokjes rondom bruin bakken. Afblussen met 1-2 el sojasaus. Mie laten uitlekken en over twee grote kommen verdelen. Groentebouillon erop scheppen. Knapperige tofublokjes aan tafel over soep strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 17 g

vet 17 g

Oedang bakar - geroosterde scampi

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g scampi (diepvries, zak a 500 g)

3 eetlepels ketjap asin

2 teentjes knoflook (geperst)

chilipeper

1 limoen (geperst)

½ eetlepel donkere basterdsuiker

1 eetlepel olie

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Scampi ontdooien en droogdeppen. In wijde schaal ketjap, knoflook, mespunt chilipeper, limoensap, basterdsuiker en olie mengen. Scampi hierin 30 min. marineren. Grillpan verhitten. Scampi op hoog vuur in 3-4 min. bruin en gaar roosteren, regelmatig keren en bestrijken met marinade.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 65 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 3 g

vet 3 g

Oesters met pikante vinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

12 oesters
1 rode peper
1 bosuitje
2 takjes peterselie
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel sesamolie
2 eetlepels witte wijnazijn
1 doosje zeekraal (100 g)

Keukenspullen
oestermes

Bereiding

1. (maximaal 1/2 dag van tevoren). Oesters met oestermes (uit verpakking van oesters) voorzichtig openen en lossnijden (het oestervocht moet in de schelp blijven). Oesters tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper heel fijn hakken. Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Peterselie boven kom fijnknippen. Olie, azijn, peper en bosuitje toevoegen en tot dressing kloppen. Zeekraal op groot bord leggen en oesters erop rangschikken. Vinaigrette over oesters sprenkelen.

Tip:

Het is ook mooi om de oesters op ijs te presenteren. Wikkel daarvoor flink wat ijsklontjes in een theedoek en sla met een deegroller of hamer het ijs tot gruis.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 6 g

vet 32 g

Oesterzwamstrudel met noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 vellen filobladerdeeg (diepvries)
4 sjalotten (in ringen)
3 eetlepels olijfolie
450 g oesterzwammen (in reepjes)
4 zongedroogde tomaten (in dunne reepjes)
grofgemalen zeezout
versgemalen zwarte peper
80 g pecannoten
4 eetlepels walnootolie (of truffelolie)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

springvorm doorsnede ca. 22 cm

Bereiding

1. filodeeg in verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien. In wok sjalot in 1 el olijfolie zachtjes goudbruin bakken en uit wok scheppen. Rest van olijfolie verhitten en oesterzwammen 5 min. op hoog vuur roerbakken. Sjalotringen en tomaatreepjes erdoor mengen en geheel op smaak brengen met zout en peper. Mengsel laten afkoelen. Pecannoten fijnhakken.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. filodeeg uit verpakking nemen, voorzichtig openvouwen en op snijplank leggen. Afdekken met vochtige theedoek, want filodeeg droogt razendsnel uit. Bovenste vel deeg inkwasten met walnootolie, voorzichtig van stapel nemen en met ingevette kant naar boven in ingevette springvorm leggen. Punten van deeg over rand van vorm laten hangen. Bestrooien met beetje pecannoten. Zo nog 3 ingevette filovellen in deegvorm leggen, waarbij punten verspringen. Telkens licht met noten bestrooien. Oesterzwammengsel over deegbodem verdelen, overhangend deeg over vulling vouwen. Rest van deegvellen een voor een met walnootolie bestrijken, op vulling leggen en bestrooien met wat pecannoten. Laatste 2 vellen filodeeg kreukelig op bovenkant leggen. Strudel in midden van oven in ca. 30 min. goudbruin en knapperig bakken. Strudel (lauw)warm serveren, bijvoorbeeld met geglaceerde worteltjes en veldsla.

bereiden 45 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 525 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 47 g

vet 34 g

Oma's klassieke appeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

300 g bloem

200 g witte basterdsuiker

175 g ijskoude boter (in blokjes)

1 ei (losgeklopt)

4 Braeburn appels

3 Granny Smith appels

3 el griesmeel (pak a 500 g)

1 tl koek- en speculaaskruiden

100 g rozijnen

2 sneetjes witbrood

Keukenspullen

plasticfolie

springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding

1. In keukenmachine bloem, 150 g basterdsuiker, boter, helft van ei en mespunt zout snel mengen tot samenhangend deeg (of bloem met suiker mengen, met twee messen boter erdoor snijden en geheel daarna met koele hand tot deegbal kneden). Deegbal verpakken in plasticfolie en minstens 30 min. in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Appels schillen en klokhuis verwijderen. Appels in dunne schijfjes snijden en mengen met 2 el griesmeel, koekkruiden, rozijnen en rest van suiker. Op met bloem bestoven werkvlak 2/3 van deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 26 cm doorsnede. Ingevette springvorm hiermee bekleden. Brood ontkorsten, in kleine blokjes snijden en met rest van griesmeel over bodem verdelen. Appelmengsel in taartvorm scheppen. Rest van deeg uitrollen, in repen snijden en in vlechtvorm op appelvulling leggen. Deeg met rest van ei bestrijken. Taart in midden van oven in ca. 1 uur en 15 minuten goudbruin bakken. Lekker met bol vanilleijs.

bereiden 50 min. wachten 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 410 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 62 g

vet 15 g

Oosterse karbonades

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels sesamolie
4 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel gembersiroop
2 theelepels sambal oelek
4 ribkarbonades (of schouderkarbonades)
4 bosuitjes (schoongemaakt)
1 eetlepel olie
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

1. In schaal knoflook, sesamolie, sojasaus, gembersiroop en sambal mengen. Karbonades in schaal leggen en afgedekt bij kamertemperatuur minstens 30 min. marineren.

2. Karbonades uit marinade nemen en droogdeppen. Bosuitjes met olie bestrijken. Karbonades op barbecue in 8-10 min. bruin en gaar roosteren. Laatste 2-3 min. bosuitjes meeroosteren, regelmatig keren. Karbonades met sesamzaad bestrooien. Lekker met mihoensalade.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 4 g

vet 15 g

Oosterse noedels met pinda's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren
4 el wokolie
1 zak oosterse wokgroente (400 g)
1 teentje knoflook (geperst)
250 g cherrytomaten (gehalveerd)
1 pak roerbakmie (300 g)
4 el ketjap manis
125 g pinda's (grofgehakt)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In kom eieren loskloppen met zout en peper. In wok 2 el olie verhitten. Eieren in wok schenken en roeren met houten spatel tot smeulige massa ontstaat. Roerei in kom scheppen en warmhouden. Rest van olie in wok verhitten en groentemix en knoflook 5 min. roerbakken. Laatste minuut tomaatjes meebakken. Intussen roerbakmie in 2 min. volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Mie afgieten en met roerei en ketjap door groentemix scheppen. Geheel nog 2 min. bakken, voorzichtig omscheppen. Mie over vier grote kommen verdelen en garneren met pinda's.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 67 g
vet 36 g

Oosterse rijstepap onder een karamellaagje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
1 stengel sereh (citroengras zakje a 3 stuks)
8 dl melk
125 g kortkokende dessertrijst
zout
10 eetlepels rietsuiker

Keukenspullen
soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

Limoen schoonboenen, schil fijn raspen. Sereh licht kneuzen en halveren. In pan melk met limoenrasp, sereh, dessertrijst en mespunt zout aan de kook brengen. Rijst onder regelmatig roeren in ca. 12 minuten tot pap koken. Ovengrill voorverwarmen. Sereh uit rijstepap verwijderen. Helft van rietsuiker door pap roeren tot deze is opgelost. Warme rijstepap over vier ovenschaaltjes verdelen. Rest van rietsuiker erover strooien. Schaaltjes onder grill zetten tot suiker is gekarameliseerd. Direct serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 65 g
vet 3 g

Op bord gegaarde zalm in dille-bieslookmarinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje verse dille (a 15 g)
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel grove mosterd
1/2 eetlepel honing
verseizoenenpeper (korrels, grofgemalen of geplet)
2 Schotse zalmhaasjes (a ca. 200 g)
grof zeezout
1/2 citroen (geperst)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. Boven kom dille en helft van bieslook zeer fijn knippen. Olie, mosterd, honing en flink wat verseizoenenpeper erdoor roeren. Zalmhaasjes dik met marinade insmeren, in plasticfolie verpakken in minimaal 2 uur in koelkast marineren.

2. Zalm 30 min. in diepvries leggen (is dan straks makkelijker dun te snijden). Oven voorverwarmen op 200 °C en vier ovenvaste borden in ca. 5 min. gloeiendheet laten worden. Zalmhaasjes uit diepvries nemen en voorzichtig folie verwijderen. Zalmhaasjes met scherp, glad mes in rechte, smalle plakjes snijden. Zalm in 4 porties plat op werkvlak leggen (is zo straks sneller over borden te verdelen). Zeezout erboven malen en besprenkelen met citroensap. Borden uit oven nemen en zalmplakjes razendsnel op borden leggen. Garneren met resterende sprietjes bieslook. Direct serveren, zodat zalm zichtbaar aan tafel gaat (vis verkleurt dan van transparant naar roze).

bereiden 25 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 1 g
vet 26 g

Open lasagne met pestoricotta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bakje ricotta (kaas, 250 g)

1 bakje verse groene pesto (100 g)

8 groene lasagnevellen

1 eetlepel kruidenolie basilicum (flesje a 80 ml)

50 g geraspte Grana Padano (kaas)

Bereiding

Ricotta en pesto op kamertemperatuur laten komen. In twee ruime (hapjes)pannen water met zout aan de kook brengen. Lasagnebladen een voor een in pannen laten glijden en in 8-10 min. beetgaar koken. Tussentijds roeren om te voorkomen dat bladen aan elkaar plakken. Lasagnebladen met schuimspaan uit pan nemen en op werkvlak uitspreiden. In kom pesto, ricotta en 1-2 el pastakookwater tot saus mengen. Helft van lasagnebladen op vier voorverwarmde borden leggen. Saus erover verdelen. Afdekken met resterende lasagnebladen. Kruidenolie erover druppelen en lasagne bestrooien met geraspte kaas.

Tip:

In plaats van kant-en-klare kruidenolie kunt u ook 1 theelepel ragfijn gesneden verse basilicum door 1 eetlepel extra vergine olijfolie roeren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 24 g

vet 20 g

Ovenschotel met groene kool en kernhem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gesneden groene kool
500 g maccheroni (verse pasta)
50 g boter
1 bakje kastanjechampignons ((250 g), gehalveerd)
300 g Kernhem ((kaas), in kleine blokjes)
2 tenen knoflook (in plakjes)
salieblaadjes (uit bakje verse Italiaanse kruidenmix, 20 g)

Bereiding

ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

1. Kook de kool in ruim kokend water met zout. Voeg na 5 min. de maccheroni toe en kook nog 5 min. tot de kool en pasta beetgaar zijn. Laat uitlekken en schep in de ovenschaal.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit de boter in de koekenpan en bak de champignons al omscheppend ca. 4 min. op hoog vuur. Zet het vuur laag, voeg de knoflook en de salie toe en roerbak nog ca. 2 min.
3. Schep het champignonmengsel en de helft van de kaasblokjes in de ovenschaal door de pasta en kool. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de rest van de kaasblokjes erover.
4. Bak de pastaschotel in 25 min. in het midden van de oven goudbruin. Serveer met een tomatensalade.
5. Pastaschotel in midden van oven in ca. 25 min. goudbruin bakken. Serveren met tomatensalade.

bereiden 30 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 820 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 72 g
vet 45 g

Paddestoelen-zuurkoolstamppot met blauwaderkaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels (Biologisch)

zout

250 g kastanjechampignons (Biologisch)

1 rode paprika (Biologisch)

2 eetlepels boter (Biologisch)

1 zakje wijnzuurkool (500 g Biologisch)

125 g blauwaderkaas (stukje Biologisch)

2 dl melk (Biologisch)

peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen champignons schoonvegen. Grote exemplaren in vieren snijden, kleine halveren. Paprika schoonmaken en in stukjes snijden. In grote koekenpan boter verhitten, paddestoelen en paprika al omscheppend ca. 5 minuten op hoog vuur bakken. Zuurkool erdoor scheppen en ca. 5 minuten meebakken. Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden. (In magnetron) melk verwarmen. Aardappels afgieten en met (deel van) melk tot smeùige puree stampen. Zuurkoolmengsel en kaasblokjes erdoor scheppen. Stamppot op smaak brengen met zout en peper en even verwarmen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 62 g

vet 16 g

Pakketje met roodbaars en venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g haricots verts (schoongemaakt)

1 sinaasappel

2 rode uien (in dunne ringen)

2 teentjes knoflook (in plakjes)

1 venkel (dun geschaafd)

4 takjes selderij (grofgeknipt)

6 zwarte olijven zonder pit (in plakjes)

400 g roodbaarsfilet

1 dl medium dry sherry

4 eetlepels vloeibare boter

Keukenspullen

bakpapier

braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Haricots verts in pan met weinig water in ca. 3 min. beetgaar koken. In vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen. In kom ui, knoflook, venkel, olijven, selderij, helft van haricots verts en sinaasappelrasp door elkaar scheppen. 4 Vellen bakpapier van 30 x 40 cm uitspreiden en groentemengsel erover verdelen. Vis in 4 gelijke stukken verdelen en inwrijven met zout en peper. Vis op groente leggen, rest van haricots verts erover verdelen. Sherry en boter erover sprenkelen. Pakketjes dichtvouwen en met vouwnaad naar boven in braadslede leggen. Braadslede op rooster in midden van oven schuiven en vis in ca. 30 min. gaar laten worden. Pakketjes op vier borden leggen en openvouwen. Serveren met krielaardappeltjes.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 6 g

vet 13 g

Paksoi met tofu en tarly

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak tarly (250 g)
2 struikjes Shanghai paksoi
1 rode peper
2 eetlepels olie
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (200 g)
4 eetlepels ketjap manis
50 g (gezouten) cashewnoten

Bereiding

In pan met ruim water tarly met zout in ca. 12 minuten gaarkoken. Paksoi in reepjes snijden, wassen en in vergiet laten uitlekken. Peper wassen en in ringen snijden. In wok olie verhitten. Tofublokjes en peper ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Paksoi en ketjap toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken. Tarly afgieten en overdoen in schaal. Paksoi op tarly scheppen en garneren met cashewnoten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 965 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 110 g
vet 40 g

Pandanrijst met tofu en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pandanrijst
4 eetlepels olie
1 blok tofu naturel (375 g, in blokjes)
2 cm verse gemberwortel
5 eetlepels Japanse sojasaus
1 zak gesneden spitskool
1 rode paprika (in repen)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing in 15 min. gaar koken. In wok 2 el olie verhitten en tofu met gember 5 min. bakken. Tofu in kom scheppen en sojasaus erdoor mengen. Opnieuw 2 el olie verhitten. Spitskool, paprika en komijn 6-7 min. roerbakken. Laatste minuut tofu met sojasaus door groenten mengen en meewarmen. Rijst en groentemengsel over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 76 g
vet 20 g

Panklare spinazie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teen knoflook

3 sjalotten

3 el olijfolie

600 g bladspinazie (zak)

25 g ui-knoflook croutons (zakje)

Keukenspullen

wok

Bereiding

De knapperige croutons zijn het perfecte contrast met de zachte spinazie.

1. Snipper de knoflook en sjalotjes fijn. Fruit de knoflook en sjalot in de olie in een wok.

2. Voeg de spinazie in gedeeltes toe en laat slinken. Laat de spinazie in een zeef uitlekken en druk met de bolle kant van een lepel het overtollige vocht eruit. Serveer de spinazie met de croutons.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 8 g

vet 9 g

waarvan verzadigd 2 g

natrium 105 mg

vezels 4 g

Pannenkoeken met warme linzensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 gele paprika
2 stengels bleekselderij
125 g magere spekreepjes
1 eetlepel Provençaalse kruiden
1 blik linzen (400 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 pak pannenkoeken naturel (8 stuks)
1 potje tapenade van gedroogde tomaatjes (140 g)
1 zak rucola (sla 75 g)

Bereiding

Paprika schoonmaken en in blokjes snijden. Bleekselderij wassen en in boogjes snijden. In pan spekreepjes ca. 3 minuten uitbakken. Paprika, bleekselderij en Provençaalse kruiden erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken. Linzen afgieten en met azijn door spekmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper en nog ca. 3 minuten verwarmen. Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Pannenkoeken dik bestrijken met tapenade. Op vier borden warme pannenkoek leggen. Helft van rucola erover verdelen. Andere pannenkoeken erop leggen en afdekken met rest van rucola. Linzensalade erop scheppen. Direct serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 58 g
vet 28 g

Panzanella (Italiaanse broodsalade)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ciabatta (oudbakken)
2 eetlepels rode wijnazijn
4 tomaten (in stukjes)
1/2 komkommer (in blokjes)
1 kleine rode ui (in halve ringen)
1 zakje verse basilicum (15 g, grofgescheurd)
4 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Ciabatta in grote dobbelstenen snijden, in ruime slakom doen en besprenkelen met azijn. Tomaten, komkommer, ui en basilicum door brood mengen. Olie, zout en peper naar smaak toevoegen. Smaken minstens 15 min. laten intrekken (dit gerecht kan gerust langer van tevoren bereid worden). Salade over twee borden verdelen.

bereiden 10 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 66 g
vet 22 g

Passievruchtdessert

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bollen passievruchtsorbet (diepvries, doos a 500 ml)

2 passievruchten

2 eetlepels Cointreau (slijter)

2 boterwafeltjes (pak a 100 g)

Bereiding

IJs uit vriezer nemen en iets zachter laten worden. Intussen passievruchten halveren en inhoud eruit lepelen. In pannetje passievrucht 1 min. verwarmen. Pan van vuur nemen en Cointreau erdoor roeren. Op elk bord bolletje sorbetijs scheppen. Boterwafel erin steken. Passievruchtsaus ernaast scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 26 g

vet 1 g

Pasta met schnitzelreepjes en kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel olie
1 varkensschnitzel (, in reepjes)
1 rode paprika (, in reepjes)
200 g volkoren penne rigate (zak a 500 g, Biologisch)
1 zak krulslamelange (100 g)
1 bakje stoofpeertjes ((vers, 400 g)
1 zakje vinaigrette (honing-appel, 70 ml)
150 g magor ((kaas), in blokjes)

Bereiding

In koekenpan olie verhitten en varkensvlees en paprika 8 min. al omscheppend bakken. Pasta in 6-8 min. beetgaar koken. In kom sla mengen met peertjes en dressing. Magorblokjes door vlees scheppen en laten smelten. Saus op smaak brengen met zout en peper en eventueel iets verdunnen met pastakookvocht. Pasta afgieten en terugdoen in pan. Saus erdoor mengen, nog even goed doorwarmen. Pasta over twee borden verdelen. Salade apart erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 945 kcal

eiwit 50 g

koolhydraten 107 g

vet 36 g

Paté brûlée

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

roompaté

scheutje cognac (slijter)

donkere basterdsuiker

Keukenspullen

lage minischaaltjes (ca. 5 cm doorsnede) of porseleinen Chinese

soeplepels

Bereiding

Roompaté mengen met cognac en vul er lage schaaltes of Chinese soeplepels mee. Strijk de bovenkant glad en strooi er een laagje basterdsuiker over. Laat de paté in de koelkast door en door koud worden.

Schuif de schaaltes of lepels vlak voor het serveren onder een hete grill en laat het suikerlaagje karameliseren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Pêche Melba

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml fruitige witte wijn
1 vanillestokje
3 eetlepels honing
4 perziken
250 g frambozen
8 bolletjes vanilleroomijs

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

In pan wijn met opengesneden vanillestokje aan de kook brengen. Honing erin oplossen en vuur laag draaien. Perziken halveren, pit verwijderen. Perziken in wijn leggen en 8 min. zachtjes verwarmen (pocheren). Halverwege omkeren. Perziken met schuimspaan op bord scheppen. Kookvocht op hoog vuur in ca. 5 min. tot helft laten inkoken. Vanillestokje verwijderen. Frambozen in keukenmachine of in hoge kom met staafmixer pureren. Frambozenpuree door zeef wrijven om pitjes te verwijderen. Ingekookte wijn door puree roeren. Afgekoelde perziken ontvellen. Op elk bord 1 bol vanilleijs leggen en hierop 1 omgekeerde perzikhelft leggen, licht aandrukken. Naast ijs andere perzikhelft leggen en hierin bol ijs scheppen. Frambozensaus erover scheppen.

Tip:

In plaats van verse frambozen kunt u ook een bakje diepgevroren frambozen (330 g) gebruiken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 33 g
vet 5 g

Penne met broccoli, knoflook en walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g walnoten
2 rode pepers
4 teentjes knoflook
400 g penne
zout
3 eetlepels olijfolie
2 maal 300 g panklare broccoli (roosjes)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Walnoten fijn hakken. Noten in droge koekenpan goudbruin roosteren, op bord laten afkoelen. Pepers halveren, zaadjes verwijderen en pepers in reepjes snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. Penne in ruim water met zout in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen broccoli in 3-4 minuten beetgaar koken. In kleine koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Knoflook op laag vuur krokant en goudbruin bakken; uit pan scheppen en op keukenpapier laten uitlekken. In bakvet peperreepjes ca. 2 minuten zachtjes bakken. Penne mengen met 1 eetlepel olie, broccoliroosjes, walnoten en rode peper. Knoflookplakjes erover strooien en direct serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 625 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 76 g
vet 26 g

Penne met prei-baconroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 dikke plak bacon (vleeswaren)
3 eetlepels olijfolie
1 zak panklare prei (300 g)
200 g penne (pasta)
100 g Grana Padano (kaas stukje)
1 bakje groene pesto (100 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Bacon in reepjes snijden. In hapjespan olie verhitten. Bacon knapperig bakken en met schuimspaan uit pan nemen. Op keukenpapier laten uitlekken. Vuur laag draaien. Prei in achtergebleven bakvet ca. 10 minuten al omscheppend bakken. Intussen in pan met ruim water penne met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Met kaasschaaf of dunschiller grove krullen van kaas snijden. Pesto en crème fraîche door prei roeren en saus nog 2 minuten door en door verwarmen. Op smaak breng met (grofgemalen) peper. Penne afgieten en over twee warme borden verdelen. Preisaus erop scheppen en bestrooien met kaaskrullen en uitgebakken bacon.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.235 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 82 g
vet 18 g

Peperkip uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalotje
1 citroen
2 sneetjes witbrood
4 takjes peterselie
½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 ei
½ dl melk
zeezout
versgemalen zwarte peper
1 kip (biologisch)
4 eetlepels boter

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenmachine
ovenschaal
keukenpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Sjalotje pellen en fijn snipperen. Citroen schoonboenen en helft van schil fijnraspen. Korstjes van brood snijden, brood in keukenmachine tot kruim malen. Peterselie erboven fijnknippen, tijm van takjes rissen. Sjalotje, citroenrasp, ei en melk door kruim mengen. Vulling op smaak brengen met zout en peper. Buikholte van kip met keukenpapier droogwrijven. Kip vullen met mengsel. Holte met cocktailprikker dichtmaken. Ovenschaal met helft van boter invetten. (In magnetron) rest van boter smelten. Royaal zwarte peper boven gesmolten boter malen. Buitenkant van kip bestrijken met peperboter.

2. Kip in ovenschaal leggen en in midden van oven in ca. 1 uur en 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Tien minuten voor einde baktijd kip bestrooien met zeezout. Kip op warme schaal serveren. Lekker met gebakken aardappelen en sperzieboontjes.

bereiden 15 min. wachten 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 8 g
vet 22 g

Peperonata (gestoofde paprika)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode paprika
1 gele paprika
3 el olijfolie
1 bakje uiensnippers (175 g)
1 stengel bleekselderij (in dunne plakjes)
1 teen knoflook (fijnggehakt)
1 blik tomatenblokjes (400 g, uitgelekt)

Keukenspullen
bakpapier, plastic zak

Bereiding

1. Verwarm de ovengrill voor. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's met de snijkant naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat en grill de paprika's tot het vel zwartgeblakerd is. Laat de paprika's in een afgesloten plastic zak 20 min. afkoelen, zodat het vel gemakkelijk te pellen is.

2. Snijd de paprika's in smalle reepjes. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 5 min. Voeg de paprika, bleekselderij, knoflook en tomatenblokjes toe, draai het vuur laag en laat met de deksel op de pan 20 min. sudderen.

3. Breng de peperonata op smaak met peper en zout en serveer (lauw)warm. Garneer eventueel met 1 el fijngesneden peterselie of basilicum.

Tip:

U kunt stap 1 een dag van tevoren bereiden. Bewaar de paprika's tot gebruik in de koelkast.

bereiden 50 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 9 g

vet 8 g

Peren in espressosiroop met mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pocheren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 stevige handperen
100 g suiker
gemalen kardemom
8 zakjes espresso (doos a 25 zakjes)
1 bakje mascarpone (250 g)
2 bastognekoeken

Bereiding

1. In pan (waar 4 peren naast elkaar in passen) 500 ml water aan de kook brengen. Peren schillen, steeltje laten zitten. Suiker, kardemom en espressopoeder in kokend water oplossen. Vuur laag draaien en peren rechtop in espressosiroop zetten. Met deksel schuin op pan peren ca. 15 min. zachtjes tegen de kook aan houden (pocheren), tot ze zacht zijn. Peren in siroop laten afkoelen (minstens 1 uur), regelmatig omwentelen zodat ze mooi gelijkmatig bruin kleuren.

2. Mascarpone over vier borden of grote schaal verdelen. Peertjes rechtop in mascarpone zetten. Enkele lepels espressosiroop rond elke peer druppelen. Koeken (met deegroller) grof verkruimelen en koekkruim losjes erover strooien.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 45 g
vet 31 g

Perzik-rozemarijntaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 perziken (vers of uit blik in partjes)
1 eetlepel rozemarijn (of tijm fijngehakt)
1 eetlepel citroensap
2 eieren
2 eetlepels honing
50 g bloem
150 g Griekse yoghurt
100 ml sinaasappelsap
2 eetlepels vloeibare margarine
poedersuiker uit strooibus

Keukenspullen

quichevorm (doorsnede 22 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In kom perzik, rozemarijn en citroensap door elkaar scheppen. In andere kom eieren en honing met mixer tot luchtig mengsel kloppen. Bloem, yoghurt, sinaasappelsap, margarine en mespunt zout erdoor kloppen. Beslag in quichevorm schenken. Perzikmengsel erover verdelen. In midden van oven taart in ca. 45 min. gaar bakken. Taart uit oven nemen en bestrooien met poedersuiker. Lauwwarm of koud serveren.

Tip:

Rozemarijn heeft een uitgesproken smaak. Tijm is net zo aromatisch, maar smaakt wat neutraler. Dit nagerecht kan ook in eenpersoonsvormpjes gemaakt worden. De baktijd is dan ca. 25 minuten.

bereiden 15 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonspartie)

energie 215 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 22 g

vet 11 g

Pikante kip met kerriekrieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 2 kipfilets
2 eetlepels zoete chilisaus
1 duopak panklare krieltjes (700 g)
4 plakjes gerookt ontbijtspek (, in reepjes)
3 eetlepels boter
1/2 eetlepel kerriepoeder
2 pakken groentemix ((diepvries, a 450 g)

Bereiding

Kipfilets met chilisaus bestrijken. In koekenpan krieltjes met ontbijtspek en kerriepoeder in helft van boter in 15 min. goudbruin en gaar bakken. In andere koekenpan rest van boter verhitten en hierin kipfilets in ca. 15 min. gaarbakken. In pan met bodem water en zout groentemix in 5-6 min. beetgaar koken. Kipfilets, groentemix en kerriekrieltjes over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 41 g
vet 16 g

Pikante lamsboutlapjes met frisse appelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 schaaltjes lamsboutlapjes à la minute (a ca. 200 g)
3 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles 250 ml)
1 Granny Smith appel
½ limoen (, geperst)
150 g Griekse yoghurt
½ zakje verse munt ((a 15 g), in reepjes)
1 bosuitje (, in dunne ringetjes)

Keukenspullen
tafelgrill

Bereiding

In kom lamsboutlapjes minstens 15 min. marinieren in 2 el van olie, terwijl vlees op kamertemperatuur komt. Appel wassen en langs klokhuis in plakken snijden. Plakken in piepkleine blokjes snijden en in kom door limoensap mengen. Yoghurt, 1 el olie, munt, bosui, en zout naar smaak erdoor roeren. Tafelgrill voorverwarmen. Lamsboutlapjes in 2-3 min. aan beide kanten bruin en van binnen rosé bakken. Serveren met appel-muntsaus.

Tip:

Vervang het lamsvlees door kipfilet à la minute of kalkoenschnitzel.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 4 g

vet 18 g

Pikante makreelmousse

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pakje gerookte makreel (200 g)
100 g verse roomkaas naturel (bijv. MonChou)
2 stengels bleekselderij
½ limoen
2 eetlepels sambal badjak
1 stokbrood
4 eetlepels olie

Bereiding

1. Vel van makreel verwijderen en makreel boven schaal in stukjes verdelen. Roomkaas met vork door makreel prakken. Bleekselderij in smalle repen snijden en vervolgens in kleine blokjes. Blad bewaren voor garnering. Bleekselderij door makreelmousse mengen. Op smaak brengen met limoensap, 1/2 el sambal en eventueel wat zout en peper. Schaal afdekken met plasticfolie en in koelkast bewaren. Ovengrill voorverwarmen. Stokbrood schuin in dunne sneetjes snijden. Sneetjes dun besmeren met olie. Op rooster leggen en in midden van oven schuiven. Sneetjes in 1-2 min. aan beide zijden goudbruin en knapperig roosteren. Toast laten afkoelen en tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.

2. Toastjes besmeren met makreelmousse en op schaal leggen. Op elk toastje mespunt sambal scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 270 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 20 g
vet 17 g

Pikante oester

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

oesters (per dozijn met oestermes verpakt)

2-3 druppels groene tabasco

ijsklontjes (grofgemalen)

Bereiding

Oesters voorzichtig opensteken en veeg (met de punt van een servet) eventuele schelpschilfers uit het oestervocht. Sprenkel er 2-3 druppels groene tabasco over. Serveer de oesters ijskoud: op grofgemalen ijsklontjes of zet ze nog 10-15 minuten in de diepvries.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Pikante vierkazenpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g bloem
1 zakje gedroogde gist
zout
1 el olijfolie
2 rode pepers
1 bolletje mozzarella (kaas)
150 g gorgonzola (kaas)
100 g Grana Padano (kaas stukje)
1 bakje ricotta (kaas 250 g)
½ el gedroogde tijm
bloem om te bestuiven
olie om in te vetten

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

1. In kom bloem mengen met gist en mespunt zout. In kuiltje 1 1/2 dl lauw water en olie schenken. Vanuit midden tot soepel deeg kneden. Deeg onder vochtige theedoek in kom leggen, op warme plek ca. 1 uur laten rijzen tot volume is verdubbeld.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Pepers schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. Mozzarella en gorgonzola in dunne plakjes snijden. Grana padano grof raspen. Werkvlak met bloem bestuiven en deeg tot twee cirkels van ca. 30 cm doorsnede uitrollen, deeg aan de rand iets dikker laten. Bakplaat (grote oven) of twee bakplaten (gewone oven) invetten en pizzabodems erop leggen. Beleggen met mozzarella, gorgonzola en ricotta. Grana padano, peperringetjes en tijm over pizza's strooien. Bakplaat in midden van oven schuiven of twee bakplaten boven elkaar in oven schuiven en halverwege baktijd omwisselen. Pizza's in ca. 15 minuten gaar en krokant bakken. Lekker met spinaziesalade met knoflookvinaigrette.

bereiden 1 uur wachten 1 uur

energie 1.455 kcal
eiwit 77 g
koolhydraten 108 g
vet 80 g

Pistoletjes met koriander-knoflookboter

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 pistolets
4 eetlepels zachte roomboter
3 eetlepels verse koriander (, fijngeknipt)
1 teentje knoflook (, geperst)
1 theelepel geraspte citroenschil

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Maak aan bovenkant van pistolets in de breedte inkepingen.
Roomboter mengen met koriander, knoflook, en citroenrasp. Zout naar smaak toevoegen. Inkepingen vullen met kruidenboter. Broodjes verpakken in aluminiumfolie verpakken en 5 minuten bakken in oven.

bereiden 10 min. wachten 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Pittig shoarmabroodje met fricandeau

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 shoarmabroodjes

2 theelepels sambal badjak

2 eetlepels abrikozenjam

1 bosuitje

4 plakjes varkensfricandeau (of kipfilet vleeswaren)

Bereiding

Snijd de broodjes open en bestrijk de snijvlakken met de sambal en abrikozenjam. Snijd het bosuitje in flinterdunne ringetjes en strooi ze over de helften. Leg op 2 helften elk 2 plakjes fricandeau en leg de andere helften van de broodjes er weer op. Rooster de broodjes in 1-2 minuten mooi bruin.

bereiden 10 min.

Pittige tofu met gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (325 g)
4 eetlepels olie
1 bakje tofu pittig gekruid (180 g)
1 bakje oesterzwammen (150 g, in reepjes)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
3 eetlepels Japanse sojasaus
1 zak gemengde sla (200 g)
2 eetlepels knoflookdressing (fles a 270 ml)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst met weinig zout volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In wok olie verhitten. Tofu en oesterzwammen 3 min. op hoog vuur roerbakken. Groentemix toevoegen en geheel nog 2-3 min. roerbakken, tot groente beetgaar is. Afblussen met sojasaus. Sla mengen met dressing. Rijst samen met woksotel en sla serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 73 g
vet 22 g

Plaatpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 zakje gedroogde gist (7 g)
300 g bloem
1 eetlepel olijfolie
1 pakje sugo pastasaus pikant (370 g)
150 g gebraden kipfilet (vleeswaren)
125 g salami (vleeswaren)
1 rode paprika (in ringen)
1 ui (in ringen)
100 g geraspte cheddarkaas

Keukenspullen
bakplaat

Bereiding

1. Gist in 150 ml lauwwarm water oplossen. In schaal bloem met gistoplossing en olie mengen en in 5-10 min. tot soepel deeg kneden. Bal van deeg vormen en deegbal in kom onder vochtige theedoek op warme plek 1 uur laten rijzen, tot deeg in volume is verdubbeld.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Bakplaat invetten. Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot grote langwerpige lap die op bakplaat past. Deeg met tomatensaus bestrijken; randen vrij laten. Pizza beleggen met (grof gescheurde) kipfilet en salami en daarover paprika, ui en kaas verdelen. Pizza in oven in 2025 min. goudbruin bakken. Pizza in 8 gelijke stukken snijden.

bereiden 25 min. wachten 1 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 35 g
vet 13 g

Platte-kaas met aardbeien en speculaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g magere kwark

1 zakje vanillesuiker

4 eetlepels donkerbruine basterdsuiker

1 speculaas of bastognekoek (verkruid)

250 g aardbeien (kleingesneden)

Bereiding

Kwark en vanillesuiker door elkaar roeren en in vier glazen scheppen. Basterdsuiker mengen met verkruidde speculaas of bastognekoek en strooi dit over de kwark. Schep er de aardbeien erop.

bereiden 10 min.

Platte-kaaspudding met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

8 blaadjes witte gelatine
1 vanillestokje
125 ml slagroom
75 g basterdsuiker
500 g volle kwark
1 bakje frambozen (125 g)
2 citroenen (geperst)

Keukenspullen
plasticfolie
puddingvorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. Gelatine 5 min. in koud water weken. Vanillestokje opensnijden en met mes merg eruit schrapen. Merg mengen met slagroom. Slagroom met 50 g basterdsuiker bijna stijf kloppen. Slagroom en kwark mengen. In kom frambozen mengen met rest van suiker en leeggeschraapt vanillestokje erbij leggen, zodat dit extra smaak afgeeft. Gelatine uitknijpen. In pannetje citroensap verwarmen. Pan van vuur nemen en gelatine in citroensap oplossen. Citroensap voorzichtig door roomkwark mengen. Kwarkmengsel in ingevette vorm scheppen. Pudding met plasticfolie afdekken en in koelkast in 3 uur laten opstijven.

2. Pudding in bak met heet water dompelen. Rand van pudding voorzichtig lossnijden. Bord erop leggen, samen keren en pudding op schaal laten glijden. Vanillestokje uit frambozen verwijderen. Frambozen over en naast pudding scheppen.

bereiden 20 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 270 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 18 g
vet 17 g

Poffertjes met roomijs en warme kersensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot kersen zonder pit op siroop (350 g)

½ dl rode port

1 kaneelstokje

2 eetlepels allesbinder

1 zak poffertjes (24 stuks Biologisch)

4 bollen slagroomijs

Bereiding

Kersen in zeef laten uitlekken, sap opvangen. In steelpan kersensap met port en kaneelstokje aan de kook brengen. Saus ca. 15 minuten tegen de kook aan houden. Kaneelstokje uit saus verwijderen en kersen toevoegen. Allesbinder erover strooien en saus al roerend iets laten binden. Poffertjes op platte schaal leggen en volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Poffertjes over vier borden verdelen, kersensaus erover scheppen en in midden bol roomijs leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 57 g

vet 11 g

Pompoensoep met witte kaas en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 el olijfolie
600 g pompoen (in stukken)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 el honing
125 ml crème fraîche
750 ml kippenbouillon (van tablet)
groene tabasco
200 g witte kaasblokjes
½ zakje verse munt ((a 25 g), fijngesneden)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

In soeppan op laag vuur ui in olie fruiten. Pompoen en tomatenpuree door ui mengen en 3 min. meebakken. Honing en crème fraîche erdoor roeren. Bouillon in pan schenken en opnieuw aan de kook brengen. Vuur lager draaien en soep afgedekt 30 min. zachtjes laten koken. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Pittig op smaak brengen met groene tabasco en zout. Soep in vier kommen scheppen. Kaasblokjes erboven verkruiden en munt over soep strooien.

Tip:

De soep kan ook op smaak gebracht worden met rode tabasco, deze is echter scherper dan de groene variant.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 365 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 20 g
vet 24 g

Portobello paddestoelen met balsamicostroop en roquefort

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels balsamicoazijn

1 teentje knoflook (gehalveerd)

4 portobello champignons

2 eetlepels olijfolie

50 g blauwaderkaas ((bijv. roquefort), verkruimeld)

Bereiding

Azijn met knoflook in steelpan aan de kook brengen en op matig vuur in 8-10 min. tot helft inkoken (niet boven pan hangen en inademen, dat geeft branderig gevoel). Pan van vuur nemen en met vork knoflook verwijderen. Op smaak brengen met zout en peper. Portobello's schoonvegen met keukenpapier. Steeltjes voorzichtig uit hoed breken of wegsnijden. In grote koekenpan olie verhitten. Portobello's op hoed in pan leggen en in ca. 8 min. bruin en beetgaar bakken. Na 5 min. omdraaien. Bestrooien met zout en peper. Elke portobello in dunne plakken snijden en op bord leggen. Kaas over portobelloplakken strooien en balsamicostroop erover en ernaast druppelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 1 g

vet 10 g

Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 zoete puntpaprika's
400 g kruimige aardappels
2 teentjes knoflook (geperst)
100 ml olijfolie
400 g (verse) kabeljauwfilet
½ bekerje crème fraîche met verse kruiden (a 125 ml)
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
2 el citroensap

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In ruime pan water en wat zout aan de kook brengen. Paprika's in lengte halveren, zaadlijsten verwijderen. Paprikahelften in 5 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Aardappels schillen, in kleine stukken snijden, wassen en in water met zout in ca. 15 min. gaar koken. Knoflook met helft van olie mengen. Vis in ovenschaal leggen en met knoflookolie bestrijken. Schaal ca. 10 min. in oven zetten, tot vis net gaar is. Vis uit oven nemen en ovengrill voorverwarmen. Aardappels afgieten. Vis met staafmixer of keukenmachine pureren. Aardappels, crème fraîche, eierdooier en rest van olie toevoegen en tot zachte puree (brandade) mengen. Op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Puntpaprika's hoog opvullen met brandade en op bakplaat leggen. Paprika's 15 cm onder grill schuiven en brandade in 5 min. goudbruin laten kleuren. Serveren met rucolasalade en knapperige ciabatta.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 485 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 22 g
vet 34 g

Radijs met houmous en sesamzaad

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 eetlepels sesamzaad

½ eetlepel Japanse sojasaus

4 eetlepels houmous (bakje a 200 g)

1 bos radijsjes

Bereiding

In droge koekenpan sesamzaad kort roosteren, afblussen met sojasaus en overdoen in schaalkje.

Houmous in kommetje scheppen. Worteltjes en blad (steelaanzet laten zitten) van radijs snijden. Radijs wassen en op schaal leggen. Aan tafel radijs dippen in houmous en dan door sesamzaad wentelen.

Tip:

De dip is in plaats van met radijs ook lekker met gekookte bospeentjes of gestoomde sperziebonen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 9 g

vet 7 g

Ravioli met rosbief en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken ravioli rossi (a 250 g)
2 zakken broccoliroosjes (a 300 g)
2 handsinaasappels (op kamertemperatuur)
2 eetlepels groene olijventapenade (bakje a 100 g)
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden (of tijm)
2 maal 100 g rosbief (vleeswaren)

Bereiding

Ravioli in ruime pan in 8 min. gaarkoken. Broccoli in weinig water met zout in 4 min. beetgaar koken en afgieten. Sinaasappels dik schillen en boven schaal (om sap op te vangen) partjes tussen vliezen uitsnijden. Tapenade, olie en kruiden door sap roeren. Ravioli en broccoli laten uitlekken. Ravioli mengen met broccoli, rosbief, sinaasappelpartjes en dressing. Op smaak brengen met zout en peper. Ravioli over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 53 g
vet 19 g

Rendang itik - rendang met eend

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 eendenborstfilets

3 sjalotten (gesnipperd)

2 eetlepels olie

200 ml kokosmelk

1 bakje boemboe rendang vlees (100 g)

Bereiding

Van eendenborst vetlaag verwijderen en vlees in blokjes snijden. In braadpan sjalot 2 min. in olie fruiten. Vlees toevoegen en in 3 min. bruinbakken. Kokosmelk, 150 ml water en boemboe voor rendang erdoor roeren. Vlees met deksel schuin op pan in 20 min. zachtjes gaarstoven.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 4 g

vet 25 g

Reuzengarnalen-biefstukspiesjes met limoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 reuzengarnalen ((ongepeld, zak 500 g, diepvries), ontdooid)

2 premium biefstukken

2 el roerbakolie

1/2 limoen (geperst)

grof zeezout

grof gemalen zwarte peper

Keukenspullen

lange bamboespiesen

barbecue, rooster ingevet

Bereiding

Steek de barbecue aan. Pel de reuzengarnalen en snijd de biefstukken in 12 gelijkmatige blokjes. Meng het vlees en de garnalen met olie in een kom. Rijg ze om en om aan spiesen. Rooster de spiesen op de barbecue in 4-6 min. bruin en gaar, keer ze halverwege. Besprenkel de spiesen met limoensap en breng op smaak met peper en zout.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 7 g

vet 8 g

Ribeye in rode-wijnmarinade

Menugang	Borrelhapjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml Zinfandel (Amerikaanse rode wijn categorie 8)
2 eetlepels rode wijnazijn
1 teentje knoflook (geperst)
verse oregano (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix a 20 g)
100 ml olie
2 ribeyes

Bereiding

1. Marinade maken van wijn, azijn, knoflook, blaadjes oregano en olie. Ribeye hierin bij kamertemperatuur minstens 1 uur marineren. Vlees af en toe omkeren.
2. Ribeye uit marinade nemen en met keukenpapier droogdeppen. Ribeye op barbecue, afhankelijk van gewenste gaarheid, in 2-4 min. per kant rosé tot doorbakken roosteren.

Tip:

Ribeye is ook heel geschikt om zo, zonder marinade, op de barbecue te leggen. In het recept kan in plaats van runderribeye ook kalfsribeye gebruikt worden. In plaats van verse oregano kan ook 1/2 el gedroogde oregano gebruikt worden voor de marinade.

15 min.bereiden wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 165 kcal

eiwit 11 g

vet 13 g

Ricotta-aardbeientoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (gesplitst)
100 g witte basterdsuiker
1 bakje ricotta (250 g)
1 citroen
50 g bloem
50 g pijnboompitten (geroosterd)
250 g aardbeien (gehalveerd)

Keukenspullen
eenpersoons ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In vetvrije kom eiwitten met 1 el suiker met mixer tot stijve pieken kloppen. In andere kom eierdooiers met rest van suiker romig en luchtig kloppen. Ricotta door dooiermengsel scheppen. Eiwitten voorzichtig erdoor spatelen. Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. Citroenrasp en -sap met bloem en pijnboompitten door ricottamengsel roeren. Aardbeien over vier schaaltes verdelen. Ricottamengsel erop scheppen. Schaaltes op rooster zetten en in midden van oven schuiven. Desserts in ca. 20 min. gaarbakken. Iets laten afkoelen en dan serveren.

Tip:

Als variatie zijn frambozen, vers of diepvries, ook geschikt.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 39 g
vet 19 g

Ricottastrudels en mango

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak filobladerdeeg (diepvries)
1 kleine mango
1 sinaasappel
1 bakje ricotta (kaas. 250 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
8 eetlepels vloeibare honing
50 g ongezouten boter
poedersuiker

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Deeg ontdooien. Oven voorverwarmen op 220 °C. Mango schillen en in blokjes snijden. Sinaasappel schoonboenen en schil fijn raspen. Sinaasappel uitpersen. Ricotta mengen met mango, rasp, helft van amandel en 3 eetlepels honing. (In magnetron) boter smelten. Een vel filodeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen en dun met gesmolten boter bestrijken. Tweede vel erop leggen en weer dun met boter bestrijken. Zo nog 3 vellen erop stapelen. Van helft van ricottamengsel in midden van filodeeg een rol vormen. Deeg over vulling vouwen, naden aandrukken en met wat water dichtplakken. Rol op vouwnaad op bakplaat leggen. Met mes aan bovenkant enkele schuine inkepingen maken. Op zelfde wijze nog een strudel bereiden. Bovenkant van strudels met boter bestrijken en rest van amandelschaafsel erover strooien. Strudels in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar laten worden. Kort voor einde van baktijd in pan rest van honing met sinaasappelsap zachtjes verhitten. Strudels uit oven nemen en bestrooien met poedersuiker. Serveren met warme honingsiroop en eventueel vanilleroomijs.

bereiden 1 u. 30 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 55 g
vet 20 g

Rijke cheesecake met perziken

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

450 g verse roomkaas
3 eieren (gesplitst)
200 g suiker
1 el Amaretto (amandellikeur slijter)
125 ml slagroom
3 perziken (ontveld en in partjes)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Keukenspullen

mixer

springvorm doorsnede 24 cm, bekleed met bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Met mixer roomkaas, eierdooiers, suiker (1 el apart houden) en likeur tot glad mengsel kloppen. In andere kom slagroom lobbige kloppen. In vetvrije kom eiwitten met 1 el suiker tot pieken stijfkloppen. Slagroom door roomkaasmengsel mengen. Voorzichtig eiwitten erdoor spatelen. Beslag overdoen in springvorm. Perzikpartjes met bolle kant naar boven in beslag drukken, amandelschaafsel erover strooien. Taart in midden van oven in 45 min. goudbruin bakken.

Tip:

Voor een goed eindresultaat is het van belang dat de slagroom echt lobbige is en de eiwitten zo stijf dat u de kom ondersteboven kunt houden. Anders is het mengsel bij begin al te dun en dat herstelt zich niet in de oven. De lucht in het eiwit is ook van belang voor het welslagen, spatelen dus en niet roeren, want dan verdwijnt het luchtige in het beslag.

bereiden 20 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 26 g

vet 27 g

Rijkgevulde caesar salad wraps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type kaas	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 eieren
1 el olijfolie
8 plakjes rauwe ham
5 ansjovisfilets
2 tenen knoflook
90 ml olijfolie
3 el rodewijnazijn
4 tortillawraps
200 g ijsbergsla met tuinkruiden (zak)
2 stronken witlof
2 tomaten
75 g geraspte pittige kaas

Keukenspullen
8 gekleurde servetten

Bereiding

Wikkel servetten om de wraps voor een vrolijk effect.

1. Kook de eieren in ca. 8 min. hard. Laat de eieren onder koud stromend water schrikken, pel ze en snijd ze in partjes. Bak in een grote koekenpan met olie de ham op laag vuur knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier.
2. Snijd de ansjovisfilets fijn. Pers de knoflook boven een kom. Voeg de olie, azijn, knoflook, ansjovis toe en breng op smaak met peper. Klop tot een dressing.
3. Warm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking op. Verdeel de sla en de blaadjes witlof over de tortilla's. Snijd de tomaat in smalle partjes. Leg het ei, de tomaat en ham op de tortilla's. Verdeel de dressing erover en strooi de kaas erover.
4. Rol de tortilla's stevig op en snijd de rollen diagonaal doormidden. Wikkel de uiteinden met servetten om.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 19 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 715 mg

Rijkgevulde caesar salad wraps

vezels 2 g

Risotto met gebakken roodbaars

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakjes Risotto alla Milanese (saffraanrisotto, a 165 g)

6 tomaten (in dikke plakken)

4 teentjes knoflook (fijnggehakt)

50 g zwarte olijven zonder pit (fijnggehakt)

4 eetlepels olijfolie

2 maal 200 g roodbaarsfilet

1 eetlepel boter

Bereiding

Grill voorverwarmen. Risotto volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Tomaten in ovenschaal leggen, knoflook en olijven erover verdelen. Bestrooien met zout en peper. Helft van olie erover druppelen. Schaal 10 cm onder grill schuiven en tomaten ca. 10 min. roosteren. Intussen rest van olie in koekenpan met antiaanbaklaag verhitten. Roodbaarsfilets in 8 min. gaar bakken. Zout en peper over vis strooien. Boter door saffraanrisotto roeren. Risotto over vier borden verdelen. Tomaten erop leggen en roodbaarsfilet ernaast leggen.

Bereiding 20 minuten

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 65 g

vet 20 g

Risotto met gebakken tilapia en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)

3 struikjes witlof

½ rode paprika

2 takjes tijm

4 eetlepels olijfolie

zout en versgemalen peper

200 g tilapiafilet (vis)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Risotto bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Witlof schoonmaken en in lengte in vieren snijden. Paprika schoonmaken en in reepjes snijden. Tijm van takjes rissen. In wok 2 eetlepels olie verhitten en witlof en paprika ca. 5 minuten roerbakken. Tijm, zout en peper naar smaak erdoor scheppen. Intussen tilapiafilet in repen van ca. 2 cm snijden en bestrooien met zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten en vis in ca. 4 minuten rondom bruinbakken. Risotto op twee borden scheppen. Groenten erop scheppen en tilapia erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 593 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 68 g

vet 23 g

Risotto met zomergroenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 ml groentebouillon (van tablet)
2 bosuitjes (in ringetjes)
2 bospeentjes (in schuine plakjes)
2 stengels bleekselderij (in plakjes)
3 eetlepels boter
250 g risottorijst (pak a 400 g)
100 ml droge witte vermout (of wijn)
½ courgette (in blokjes)
75 g tuinerwten (diepvries)
1 vleestomaat (in stukjes)
50 g pecorino ((kaas bedieningsafdeling)
1 zakje verse basilicum (15 g grofgescheurd)

Bereiding

Groentebouillon zachtjes tegen de kook houden. In braadpan of pan met dikke bodem bosuitjes, wortel en bleekselderij 2 min. in 2 el boter fruiten. Rijst toevoegen en 1 min. meebakken tot alle korrels glanzen en glazig zijn geworden. Rijst afblussen met vermout of witte wijn, roeren en vocht op matig vuur laten verdampen. Hete bouillon in gedeelten toevoegen (pas nieuwe scheut in pan schenken als vorige door de rijst is opgenomen). Rijst onder regelmatig roeren in 20-25 min. beetgaar laten worden. De laatste 10 min. de courgette, tuinerwten en tomaat door rijst scheppen en zachtjes laten meekoken. Pan van vuur nemen en 1 el boter, geraspte kaas en helft van basilicum door rijst scheppen. Risotto op smaak brengen met zout en peper en afgedekt nog 2 min. laten staan. Risotto over vier voorverwarmde borden verdelen. Garneren met rest van basilicum.

Tip:

Variaties: Deze risotto met groenten is ook gemakkelijk te maken met diepvriesgroenten. Of laat voor een Risotto frutti di mare de tuinerwten, tomaat en kaas weg en voeg daarvoor in de plaats de laatste 5 minuten de inhoud van 2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 gram) toe.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 57 g

vet 13 g

Rodebessenchutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

½ bak rode aalbessen (a 500 g, gerist)

3 rode uien (in dunne ringen)

5 eetlepels rode wijnazijn

2 eetlepels balsamicoazijn

200 g lichtbruine basterdsuiker

1 cm verse gemberwortel (geraspt)

8 zwarte peperkorrels (gekneusd)

Keukenspullen

jampot met schroefdeksel of weckpot (inhoud 1/2 l)

Bereiding

In pan bessen, ui, azijn, suiker en gember aan de kook brengen. Roeren tot alle suiker is opgelost. Zout en peper toevoegen. Chutney onafgedekt op laag vuur, eventueel op vlamverdelers, in 40 min. zachtjes laten inkoken tot dikke saus. Tussentijds enkele malen omroeren. Pot en deksel afwassen in heet sodawater, afspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen.

Rodebessenchutney in schone jampot scheppen en laten afkoelen. Chutney in koelkast bewaren.

Ongeopend enkele weken houdbaar in de koelkast. Lekker bij gebakken varkenshaasjes.

Tip:

De chutney wordt extra pittig door de peperkorrels te vervangen door 1 fijngesneden rode peper.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Roerbakschotel met krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 duopak krieltjes (a 700 g)

3 eetlepels olijfolie

2 varkensfiletlapjes (in blokjes)

1 courgette (in blokjes)

1/2 theelepel gedroogde salie

6 gedroogde tomaatjes (in reepjes)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In magnetron krieltjes met 1 el water volgens gebruiksaanwijzing in 3 min. beetgaar laten worden. In wok 2 el olie verhitten en vleesblokjes 2-3 min. op hoog vuur roerbakken. Courgette, salie en tomaatreepjes toevoegen en nog 2 min. meebakken. Vlees en groenten uit wok scheppen. Krieltjes in rest van olie 3 min. roerbakken. Vlees en groenten weer terugdoen in wok. Op smaak brengen met zout en peper en over twee borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 69 g

vet 23 g

Roerbakspruitjes met braadworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

25 g boter
2 runderbraadworsten
1 kleine ui (, gesnipperd)
1 teentje knoflook (, geperst)
1 pak spruitjes (diepvries, 450 g)
1 bak gekruide aardappeltjes rozemarijn (425 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten, worsten in 15 min. op matig vuur gaarbakken. Intussen in wok ui en knoflook in rest van boter fruiten. Bevroren spruitjes door ui scheppen en 5 min. op hoog vuur roerbakken. Aardappelpartjes erdoor scheppen en geheel nog 10 min. al omscheppend bakken. Braadworst uit pan nemen, in plakjes snijden en laatste minuut met spruitjes meebakken. Gerecht op smaak brengen met zout en peper en over twee borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 49 g
vet 25 g

Romaatjes met katenspekmousse

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 bakjes romaatjes (a 250 g)
3 pakjes (250 g) katenspek
2 maal 75 g verse roomkaas naturel
1 theelepel milde kerriepoeder
4 eetlepels mayonaise
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngeknijpt)

Keukenspullen
cocktailprikkers
ovenschaal
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Kapjes van romaatjes snijden. Van onderkant dun plakje snijden, zodat tomaatjes kunnen staan. Met theelepel tomaatjes uithollen en ze omgekeerd laten uitlekken. Van katenspek 16 plakjes in lengte halveren, rest fijnsnijden. In keukenmachine of met staafmixer fijngesneden spek, roomkaas, kerrie en mayonaise tot glad mengsel pureren. Helft van bieslook erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Met theelepel tomaatjes vullen met katenspekmousse. Kapjes erop zetten. Ieder tomaatje omwikkelen met reep spek. Vaststeken met cocktailprikkers.

2. Oven voorverwarmen op 250 °C. Tomaatjes rechtop naast elkaar in ovenschaal zetten. Tomaatjes 5-10 min. in oven zetten, tot spek knapperig is. Schaal uit oven nemen. Rest van bieslook erover strooien. (Lauw)warm serveren.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 2 g
vet 26 g

Romige aardappel-peergratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 teentjes knoflook (gepeld)
500 ml melk
250 ml slagroom
(versgeraspte) nootmuskaat
4 handperen (stevig)
1 kg vastkokende aardappels
100 g geraspte oude kaas
25 g boter

Keukenspullen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Knoflook met koksme pletten. In pan met dikke bodem melk, slagroom, knoflook, mespunt nootmuskaat en zout en peper naar smaak tegen de kook aan brengen. Geheel 5 min. zachtjes laten trekken. Knoflook verwijderen. Peren en aardappels naar keuze schillen of schoonboenen. Peren halveren en klokhuis verwijderen. Aardappels en peren met kaasschaaf of in keukenmachine in dunne plakjes schaven. In ovenschaal lagen maken van plakjes aardappel, afgewisseld met in totaal 2 lagen peer. Roommengsel in ovenschaal schenken en deze even ronddraaien zodat room evenredig verdeeld is. Kaas en boter in vlokjes erover verdelen. Schaal ca. 1 uur en 15 min. in midden van oven zetten, tot aardappels gaar zijn en kaas gesmolten en bruingekleurd is. Lekker bij wild en rosbief.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 3 g
vet 19 g

Romige knoflookmosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 kilo verse mosselen

1 venkel

2 bruine pistoletjes (of meergranen)

125 g verse roomkaas met kruiden

2 dl droge witte wijn

Bereiding

Mosselen grondig wassen. Kapotte schelpen en open mosselen die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen. Venkel schoonmaken en in blokjes snijden. Pistoletje halveren en met helft van roomkaas bestrijken. In (mossel)pan wijn met venkel aan de kook brengen. Rest van roomkaas erdoor roeren, kookvocht op smaak brengen met zout en peper. Mosselen in pan doen, deksel op pan leggen en op hoog vuur 7-8 minuten koken tot alle schelpen open zijn. Af en toe omschudden. Mosselen direct uit de pan eten of overscheppen in diep bord.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 985 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 54 g

vet 52 g

Romige tomatengratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 rijpe (tros)tomaten (in plakjes)
4 el droge sherry
12 blaadjes basilicum ((bakje 15 g), in stukjes gescheurd)
4 el crème fraîche
100 g Grana Padano ((kaas), geraspt)
2 takjes peterselie ((zakje 30 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
4 eenpersoons quichevormpjes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Verdeel de plakjes tomaat dakpansgewijs over de vormpjes. Sprengel over elk schaalpje 1 el sherry. Verdeel het basilicum over de tomaten. Bestrooi het geheel met (versgemalen) peper en zout naar smaak. Zet de schaalpjes in het midden van de oven en bak de tomaten ca. 15 min. Neem de schaalpjes uit de oven en verhoog de oventemperatuur naar 200 °C. Schep in elk schaalpje 1 el crème fraîche. Strooi de geraspte kaas erover. Bak de tomaten in ca. 10 min. gaar. Bestrooi de tomatengratin voor serveren met de peterselie. Lekker met (geroosterd) brood.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 180 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 4 g
vet 52 g

Roségelei met frambozen en muntroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 ml rosé
1 vanillestokje (opengesneden)
9 blaadjes witte gelatine
175 g suiker
250 g frambozen
125 ml slagroom
1 eetlepel verse munt (heel fijngesneden)

Keukenspullen
puddingvorm inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. In pan 200 ml rosé met vanillestokje aan de kook brengen en ca. 10 min. zachtjes laten trekken. Gelatine 5 min. weken in ruim koud water. Vanillestokje uit rosé nemen en bewaren. In warme roséwijn 150 g suiker al roerende oplossen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme rosé oplossen. In kom rest van rosé en gelatinemengsel door elkaar roeren. Frambozen erdoor scheppen. Roségelei in puddingvorm scheppen en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.

2. Met mes merg uit vanillestokje schrapen. In kom slagroom met vanillemerg en rest van suiker lobbige kloppen. Munt erdoor scheppen. Pudding uit koelkast nemen en vorm kort in bak met warm water dompelen. Vorm op zijkant leggen en vinger aan een kant tegen geleidrukken, zodat geleidrukt van wand. Platte schaal tegen puddingvorm houden, samen keren en wijngelei op schaal laten glijden. Muntroom apart erbij geven.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 35 g
vet 7 g

Rösti-omelet met zalmsnippers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie

1 zak rösti (diepvries, 600 g)

6 eieren

200 g gerookte zalmsnippers

4 eetlepels mosterd-honingdressing (fles a 250 ml)

1 zak sla met tuinkruiden (200 g)

Bereiding

Olie in grote koekenpan verhitten, rösti al omscheppend ca. 8 min. bakken. Intussen eieren breken boven grote kom en loskloppen met zout en peper. Rösti en zalmsnippers door ei scheppen. Mengsel in pan doen en afgedekt in ca. 10 minuten tot omelet laten stollen. In kom dressing door sla mengen en sla over vier borden verdelen. Omelet in parten snijden en naast sla leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 26 g

vet 29 g

Röstivariatie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak rösti (diepvries, a 600 g)

2 kleine rode uien (gesnipperd)

1 eetlepel verse tijm ((zakje a 15 g), fijngesnipperd)

grofgemalen zwarte peper

5-6 eetlepels boter (of olijfolie)

Bereiding

Rösti mengen met ui, tijm en grofgemalen peper. Van mengsel platte koekjes vormen. In koekenpan boter of olie verhitten en röstikoekjes in 4 tot 5 min. per kant bruin en knapperig bakken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Roze syllabub

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 eetlepels witte wijn
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
4 eetlepels koelvers appel-peer-framboossap (flesje)
4 eetlepels witte basterdsuiker
125 ml slagroom

Keukenspullen
rietjes
koffiekopjes

Bereiding

1. In kom wijn mengen met likeur, sap en suiker. Goed roeren, tot suiker is opgelost. Slagroom met mixer stijfkloppen en door wijnmengsel scheppen. Nog ca. 30 sec. kloppen met mixer. Syllabub tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Syllabub indien nodig nog even opkloppen en over acht kopjes verdelen. Rietjes halveren en in syllabub zetten.

bereiden 10 minuten

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 9 g

vet 6 g

Rucolabouillonfondue met spiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak paglia e fieno (verse dunne lintpasta, 250 g)

1½ liter kippenbouillon (van tablet)

1 zak rucola (sla, 75 g)

3 bosuitjes

2 eetlepels groene pesto

4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels citroensap

Keukenspullen

staafmixer

Bereiding

Lintpasta in ruim water met zout in 3 min. net niet beetgaar koken. In vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken. Intussen bouillon aan de kook brengen. Rucola en bosuitjes in grove stukken snijden en door hete bouillon roeren. Na 3 min. rucola en bosuitjes met staafmixer of in blender pureren.

Dipsaus roeren van pesto en mayonaise. Bouillon en dipsaus op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Bouillon overscheppen in fonduepan en met lintpasta, spiesjes (zie diptips) en dipsaus op tafel zetten. Spiesjes in hete bouillon zetten en in paar minuten gaar laten worden. Na maaltijd pasta over vier kommen verdelen en rucolabouillon erop schenken.

Tip:

Diptips: Maak spiesjes van biefstuk met grove vierseizoenenpeper, gele paprika en basilicum; kipfilethaasjes met pesto en champignons; cocktailgarnalen en stukjes stoneleek of dunne prei; gehaktballetjes met Italiaanse kruiden en cherrytomaatjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 35 g

vet 18 g

Rucolasoep met kruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes (in ringetjes)
1 zak rucolasla (75 g)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 eetlepel verse tijm
1 liter tuinkruidenbouillon (van tablet)
2 eetlepels citroensap

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Bosuitjes, rucola, peterselie, basilicum en tijm door hete bouillon roeren. Bouillon 3 min. zachtjes koken. Met staafmixer tot gladde soep pureren. Soep nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Soep in vier kommen scheppen. Lekker met (sesam)soepstengels.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 15 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 2 g
vet 0 g

Rucolastamppot met zwarte olijven en karbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels

zout

1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g)

2 zakje rucola (sla a 75 g)

4 haaskarbonades

(versgemalen) zwarte peper

5 eetlepels Italiaanse roerbakolie & kruiden (bakje a 100 g)

1 zakje geraspte Parrano (kaas 100 g)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Knoflook pellen en snipperen. Olijven afgieten en fijn hakken. Rucola grof snijden. Karbonades met peper en zout bestrooien. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en hierin karbonades op matig vuur in ca. 5 minuten per kant bruinbakken. Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen. Aardappels in pan met rest van olie tot puree stampen. Knoflook, olijven, rucola en kaas door puree scheppen. Eventueel nog wat kookvocht toevoegen om stampot smeug te maken. Op smaak brengen met zout en peper. Karbonades op of naast stampot leggen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 59 g

vet 31 g

Runderstoofpot met bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g doorregen runderlappen
2 tl chilipoeder
50 g boter
2 tenen knoflook
4 stengels bleekselderij
300 g koolrapen (panklaar, zak)
1 vleesbouillontablet
330 ml Premium Pilsener
2 dl kraanwater
3 plakjes ontbijtkoek

Bereiding

Door het bier en de ontbijtkoek wordt dit stoofgerecht een beetje zoet.

1. Laat de runderlappen op kamertemperatuur komen en snijd in grove stukken. Bestrooi met zout, peper en chilipoeder. Verhit in braadpan boter en bak rundvlees in ca. 5 min. rondom bruin. Pel en snijd ondertussen de knoflook in plakjes. Schil de bleekselderij met de dunschiller, snijd in stukken van 2 cm en spoel af.
2. Schep de knoflook, bleekselderij en koolraap door het vlees en bak ca. 3 min. zachtjes mee. Kruimel de bouillontablet erboven. Schenk langs de rand van de pan het bier en 0.5 dl warm water per persoon bij het vlees.
3. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het vlees afgedekt in ca. 2 1/2 - 3 uur zachtjes gaar stoven. Snijd de ontbijtkoek in blokjes en schep door het stoofvocht.
4. Verwarm al roerend de stoofpot nog ca. 3 min. tot het vocht mooi gebonden is. Breng op smaak met zout en peper.

variatietip:

Vervang de koolraap door plakjes winterwortel.

Lekker erbij
aardappelpuree

bereiden 30 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 19 g
vet 21 g

Runderstoofpot met bier

Waarvan verzadigd 11 g

natrium 765 mg

vezels 2 g

Saffraanrisotto

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 bouillontabletten

2 envelopjes saffraan

1 ui

75 g boter

400 g risottorijst

150 ml droge witte wijn

100 g grano padano (kaas stukje)

Bereiding

In pan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkrumelen en al roerend laten oplossen. Bouillon proeven en op smaak brengen met (zee)zout en peper. Bouillon op zacht vuur tegen de kook aanhouden. Saffraandraadjes in kommetje weken in 2 el warme bouillon. Ui pellen en fijnsnipperen. In braadpan of pan met dikke bodem 50 g boter smelten. Ui toevoegen en 3 min. op matig vuur bakken, de uisnippers mogen niet bruin kleuren. Risottorijst door ui scheppen en 1 min. zachtjes roerbakken tot alle korrels glanzen en glazig zijn geworden. Geweekte saffraandraadjes toevoegen. Wijn door rijst roeren. Zodra meeste wijn verdampt is, kwart van warme bouillon bij rijst schenken. Blijven roeren met houten lepel tot alle bouillon is opgenomen. Nu telkens scheut bouillon toevoegen en al roerend door rijst laten opnemen. Pas nieuwe bouillon toevoegen als vorige is opgenomen. Na 20-25 min. heeft de rijst alle bouillon geabsorbeerd en zijn de rijstkorrels beetgaar. De risotto is dan romig en smeuïg. Korstjes van grana padano snijden en kaas raspen. Rest van boter en helft van geraspte kaas door risotto roeren. Risotto op smaak brengen met zout en peper. Pan van vuur nemen en afgedekt 2 min. laten staan. Risotto in vier warme kommen of diepe borden scheppen. Rest van geraspte kaas erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 81 g

vet 23 g

Sajoer tofu en boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
1 pak tofu naturel (375 g, in blokjes)
4 eetlepels olie
100 ml kokosmelk
1 bakje boemboe voor sajoerboontjes (100 g)
2 tomaten (in blokjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan met ruim water en zout sperziebonen 3 min. koken. Tofu droogdeppen. In wok olie verhitten en tofu rondom bruinbakken. Uitgelekte sperziebonen 2 min. meebakken. Kokosmelk, 200 ml water, boemboe voor sajoer en tomaatblokjes erdoor roeren. Geheel 5 min. zachtjes laten sudderen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 11 g
vet 15 g

Salade met eendenborst en kruidkoekcroutons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eendenborstfilets

4 plakken oudewijvenkoek (pak a 400 g)

50 g boter

1/2 eetlepel (frambozen)azijn

3 eetlepels olijfolie

1 zak veldslamelange (of jonge bladsla (100 g))

Bereiding

Vel van eendenborstfilets kruislings insnijden en vlees op kamertemperatuur laten komen. Plakken koek in broodrooster in 2-3 min. goudbruin roosteren. Plakken in blokjes van 1 cm snijden en verder laten afkoelen (pas dan worden ze krokant). In koekenpan boter verhitten en filets op matig vuur 4-5 min. aan velzijde bakken. Filets omdraaien en nog 3-4 min. bakken, tot vlees rosé is. Eendenborstfilets op snijplank leggen en 1 min. laten rusten. In schaal dressing kloppen van azijn, olie, en zout en peper naar smaak. Sla luchtig door dressing mengen. Vel van filets snijden en vlees schuin in plakjes snijden. Bestrooien met zout en peper. Sla, eendenborst en koekcroutons over vier borden verdelen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 14 g

vet 40 g

Salade met gerookte kip en portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 portobello champignons
3 bosuitjes (in ringen)
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel balsamicoazijn
50 g geroosterde amandelen (bakje a 175 g)
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
2 gerookte kipfilets (in dunne plakken)

Bereiding

Portobello's schoonvegen, steeltje afbreken en hoed in dikke repen snijden. In koekenpan bosuitjes 2 min. in 2 el olie fruiten. Portobello toevoegen en al omscheppend 3-4 min. bakken. Laatste min. knoflook meebakken. Geheel op smaak brengen met zout en peper. Pan van vuur nemen en paddestoelen even laten afkoelen. In kommetje dressing kloppen van azijn, rest van olie, zout en peper. Amandelen grof hakken. Sla over vier borden verdelen, kipfilet en portobello erop leggen. Salade besprenkelen met dressing en garneren met geroosterde amandelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 300 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 2 g

vet 22 g

Salade met jumbogarnalen, avocado en waterkers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 el olijfolie
2 el citroensap
zout en versgemalen zwarte peper
12 zwarte olijven zonder pit
2 rijpe avocado's
1 zak waterkers (75 g)
2 bakjes jumbogarnalen (a 100 g)
1 el kappertjes

Bereiding

In kom dressing kloppen van olie, citroensap en zout en peper naar smaak. Olijven halveren. Avocado's schillen, pitten verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden. Waterkers over vier bordjes verdelen. Avocado en garnalen hierop rangschikken. Dressing over salade schenken en garneren met olijven en kappertjes. Lekker met stevig brood zoals Pain Rustique of Pain Bûcheron.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 7 g
vet 27 g

Salade van geroosterde groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
3 groene paprika's
3 vleestomaten
2 uien
1 teentje knoflook
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
zout
(versgemalen) peper
1 blikje ansjovisfilets
12 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Grill voorverwarmen. Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Eieren laten schrikken, pellen en in partjes snijden. Paprika's, vleestomaten en uien ca. 15 cm onder grill schuiven en in 15-20 minuten roosteren tot groente begint te blakeren. Groenten afgedekt laten afkoelen, schil en zaadjes van tomaten en paprika verwijderen. Groente in kleine blokjes snijden en op schaal leggen. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Citroensap, olie, komijn, zout en peper naar smaak toevoegen en tot dressing kloppen. Dressing door groenten scheppen. Ansjovis afgieten en olijven halveren. Salade garneren met ansjovis, olijven en partjes ei.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 8 g

vet 21 g

Salade van groentekerrieoekjes met tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
6 eetlepels bloem
½ eetlepel kerriepoeder
1 teentje knoflook (geperst)
¼ courgette (grofgeraspt)
¼ dunne winterpeen (grofgeraspt)
½ schaaltje minimaïskolfjes (in plakjes a 125 g)
100 g roerbaktofu pittig gekruid (bakje a 200 g)
1 dl olie
1 zak veldsla (75 g)
½ bakje taugé (a 125 g)
1 cup honing-mosterddressing (a 100 g)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

In grote kom eieren, bloem, kerriepoeder, knoflook en mespunt zout en peper tot glad, dik beslag roeren. Courgette, wortel, maïs en tofu door beslag roeren. In diepe koekenpan olie verhitten. Met behulp van 2 eetlepels telkens 3-4 bergjes beslag in hete olie scheppen. Koekjes in 2 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Op keukenpapier laten uitlekken. In schaal veldsla en taugé met dressing mengen. Sla over vier borden verdelen, groentekoekjes erop leggen en direct serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 20 g
vet 30 g

Sandwich met sla, bacon en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	amerikaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

50 g bacon (vleeswaren)
3 sneetjes grofvolkorenbrood met zonnepit
1 1/2 eetlepel mayonaise
1/2 zak botersla (a 100 g)
2 tomaten (in plakjes)
1 1/2 eetlepel tomatenketchup
1/2 zakje chips naturel (a 75 g, Biologisch)

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag plakjes bacon in 3-4 min. krokant bakken. Brood in broodrooster bruin roosteren en laten afkoelen. Sneetjes aan 1 kant royaal besmeren met mayonaise. 2 sneetjes beleggen met sla en tomaat. Bacon erover verdelen. Belegde boterhammen op elkaar stapelen en afdekken met derde boterham, met besmeerde kant naar beneden. Sandwich halveren. In iedere helft satéstokje steken. Serveren met tomatenketchup en chips.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 845 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 172 g
vet 52 g

Satéletters van kipfilet

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaalpje kipfilethaasjes (ca. 8 stuks)
1 eetlepel olie
½ potje kant-en-klare satésaus (265 ml)

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

Satéstokjes in hoog glas met water 10 min. laten weken. Intussen kipfilethaasjes in de lengte doormidden snijden en in kom door olie wentelen. Kiprepen als grote letters 'S' aan satéstokjes rijgen. Bestrooien met zout en peper. Satésaus volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Ovengrill voorverwarmen of grillpan verhitten. Satéletters in 3-4 min. rondom bruin en gaar roosteren. Serveren met satésaus.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 185 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 8 g
vet 9 g

Scampi met asperges en serranoham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 nieuwe aardappelen (van gelijke grootte)
4 witte asperges
12 reuzenscampi (diepvries, zak a 500 g)
2 limoenen
8 el olijfolie
1 sjalot (fijngesneden)
½ el mayonaise
½ el zure room
½ el piccalilly
½ el mosterd
4 el verse groene pesto (bakje a 100 g)
2 sneetjes zuurdesembrood
12 slablaadjes (of kleine spinazieblaadjes)
4 plakken serranoham (in reepjes)

Keukenspullen
(asperge) dunschiller

Bereiding

1. Aardappelen in de schil in ca. 20 min. gaar koken. Asperges goed schillen, houtachtige uiteinden eraf snijden. Asperges in ca. 15 min. gaar koken in gezouten water. In vergiet laten uitlekken.
2. Intussen scampi ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Scampi pellen, aan rugzijde insnijden en darmkanaal (zwart streepje) verwijderen. Scampi droogdeppen en met zout en peper bestrooien.
3. Gare asperges en aardappels in vergiet laten uitlekken. Limoen raspen (1 theelepel), limoenen uitpersen. In kom dressing kloppen van helft van limoensap, 4 el olie, peper en zout. Asperges in dressing leggen. Aardappelen pellen en er 16 gelijkmatige plakjes van snijden. Met steekvormpje 16 rondjes uit aardappelplakjes steken.
4. Saus maken van sjalot, mayonaise, room, piccalilly, limoenrasp en rest van limoensap, mosterd, 3 el olie, peper en zout. Aardappelrondjes voorzichtig door saus mengen.
5. Brood licht roosteren in broodrooster, 4 rechthoeken van 12 x 4 cm uit sneetjes snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten en scampi op matig vuur in 5 min. gaar bakken, halverwege keren. Op elke scampi wat pesto scheppen. Aardappelplakjes tegen elkaar op vier borden leggen. Achtereenvolgens beleggen met scampi, slablaadjes, zuurdesemtoast en serranoham. Asperges uit dressing nemen en elk in 5 stukjes van oplopende grootte snijden. Borden garneren (zie foto) met aspergeplakjes, overgebleven dressing en pesto.

bereiden 50 min.

Scampi met asperges en serranoham

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 21 g

vet 33 g

Scampi met paprika-knoflooksaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bol gedroogde knoflook
100 ml olijfolie extra vierge
1 zak scampi (500 g, diepvries)
1 rode paprika (, in blokjes)
1 eetlepel verse Italiaanse kruidenmix ((zakje a 20 g), fijngeknipt)
150 ml droge witte wijn
chilipeper uit de molen
grof zeezout

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Van bol knoflook onderkant afsnijden. Olie in kleine steelpan schenken en bol knoflook erin zetten. Olie en knoflook afgedekt 10-15 min. op matig vuur verwarmen tot knoflook zacht is. Scampi ontdooien en droogdeppen. Van knoflookolie uit steelpan 3 el overdoen in koekenpan. Teentjes van bol knoflook loshalen, velletjes verwijderen. Teentjes tussen duim en wijsvinger boven steelpan uitknijpen. Paprika en kruiden met knoflook mengen en geheel nog 5 min. zachtjes bakken. Wijn erbij schenken en 10 min. afgedekt laten sudderen. Met staafmixer of in keukenmachine knoflook-paprikamengsel pureren tot gladde saus. Op smaak brengen met zeezout en peper. Koekenpan met knoflookolie verhitten. Scampi erdoor scheppen en op matig vuur in 3-5 min. bakken tot scampi gaar en mooi rose zijn. Pittig op smaak brengen met versgemalen chilipeper en zout. Lekker met groene salade.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 9 g
vet 10 g

Schnitzel met bieslooksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

75-100 g volkoren penne rigate ((pasta zak a 500 g)

1 varkensschnitzel

3 eetlepels olijfolie

3 (roma)tomaten (gehalveerd)

2 eetlepels crème fraîche

1/2 eetlepel tomatenpuree (blikje)

1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)

1 teentje knoflook (geperst)

Bereiding

Penne in 13 min. beetgaar koken. Schnitzel bestrooien met peper en zout. In ruime koekenpan 2 el olie verhitten en schnitzel in 8 min. gaarbakken. Na 5 min. tomaten naast schnitzel leggen en meebakken. In andere pan crème fraîche met tomatenpuree verwarmen. Bieslook erboven fijn knippen en saus op smaak brengen met zout en peper. Pasta in vergiet laten uitlekken. In pastapan 1 el olie verhitten en knoflook op hoog vuur 10 sec. bakken. Penne erdoor mengen. Schnitzel, tomaten en penne op bord scheppen. Saus over vlees scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 845 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 63 g

vet 46 g

Schnitzelrolletjes met gepofte aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak pofaardappels in de schil (450 g)
4 varkensschnitzels
8 plakjes rauwe ham
5 eetlepels olijfolie
1 zak groentemix (bijv. asperges/haricot
verts/peultjes/broccoli) (diepvries)
1 zak panklare spinazie (300 g)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Aardappels in magnetron op vol vermogen (700 watt) ca. 10 min. verhitten. Schnitzels halveren, ham erop leggen, oprollen en vastzetten met prikker. In koekenpan helft van olie verhitten en schnitzelrolletjes in 6-8 min. rondom bruin en gaar bakken. In hapjespan of wok rest van olie verhitten en groentemix 5 min. roerbakken. Spinazie nog 2-3 min. meebakken. Aardappels opensnijden, op bord leggen en yoghurt-knoflooksaus (uit bak van aardappels) erover schenken. Schnitzelrolletjes met zout bestrooien en ernaast leggen. Groentemix erbij scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 25 g
vet 24 g

Schol met bietensalsa en sinaasappelrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handsinaasappels
2 voorgekookte bietjes (pak a 4 stuks Biologisch)
1 rode ui
1 rode peper
1 zakje verse koriander (15 g)
2 limoenen
4 scholfilets
3 eetlepels zonnebloemolie
zout en peper
250 g notenrijst
1 eetlepel bouillonpoeder

Bereiding

1 sinaasappel goed schoonboenen en schil fijn raspen. Beide sinaasappels dik schillen, partjes tussen vliezen uit snijden en halveren. Bietjes in blokjes snijden. Ui pellen, halveren en in dunne plakken snijden. Peper halveren, zaadlijstjes verwijderen en peper in reepjes snijden. Steeltjes van koriander plukken. Limoenen uitpersen. Scholfilets bestrijken met 1 eetlepel olie en bestrooien met zout en peper. Rijst met sinaasappelrasp en bouillonpoeder in ca. 8 minuten gaar koken. In kom blokjes biet met sinaasappel, ui, peperreepjes, koriander en rest van olie tot salsa mengen. Op smaak brengen met limoensap, zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag schol in ca. 5 minuten gaar bakken. Halverwege baktijd voorzichtig omdraaien. Rijst over vier borden verdelen, vis erop leggen en bietensalsa erover scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 47 g
vet 21 g

Schol met wortelrösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g rösti (diepvries zak a 600 g)
2 bosuitjes (in ringetjes)
2 zakjes peen julienne (wortelreepjes a 150 g)
1 rode peper (in reepjes)
4 eetlepels olie
2 gepaneerde schollen (diepvries 300 g)
4 eetlepels mosterdmayonaise

Bereiding

Rösti, wortel en helft van bosuitjes en peperreepjes door elkaar scheppen. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en röstimengsel in ca. 15 min. gaarbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen in andere koekenpan 2 el olie verhitten en schol in ca. 10 min. krokant en bruin bakken. Rest van bosuitjes en peperreepjes door mosterdmayonaise mengen. Schol en rösti over twee borden verdelen, serveren met saus.

Bereiding 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 855 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 59 g
vet 60 g

Scholrolletjes met courgette in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook (gesnipperd)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 dl droge witte wijn
2 kleine courgettes
6 scholfilets
1 bakje zongedroogde tomatentapenade (100 g)
2 dl visbouillon (van tablet)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

In pan olie verhitten en hierin knoflook 30 seconde fruiten. Tomatenblokjes en 1 dl wijn toevoegen. Saus op matig vuur in 15 minuten inkoken, af en toe roeren. Intussen courgette wassen en er met dunschiller of kaasschaaf 12 linten van schaven. Scholfilets aan 1 zijde met tomatentapenade bestrijken en halveren. Hierop courgettelinten leggen. Scholfilets oprollen en vaststeken met cocktailprikker. In hapjespan bouillon met rest van wijn aan de kook brengen. Vuur laag draaien en visrolletjes in pan leggen. Met deksel op pan vis in 6-8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper. Scholrolletjes over vier borden verdelen en tomatensaus eromheen scheppen. Lekker met pasta of gebakken krieltjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 11 g
vet 17 g

Scones met olijven en kruidenroom

Menugang	Brunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

300 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
25 g boter
1 ei (losgeklopt)
150 ml karnemelk (plus om te bestrijken)
100 g zwarte olijven (fijnggehakt)
50 g gedroogde tomaten (fijngesneden)
1 bakje roomkaas met kruiden

Keukenspullen
bakplaat, bekleed met bakpapier
ronde uitsteekvorm (of glas, doorsnee 6 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Meng in een kom het bakmeel met 1/2 tl zout. Wrijf met je vingertoppen de boter door het meel. Meng het ei erdoor. Schenk de karnemelk in scheutjes erbij. Meng dan de olijven en de tomaten erdoor. Kneed het mengsel tot soepel deeg. Rol op een met bloem bestoven werkvlak het deeg uit tot een lap van ca. 3 1/2 cm dik. Steek met de uitsteekvorm 4 cirkels uit het deeg. Leg de scones op de bakplaat en bestrijk deze met karnemelk. Bak de scones in het midden van de oven in 15 min. gaar en lichtbruin. Laat ze afkoelen tot lauwwarm of koud en serveer met de roomkaas.

bereiden 25 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 57 g
vet 20 g

Semifreddo van yoghurt en limoen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 eieren
4 eetlepels vloeibare honing
1 dl slagroom
1 dl yoghurt
1 limoen
2/3 vel filobladerdeeg (diepvries)
poedersuiker

Keukenspullen
bakpapier
ijsblokjesvorm

Bereiding

1. Eieren splitsen en eiwitten stijf kloppen. Dooiers in andere kom met honing los kloppen. In derde kom slagroom stijf kloppen. Yoghurt luchtig door slagroom spatelen. Eiwitten en dooiers door yoghurtmengsel scheppen. Limoenschil boven yoghurtmengsel fijn raspen. Halve limoen uitpersen en sap erbij doen. Ijsklontjesvorm tot rand met mengsel vullen. Vorm in vriezer zetten, mengsel in 2 uur laten bevriezen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Met scherp mes bovenste 2 lagen van bevroren filodeeg op vouwrand afsnijden. Rest van deeg terug in vriezer leggen. Uit deeg 8 driehoekjes snijden en op een met bakpapier beklede bakplaat leggen. Deeg in midden van oven in ca. 5 minuten knapperig en goudbruin bakken. Uit vorm nemen en laten afkoelen.

2. (Als laatste onderdeel van grand dessert) semifreddo uit vorm nemen en over acht grand dessertborden verdelen. filodriehoekjes met poedersuiker bestrooien en in blokjes semifreddo steken. Direct serveren.

bereiden 35 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 7 g
vet 6 g

Shanghai paksoi met kruidige vispuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 struikjes Shanghai paksoi
300 g kabeljauwfilet (, in blokjes)
1 limoen (, geperst)
2 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel rode currypasta (pot a 225 g)
1 eetlepel gembersiroop
1 ei
2 eetlepels olie
½ zakje verse knoflookbieslook (a 20 g)

Keukenspullen
keukenmachine
grote ovenschaal

Bereiding

1. Struikjes paksoi halveren. In pan met ruim water en zout paksoi in 3 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Kabeljauwfilet in stukjes snijden. Vis in keukenmachine met limoensap, vissaus, currypasta, gembersiroop en ei pureren tot stevige massa.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Paksoihelften naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen. Vismengsel over onderste deel van paksoi verdelen; licht aandrukken. Olie erover druppelen en paksoi in midden van oven in ca. 15 min. gaarbakken. Gerecht uit oven nemen en bieslook erboven fijnknippen. Serveren met pandanrijst.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 9 g
vet 9 g

Shoarmabroodjes met haricots verts en zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 maal 150 g haricots verts
1 theelepel scherpe mosterd
2 eetlepels ciderazijn
5 eetlepels olijfolie
1/2 theelepel gedroogde dragon
2 sjalotten (fijngesnipperd)
1 bakje warmgerookte zalmsteaks (2 stuks)
8 shoarmabroodjes
1 zak waterkers (75 g)

Bereiding

1. Haricots verts schoonmaken en in ruim water met zout in 3-4 min. beetgaar koken. Haricots verts overdoen in vergiet, onder ijskoud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In schaal mosterd, azijn, olie, dragon en sjalot tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Haricots verts door dressing scheppen en op koele plek (niet in de koelkast) smaken 1 uur laten intrekken.

2. Zalm in plakjes snijden en kort voor serveren door bonensalade scheppen. In broodrooster of op rooster onder warme ovengrill shoarmabroodjes goudbruin roosteren. Broodjes insnijden, iets openduwen en vullen met toef waterkers en flinke schep zalmzalade.

Tip:

Neem in plaats van zalm 200 g gerookte palingfilet, in reepjes of schuine stukken gesneden.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 27 g

vet 10 g

Siciliaanse tonijn met citrusdressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje peterselie (30 g)
oregano (uit zakje verse Italiaanse-kruidenmix 20 g)
½ citroen (geperst)
1 sinaasappel (geperst)
1 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels kappertjes
50 g zwarte olijven zonder pit (gehakt)
5 eetlepels olijfolie
versgemalen vierseizoenenpeper
4 tonijnsteaks

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Peterselie en blaadjes van oregano fijn hakken. In kom kruiden mengen met citroensap, sinaasappelsap, knoflook, kappertjes, olijven en 4 el olie. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Grillpan verhitten. Tonijnsteaks licht bestrijken met olie en in 4 min. aan beide kanten bruin en van binnen rosé grillen. Steaks uit pan nemen en bestrooien met zout en versgemalen peper. Dressing erover scheppen. Serveren met groene tagliatelle.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 3 g
vet 17 g

Simpele waldorfsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g walnoten

6 eetlepels mayonaise

½ limoen (geperst)

½ struik bleekselderij

2 frizsure appels (met rode schil)

Bereiding

In droge koekenpan walnoten kort roosteren. Op bord laten afkoelen en doormidden breken. In schaal mayonaise losroeren met limoensap, eventueel wat water toevoegen als mayonaisesaus te dik blijft. Op smaak brengen met zout en peper. Bleekselderij schoonmaken, groen apart houden. Stengels in dunne plakjes snijden. Appels wassen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen. Appels in stukjes snijden. Bleekselderij, appel en walnoten door mayonaise scheppen. Salade over vier glazen coupes of schaalpjes verdelen, garneren met bleekselderijgroen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 10 g

vet 27 g

Sinaasappelkarbonade met aardappelkroketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 sinaasappel
2 ribkarbonades
2 eetlepels boter
300 g panklare broccoliroosjes
1 zak aardappelkroketjes (450 g, diepvries)
2 eetlepels sinaasappelmarmelade

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

Frituurolie verhitten. Sinaasappel dik schillen en partjes tussen vliezen uitsnijden. Karbonades bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en karbonades op matig vuur in 10 min. goudbruin en gaar bakken. Intussen broccoli in weinig water in 5 min. beetgaar koken. Aardappelkroketjes in 3-4 min. goudbruin frituren en op keukenpapier laten uitlekken. Karbonades op twee borden leggen. Sinaasappelmarmelade en partjes sinaasappel door bakvet roeren en 1 min. verwarmen. Broccoli en aardappelkroketjes naast karbonades scheppen, jus over karbonades schenken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.040 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 80 g
vet 61 g

Sinaasappelsorbetijs met camparisiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 ml bloedsinaasappelsap (pak 1 liter)

175 g witte basterdsuiker

100 ml Campari (slijter)

Keukenspullen

diepvriesbak (inhoud 1 liter)

Bereiding

1. Verwarm (zonder te laten koken) 300 ml bloedsinaasappelsap, 125 g suiker en 300 ml water tot de suiker is opgelost. Neem de pan van het vuur en laat het mengsel iets afkoelen. Schenk in de diepvriesbak en zet 2 uur in de vriezer. Roer daarna elke 30 min. los met een vork. Na 4-5 uur heeft het sorbetijs de juiste structuur.

2. Breng in een steelpan de Campari met de rest van het sap en de suiker aan de kook. Laat het mengsel tot 100 ml inkoken, neem de pan van het vuur en laat afkoelen. Schep 8 bollen ijs in 4 glazen en schenk de camparisiroop erover.

bereiden 20 min. wachten 5 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 52 g

vet 0 g

Sint-jakobsschelpen met milde knoflooksaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakjes sint-jakobsschelpen (diepvries, a 300 g)

2 (tros)tomaten

2 eetlepels olijfolie

1 limoen (geperst)

2 teentjes knoflook (in plakjes)

1 sneetje oud witbrood (verkruimeld)

4-5 eetlepels truffelolie

chilipeper uit de molen

Keukenspullen

staafmixer

Bereiding

1. Sint-jakobsschelpen in zeef laten ontdooien en uitlekken. Ontdooide schelpdieren droogdeppen met keukenpapier. Tomaten eventueel ontvellen, in vieren snijden, zaadjes verwijderen (wel bewaren!) en vruchtvlees in dunne repen snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag olijfolie verhitten en sint-jakobsschelpen op hoog vuur in 5-6 min. lichtbruin en net gaar bakken, halverwege keren. Overdoen in kom en helft van limoensap erover sprenkelen. Tomaat erdoor scheppen en cocktail op smaak brengen met zout en peper. In achtergebleven bakvet knoflookplakjes zachtjes fruiten (ze mogen niet bruin worden). Knoflook met olie uit pan in hoge kom scheppen. Broodkruim, rest van limoensap, tomaatzaadjes en 150 ml water toevoegen en geheel met staafmixer pureren. Lepel voor lepel truffelolie erdoor mengen, tot gladde saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en chilipeper.

2. Cocktail in glazen scheppen en knoflooksaus erover verdelen. Beetje chilipeper erboven malen ter garnering.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 8 g

vet 26 g

Sliptong uit Oostende

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sliptongetjes
150 ml visfond (pot a 380 ml)
100 ml witte wijn
½ theelepel tijm
2 laurierblaadjes
100 ml koksroom (bijv. room culinair, pakje a 200 ml)
75 g gekookte mosselen (bakje a 150 g)
100 g Hollandse garnalen
25 g koude boter
2 takjes peterselie (fijngesnapt)

Keukenspullen
ovenschaal
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Sliptong naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen en met zout en peper bestrooien. Visfond en wijn erover schenken, tijm en laurier toevoegen. Schaal met aluminiumfolie afdekken en vis in ca. 15 min. in oven gaar laten worden. Viskookvocht uit schaal in steelpan schenken, laurier verwijderen. Vis onder folie warmhouden. Kookvocht en koksroom op hoog vuur 1 min. inkoken. Mosselen, garnalen, boter en peterselie door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Saus in warme sauskom bij vis serveren. Lekker met aardappelpuree en snijbonen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 2 g
vet 15 g

Smoske hesp

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 witte pistolets

mayonaise

4 blaadjes kropsla

12 plakjes komkommer

12 plakjes tomaat

12 plakjes ei (gekookt)

12 plakken gegrilde achterham

Bereiding

(Warme) pistolets besmeren met mayonaise. Beleg elk broodje met 1 blaadje kropsla, 3 plakjes komkommer, 3 plakjes tomaat, 3 plakjes gekookt ei en 3 plakken ham.

bereiden 10 min. oventijd 10 min.

Snelle hachee met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 x 250 g rode kool
1 appel (in blokjes)
1 zakje hacheekruiden (10 g)
3 el olie
2 x 200 g runderreepjes naturel
3 el allesbinder
4 sjalotten (gesnipperd)
150 ml rode wijn
2 zakjes puree a la minute naturel

Bereiding

In pan kool, appel en 2 tl hacheekruiden in weinig water afgedekt ca. 10 min zachtjes koken. In wok of braadpan olie verhitten en runderreepjes 2 min. roerbakken. Sjalot toevoegen en 2 min. meebakken. Wijn en rest van hacheekruiden toevoegen, gerecht nog 3 min verwarmen. Puree volgens gebruiksaanwijzing met kokend water bereiden. Rodekool en hachee met allesbinder licht binden en nog 1 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met peper en eventueel zout. Puree over vier borden verdelen, kool en hachee ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 36 g
vet 13 g

Soezen met frambozenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g boter
50 g bloem
2 eieren
125 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels frambozenjam
2 eetlepels Framboise (frambozenlikeur, slijter)
½ limoen (, geperst en geraspt)
50 g poedersuiker

Keukenspullen
bakplaat

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. In pan met dikke bodem 100 ml water met boter en mespunt zout aan de kook brengen. Bloem in een keer toevoegen en op laag vuur doorroeren tot deeg als bal van pan loslaat. Pan van vuur nemen en deeg iets laten afkoelen. Met mixer eieren een voor een door deeg kloppen. Blijven kloppen tot samenhangend, glanzend deeg ontstaat. Bakplaat bekleden met bakpapier. Met behulp van twee natte eetlepels 8 bergjes deeg op bakplaat scheppen, op enige afstand van elkaar. Soezen in midden van oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar bakken (de soezen laten dan makkelijk los en voelen licht aan). Soezen met ovendeur op kier 5 min. laten afkoelen. Soezen uit de oven nemen en horizontaal inknippen, zodat stoom kan verdampen.

2. Met mixer slagroom met vanillesuiker stijfkloppen. Jam, 1 el likeur, limoensap en -rasp door slagroom mengen. Afgekoelde soezen vullen met frambozenroom. Poedersuiker in kom doen en geleidelijk 1 el likeur erdoor roeren, tot dikke pasta ontstaat. Soezen bestrijken met glazuur.

Tip:

Vervang de jam door tot moes geprakt fruit, zoals frambozen, aardbeien of banaan.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 185 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 15 g
vet 12 g

Sorbetijs van Moscato d'Asti

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 fles Moscato d'Asti (dessertwijn, 750 ml)

150 g suiker

4 citroenen (geperst)

16 witte pitloze druiven

Keukenspullen

ijsmachine

of lage plastic diepvriesdoos (inhoud 1 1/2 liter)

Bereiding

1. In pannetje 200 ml wijn verwarmen en suiker erin oplossen. Rest van wijn en citroensap in plastic vriesdoos schenken. Warme wijn erbij schenken en mengsel afgedekt in diepvries minstens 6 uur laten bevriezen. Na 2-3 uur, als wijnmengsel licht begint te bevriezen, elk uur met vork doorroeren om al te grove kristalvorming te voorkomen (uiteindelijk ontstaat een zachte ijsmassa met kleine kristallen). Of sorbetijs bereiden in ijsmachine volgens gebruiksaanwijzing van apparaat.

2. Druiven wassen en halveren. Helft ervan over vier coupes verdelen. Sorbetijs met ijsbolletjestang of in warm water gedoopte lepel op druiven scheppen. Garneren met rest van druiven.

bereiden 10 min. wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 42 g

vet 0 g

Spaanse tomaatjessalade

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groene paprika
1 kleine rode ui
4 takjes peterselie
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
75 g serranoham
8 olijven gevuld met citroen (blikje a 200 g)
1 rijpe (tros)tomaat
½ teentje knoflook
1 eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels olijfolie
zout en versgemalen peper

Bereiding

Paprika schoonmaken en in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Peterselie fijn knippen. Cherrytomaatjes wassen, droogdeppen en halveren. Ham in dunne reepjes snijden. Olijven in plakjes snijden. Tomaat wassen, halveren en boven schaal tot moes raspen (velletjes weggooien). Moes door zeef drukken (om zaadjes te verwijderen). Knoflook erboven uitpersen. Azijn en olie erdoor roeren. Tomaatdressing op smaak brengen met zout en peper. Paprika, ui, peterselie, tomaatjes, ham en olijven erdoor scheppen. Smaken ca. 15 minuten laten intrekken. Lekker met gegrilde sneetjes brood (bedruppeld met olijfolie).

Tip:

Dit gerecht kan ook als tapa geserveerd worden, op geroosterd brood. De hoeveelheid is dan voldoende voor 10 personen.

bereiden 25 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 3 g
vet 8 g

Spaghetti met tomatensaus en balletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ tl knoflookpoeder
2 el gedroogde Italiaanse kruiden (potje 12 g)
500 g rundergehakt
3 el olijfolie extra vierge
2 uien (gesnipperd)
1 fles passato di pomodoro (tomatensaus, 750 ml)
500 g volkoren spaghetti
100 g gemalen belegen kaas

Bereiding

Meng de knoflookpoeder, de Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak door het gehakt. Vorm er kleine balletjes van. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui ca. 2 min. Voeg de gehaktballetjes toe en bak rondom bruin. Schenk de tomatensaus in de pan en laat met de deksel half op de pan ca. 10 min. sudderen. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Verdeel de spaghetti over vier diepe borden. Schep de tomatensaus erop en strooi de geraspte kaas erover. Lekker met geroerbakte spinazie.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 905 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 89 g
vet 40 g

Sperziebonen met pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)

2 eetlepels boter

1 zakje pijnboompitten (65 g)

(versgemalen) peper en zout

Bereiding

Sperziebonen beetgaar koken en afgieten. Intussen in steelpan boter smelten. Pijnboompitten toevoegen en lichtbruin laten kleuren. Boter over sperziebonen schenken en op smaak brengen met peper en zout.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 9 g

vet 16 g

Spicy potato wedges

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

12 vastkokende aardappelen (bijv. Lady Christl)
½ zakje verse (knoflook)bieslook ((a 20 g), fijngeknipt)
125 ml zure room
2 theelepels gedroogde oregano
1 theelepel Mexicaanse kruiden
grof zeezout
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Aardappels in lengte in vier parten snijden en wassen. Partjes 10 min. koken, afgieten en laten uitlekken. In kom dipsaus roeren van bieslook, zure room en zout. Aardappels omschudden met mexicaanse kruiden, oregano en zeezout. In koekenpan olie verhitten. Aardappels voorzichtig omscheppend rondom bruinbakken. Op keukenpapier laten afkoelen. Aardappelpartjes (op kamertemperatuur) met dipsaus serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 18 g
vet 8 g

Spinazie-mosterdstampot met slavinken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels
zout
2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
2 eetlepels boter
4 slavinken
600 g panklare spinazie
2 bekertjes zure room (a 125 ml)
3 eetlepels grove mosterd
peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen knoflook en sjalotjes pellen en snipperen. In koekenpan boter verhitten. Slavinken op matig vuur in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken. Vlees uit pan nemen en warmhouden. In achtergebleven bakvet knoflook en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes bakken. Afblussen met 1 dl water. Handvol spinazie achterhouden, rest in gedeelten in wok in 3-4 minuten roerbakken tot groente is geslonken. Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen. Aardappels in pan met zure room en mosterd tot puree stampen. Spinaziemengsel en achtergehouden rauwe spinazie door aardappelpuree mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Slavinken boven op stampot leggen. Jus in kuiltje schenken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 61 g
vet 36 g

Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 perssinaasappel
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel grove mosterd
8 eetlepels olijfolie
bloem
4 sliptongen
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en helft van schil boven slakom raspen. Sinaasappel uitpersen en sap door rasp roeren. Knoflook, mosterd en 6 eetlepels olie toevoegen en geheel tot dressing kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bloem op plat bord strooien. Sliptongen een voor een door bloem wentelen. In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. In grote koekenpan rest van olie verhitten en sliptongen in ca. 6 minuten goudbruin bakken. Vis uit pan nemen en fileren. Filets met zout en peper bestrooien en halveren. Spinazie en amandelschaafsel door dressing mengen. Spinaziesla over vier borden verdelen en lauwwarme visrepen erop leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 6 g
vet 28 g

Spinaziesoep met tortelloni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak tortelloni met ricotta en spinazie (verse pasta, 250 g)
2 uien (, in halve ringen)
2 eetlepels olijfolie
200 g ham (, in smalle reepjes)
2 teentjes knoflook
750 ml runderbouillon (van tablet)
250 ml droge witte wijn
225 g gesneden bladspinazie ((diepvries, pak a 450 g)
125 ml crème fraîche

Bereiding

Tortelloni in ruim water met zout op laag vuur in 7 min. net niet gaar koken. Tortelloni in vergiet laten uitlekken. In soeppan ui in olie goudbruin fruiten. Uiringen in kom scheppen. Ham in achtergebleven olie in 5 min. knapperig bakken. Knoflook erboven uitpersen en ui weer toevoegen. Bouillon en wijn in pan schenken en aan de kook brengen. Spinazieblokjes door bouillon roeren en nog 5 min. koken. Crème fraîche in soep laten smelten. Op smaak brengen met zout en peper. Spinaziesoep in vier diepe borden scheppen en tortelloni erover verdelen.

Tip:

Makkelijk reepjes snijden: leg de hamplakken op elkaar en rol ze op. Snijd er met een groot, scherp mes dunne plakjes af. Deze ontrollen zich vanzelf weer tijdens het bakken. Of gebruik een duobakje hamreepjes (200 g).

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 31 g

vet 22 g

Spruitjes met notenboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g spruitjes

50 g pecannoten

zout en versgemalen zwarte peper

50 g boter

Bereiding

Onderkant van spruitjes snijden en buitenste blaadjes verwijderen. Spruitjes in lichtgezouten water zonder deksel op pan in ca. 10 min. beetgaar koken. In droge koekenpan pecannoten kort roosteren. Noten op snijplank iets laten afkoelen en dan grof hakken. Spruitjes afgieten, overdoen in warme serveerschaal en bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten tot deze bruin kleurt (niet laten verbranden). Spruitjes omscheppen met boter en pecannoten. Lekker bij wildgerechten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 5 g

vet 21 g

Stamppot met spitskool, gebakken salami en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels
zout
600 g panklare spitskool
1 ui
500 g salami (stuk)
4 tomaten
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 eetlepel olijfolie
1 dl melk
(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels en spitskool afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Ui pellen en snipperen. Salami in blokjes snijden. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Bieslook boven kom fijn knippen. In koekenpan olie verhitten en hierin ui en salamiblokjes ca. 3 minuten zachtjes bakken. Intussen aardappels en spitskool in vergiet laten uitlekken. In pan van aardappels melk zachtjes verwarmen. Aardappels en spitskool toevoegen en geheel tot smeuijge puree stampen. Salami met beetje van bakvet door stamppot mengen. Tomaat, bieslook en zout en peper naar smaak erdoor strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 825 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 67 g
vet 46 g

Stoemp met prei en hesp

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappels
50 g boter
600 g prei (in ringen)
2 theelepels kerriepoeder
150 ml melk
100 g hamreepjes (duobakje a 200 g)
nootmuskaat

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in weinig water met zout afgedekt in ca. 20 min. gaarkoken. In koekenpan helft van boter smelten, prei en kerrie 10 min. zachtjes bakken. Melk toevoegen en aan de kook brengen. Aardappels afgieten en in pan grof stampen. Prei met melk, rest van boter en hamreepjes door stoemp roeren. Eventueel extra melk toevoegen. Op smaak brengen met royaal zout, peper en (versgemalen) nootmuskaat. Lekker met braadworst (saucijs) of slavinken.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 47 g
vet 13 g

Stoofgerecht met kip, courgette en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kipfilet
2 rode uien (in partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 courgette (in stukken)
1 zak panklare sperziebonen (500 g)
½ eetlepel chilipeper
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels olijfolie
½ citroen (in plakjes)

Bereiding

Kipfilet in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper. In braadpan kip, ui, knoflook, courgette en sperziebonen door elkaar scheppen. Chilipoeder, kaneel, koriander en olie erdoor mengen. Hete bouillon in pan schenken. Deksel op pan leggen en bouillon op matig vuur tegen de kook aan brengen. Vuur laag draaien en kip in ca. 30 min. heel zachtjes gaar stoven. Laatste 10 min. citroen meestoven. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met couscous.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 12 g
vet 10 g

Stoofpeertjessorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken stoofpeertjes (a 400 g, koelvak)

1 eetlepel limoensap

100 ml rode port

1 kaneelstokje

4 eetlepels donkere basterdsuiker

4 verse vijgen

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Stoofpeertjes laten uitlekken, vocht opvangen. Stukjes peer met limoensap besprenkelen en in diepvriesdoos in diepvries zetten. Peer in minstens 3 uur laten bevriezen. Intussen stoofvocht van peertjes met port, kaneelstokje en suiker tot 150 ml laten inkoken. Siroop laten afkoelen en kaneelstokje verwijderen. In koelkast bewaren.

2. Vijgen in plakjes snijden en vier wijnglazen ermee bekleden. In keukenmachine of met staafmixer stukjes peer met portsiroop tot rulle sorbetmassa pureren. Sorbet snel in glazen scheppen en serveren.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 67 g

vet 0 g

Stoofpotje met kalfsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kalfslapjes (, in grove stukken)

1 theelepel kaneel

½ theelepel gemalen piment

½ sinaasappel

6 teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

1 pot vleesfond (380 ml)

Bereiding

Kalfslapjes in grove stukken snijden en op kamertemperatuur laten komen. Vlees bestrooien met kaneel, piment en royaal zout en peper. Sinaasappel schoonboenen en met dunschiller enkele repen van schil (zonder wit!) snijden. Knoflook pellen en in plakjes snijden. In braadpan olie verwarmen en vlees op matig vuur in 6-8 min. bruinbakken, halverwege keren. Plakjes knoflook en reepjes sinaasappelschil 1 min. meebakken. Vleesfond langs rand van pan erbij schenken. Met deksel schuin op pan vlees in ca. 1 uur en 30 min. zachtjes stoven tot het zacht en mals is. Voor serveren repen sinaasappelschil verwijderen. Serveren met gekookte aardappels en broccoli.

Tip:

Piment is gemaakt van gemalen besjes van de pimentboom. De specerij is ook wel bekend onder de naam Jamaicapeper of allspice. Piment heeft een nootmuskaatachtige smaak, maar doet ook denken aan kruidnagel en kaneel.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 0 g

vet 21 g

Struisvogelbiefstuk met pittige gemberboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g zachte roomboter
½ cm verse gemberwortel
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
1 eetlepel sambal badjak
4 struisvogelbiefstukjes
gemalen komijn (djinten)

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. In kom 50 g boter losroeren. Met knoflookpers gember boven kom uitknijpen. Bieslook erboven fijnknippen. Sambal, zout en peper naar smaak door gemberboter roeren. Van boter reep vormen op stuk plasticfolie en tot stevig worstje oprollen. Rolletje in koelkast in 1 uur (of in diepvries in 15 min.) stevig laten worden.

2. Vlees bestrooien met peper en komijn. In koekenpan rest van boter verhitten. Vlees op hoog vuur in 6-8 min. bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Folie van boterrolletje verwijderen en boter in 8 plakjes snijden. Vlees op vier warme borden leggen, bestrooien met zout en plakjes gemberboter erop leggen. Serveren met haricots verts en knolselderijpuree.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 1 g
vet 19 g

Sukadevlees met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels boter
2 eetlepels olie
500 g sukaderundvlees (in grove stukken)
2 uien (grofgesnipperd)
2 aubergines (in blokjes)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
500 g champignons (schoongeveegd)
2 eetlepels scherpe mosterd
125 ml crème fraîche
2 takjes koriander (fijngesneden)

Bereiding

In braadpan boter en helft van olie verhitten. Vlees hierin in 3 min. rondom bruinbakken. Vlees uit pan nemen. Ui in achtergebleven bakvet met rest van olie in 5 min. bruinbakken. Aubergine toevoegen en 5 min. al omscheppend meebakken. Vlees, knoflook, champignons, mosterd en crème fraîche door groente scheppen. Gerecht met deksel op pan 2-3 uur laten stoven, af en toe omscheppen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper en over vier borden verdelen. Bestrooien met koriander. Lekker met rijst en wortelsalade.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 9 g
vet 29 g

Surimi-muffins

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 bakjes surimiflakes (a 125 g)
200 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje bakpoeder
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)
2 theelepels kerriepoeder
2 eieren
100 ml zonnebloemolie
200 ml visbouillon (van tablet)
2 bosuitjes (in ringetjes)
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngehakt)

Keukenspullen

muffin- of cakevormpjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Van surimi 16 schuine plakjes snijden voor garnering. Rest van surimi fijnhakken. In kom bakmeel mengen met bakpoeder, kaas en kerrie. Eieren, olie en bouillon erdoor roeren tot glad beslag ontstaat. Fijngehakte surimi, bosui en koriander erdoor scheppen. Beslag in 16 ingevette muffinholtes of cakevormpjes scheppen. Boven op beslag plakje surimi leggen. In midden van oven muffins in ca. 25 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en (iets) laten afkoelen. Muffins uit vormpjes nemen en op schaal zetten. Lauwwarm of op kamertemperatuur serveren.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 21 g

vet 18 g

Taco's met Mexicaanse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 maal 2 kipfilets
1 zakje fajitakruidenmix
3 eetlepels olie
2 rode uien (in ringen)
300 g peultjes (diepvries)
1 pak soft taco's (8 stuks)
125 ml zure room

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met fajitakruiden. In braadpan olie verhitten, ui en kip 5 minuten al omscheppend bakken. Peultjes erdoor scheppen en nog 5 minuten bakken. Taco's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en afgedekt met aluminiumfolie warmhouden. Taco's (aan tafel) vullen met kipmengsel en op elke taco 1 lepel zure room scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 44 g
vet 21 g

Tagliatelle met bleekselderij en pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 struik bleekselderij
2 eetlepels olie
1/2 pot olijven met piment (a 250 ml)
75 g Grana Padano (kaas stukje)
250 g tagliatelle al pomodoro (rode lintpasta)
1 bakje verse groene pesto (100 g)
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Bleekselderij schoonmaken en in stukjes van 2 cm snijden. In wok of koekenpan olie verhitten, bleekselderij 10 minuten roerbakken. Olijven halveren. Kaas in grove krullen schaven. Intussen pasta in ruim kokend water met zout in 5 minuten beetgaar koken. Pesto en olijven door bleekselderij mengen en nog 1 minuut meewarmen. Pasta afgieten. Pasta over vier warme borden verdelen. Bleekselderijmengsel erover scheppen. Bestrooien met kaaskrullen en peper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 36 g
vet 28 g

Tagliatelle met kaviaarsaus, asperges en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ zak gepelde tijgergarnalen (a 500 g diepvries)

½ zakje verse dille (a 15 g)

1 schaaltje aspergetips (100 g)

1 pak verse tagliatelle (250 g)

½ pakje room culinair (a 2 dl)

1 dl droge witte wijn

1 eetlepel boter

½ potje imitatiekaviaar (a 50 g)

zout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

Tijgergarnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Twee takjes dille voor garnering achterhouden, rest boven kom fijnknippen. Onderkant van aspergetips snijden. Tagliatelle in water met zout ca. 5 minuten koken. Intussen in steelpan room met witte wijn zachtjes aan de kook brengen. Saus tot de helft inkoken. In wok of pan boter verhitten en hierin garnalen ca. 1 minuut roerbakken. Asperges toevoegen en geheel nog ca. 3 minuten roerbakken. Sauspan van vuur nemen, kaviaar en fijngeknipte dille erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta afgieten en over twee warme, diepe borden verdelen. Kaviaarsaus erover schenken en garnalen op pasta scheppen. Garneren met takje dille. Direct opdienen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 71 g

vet 20 g

Tajine met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
3 stengels bleekselderij
3 aubergines
2 tenen knoflook
3 el olijfolie
2 tl paprikapoeder
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 tl gemalen komijn (djinten)
½ groentebouillontablet
400 g tomatenblokjes (blik)
2 el rodewijnazijn

Keukenspullen

tajine of grote braadpan met dikke bodem

Bereiding

Vegetarisch stoofgerecht. Heerlijke zachte groenten en lekker gekruid!

1. Snijd de uien in parten en de bleekselderij in schuine stukjes van 2 cm. Snijd de aubergines in blokjes en snijd de knoflook grof.

2. Verhit de olie in de tajine. Bak de ui, knoflook en bleekselderij al omscheppend 2 min. Schep de aubergine, paprikapoeder, koriander en komijn erdoor en verkruimel het bouillontablet erboven. Voeg de tomatenblokjes en azijn toe. Laat op laag vuur met de deksel op de tajine 30 min. stoven. Roer af en toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 14 g

vet 8 g

waarvan verzadigd 1 g

natrium 385 mg

vezels 6 g

Tartaar met blauwaderkaas en witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak fijne aardappeltjes (450 g)
2 maal 2 struikjes witlof
1 sinaasappel
50 g boter
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
2 tartaartjes
50 g blauwaderkaas (bijv. Castello Blue)
1 eetlepel bieslook (fijngeknipt)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Aardappeltjes volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of pan gaarkoken. Witlof in lengte in 6 stukken snijden, harde kern verwijderen. Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen. In wok 25 g boter verhitten. Witlof ca. 2 min. roerbakken. Suiker en 1 el sinaasappelrasp 1 min. meebakken. Sap in wok schenken en witlof in 5 min. op matig vuur gaar laten worden. Intussen tartaartjes bestrooien met zout en peper. In kleine koekenpan 1 el boter verhitten en tartaartjes 3 min. bakken. Tartaartjes keren en kaas erover verdelen. Met deksel op pan tartaartjes nog 3 min. bakken en kaas iets laten smelten. Aardappeltjes afgieten en omschudden met rest van boter en bieslook. Tartaartjes op twee borden leggen, witlof en aardappeltjes erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 655 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 52 g
vet 34 g

Tartaar met knoflookbieslook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse knoflookbieslook (a 20 g)
1 eetlepel kappertjes
500 g tartaar (biologisch)
2 theelepels vloeibare jus met ui en knoflook
selderiezout
tabasco
25 g boter
2 theelepels Dijonmosterd

Bereiding

Knoflookbieslook boven kom fijnknippen. Kappertjes en helft van bieslook door tartaar mengen. Tartaar op smaak brengen met jus, selderijzout en tabasco. Van tartaar vier schijven vormen. In koekenpan boter verhitten en tartaartjes in 7-8 minuten bruin en gaar bakken. Halverwege baktijd keren. Tartaar uit koekenpan nemen. Aanbaksels losroeren met 2-3 eetlepels water (of sherry). Rest van knoflookbieslook en mosterd door jus roeren. Tartaartjes met jus serveren. Lekker met gebakken krieltjes en broccoli.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 0 g
vet 11 g

Tartaarsteak met pofaardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 grote aardappels (ca. 500 g)
4 eetlepels slagroom
50 g blauwaderkaas (bijv. Rosenborg Danablue)
3 eetlepel olijfolie
2 steaks tartaar
4 tomaten (in plakjes)
1 kleine rode ui (in ringen)
½ eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Aardappels schoonboenen, met vork inprikken en in magnetron op vol vermogen (700 watt) in 4-6 min. gaarpoffen (afhankelijk van vorm en formaat). Aardappels halverwege omdraaien. Met vork slagroom en kaas tot smeūige crème mengen. Intussen in koekenpan 2 el olie verhitten en tartaarsteaks in 3-4 min. per kant bruin en gaarbakken. Tomaat en ui over twee borden verdelen en besprenkelen met azijn en rest van olie. Aardappels ernaast leggen, aan bovenzijde insnijden en vullen met kaascrème. Tartaar ernaast leggen en bestrooien met zout en peper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 700 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 53 g
vet 38 g

Telor boemboe bali - gekookte eieren in chilisaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eieren
3 sjalotten (fijngesnipperd)
2 eetlepels olie
4 tomaten (in blokjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
6 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels ketjap manis

Keukenspullen
wok

Bereiding

Eieren in 8 min. hard koken. Eieren onder koud stromend water afspoelen en pellen. In wok sjalot 1 min. in olie fruiten. Tomaat en knoflook 2 min. meebakken. Chilisaus, ketjap en 125 ml water erdoor roeren. Op smaak brengen met zout. Eieren in saus leggen en 5 min. zachtjes laten sudderen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 8 g

vet 9 g

Teppanyaki mixed grill

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 biefstuk
1 kalkoenbiefstuk
100 g zalmfilet
8 gambas (koelvak of diepvries)
8 shii-takepaddestoelen (, gehalveerd)
100 ml teriyaki marinade (flesje 250 ml)
2 eetlepels mayonaise
2 theelepels wasabipasta (tube)
1 teentje knoflook (, in plakjes)
1 bosuitje (, in schuine ringetjes)

Keukenspullen
satéstokjes
teppanyakiplaat

Bereiding

1. Biefstuk, kalkoen en zalmfilet elk in 8 blokjes snijden. Vlees, zalm, gamba's en shii-take in schaal leggen en teriyakimarinade erover schenken. Minstens 15 min. marineren, regelmatig omscheppen. Mayonaise pittig op smaak brengen met wasabi.

2. Teppanyakiplaat op hoogste stand verwarmen en licht invetten. Ingrediënten uit marinade nemen, vlees en shii-takes om en om aan satéstokjes rijgen. Spiesen, zalm en gamba's op grillplaat gaar roosteren, regelmatig keren. Laatste minuut knoflookplakjes en bosuiringetjes op plaat leggen en meebakken. Serveren met wasabimayonaise.

bereiden 30 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 3 g
vet 13 g

Terrine van gerookte paling in kerriegelei

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes witte gelatine
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
1 pot visfond (380 ml)
zout
(cayenne)peper
2 rode paprika's
300 g gerookte palingfilet
1 bakje rucola ((sla 30 g)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
rechthoekige vorm, inhoud ca. 6 dl

Bereiding

1. Gelatine in koud water laten weken. In steelpan olie verhitten. Kerriepoeder ca. 1 minuut op laag vuur fruiten. Fond in pan schenken en aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en fond pittig op smaak brengen met zout en peper. Gelatine uitknijpen en al roerend in warme kerriefond laten oplossen. Fond laten afkoelen, tot mengsel lobbijg wordt.

2. Intussen met dunschiller vel van paprika's verwijderen. Paprika's halveren, zaadlijsten en kroontje wegsnijden. Paprika in stukken snijden en in keukenmachine pureren. Paprikapuree met bolle kant van lepel door fijne zeef wrijven. Op smaak brengen met zout en peper. Paprikapuree tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

3. Vorm bekleden met plasticfolie. Palingfilets halveren en op maat van vorm snijden. Eventuele graatjes verwijderen. Dun laagje lobbige fond in vorm gieten. Palingrepen een voor een door fond halen en in vorm opstapelen. Resterende fond (deels) in vorm schenken, zodat alle palingrepen er goed mee bedekt zijn. Vorm afdekken met plasticfolie.

4. Terrine onder druk laten opstijven: plankje op paling leggen en daar iets zwaars op zetten, bijvoorbeeld 2 potten fond. Zo wordt de terrine mooi compact. Vorm in koelkast zetten en terrine in minimaal 1 uur laten opstijven.

5. Steeltjes van rucola plukken. Palingterrine storten: plasticfolie openvouwen, snijplank op vorm leggen en samen omkeren. Plasticfolie verwijderen en terrine met scherp mes in plakjes snijden. Plakjes op vier borden rangschikken en paprikapuree erop scheppen. Garneren met rucola.

variantietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

Terrine van gerookte paling in kerriegelei

Tip:

Gebruik als vorm bijvoorbeeld een klein cakeblik of leeg boterkuipje.

40 min. bereiden wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 3 g

vet 13 g

Toast met zelfgemaakte eiersalade

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren

4 el yoghurtmayonaise

1 bakje tuinkers

2 plakjes achterham

8 cracottes naturel

Bereiding

Maak van je ontbijt iets bijzonders met zelfgemaakte eiersalade. Lekkerder kun je je dag niet starten.

1. Breng in een pan met water de eieren aan de kook en laat in 8 min. hard koken. Giet af en laat schrikken (onder koud stromend water afspoelen). Laat de eieren afkoelen. Pel de eieren en prak met een vork in een kom grof. Roer de mayonaise erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

2. Knip de tuinkers boven een kom los. Halveer de ham in de lengte. Let op elke cracotte een plak ham en smeer er royaal eiersalade op. Leg de andere cracotte erop. Strooi de tuinkers erover.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 14 g

vet 13 g

waarvan verzadigd 3 g

natrium 430 mg

vezels 1 g

Tomaat-ricottatimbaaltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes witte gelatine
250 ml tomatensap
1/2 theelepel gedroogde tijm
250 g romaatjes
1 bakje ricotta (Italiaanse kaas, 250 g)
1 kleine rode ui
1/2 zakje rucolasla (a 75 g)
1 eetlepel olijfolie
75 g Grana Padano kaas ((stukje), in grove krullen)
ijsblokjes

Keukenspullen
plasticfolie
bakjes of glazen (inhoud 150 ml)

Bereiding

1. Gelatine 5 min. weken in koud water. In steelpan tomatensap met tijm aan de kook brengen. Gelatine uitknippen. Pan van vuur nemen en gelatine al roerend in warme sap oplossen. Laten afkoelen tot lobbijg (na ca. 25 min). Vormpjes bekleden met stuk plasticfolie. Tomaatjes wassen en in mooie plakjes snijden. Laag tomaatplakjes op bodem van vormpjes leggen. Ricotta mengen met lobbijg tomatensap en op smaak brengen met zout en peper. Ricottamengsel over vormpjes verdelen en gladstrijken. Bovenkant afdekken met tomaatplakjes (restant bewaren) en overhangend plasticfolie erover vouwen. In koelkast minstens 1 uur laten opstijven. Intussen ui pellen en in flinterdunne ringen snijden. Ringen in kom ijswater leggen en 45 min. in koelkast zetten, zodat ui lekker knapperig wordt.

2. Rucola grof scheuren en in kom omscheppen met restant tomaatplakjes, olie, zout en peper. Timbaaltjes uit koelkast nemen en folie openvouwen. Op elk timbaaltje bord leggen en samen keren. Timbaaltjes voorzichtig uit vorm laten glijden en folie verwijderen. Sla en kaaskrullen rond timbaaltjes leggen en uiringen erop.

bereiden 1 uur wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 440 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 4 g
vet 33 g

Tomaten met grijze garnaalkes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 Tasty Tom tomaten

100 g Hollandse garnalen

2 eetlepels mayonaise

1/3 zakje verse bieslook (a 25 g fijngeknipt)

Bereiding

Aan bovenkant kapje van tomaten afsnijden. Tomaten met theelepel uithollen, binnenkant met zout en peper bestrooien. Garnalen omscheppen met mayonaise, bieslook en peper. Garnalenmengsel in tomaten scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 2 g

vet 9 g

Tomatenbrood met geitenbrie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g)
1 pak witbroodmix (500 g)
8 zongedroogde tomaten in olie (fijngesneden)
4 eetlepels olijfolie
300 ml tomatensap
250 g geitenbrie (bedieningsafdeling)
zeezoutvlokken (crystal salt flakes)

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
plasticfolie
bakpapier

Bereiding

Rozemarijn en tijm van takjes rissen en met rest van kruiden fijnsnijden. In kom broodmix mengen met driekwart van tomaatstukjes, verse kruiden, 1 tl zout en 3 el olie. Scheut voor scheut tomatensap toevoegen en met de hand of met mixer met deeghaken mengen tot samenhangend deeg. Deegbal in kom terugleggen en afdekken met plasticfolie. Deeg 10 min. laten rusten. Bakplaat bekleden met bakpapier. Handen met bloem bestuiven. Deegbal op bakplaat uitdrukken tot dikke lap. Afdekken met vochtige theedoek en op warme plaats 30 min. laten rijzen. Oven voorverwarmen op 225 °C. Deeg met 1 el olie bestrijken. Brie in plakken snijden en met rest van zongedroogde tomaat over bovenkant deeg verdelen. Brood licht bestrooien met zoutvlokken. Brood in midden van oven in 15 min. goudbruin bakken. Laten afkoelen en in repen snijden.

bereiden 30 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 50 g
vet 25 g

Tomaten-olijvenbrood met rozemarijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 pak witbroodmix (500 g)
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels zout
1 potje zongedroogde tomaten in olie (in stukjes)
50 g zwarte (knoflook)olijven zonder pit (in stukjes)
2 takjes rozemarijn (fijnggehakt)
2 theelepels Crystal Salt Flakes (zeezoutvlokken pak)
bloem om te bestuiven

Keukenspullen

theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

plasticfolie

mixer met deeghaken

Bereiding

In kom broodmix mengen met 3 eetlepels olie, zout en 3 dl handwarm water. Met mixer met deeghaken tot samenhangend deeg kneden. Aanrecht met bloem bestuiven. Deeg erop leggen en platdrukken. Olijven en tomaten erover verdelen. Deeg met de hand nog 5-10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat. Deeg tot bal vormen en licht bestrijken met olie. Deegbal in kom leggen, afdekken met plasticfolie en deeg op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen tot volume verdubbeld is. Deeg uit kom nemen en even doorkneden. Aanrecht bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot dunne, ovale lap van 1/2 cm dik. Deeglap op ingevette bakplaat leggen. Afdekken met vochtige theedoek en nogmaals 30 minuten laten rijzen. Oven voorverwarmen op 225 °C. Met duim hier en daar kuiltjes in deeg drukken. Deeg bestrijken met olie en bestrooien met rozemarijn en zoutvlokken. Brood in 25-30 minuten lichtbruin en krokant bakken. Brood uit oven nemen en laten afkoelen.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 50 g

vet 9 g

Tong Picasso

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sliptongen
4 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
½ citroen (geperst)
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
½ bakje verse ananas (a 250 g, koelvak)
1 kiwi (geschild en in plakjes)
4 grote aardbeien (in plakjes)
8 pitloze blauwe druiven (gehalveerd)
½ zakje verse munt (a 15 g, in dunne reepjes)

Bereiding

Sliptongen kruiden met zout en peper. Bloem op plat bord strooien. Sliptongetjes een voor een door bloem wentelen. In grote koekenpan boter verhitten en sliptongen in 6-7 minuten goudbruin bakken, halverwege keren. Sliptongen uit pan nemen, op warme serveerschaal leggen en warmhouden. Bakvet afblussen met citroensap en gember erdoor roeren. Fruit in pan leggen en kort verwarmen. Fruit naast sliptong scheppen en bestrooien met munt. Lekker met saffraanrijst en geroosterde amandelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 15 g

vet 9 g

Tonijnpannenkoeken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje tonijn op olijfolie (185 g)
300 g panklare prei
(versgemalen) peper
4 kant-en-klare pannenkoeken (naturel)
12 eetlepels sun dried tomato sauce (fles a 180 ml)
1 bekertje zure room (125 ml)

Keukenspullen
cocktailprikkers
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Grill voorverwarmen. Olie uit blikje tonijn in koekenpan gieten. Prei hierin ca. 3 minuten roerbakken. Bestrooien met peper. Tonijn in stukjes verdelen en door prei scheppen. Elke pannenkoek bestrijken met 2 eetlepels tomatensaus. Prei-tonijnmengsel over pannenkoeken verdelen en op elk theelepel zure room scheppen. Pannenkoeken oprollen, met cocktailprikker vaststeken en in ovenschaal leggen. Rest van zure room losroeren en over pannenkoeken schenken. Hierop 4 eetlepels tomatensaus scheppen. Pannenkoeken onder grill in ca. 5 minuten knapperig en heet laten worden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 530 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 48 g
vet 25 g

Toost kannibaal

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes wit-casinobrood (of 8 sneetjes stokbrood)

2 eetlepels mayonaise

100 g filet american

1 sjalot (fijnggehakt)

2 zoetzure augurken (fijnggehakt)

1 eetlepel kappertjes (fijnggehakt)

grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Brood lichtbruin roosteren, dun met mayonaise besmeren en elk sneetje in 4 driehoekjes snijden. Filet american mengen met sjalot, augurk en kappertjes. Mengsel over driehoekjes verdelen en peper erboven malen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 20 g

vet 11 g

Torentje van geitenkaas en salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pak filobladerdeeg (diepvries)
2 eierdooiers
1 zakje verse bieslook (25 g)
grof zeezout
50 g walnoten
200 g zachte honing-geitenkaas (Bettine blanc)
witte peper
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ eetlepel ciderazijn (Biologisch)
1 zak rucola slamelange (75 g)
1 appel
2 eetlepels citroensap

Keukenspullen
bakpapier
1 grote of 2 kleine bakplaten

Bereiding

1. filodeeg in plastic verpakking in ca. 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 175 °C. filodeeg voorzichtig uitvouwen (1 vel wordt niet gebruikt). Eierdooiers loskloppen. 2 vellen filodeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen en dun met dooier bestrijken. Op elk vel in de lengte ca. 20 sprietjes bieslook leggen. Afdekken met andere vellen filodeeg en aandrukken. Bovenkant filodeeg met dooier bestrijken en zeezout erover malen.

2. Bakplaat in midden van oven schuiven en filodeeg in ca. 10 min. goudbruin en krokant bakken. Uit oven nemen. Afgekoelde vellen elk in 4 gelijke stukken breken. filochips tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.

3. Boven kom geitenkaas verbrokkelen. Walnoten in droge koekenpan kort roosteren en grof hakken. Walnoten door geitenkaas mengen. Op smaak brengen met peper. In schaal vinaigrette kloppen van olie, azijn, zout en peper. Sla door vinaigrette mengen. Appel wassen en langs klokhuis in plakken snijden. Plakken in luciferdunne reepjes snijden en besprenkelen met citroensap.

4. Helft van sla over vier borden verdelen. Geitenkaas in 8 porties verdelen. Op elk bord torentje maken van filochips, sla en geitenkaas. Eindigen met geitenkaas, garneren met appelreepjes. Rond filotorentjes dunne streep trekken van resterende vinaigrette.

bereiden 1 u. 15 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 460 kcal
eiwit 14 g

Torentje van geitenkaas en salade

koolhydraten 17 g

vet 38 g

Tortelloni met rucolapesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse tortelloni verdi (groene pasta, 250 g, koelvers)

1 bakje verse pesto naar keuze (a 100 g)

1 bakje rucolasla (30 g)

50 g Grana Padano (kaas, stukje, bedieningsafdeling)

Bereiding

Tortelloni op laag vuur in ruim water met zout beetgaar koken en afgieten. Enkele eetlepels kookvocht opvangen. Tortelloni in warme schaal mengen met pesto en enkele eetlepels kookvocht. Rucola in grove stukken scheuren en door tortelloni scheppen. Kaas in grove krullen schaven en over tortelloni strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 27 g

vet 19 g

Tosti's met raclettekaas, venkel en selderij

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkel
8 sneetjes bruinbrood
boter om te besmeren
1 schaaltje raclettekaas (10 plakjes)
4 takjes selderij
(versgemalen) zwarte peper

Keukenspullen
tosti-ijzer

Bereiding

Tosti-ijzer voorverwarmen. Venkel schoonmaken en in zo dun mogelijke plakjes snijden of schaven. Sneetjes brood aan een kant met boter besmeren. Onbesmeerde kanten van 4 sneetjes brood beleggen met raclettekaas en venkel. Blaadjes van selderij erover verdelen en sneetjes royaal bestrooien met peper. Afdekken met resterende sneetjes brood, met besmeerde kanten naar boven. Tosti's in twee porties in ca. 5 minuten in tosti-ijzer goudbruin bakken, tot kaas is gesmolten. Tosti's uit ijzer nemen en diagonaal doormidden snijden.

Tip:

De tosti's kunnen ook in een koekenpan met antiaanbaklaag gebakken worden. Leg dan een deksel op de pan, zo blijft de warmte beter behouden en kan de kaas smelten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 32 g
vet 17 g

Tuinbonenomelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

225 g bladspinazie (diepvries pak a 450 g)

1 ui

2 eetlepels olijfolie

½ rundercervelaat (worst a 200 g)

1 pot tuinboontjes (320 g)

6 eieren

2 theelepels gedroogde dille

zout en peper

Bereiding

Spinazie (in magnetron) laten ontdooien. Spinazie in fijne zeef doen en met achterkant van lepel vocht er goed uitdrukken. Ui pellen en snipperen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en ui op laag vuur ca. 3 minuten fruiten. Pan van vuur nemen. Cervelaat in reepjes snijden. Tuinbonen afgieten. Eieren loskloppen met 2 eetlepels water. Ui, dille, spinazie, tuinbonen en worst erdoor scheppen. Mengsel met zout en peper op smaak brengen. In pan rest van olie verhitten. Eimengsel nogmaals omscheppen, in pan schenken en ei afgedekt op laag vuur in ca. 10 minuten laten stollen. Omelet met paletmes voorzichtig van rand losmaken en met behulp van plat bord keren. Omelet aan andere kant in ca. 3 minuten ook lichtbruin bakken. Omelet warm of op kamertemperatuur serveren. Lekker met brood (bijvoorbeeld pide (plat brood) en harissa (zie tip).

Tip:

Harissa (pikante Tunesische sambal): Pureer voor een dipsaus of smaakmaker 6 rode pepers (zonder zaadjes) met 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 gesnipperd sjalotje en 2 theelepels karwijzaad. Roer er 1 theelepel zout, 1 eetlepel gehakte peterselie en 2-3 eetlepels olijfolie door, zodat het een smeùge pasta wordt. Doe de harissa in een schaaltje en sprenkel er nog wat olijfolie over. Afgedekt blijft harissa enkele dagen goed in de koelkast.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 7 g

vet 22 g

Tuinerwtenrisotto met kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)
3 eetlepels olijfolie
2 kipfilets
1 theelepel koenjit (kurkuma)
1/2 pak tuinerwten (a 450 g, diepvries)
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g, grofgescheurd)
50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Risotto opzetten met 1/2 liter water en 1 el olie. Risotto in 15 min. gaar koken. Halverwege bevroren tuinerwten door risotto roeren. Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met peper, zout en koenjit. In koekenpan rest van olie verhitten en kip in 8 min. rondom lichtbruin en gaar bakken. Kip en basilicum door risotto mengen. Risotto op twee borden scheppen. Serveren met geraspte kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 79 g
vet 28 g

Tuinerwtenstampotje met blauwaderkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g kruimige aardappels
100 g blauwaderkaas
225 g tuinerwten (diepvries)
50 ml crème fraîche
1 bakje tuinkers (losgeknipt)

Bereiding

Aardappels in kleine stukken snijden en in weinig water met zout 15 minuten koken. Intussen kaas ontkorsten en in blokjes van 1/2 cm snijden. Tuinerwten aan aardappels toevoegen en nog 3 minuten meekoken. Afgieten, deel van kookvocht opvangen. Aardappels met crème fraîche en eventueel wat kookvocht tot smeulige puree stampen. Tuinkers en kaas erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 56 g
vet 30 g

Twée soorten kaaskoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

½ zakje verse dille (a 15 g)

4 zongedroogde tomaten op olie (1 pot)

10 zwarte olijven zonder pit

1 rode peper

200 g boter (op kamertemperatuur)

200 g geraspte pittige kaas (bijvoorbeeld grana padano)

1 ei

200 g zelfrijzend bakmeel

Keukenspullen

plasticfolie

bakpapier

Bereiding

1. Dille fijnsnijden. Zongedroogde tomaatjes en olijven goed droogdeppen en fijnhakken. Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper in heel kleine blokjes snijden. In kom boter met geraspte kaas mengen. Ei loskloppen en met vork door boter mengen. Bakmeel toevoegen en geheel tot soepel deeg kneden. Deeg in twee porties verdelen. Door ene portie dille en zongedroogde tomaatjes kneden, door andere portie olijven en rode peper. Als deeg te 'nat' is, wat meel toevoegen. Werkvlak met meel bestuiven. Van deeg rollen vormen van ca. 4 cm doorsnede. Deegrollen strak in plasticfolie wikkelen en ca. 30 minuten in koelkast laten opstijven.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakplaat met bakpapier bekleden. Deeg in plakjes van ca. 4 mm dikte snijden. Plakjes op enige afstand van elkaar op bakplaat leggen. Bakplaat in midden van oven schuiven en kaaskoekjes in ca. 15 minuten gaar en lichtbruin bakken. Koekjes uit oven nemen en laten afkoelen. Kaaskoekjes tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.

bereiden 55 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 170 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 8 g

vet 13 g

Vanillemascarpone met passievrucht

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bak mascarpone (a 250 g)
1 zakje vanillesuiker
4 passievruchten
3 eetlepels vers sinaasappelsap
1 eetlepel witte rum (slijter)
1 bak passiefruitsorbetijs (1/2 liter)

Keukenspullen
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Mascarpone losroeren met vanillesuiker. Passievruchten halveren en vruchtvlees met theelepel eruit scheppen. Sinaasappelsap en rum door passiefruit roeren. Met ijsbolletjesschep 4 bollen vormen van mascarpone en over vier borden verdelen. Passievruchtensaus erover scheppen. Bolletje sorbetijs naast mascarpone leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 220 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 17 g
vet 15 g

Vanillerijstpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Midden-Oosters	Type	Glutenvrij	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
1 vanillestokje
1 liter volle melk
200 g dessertrijst
1 mespunt zout
100 g suiker
100 g ongezouten pistachenoten
2 tl gemalen kaneel

Bereiding

Lekker zoet toetje met knapperige pistachenoten.

1. Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit. Schenk de melk in een pan en voeg het sinaasappelrasp, vanillemerg en -stokje, de rijst, het zout en 3/4 suiker toe. Breng aan de kook. Kook de rijst in 12 min. heel zachtjes gaar, roer af en toe.

2. Hak de pistachenoten grof. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de noten in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.

3. Bekleed 4 kopjes met vershoudfolie. Verwijder het vanillestokje uit de rijst. Schep de kaneel en de rest van de suiker erdoor. Verdeel over de kopjes, druk goed aan.

4. Stort de rijst in 4 schaalpjes en strooi de pistachenoten erover. Serveer warm of koud.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 76 g

vet 13 g

waarvan verzadigd 0 g

Vanilletrifle met gemberkoek en peertjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak stoofpeertjes ((400 g of 1 blik halve peren op siroop)
2 gemberbolletjes (pot a 450 g)
2 eetlepels gembersiroop (uit pot)
1/3 pak gemberkoek (a 475 g)
500 g volle vanille-kwark
4 eetlepels chocoladevlokken

Keukenspullen
glazen schaal, inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

(Stoof)peertjes in blokjes snijden. Gemberbolletjes fijn snijden. In kom peer, gember en gembersiroop mengen. Van gemberkoek 8 dunne plakken snijden. In schaal 2 lagen maken van achtereenvolgens 4 plakken gemberkoek, helft van gemberpeertjes en helft van vanillekwark. Schaal ca. 15 minuten afgedekt in koelkast zetten. Vlak voor serveren vlokken strooien over trifle.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 670 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 62 g
vet 3 g

Varkensfilet met tijm-honingmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 stukken varkensfilet (a ca. 500 g)

2 el vloeibare honing

2 el grove mosterd

1 teentje knoflook (geperst)

1 sinaasappel (schil geraspt)

1 el tijm

50 g boter

100 ml vleesfond (pot a 380 ml)

100 ml witte wijn

Keukenspullen

aluminiumfolie

braadslede

Bereiding

1. In schaal honing losroeren met mosterd, knoflook, sinaasappelrasp en tijm. Vlees droogdeppen met keukenpapier. Vlees met marinade inwrijven en bestrooien met peper. Schaal afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

2. Vlees in minstens 30 min. op kamertemperatuur laten komen. Oven en braadslede voorverwarmen op 175 °C. Boter in braadslede laten smelten. Stukken vlees erin leggen en rondom dichtschroeien. Vlees in ca. 35 min. gaarbraden, af en toe keren. Vlees in aluminiumfolie verpakken en nog 10 min. laten rusten. Braadslede op laag vuur zetten. Vleesfond en wijn bij bakvet schenken, aanbaksels goed losroeren. Jus op hoog vuur tot helft inkoken. Vlees in dunne plakken snijden en op warme schaal leggen. Jus in sauskom apart serveren. Lekker met geroosterde rozemarijn aardappels en broccoliroosjes.

bereiden 25 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 2 g

vet 15 g

Varkensfilets gevuld met rucolapesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels pijnboompitten
1 zak rucola (sla, 75 g)
1 teentje knoflook (geperst)
2 zongedroogde tomaten (fijngesneden)
50 g pittige geraspte kaas
6 eetlepels olijfolie
4 varkensfiletlapjes
1½ eetlepel balsamicoazijn

Keukenspullen
cocktailprikkers
keukenmachine

Bereiding

1. Pijnboompitten in droge koekenpan roosteren. Helft van rucola grof snijden. In keukenmachine gesneden rucola, knoflook, pijnboompitten, tomaat en geraspte kaas puren. Vier el olie toevoegen, tot smeùige pesto ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Met scherp mes varkensfilets horizontaal insnijden, zodat enveloppe ontstaat. Kwart van rucolapesto apart houden, rest gebruiken om varkensfilets te vullen. Dichtsteken met cocktailprikkers.

2. In grote koekenpan rest van olie verhitten. Vlees op matig vuur in ca. 10 min. gaar en bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Rest van rucola in kom omscheppen met 1/2 el azijn en zout. Rucola over vier borden verdelen en vlees erop leggen. Bakvet afblussen met rest van azijn en 1-2 el water. Aanbaksels losroeren en rest van pesto door jus roeren. Pesto-jus over vlees scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 3 g
vet 31 g

Varkenshaas met kaas-kruidenpanade en knolselderijpatat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
50 g geraspte Grana Padano (kaas)
1 beschuit (verkruid)
1 teentje knoflook (geperst)
versgemalen zwarte peper
1 ei
600 g varkenshaas
3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

frituurpan

braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Knolselderij schillen, in dikke plakken snijden en vervolgens in repen (zo groot als patat). Knolselderij in lichtgezouten water 5 min. koken. Afgieten en goed droogdeppen. Blaadjes rozemarijn en tijm van takjes rissen en met rest van kruiden fijnhakken. In diep bord geraspte kaas mengen met beschuit, knoflook, kruiden, zout en peper. In ander diep bord ei loskloppen met 1 el water. Varkenshaasjes eerst door ei wentelen en daarna door kruidenpanade. In ruime koekenpan olie verhitten en varkenshaasjes in 2 min. rondom dichtschroeien. Vlees uit pan nemen, in braadslede leggen en (afhankelijk van dikte) in 12-15 min. in oven gaarbraden. Intussen frituurolie verhitten en knolselderijpatat in 6-8 min. goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken en bestrooien met zout. Varkenshaas uit oven nemen en even op snijplank laten rusten. Vlees in dikke plakken snijden en over vier borden verdelen. Knolselderijpatat eraan scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal

eiwit 45 g

koolhydraten 12 g

vet 37 g

Varkensschnitzels met citroenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 citroen
1 eetlepel bloem
zout
zwarte peper
2 varkensschnitzels (biologisch)
4 eetlepels boter
2 takjes koriander

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

1. Citroen schoonboenen en helft van schil grof raspen. Citroen halveren en een helft uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). In diep bord bloem met vork mengen met mespunt zout en peper. Filetlapjes droogdeppen met keukenpapier en door gekruide bloem wentelen. Overtollig bloem van vlees afschudden.

2. In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten. Schnitzels in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken. Schnitzels uit pan nemen en warmhouden. Citroenrasp en -sap en 1 eetlepel water door bakvet roeren. Aanbaksels goed losroeren. Rest van boter in jus smelten. Schnitzels op borden leggen, jus erover schenken. Koriander erboven fijn knippen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 6 g
vet 22 g

Vegetarische balletjes met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel mayonaise
3 eetlepels yoghurt
½ teentje knoflook
1 citroen (geperst)
3 eetlepels olijfolie
300 g gesneden rodekool
1 schaaltje vegetarische balletjes (210 g)
1 voorgebakken Boulogne stokbrood

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom mayonaise mengen met yoghurt en knoflook. Sausje op smaak brengen met zout, peper en paar druppels citroensap. In andere kom dressing kloppen van helft van citroensap, 2 el olie met zout en peper naar smaak. In magnetron rodekool in afgedekte schaal met paar lepels water en rest van citroensap in 4 min. op vol vermogen (700 watt) beetgaar laten worden (de kool kleurt dan helderpaars). Na 2 min. koolreepjes omscheppen. Kool afgieten en citroendressing erdoor mengen. Stokbrood in 6-8 min. afbakken. In koekenpan met antiaanbaklaag vegetarische balletjes in 1 el olie in 5 min. rondom bruin en knapperig bakken. Brood halveren en opensnijden. Brood beleggen met lauwe rodekoolsalade en balletjes, knoflooksaus apart erbij geven.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 795 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 79 g
vet 40 g

Verloren rozijnenbrood met abrikozenmoes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 eieren

4 eetlepel suiker

300 ml melk

6 sneetjes rozijnenbrood

boter

abrikozencompote (pot a 360 g)

Bereiding

Eieren schuimig kloppen met de suiker en melk. Sneetjes rozijnenbrood diagonaal halveren en in eimengsel weken. Bak het brood in porties in telkens 1 eetlepel boter goudbruin. Serveer met abrikozencompote.

bereiden 20 min.

Vietnamees broodje biefstuk

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote biefstukken
3 eetlepels olie
2 limoenen (geperst)
1 eetlepel Thaise vissaus
1 rode peper (in reepjes)
1 zak waterkers (75 g)
½ zakje verse munt (a 15 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)
½ rode ui (in halve ringen)
½ zakje peen julienne (a 150 g)
4 petit pains (of 1 wit stokbrood)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

1. Grillpan verhitten. Biefstukken bestrijken met 1 el olie en in 1-2 min. per kant rosé roosteren. Uit pan nemen en laten afkoelen. In ruime schaal limoensap mengen met vissaus en rode peper. Biefstukken dwars op de draad in smalle repen snijden en door dressing mengen. Vlees afgedekt in koelkast zetten en smaken minstens 30 min. laten intrekken. Harde steeltjes uit waterkers verwijderen. Kruiden van steeltjes plukken en grof scheuren. In schaal waterkers, kruiden, ui en wortelreepjes mengen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Pistoletjes of in 4 stukken gesneden stokbrood opensnijden. Salade en rest van olie door biefstukreepjes mengen en over broodjes verdelen.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 42 g
vet 10 g

Visballetjes met kappertjesjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g kabeljauwfilet
3 sjalotjes
5 takjes peterselie
3 eetlepels bloem
zout en peper
100 g boter
2 eetlepels kappertjes

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Vis in stukken snijden. Sjalotjes pellen en snipperen. Peterselie fijn knippen. In keukenmachine vis met sjalotjes, 2/3 van peterselie en bloem pureren. Zout en peper naar smaak toevoegen. Van vismengsel balletjes (walnootgrootte) draaien. In koekenpan 25 g boter verhitten, visballetjes in ca. 3 minuten rondom bruin en gaar bakken. Balletjes uit pan nemen en warmhouden. Op laag vuur rest van boter in bakvet laten smelten, aanbaksels goed losroeren. Kappertjes en rest van peterselie door boterjus mengen. Jus met zout en peper op smaak brengen. Serveren met gegratineerde aardappels en peultjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 8 g
vet 23 g

Visbordje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak pommes duchesse (aardappelpureerozetjes, diepvries a 450 g)
2 pakken zalmfilet met garnaltjes en zure-roomsaus (diepvries, a 2 stuks)
1 bakje Hollandse garnalen (100 g, koelvak)
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding

Pommes duchesse bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Zalmfilet met saus verwarmen gebruiksaanwijzing. Vis met saus over vier warme borden verdelen en garneren met garnaltjes en sprieten bieslook. Pommes duchesse ernaast leggen. Lekker met sperziebonen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 29 g
vet 20 g

Visvinken met tijmkrieltjes en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels olijfolie

1 zak minikrieltjes (450 g)

1 courgette (in blokjes)

½ eetlepel gedroogde tijm

2 schaaltes roodbaarsfilet (a 200 g)

6 plakjes gerookt ontbijtspek (vleeswaren)

Bereiding

In braadpan of wok 2 eetlepels olie verhitten, op matig vuur krieltjes 5 minuten bakken. Af en toe omscheppen. Courgette en tijm door aardappels scheppen en nog 10 minuten meebakken. Intussen visfilets in 6 gelijkmatige stukken snijden en met peper bestrooien. Spek rond vis wikkelen. In koekenpan rest van olie verhitten. Vis in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren. Krieltjesmengsel over borden verdelen, vis erop leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 625 kcal

eiwit 49 g

koolhydraten 50 g

vet 25 g

Vlaamse frieten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgie	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg superaardappels (zak a 3 kg)
zeezout

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
frituurpan

Bereiding

1. Aardappels schillen en in lange, 1 cm dikke staafjes snijden. Afspoelen onder koud stromend water en aardappelstaafjes tot gebruik onder water bewaren. Staafjes afgieten en goed droogdeppen in theedoek. Frituurolie verhitten tot 160 °C. Vergiet of bakplaat dik bekleden met keukenpapier. Aardappelstaafjes in 3-4 gedeelten 'voorbakken': in ca. 5 min. gaar en bleekgeel frituren. Op keukenpapier laten uitlekken.

2. Frituurolie verhitten tot 180 °C. Voorgebakken frieten in 3-4 gedeelten in ca. 5 min. goudbruin frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Licht bestrooien met zeezout en omschudden. Serveren met mayonaise.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 605 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 61 g
vet 38 g

Vloerbrood met kaas en koolsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2003

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g jonge kaas (stukje)
6 augurken
15 g verse dille
4 el mayonaise
½ el honing
½ el mosterd
150 g gesneden witte kool
150 g gesneden rodekool
1 ongesneden brood (bijv. Liefde & Passie rogge)

Bereiding

1. Schaaf de kaas in plakjes. Snijd de augurken in de lengte in reepjes en hak de dille grof. Meng in een kom de mayonaise, honing, mosterd, dille en peper en zout tot een dressing. Schep de kool door de dressing.

2. Halveer het brood en snijd de stukken open. Beleg de onderste helften met kaas, augurk en koolsalade. Dek af met de bovenste helft. Snijd in vieren en serveer direct.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.015 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 100 g
vet 53 g
waarvan verzadigd 0 g

Volkoren penne met kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g volkoren penne (pasta, zak a 500 g)

2 teentjes knoflook (in plakjes)

3 el olijfolie

1 blikje ansjovisfilets

2 blikjes tonijn (uitgelekt)

grofgemalen zwarte peper

6 (tros)tomaten (in plakjes)

4 el kappertjes

Bereiding

In pan met ruim water en zout penne in 6-8 min. beetgaar koken. In koekenpan op laag vuur knoflook in 1 el olie 1 min. zachtjes bakken. Knoflook uit pan op schoteltje scheppen. Ansjovisfilets met aanhangende olie in koekenpan leggen en 1-2 min. verwarmen (ansjovis 'smelt' dan). Tonijn in koekenpan doen, met vork loshalen en nog 2 min. meewarmen. Knoflook erdoor scheppen en tonijnsaus pittig op smaak brengen met peper. In kom tomaten mengen met rest van olie en zout en peper naar smaak. Pasta laten uitlekken en met kappertjes door tonijnsaus mengen. Pasta verdelen over vier warme borden. Serveren met tomatensalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 50 g

vet 17 g

Volkorensandwich met gerookte kip, mosterdmayonaise en spek

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Picknick	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 sneetjes Twents donker volkorenbrood
mosterdmayonaise
4 plakjes uitgebakken ontbijtspek
1 gerookte kipfilet (in plakjes)
2 grote tomaten (in plakjes)
1 bakje tuinkers (losgeknipt)

Bereiding

Besmeer de sneetjes brood met mosterdmayonaise. Leg op 2 sneetjes elk 2 plakjes uitgebakken ontbijtspek. Verdeel er de plakjes kipfilet over en dek af met plakjes tomaat en tuinkers. Maal er peper over en leg de andere sneetjes erop. Sandwich iets aandrukken.

bereiden 15 min.

Volkorensandwich met kruidige Hüttenkäse en mediterrane groenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Picknick	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak Hüttenkäse (400 g)
1 bakje verse bieslookpesto (100 g)
1 zakje verse basilicum (in reepjes)
1 pot geroosterde paprika's
1 pot gemarineerde artisjokharten
1 volkorenbrood (ongesneden)
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

In kom hüttenkäse, bieslookpesto, helft van basilicum en zout en peper naar smaak door elkaar scheppen. Paprika's en artisjokharten laten uitlekken en in stukken snijden. Van brood 8 dikke plakken snijden. Op 4 sneden brood dikke laag hüttenkäsemengsel smeren. Paprika, artisjok en rest van basilicum erover verdelen. Royaal peper erboven malen en afdekken met andere sneden brood.

Tip:

Deze sandwich is ook heerlijk als meeneemlunch. Verpak elke sandwich strak in plasticfolie. Neem in plaats van volkorenbrood eens een meergranenbroodje.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 23 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 51 g

vet 30 g

Volkorenspaghetti met ricotta en geroosterde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 broccoli
250 g kastanjechampignons (schoongemaakt)
1 gele paprika (in grove stukken)
2 uien (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 eetlepel tijm (vers)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
400 g volkoren spaghetti
2 eetlepels citroensap
1 bakje ricotta (250 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g fijngeknipt)
100 g grofgeraspte pittige kaas

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

Grill voorverwarmen. Broccoli in kleine roosjes verdelen. Stronk dun schillen en in plakjes snijden. In braadslede broccoli, champignons, paprika, ui, knoflook en tijm door elkaar scheppen. Olie erover sprenkelen en bestrooien met zout en peper. Braadslede 15 cm onder hete grill schuiven en groente in ca. 25 min. gaar roosteren, regelmatig omscheppen. Intussen spaghetti in 10-12 min. beetgaar koken. In kom ricotta mengen met citroensap, peterselie, zout, peper en 200 ml kookvocht van spaghetti. Spaghetti afgieten en terugdoen in pan. Saus erdoor roeren en geheel nog even zachtjes verwarmen. Spaghetti over vier diepe borden verdelen. Geroosterde groente erop scheppen. Serveren met geraspte kaas.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 71 g
vet 23 g

Volkorentosti met verse roomkaas en chorizo

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 geroosterde paprika (pot)
½ zakje verse basilicum (a 15 g)
4 sneetjes Twents donker volkorenbrood
50 g verse roomkaas naturel
8 plakjes chorizo (vleeswaren)

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

Snijd de paprika in reepjes en laat ze op keukenpapier uitlekken. Snijd de basilicum in dunne reepjes. Besmeer de sneetjes brood met de roomkaas en verdeel de basilicum erover. Leg op 2 sneetjes elk 4 plakjes chorizo en verdeel de reepjes paprika erover. Leg de andere sneetjes met de besmeerde kant naar beneden erop en druk de sandwich iets aan. Rooster de sandwiches in ca. 2 minuten goudbruin.

bereiden 12 min.

Vruchtensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 beker citroensorbetijs (500 ml)

1 limoen

2 Granny Smith appels

poedersuiker (strooibus)

2 takjes munt (zakje a 15 g)

Keukenspullen

meloenbolletjeslepel

dunschiller

Bereiding

Van sorbetijs met meloenbolletjessteker kleine balletjes maken en deze tot gebruik in vriezer bewaren.

Limoen schoonboenen en met dunschiller repen van schil snijden. Schil vervolgens in smalle reepjes

snijden. Limoen uitpersen. Appels schoonboenen en aan beide kanten langs klokhuis flinterdunne

plakjes van appels snijden. Appelplakjes direct besprenkelen met limoensap. Appel op met poedersuiker

bestrooide borden rangschikken en ijsbolletjes erop stapelen. Garneren met limoenreepjes en blaadje

mint.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 30 g

vet 0 g

Warm appeldessert met hazelnoot-kruimelkorst

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 Braeburn appels
½ sinaasappel
1 theelepel gemalen kruidnagel
100 g suiker
50 g bloem
6 eetlepels havermout
1 zakje hazelnoten ((65 g), grofgehakt)
75 g koude boter (, in stukjes)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Appels schillen, in dunne schijfjes snijden en in ingevette ovenschaal leggen. Van sinaasappelschil 1 tl schil raspen. Vrucht uitpersen. Rasp, 2 el sap en kruidnagel door appelschijfjes mengen. In kom suiker mengen met bloem, havermout, hazelnoten en wat zout. Boter snel met vingers door bloemmengsel wrijven tot los, kruimelig deeg ontstaat. Deegklontjes gelijkmatig over appelschijfjes verdelen. Dessert in ca. 1 uur in midden van oven gaar en goudbruin bakken. Serveer er opgeklopte crème fraîche, ongezoete slagroom of een bol vanilleroomijs bij.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 490 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 56 g
vet 27 g

Warme mango met kokosroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels geraspte kokos

1 limoen

½ pakje romige kokosmelk (a 200 ml)

2 eetlepels gembersiroop

1 blik mango slices (uitgelekt)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Kokos in droge koekenpan kort roosteren. Limoen schoonboenen en schil boven kom raspen.

Kokosmelk, gembersiroop en mango door limoenrasp scheppen. Mangomengsel over vellen aluminiumfolie verdelen en bestrooien met geroosterde kokos. Pakketjes dichtvouwen en op barbecuerooster leggen. Mango 10 min. verwarmen. Pakketjes op vier borden leggen en openvouwen. Lekker met vanilleijs.

Tip:

Nog lekkerder met verse mango: schil een mango, snijd het vruchtvlees in plakken langs de pit en snijd er smalle reepjes van.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 22 g

vet 7 g

Warme perziken met dessertwijn en bitterkoekjesijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 perziken
2 zakjes vanillesuiker
100 ml Vin Santo (Italiaanse dessertwijn slijter)
8 bolletjes bitterkoekjesijs
1 bakje blauwe bessen (150 g)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Perziken wassen, halveren en pit verwijderen. Perzikhelften met snijvlak naar boven in ingevette ovenschaal leggen. Bestrooien met vanillesuiker en dessertwijn erover sprenkelen. Ca. 10 min. in oven zetten, tot het fruit zacht is. Perzikhelften op bolle kanten op vier bordjes leggen. In holtes van perziken bolletjes ijs scheppen. Bessen over perziken verdelen. In ovenschaal achtergebleven sap erover druppelen.

Tip:

In plaats van Vin Santo kan ook Amaretto (amandellikeur, slijter) gebruikt worden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 28 g
vet 6 g

Wildbouillon met truffelolie en mihoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Wild	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pot wildfond (380 ml)
25 g mihoen (pak a 250 g)
2 takjes selderij (fijngeknipt)
1 eetlepel citroensap
2 theelepels truffelolie (flesje a 80 ml)

Bereiding

In pan wildfond met 200 ml water aan de kook brengen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Mihoen ca. 4 min. in soep laten wellen. Soep over twee diepe borden verdelen en bestrooien met selderij. Soep besprenkelen met citroensap en truffelolie.

Tip:

In plaats van wildfond kan ook gevogeltefond gebruikt worden, of een pittige kruidenbouillon voor een vegetarische variant.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 13 g

vet 5 g

Wildsoep met parelhoenfilet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 parelhoenfilet
1 pot wildfond (380 ml)
250 ml droge witte wijn
1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
4 stoneleeks (, in schuine stukken van 1 cm)
125 ml slagroom
1 eetlepel truffelolie
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Parelhoenfilet in de lengte in plakken snijden, plakken vervolgens in lange, dunne repen snijden. In pan wildfond met wijn en 400 ml water zachtjes aan de kook brengen. Paddestoelen schoonvegen en in grove stukken snijden. Vuur lager zetten en paddestoelen, parelhoenrepen en helft van stoneleeks toevoegen. Soep 8 min. met deksel op pan zachtjes laten sudderen. Pan van vuur nemen en slagroom en truffelolie door soep mengen. Soep pittig op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Soep in vier diepe borden scheppen en rest van stoneleeks erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 3 g
vet 14 g

Winters stoofpotje met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 el olijfolie
175 g kipfilethaasjes
1 rode ui
2 takjes tijm
200 g paddenstoelenmelange (schaal)
300 g knolselderij (panklaar in blokjes)
100 ml sherry medium dry
125 ml crème fraîche
250 g gekookte witte rijst

Keukenspullen
wok

Bereiding

Koud weer? Dit kruidige stoofpotje (met sherry!) is hartverwarmend.

1. Verhit de olie in de wok en bak de kip in 2-3 min. rondom bruin. Snipper de ui. Ris de tijmblaadjes van de takjes. Maak de paddenstoelen schoon met keukenpapier en snijd in plakjes. Schep de ui, knolselderij en tijm door de kip en bak ca. 3 min. mee.

2. Roer de sherry en de paddenstoelen erdoor en laat nog ca. 5 min. zachtjes stoven. Voeg daarna de crème fraîche toe. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de rijst op de borden en schep de gestoofde kip ernaast.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 57 g
vet 39 g
waarvan verzadigd 17 g
natrium 205 mg
vezels 11 g

Wintersoep met linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot basis voor tomatensoep (255 ml)
1 schaaltje verse rundersoepballetjes (ca. 200 g)
1 zak boersensoepgroenten (350 g)
1 blik linzen (400 g)
4 bruine pistoletjes
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel oregano
4 plakken jonge kaas

Bereiding

In pan basis voor tomatensoep volgens gebruiksaanwijzing op pot aanlengen met water. Soepballetjes en soepgroenten toevoegen en soep aan de kook brengen. Vuur laag draaien en soep nog 10 min. zachtjes laten doorkoken. Ovengrill voorverwarmen. Linzen afgieten en laatste 3 min. in soep verwarmen. Intussen pistoletjes in de lengte halveren en met olie en oregano besprenkelen. Pistolets op bakplaat leggen en met snijvlak naar boven 1 min. onder grill licht roosteren. Plakken kaas halveren, op pistolets leggen en onder grill laten smelten en kleuren. Soep over vier grote kommen verdelen en serveren met gegratineerde kaaspistoletjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 56 g
vet 19 g

Witlofstamppot met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kilo kruimige aardappels (geschild en in stukken)

500 g witlof

2 el boter

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

2 bakjes gerookte zalmblokjes (a 100 g)

1 bakje verse dille ((15 g), fijngesneden)

Keukenspullen

pureestamper

Bereiding

Kook de aardappelen in een pan met weinig water en zout in 20 min. gaar. Haal de onderkant van de stronken witlof, snijd de stronken in ringen en verwijder de harde kernen. Verhit de boter in een wok en bak de witlof al omscheppend in 5 min. beetgaar. Giet de aardappelen af; vang een deel van het kookvocht op. Stamp de aardappelen in de pan met de crème fraîche en eventueel wat kookvocht tot een smeulige puree. Meng met de witlof, de zalm en de dille. Breng de stamppot op smaak met (versgemalen) peper en zout en warm nog even door.

Tip:

Bak 3 bosuitjes, in ringetjes gesneden, even mee met de witlof of roer 2 el fijngesneden bieslook door de stamppot.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 58 g

vet 21 g

Witte-wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml slagroom

250 ml droge witte wijn

50 g roomboter (ijskoud)

witte peper (versgemalen)

Bereiding

Slagroom op kamertemperatuur laten komen. In sauspan wijn aan de kook brengen en op matig vuur in 10-15 min. tot helft laten inkoken. Slagroom door wijn roeren en geheel opnieuw 10 min. laten inkoken tot lichtgebonden, gladde saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en witte peper. Ijskoude boter in klontjes snijden. Pan van vuur nemen. Alle boterklontjes tegelijk in pan doen en met garde snel door saus kloppen, zodat saus licht bindt. Saus op vlamverdelers of au bain marie warmhouden, maar niet meer laten koken. Serveren bij gepocheerde witte vis.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 1 g

vet 24 g

Worstspiesjes met fruit

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 Catalaanse braadworstjes (schaaltje a 6 stuks)

4 plakjes katenspek

1 eetlepel mosterd

1 blikje ananastukjes op eigen sap (234 g)

1 blikje perzicschijfjes op siroop (225 g)

1 kiwi

Keukenspullen

satéstokjes

grillpan

Bereiding

In pan flinke laag water aan de kook brengen. Worstjes met vork enkele keren inprikken, in pan leggen en 6 minuten tegen de kook aan verwarmen. Afgieten en worstjes op keukenpapier of in vergiet laten uitlekken. Plakjes spek op snijplank leggen en dun bestrijken met mosterd. Aan onderkant van elk plakje spek een worstje leggen. Worstje in spek rollen en aan satéstokje prikken. Grillpan verhitten.

Worstspiesjes in 7-8 minuten knapperig en gaar laten worden, regelmatig keren. Intussen fruit uit blik in zeef laten uitlekken. Kiwi dun schillen en in plakken snijden. Fruit over vier bordjes verdelen. Warme worstjes erop leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 12 g

vet 14 g

Wortelsoep met 'pepernoten' van gehakt

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote winterpeen
2 eetlepels olie
100 ml sinaasappelsap
750 ml kippenbouillon (van tablet)
1 schaalkje verse rundersoepballetjes (ca. 200 g)
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels slagroom

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Winterpeen schoonmaken en in plakken snijden. In soeppan 1 el olie verwarmen en wortelplakjes 5 min. zachtjes bakken. Sinaasappelsap en bouillon erbij schenken en met deksel op pan aan de kook brengen. Soep 10-15 min. zachtjes laten doorkoken. Intussen soepballetjes iets platter drukken, tot vorm van pepernoot. Beetje grove peper erboven malen. In koekenpan rest van olie verwarmen en gehaktballetjes in 5 min. bruinbakken, halverwege voorzichtig keren. Staafmixer in pan zetten en soep pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en gehaktballetjes erover verdelen. Slagroom door soep roeren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 6 g
vet 16 g

Yoghurt-spinaziesoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
300 g panklare spinazie
150 g basmatirijst
1 theelepel komijn (djinten)
1 liter groentebouillon (van tablet)
1 pak naanbrood naturel (2 stuks)
300 g Griekse yoghurt

Bereiding

In (soep)pan ui in olie 3 min. fruiten. Spinazie toevoegen en onder voortdurend omscheppen in 3 min. laten slinken. Rijst en komijn door spinazie scheppen, hete bouillon erbij schenken. Soep ca. 8 min. koken, tot rijst gaar is. Naanbroden (in stukken) in broodrooster roosteren. Yoghurt op smaak brengen met zout en peper. Pan van vuur nemen en yoghurt door spinaziesoep roeren. Soep over vier grote kommen verdelen, serveren met naanbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 68 g

vet 20 g

Zalm in sesamkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak worteltjes (500 g)
6 eetlepels sesamzaad
2 schaaltjes zalmfilet (a ca. 225 g)
50 g boter
1 pak couscous (400 g, Biologisch)
4 eetlepels blanke rozijnen (zak a 250 g)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel honing

Bereiding

In pan met bodem water worteltjes in 10-15 min. beetgaar koken. In diep bord sesamzaad met zout en peper mengen. Zalmfilets rondom in sesamzaad drukken. In koekenpan met antiaanbaklaag helft van boter verhitten en zalmfilets in 8-10 min. rondom goudbruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Intussen in kom couscous met 400 ml kokend water en mespunt zout 5 min. laten wellen. Rozijnen laatste minuut erdoor mengen. Worteltjes afgieten en rest van boter, citroensap en honing erdoor scheppen. Couscous doorroeren en met zalmfilet en worteltjes over vier borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 87 g
vet 35 g

Zalmfilet met rucolastamppotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g zachte boter

1 theelepel gemalen komijn (djinten)

2 theelepels citroensap

200 g zalmfilet

1 zakje aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)

1 zak rucolasla (75 g)

125 g cherrytomaatjes (gehalveerd)

Bereiding

Grill voorverwarmen. In kommetje boter mengen met komijn, citroensap, zout en peper. Zalmfilet halveren, op bakplaat leggen en bestrijken met 1 el komijnboter. Bakplaat onder hete grill schuiven en zalmfilets in 6-8 min. bijna gaar grillen. Laatste minuut puree met kokend water bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Rucola, cherrytomaatjes en 1 el komijnboter erdoor roeren en stampotje nog even doorwarmen. Stampotje op twee borden scheppen, zalmfilet erop leggen en rest van komijnboter erover verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 535 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 21 g

vet 39 g

Zalm-garnalencocktail met citroenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels mayonaise

1 eetlepel kwark

1 eetlepel citroensap

2 bakjes Hollandse garnalen (zalmblokjes en dillemix (a 100 g))

Bereiding

Mayonaise losroeren met kwark en citroensap. Garnalen, zalmblokjes en dillemix over vier coupes verdelen. Schep de citroenmayonaise erover en serveer met dunne sneetjes toast.

bereiden 5 min.

Zalmmousse met asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g groene aspergetips (schaaltje a 100 g)
½ bakje tuinkers (of rucolacress)
2 eetlepels peterselie-knoflookolie (flesje)
4 driehoekjes zalm-aspergemousse (bedieningsafdeling)

Bereiding

Aspergetips in 3 min. beetgaar koken. In vergiet afspoelen met ijskoud water en laten uitlekken. Over vier borden losjes tuinkers of rucolacress strooien. In midden van elk bord aantal aspergetips leggen en besprenkelen met peterselie-knoflookolie. Driehoekje zalm-aspergemousse op aspergetips leggen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 0 g

Zalmtaartjes met zeekraal

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen filodeeg (diepvries)
3 eetlepels olijfolie
200 g verse zalmfilet
1 ei
2 eetlepels limoensap
100 ml volle yoghurt
½ bakje zeekraal (a 100 g, of verse spinazie)

Keukenspullen

4 eenpersoons quichevormpjes (doorsnede 12 cm), ingevet

Bereiding

1. Pak filodeeg bij kamertemperatuur in 2 uur laten ontdooien. filodeeg voorzichtig uitvouwen, 4 vellen afnemen en rest van deeg in verpakking opnieuw invriezen. filodeeg tot gebruik bewaren onder vochtige theedoek.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Vellen filodeeg uitspreiden op werkvlak en dun bestrijken met olie. Vellen in vieren vouwen en bovenkant ook bestrijken met olie. Deegstapeltjes op ingevette kant losjes in ingevette vormpjes leggen en aan rand iets aanduwen. Zalmfilet in blokjes snijden, eventuele stukjes vel verwijderen. In kom ei loskloppen met limoensap, yoghurt, zout en flink wat peper. Eimengsel in vormpjes schenken. Zalmblokjes en helft van zeekraal erover verdelen. Overhangend filodeeg bestrijken met olie. In midden van oven taartjes in 20 min. goudbruin en gaar bakken. Taartjes voorzichtig uit vormpjes nemen en op vier borden zetten. Garneren met achtergehouden zeekraal.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 13 g

vet 18 g

Zandkoekjes

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

1 ei

150 g boter (koud)

100 g basterdsuiker wit

200 g bloem

Keukenspullen

keukenmachine

deegroller

uitsteekvormpje (Ø 6 cm)

bakpapier

Bereiding

Woensdagmiddagtip: samen met je kind koekjes bakken. Het deeg is zo gemaakt, daarna aan de slag met uitsteekvormpjes.

1. Splits het ei en gebruik alleen de eidooier. Meng vervolgens alle ingrediënten in de keukenmachine tot het deeg een korrelige structuur heeft. Kneed de deegkrumels met koele handen tot een samenhangend deeg. Rol tot een bal en verpak in vershoudfolie en laat het 30 min. in de koelkast rusten.

2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het werkblad met wat bloem en rol het deeg uit tot een lap van ca. 40 x 40 cm en 3-4 mm dik. Steek met behulp van uitsteekvormpjes of een glas koekjes uit het deeg. Kneed het resterende deeg tot een bal en rol opnieuw uit tot al het deeg gebruikt is. Leg de koekjes op enige afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat.

3. Bak de koekjes in het midden van de oven in 15-20 min. lichtbruin en gaar. Neem ze van de bakplaat en laat afkoelen, bij voorkeur op een rooster.

variantietip:

Kerstkransjes: Steek met een glas rondjes uit het basisdeeg en steek daar vervolgens met een appelboor kleine rondjes uit. Bestrijk de deeggrondjes met wat melk of eiwit en strooi er een mengsel van kristalsuiker, kaneel en verkruid amandelschaafsel overheen. Bak de koekjes af volgens het basisrecept. Hang de koekjes aan een haakje of lint in de kerstboom.

variantietip:

Jamkoekjes: Steek met een glas rondjes uit het basisdeeg. Smeer jam naar keuze in het midden van de helft van de deeggrondjes. Steek uit de andere helft met een appelboor of een mesje een gat in het midden. Leg de rondjes met een gat op de jamrondjes. Bak de koekjes af volgens het basisrecept. Ook lekker met volkorenmeel.

bewaartip:

Je kunt de koekjes 3 dagen van tevoren bereiden. Bewaar in een luchtdichte trommel.

Zandkoekjes

bereiden 25 min. wachten 30 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 115 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 12 g

vet 6 g

waarvan verzadigd 4 g

natrium 4 mg

Zoete appel-abrikozenbroodjes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 friszoete en aromatische appel
100 g gedroogde abrikozen
45 g garneeramandelen (bakje 95 g)
450 g mix voor witbrood
2 tl kaneel
50 g boter
250 ml appelsap
2 el bloem
6 el poedersuiker

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier

Bereiding

1. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Snijd de abrikozen ook in kleine stukjes. Maal de amandelen grof in de keukenmachine. Doe de broodmix, kaneel, appel, abrikozen en amandelen in een kom en schep door elkaar. Voeg de helft van de boter toe. Voeg scheutje voor scheutje de appelsap toe en meng met een mixer of met je handen tot een samenhangend deeg. Kneed de deegbal goed door en leg terug in de kom. Dek de kom af met vershoudfolie en laat 10 min. rusten.

2. Bestuif je handen met bloem. Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken en vorm bolletjes. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek de bakplaat af met een vochtige theedoek en laat op een warme plaats 1 uur rijzen. Verwarm de oven voor op 220 °C. Bak de broodjes in het midden van oven in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Neem de broodjes uit de oven.

3. Smelt de rest van de boter in een steelpan en bestrijk de broodjes ermee. Bestrooi royaal met poedersuiker. Laat de broodjes afkoelen. Bestrooi vlak voor serveren opnieuw met poedersuiker.

bereiden 30 min. wachten 1 uur oventijd 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 47 g
vet 7 g
Waarvan verzadigd 3 g
natrium 255 mg
vezels 3 g

Zomerfruittaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

225 g bloem
100 g zachte boter
1 ei (gesplitst)
500 g pruimen (ontpit en in vieren gesneden)
1 bakje frambozen (125 g)
1 bakje bramen (150 g)
50 g suiker
1 eetlepel custardpoeder (pak a 500 g)
8 rietsuikerklontjes (doos a 500 g)

Keukenspullen
plasticfolie
bakpapier

Bereiding

1. In mengkom bloem en boter tot kruimelig deeg kneden. Een voor een enkele eetlepel water toevoegen, tot samenhangend deeg ontstaat. Deeg in plasticfolie verpakt 30 min. in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Op met bloem bestoven werkblad deeg rommelig uitrollen (doorsnede van 40 cm). Deeglap op vel bakpapier op bakplaat leggen. Eierdooier loskloppen en deeg ermee bestrijken, tot 5 cm van deegrand. In kom pruimen, frambozen, bramen, suiker en custardpoeder voorzichtig door elkaar scheppen. Deeglap met fruit beleggen tot 7 cm van deegrand. Deegrand losjes over fruit vouwen. Eiwit loskloppen en deegrand ermee bestrijken. Rietsuiker grof hakken en over deegrand strooien. Bakplaat in midden van oven schuiven en taart in 30-35 min. gaar bakken. Warm of koud serveren, lekker met opgeklopte slagroom of bol roomijs.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 47 g
vet 13 g

Zomersalade met brood en witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 shoarmabroodjes (pak a 8 stuks)
1/2 citroen (geperst)
1 komkommer (in plakjes)
6 (tros)tomaten (in partjes)
1 rode ui (in ringen)
1 beker witte kaasblokjes (200 g)
1 zakje verse koriander (15 g, fijngehakt)
4 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper (fles)

Bereiding

In broodrooster of onder grill shoarmabroodjes lichtbruin roosteren. Broodjes in kleine stukken scheuren, in schaal leggen en besprenkelen met citroensap. Komkommer, tomaat, ui, kaasblokjes en koriander in schaal scheppen. Olie erover schenken en salade voorzichtig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 40 g
vet 19 g

Zomerse minestrone soep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 focaccia (voorgebakken brood)
2 groentebouillontabletten
200 g schelpjespasta (zak a 500 g, Biologisch)
1 pak fijne tuinboontjes (diepvries, 300 g)
1 courgette (in blokjes)
250 g champignons (in kwarten)
250 g cherrytomaten
1 bakje verse groene pesto (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Focaccia in 6-8 min. afbakken. In grote pan 1 liter water met verkruidde bouillontabletten aan de kook brengen. Pasta toevoegen. Na 2 min. bevroren tuinbonen, courgette en champignons toevoegen en soep 5-7 min. tegen de kook aan houden. Laatste 3 min. tomaatjes meewarmen. Soep op smaak brengen met peper en in vier diepe borden scheppen. Serveren met focaccia. Pesto aan tafel door soep roeren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 79 g

vet 22 g

Zuurdesembrood met Ardennerpaté en ajuincompote

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine uien (in ringen gesneden)
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels honing
1 theelepel tijm
2 eetlepels witte-wijnazijn
4 sneetjes meergranen zuurdesembrood
4 blaadjes kropsla
4 plakken Ardennerpaté (dunne plakken)

Bereiding

Uien mengen met olijfolie, honing, tijm en wijnazijn en smoor ze op zeer laag vuur ca. 20 minuten (kan dag tevoren). Uiencompote af laten koelen tot kamertemperatuur. Sneetjes brood beleggen met blaadje kropsla, plak Ardennerpaté en eetlepel uiencompote.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Zuurkool met mosterdspeklapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 speklapjes
2 eetlepels grove mosterd
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels boter
1 bak aardappelpuree (vers, 550 g)
1 zak wijnzuurkool (Riesling, 250 g)
4 geweldige abrikozen (, in reepjes)

Bereiding

Speklapjes met mosterd bestrijken. Paneermeel op plat bord strooien en speklapjes erdoor wentelen. In koekenpan 1 el boter verhitten en hierin speklapjes op matig vuur in 15 min. aan beide zijden goudbruin en gaar bakken. Intussen aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing in magnetron bereiden. In pan rest van boter smelten en zuurkool met abrikozen op laag vuur verwarmen. Zuurkool en aardappelpuree over twee borden verdelen, speklapjes op puree leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 845 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 59 g
vet 54 g

Zuurkool met varkensfilet en zuidvruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g tutti frutti

1 zakje gekookte wijnzuurkool ((250 g) pak ` 520 g)

1 dl appelsap

2 varkensfiletlapjes

1 eetlepel grove mosterd

25 g boter

1 bak aardappelpuree (550 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Tutti-frutti in reepjes snijden. In steelpan wijnzuurkool, tutti-frutti en appelsap ca. 15 minuten afgedekt laten sudderen. Filetlapjes met grove mosterd bestrijken. In pan boter verhitten. Filetlapjes dichtschroeien en op matig vuur in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken. Halverwege baktijd keren. In magnetron aardappelpuree in ca. 5 minuten op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Zuurkool afgieten, crème fraîche erdoor roeren. Puree overdoen in schaal, zuurkool erdoor scheppen. Filetlapjes op zuurkool leggen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 62 g

vet 44 g

Zuurkool-chorizostamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1¼ kg kruimige aardappel

500 g kruidenzuurkool

100 ml melk

25 g boter

125 g chorizoworst

50 g groene olijven zonder pit

125 g zachte geitenkaas

Bereiding

Geef Hollandse stamppot eens een Spaans accent met chorizo.

1. Schil de aardappelen, snijd in blokjes en spoel af. Kook de aardappelen met zout in ca. 20 min. gaar. Kook in een andere pan de zuurkool volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken in een vergiet.

2. Verwarm in een steelpan melk en boter op laag vuur. Stamp de aardappelen met het melkmengsel tot een smeūige puree.

3. Snijd de chorizo in blokjes en hak de groene olijven grof. Meng de zuurkool door de puree en verbrokkel de geitenkaas erboven. Schep de chorizo en olijven erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 51 g

vet 29 g

waarvan verzadigd 24 g

natrium 1.515 mg

vezels 8 g

Zuurkoolsoep met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
1 ui (fijngesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
1½ eetlepel bloem
1 theelepel komijn (djinten)
1 liter kippenbouillon (van tablet)
500 g wijnzuurkool mild (Biologisch)
4 kipfilets
½ rode paprika (in blokjes)

Bereiding

In (soep)pan 1 1/2 el boter verhitten en ui met knoflook in 5 min. op laag vuur lichtbruin bakken. Bloem en komijn erover strooien en ui nog 1 min. zachtjes bakken. Scheut bouillon toevoegen en met houten pollepel roeren tot gladde saus ontstaat. Rest van bouillon in scheuten toevoegen en soep al roerend aan de kook brengen. Zuurkool erdoor mengen en soep nog 15 min. zachtjes laten koken. Intussen kipfilets met peper bestrooien. In koekenpan rest van boter verhitten en filets in ca. 6 min. per kant bruin en gaar bakken. Kipfilets schuin in plakken snijden en elk in diep bord leggen. Paprika door soep roeren. Op smaak brengen met zout en peper en soep over borden verdelen.

Tip:

Kip kan vervangen worden door parelhoen- of kalkoenfilet (ca. 400 g)

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 7 g

vet 13 g

Zuurkooltaartjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)

250 g zuurkool naturel

4 eieren

125 ml crème fraîche

1 zakje gemalen oude kaas (80 g)

100 g gebraden beenham (in reepjes)

1/3 bakje dadels (bakje a 225 g)

Keukenspullen

4 quichevormpjes (doorsnede 10 cm)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Deegplakjes laten ontdooien. Zuurkool in zeef laten uitlekken en vocht goed uitdrukken. Zuurkool fijner snijden. In kom eieren loskloppen met crème fraîche. Kaas en royaal peper erdoor mengen. Ingevette vormpjes met plakje deeg bekleden; overhangend deeg langs rand afsnijden. Deegbodems 5 min. in midden van oven voorbakken. In kom zuurkool omscheppen met ham en dadels. Vormpjes uit oven nemen en vulling erover verdelen. Eimengsel in vormpjes schenken. Taartjes in midden van oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en (lauw)warm serveren. Lekker met een klodder zure room.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 31 g

vet 27 g

Zwitserse kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teen knoflook
4 dl droge witte wijn
½ el citroensap
3 zakjes geraspte Gruyère (a 100 g)
3 zakjes geraspte emmentaler (a 100 g)
3 el maizena
4 el kirsch (slijter)
nootmuskaat
(versgemalen) witte peper

Keukenspullen
caquelon

Bereiding

Knoflook halveren en hiermee fonduepan aan binnenzijde inwrijven. In fonduepan wijn en citroensap op laag vuur tegen de kook aan verwarmen. Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is. In kopje maizena met kirsch tot glad papje roeren. Maizenapapje door kaasfondue mengen en fondue al roerend laten binden. Op smaak brengen met nootmuskaat en peper. Lekker met knapperig stokbrood.

Tip:

In plaats van een speciale kaasfonduepan van aardewerk (caquelon) kunt u ook een kleine braadpan met dikke bodem gebruiken. Veeg de pan direct na de maaltijd schoon met keukenpapier, de kaasresten laten zich warm makkelijker verwijderen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 890 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 40 g
vet 50 g

Zwitserse kaassoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2003			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
50 g boter
50 g bloem
1 theelepel gedroogde dragon
5 dl melk
3 kruidenbouillontabletten
2 dl droge witte wijn
250 g geraspte emmentaler
1 eetlepel citroensap
125 ml slagroom
75 g rucolasla (grofgehakt)

Bereiding

In (soep)pan boter verhitten, ui 1 minuut zachtjes fruiten. Bloem en dragon toevoegen en 1 minuut meebakken (bloem mag niet donker kleuren). Scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Kruidenbouillontabletten erboven verkruimelen. Wijn en 1 1/2 liter kokend water toevoegen en soep aan de kook brengen. Kaas in gedeelten door soep mengen en al roerend laten smelten. Blijven roeren tot gladde, lichtgebonden soep ontstaat. Op smaak brengen met peper. Eventueel citroensap toevoegen als soep niet homogeen bindt. Slagroom halfstijf kloppen. Soep overdoen in terrine en op rechaud warmhouden. Slagroom en rucola in kommetjes op buffet zetten, voor garnering.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 9 g
vet 22 g

