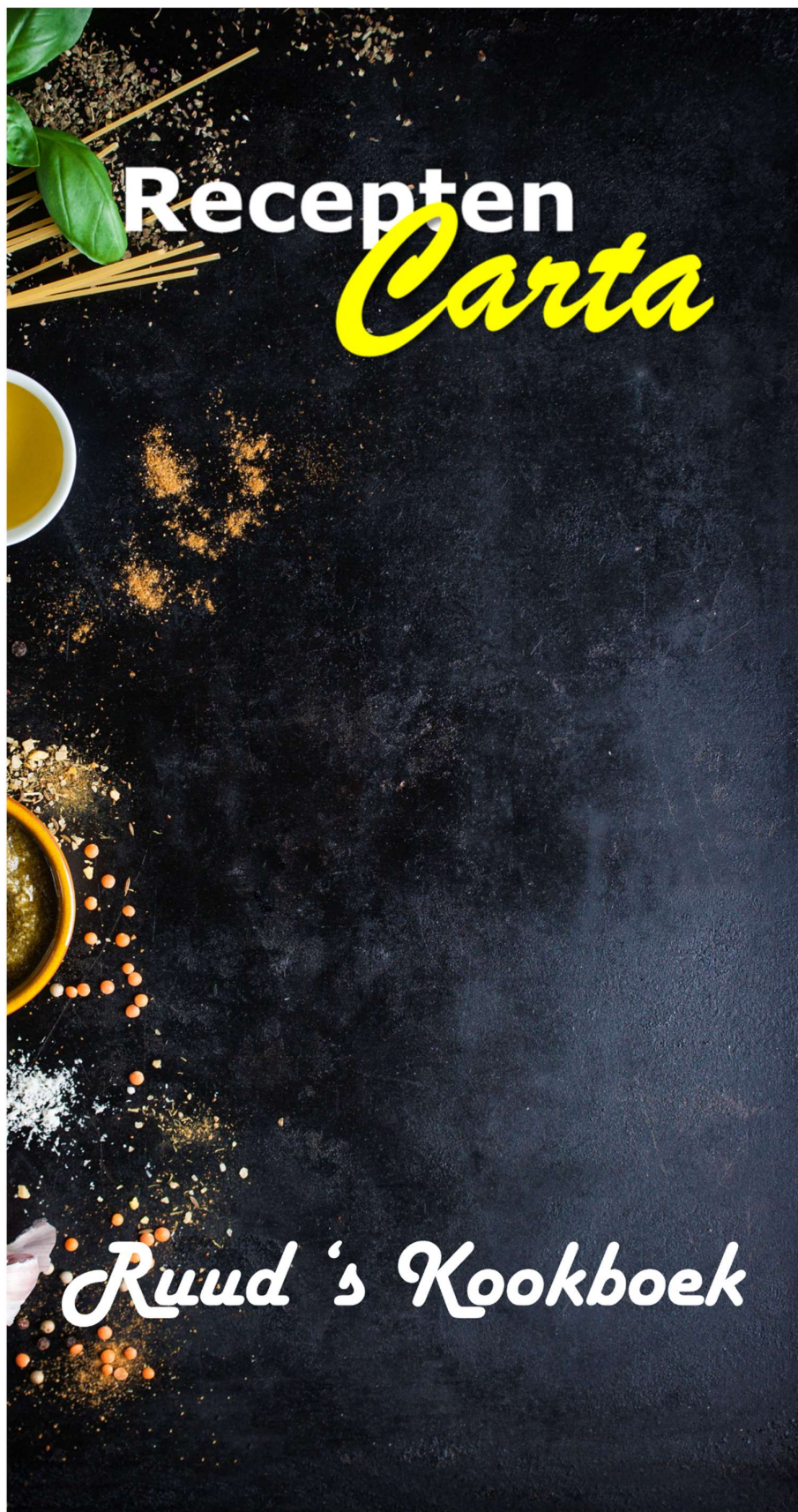




28 recepten
(Carta2007-Cora)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelgratin met gerookte kip en bleekselderij
2. Aardappellasagne
3. Aardappeltortilla
4. Bruine bonen-gehaktschotel met paprika
5. Champignonsalade
6. Empanada's gevuld met vlees
7. Empanadillas met garnalen en paddestoelen
8. Garnalen, geroosterd met knoflookmayonaise
9. Groentensoep met pistou
10. Kalfsrolletjes, gevulde op tagliatella met basilicum-roomsaus
11. Kidneybeans schotel met tartaar en maïs
12. Kip, gevuld met citroen en olijven
13. Kiprolletje met salie en gedroogde tomaat
14. Kruiden-pepergelei
15. Lamsbout met gebakken aardappelen
16. Lamslapjes met knoflook en courgette
17. Macaroni, gegratineerd
18. Meloen met geitenkaas en honing
19. Mossel-chorizo spiesjes
20. Mosselen in pittige worst-tomatensaus
21. Mosselsalade
22. Nasi Goreng
23. Noedels in kokoscurry
24. Pasta Carbonara met rucola en tomaatjes
25. Penne met romige kalkoen-courgettesaus
26. Rijst met varkensvlees en groenten
27. Tortilla met chorizo en olijven
28. Varkensribbetjes

Aardappelgratin met gerookte kip en bleekselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Boekje 52 weekmenu's			Sterren	3

Ingrediënten

800 gr. aardappelschijfjes, voorgekookt
4 takjes peterselie
halve stronk bleekselderij
30 gram cornflakes
2 teentjes knoflook
zout en peper
nootmuskaat
400 gr. gerookte kipfilet
1/4 liter kookroom
75 gram geraspte kaas
40 gram boter of margarine



Bereiding

Bereidingstijd: 30-45 minuten.

Vorbereiding:

Verwarm de oven voor op 200C. Vet een ovenschotel in met wat zachte boter. Hak het peterseliegroen zeer fijn. Snijd de bleekselderij in stukjes van 3 cm. Hak de knoflooktenen zeer fijn. Verkruiemelde cornflakes. Kook de aardappelschijfjes 5 minuten voor in de magnetron op 600W.

Bereiding:

Leg de helft van de aardappelschijfjes dakpansgewijs en in rijen in de ovenschaal. Strooi de helft van de peterselie, wat zout, peper en nootmuskaat erover. Sprenkel 1/3 van de kookroom erover. Verdeel de bleekselderij en de kipfiletreepjes gelijkmatig over de laag aardappels. Sprenkel hierover de helft van de rest van de kookroom. Schik bovenop dakpansgewijs de rest van de aardappelplakjes. Bestrooi ze met zout, peper en nootmuskaat en sprenkel er de rest van de kookroom over.

Meng knoflook, cornflakes en kaas en dek hiermee de gratin af. Leg hier en daar een klontje boter. Bak het gerecht in 30 minuten verder gaar en bruin.

In een combimagnetron, schakel de oven op 200C en de magnetron op 300 W, dan wordt de bereidingstijd 15 minuten.

Aardappellasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Ovenschotel	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes aardappelschijfjes
250 gram champignons
1 dunne prei
1 courgette
25 gram boter
300 gram rundergehakt
1 klein blikje tomatenpuree
1 kruidenbouillontablet
zout en versgemalen peper
50 gram geraspte oude Goudse kaas
1 zakje kaassaus
0,5 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Vorbereiding:

Kook de aardappelschijfjes gaar, laat ze afkoelen. Snijd de schoongemaakte champignons in plakjes. Snijd de prei in ringetjes, was ze en laat ze uitlekken. Snijd de courgette in schuine plakken. Verhit de boter in een pan en bak de champignons tot ze beginnen te kleuren. Laat de preiringetjes kort meebakken en schep het mengsel uit de pan. Voeg desgewenst nog een klontje boter toe en bak het gehakt omscheppend tot het rul is. Meng er de tomatenpuree, 1 dl water en het verkruimelde bouillontablet door. Schep het gehakt door de champignons. Breng op smaak met wat peper en zout. Maak de kaassaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en roer er de kerriepoeder door. Verwarm de oven voor op 200C.

Bereiding:

Bestrijk een ronde of ovale ovenschaal met boter en beleg de bodem dakpansgewijs met de helft van de aardappelschijfjes. Schep daarop het gehaktmengsel. Beleg met de courgette en verdeel er de saus over. Dek af met de resterende aardappelschijfjes. Bedek met wat vlokjes boter en bestrooi met de geraspte kaas. Zet de schaal ca. 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Aardappeltortilla

Menugang	Bijgerecht	Soort	Aardappel	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 eetlepels olijfolie

1 stuks ui

4 stuks aardappelen

6 stuks eieren

zout

Bereiding

Bereiden

Snipper de ui. Snijd de aardappels in plakken van 3 mm.

Verhit de olie en bak hierin de ui en aardappelen 15 minuten op zacht vuur tot de aardappels gaar zijn.

Laat het aardappelmengsel in een vergiet uitlekken en vang 2 el. olie op. Veeg de koekenpan schoon, verwijder eventuele aardappelresten. Klop de eieren los met een snufje zout, roer het

aardappelmengsel erdoor en laat het mengsel 15 minuten intrekken. Verhit 1 eetlepel olie in de

koekenpan en schenk er het aardappelmengsel in één keer bij. Verdeel het mengsel met een

pannenkoekenmes en druk het plat. Laat de tortilla op zacht vuur garen tot de onderkant lichtbruin is.

Schud de pan regelmatig heen en weer. Keer de tortilla met behulp van een bord en doe weer 1 eetlepel olie in de pan. Laat ook de andere kant van de tortilla lichtbruin worden.

Bruine bonen-gehaktschotel met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Anders	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	3

Ingrediënten

1 ui
25 gram margarine
1 teentje knoflook
150 gram gehakt
0,5 groene paprika
0,5 rode paprika
0,5 zakje taco seasoning mix
1 pot bruine- of kidneybonen (360 gr)
zout en peper
3 sprietjes bieslook

Bereiding

Vorbereiding:

Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen. Paprika's wassen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden.

Bereiding:

In braadpan margarine verhitten. Ui 2 minuten zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen. Gehakt toevoegen en in 5 minuten rul bakken.

Intussen in zeef bonen laten uitlekken. Paprika door gehakt scheppen en 2 minuten meebakken.

Toevoegen tacomix, 1 dl water en bruine- of kidneybonen. Met deksel op de pan 5 minuten zachtjes stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook erboven fijnknippen.

Champignonsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Salades	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie
3 eetlepels kruidenazijn
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries)
zout en versgemalen peper
250 gram champignons, in plakjes
2 vleestomaten, in plakjes
50 gram rauwe ham, in reepjes
25 gram oude kaas, grof geraspt of in flinters
1 takje verse tijm

Bereiding

Bereiden

In schaal olie, azijn, kruiden, zout en peper door elkaar kloppen. Champignons erdoor scheppen en 20 minuten laten intrekken.

Tomaat over 2 borden verdelen. Peper erboven malen. Champignons, rauwe ham en kaas erover verdelen. Bestrooien met tijm.

Empanada's gevuld met vlees

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	3

Ingrediënten

150 g bloem
zout
100 g koude boter of margarine
1 ei (M)
1 ui
1 teentje knoflook
50 g Serranoham (plakjes)
2 takjes peterselie
1 eetlepel olijfolie
175 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel droge witte wijn
peper
1 eierdooier
1 eetlepel bloem om te bestuiven



Bereiding

Vorbereiden

Boven kom bloem zeven en snuffje zout erdoor mengen. Harde boter in blokjes snijden en met vingertoppen door bloem wrijven tot kruimelig deeg ontstaat. Besprenkelen met 2 à 3 eetlepels koud water en snel tot samenhangende bal kneden. Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 1 uur in koelkast laten rusten. Intussen ei in ca. 8 minuten hard koken, onder koud water afspoelen en laten afkoelen. Ui en knoflook pellen en snipperen. Ham en peterselie fijn snijden. In koekenpan olie verhitten en ui en knoflook fruiten. Gehakt toevoegen en rul bakken. Ham, peterselie en witte wijn toevoegen en ca. 5 minuten laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Ei pellen, fijnhakken en helft door gehaktmengsel mengen (rest wordt niet gebruikt). Deeg uit koelkast nemen en goed doorkneden. Werkvlak bestuiven met bloem en deeg met deegroller uitrollen tot lap van 3 mm dik. Uit deeglap ca. 20 rondjes steken. Op elk rondje 1 dessertlepel vulling scheppen. Rondjes dichtvouwen zodat halve maantjes ontstaan, randen dichtdrukken met vork.

Bereiden

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Eierdooier loskloppen en hiermee empanadas bestrijken. Bakplaat bekleden met bakpapier en empanadas erop leggen. Empanadas in midden van oven in ca. 10 minuten goudbruin bakken.

Wijnadvies

Friszoete tot halfzoete witte wijnen

Empanadillas met garnalen en paddestoelen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Tapas	Slank	Nee
Bron	Kookboek tapas			Sterren	3

Ingrediënten

6 plakjes bladerdeeg
1 stuks ei
200 gram paddenstoelenmelange
1 eetlepel olijfolie
75 gram rose garnalen
1 stuks eiwit
zout en peper

Bereiding

Bereiden

Bladerdeeg in 10 minuten laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 C of gasovenstand 4. Ei in 10 minuten hardkoken. Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in kleine stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten en paddenstoelen op hoog vuur aanbakken en op smaak brengen met zout en peper. Garnalen grof snijden, toevoegen en kort meebakken. Mengsel uit de pan scheppen en laten afkoelen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en fijnsnijden. Ei door mengsel roeren. Uit elk deegplakje met behulp van een glas 4 rondjes steken. Ei- en paddenstoelenmengsel over plakjes verdelen. Deeg dichtvouwen en met vork aandrukken. Eiwit loskloppen en deeg hiermee bestrijken. Empanadillas in midden van oven in 10-15 minuten goudbruin bakken.

Garnalen, geroosterd met knoflookmayonaise

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

Ingrediënten

12 stuks grote rauwe garnalen (gamba's) ongepeld

1 eetlepel grof zeezout

Voor de knoflookmayonaise:

3-4 teentjes knoflook, geperst

1-2 eetlepels kleine kappertjes

1,5 dl mayonaise

1 scheutje citroensap

zout en peper

Bereiding

Bereiden

Knoflookmayonaise:

Roer de knoflook en de kappertjes door de mayonaise en breng op smaak met zout, peper en citroensap.

Garnalen:

Verhit de grill op de hoogste stand. Laat de ingevette ovenschaal zeer heet worden en bestrooi hem daarna met grof zout.

Leg de garnalen erin en zet ze 4-6 minuten onder de hete grill tot ze gaar zijn. Draai ze tussentijds 1 keer om.

Serveren:

Serveren met de knoflookmayonaise. Lekker voor een avondje tapas eten.

Groentensoep met pistou

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groenten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	3

Ingrediënten

100 gram sperziebonen
1 ui
3 tomaten
100 gram gekookte witte bonen (potje)
1 eetlepel olijfolie
1 liter vleesbouillon
50 gram macaroni



Voor de pistou:

20 basilicumblaadjes
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel pijnboompitten
1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas
2 teentjes knoflook

Bereiding

Vorbereiding:

Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes. Snipper de gepelde ui. Ontvel de tomaten en snij ze in stukken. Spoel de witte bonen af.

Bereiding:

Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een soeppan en bak hierin de gesnipperde ui zacht en glazig. Voeg de tomaatstukjes toe en laat deze even meebakken. Doe de bouillon in de pan en breng deze aan de kook. Kook hierin de macaroni bijna gaar. Let op de kooktijd op de verpakking. Doe als de macaroni bijna gaar is de sperziebonen in de soep en laat deze ongeveer 4 minuten meekoken. Doe tenslotte de witte bonen in de soep.

Terwijl de groenten en de macaroni beetgaar koken wordt de pistou, oftewel pesto, als volgt gemaakt: Hak de basilicumblaadjes, de knoflook en de pijnboompitjes fijn. Voeg aan dit mengsel de olijfolie en de kaas toe.

Schep de warme soep in kommen en voorzie elke kom van een lepel pistou.

Kalfsrolletjes, gevulde op tagliatella met basilicum-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Anders	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	3

Ingrediënten

75 g zwarte olijven zonder pit
5 ansjovisfilets
1 teentje knoflook
2 eetl. gehakte basilicum (vers of diepvries)
versgemalen peper
2 - 3 eetl. olijfolie
4 stuks dunne ongepaneerde kalfsschnitzels
2 eetl. pijnboompitten
1 eetl. kappertjes
200 g tagliatelle
25 g boter
1 dl bouillon
1 dl slagroom



Bereiding

Vorbereiding:

Pureer voor de tapenade de zwarte olijven, de ansjovisfilets en de knoflook, 1 eetl. basilicum, peper en 1 - 2 eetl. olijfolie. Besmeer de kalfsschnitzels aan één zijde met de tapenade. Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan. Strooi ze met de kappertjes over de tapenade. Rol het vlees op en bind de rolletjes op met keukentouw.

Bereiding:

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing. Verhit de boter met 1 eetl. olijfolie. Bak de kalfsrolletjes hierin in 5 minuten rondom bruin. Voeg de bouillon toe en stoof zachtjes 15 minuten. Neem de rolletjes uit de pan. Roer de slagroom door het stoofvocht en laat de saus iets inkoken. Meng de rest van de basilicum erdoor.

Suggestie:

Vervang de kalfsschnitzels door kipschnitzels.

Variatie:

Serveer de vleesrolletjes op een bedje tagliatelle en giet de saus erover.

Kidneybeans schotel met tartaar en maïs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Anders	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2 blikken kidneybeans (400 gr.)

1 blik maïskorrels (300 gr.)

1 grote ui

1 struik bleekselderij

25 gr. boter of margarine

400 gr. tartaar

1 1/2 tl paprikapoeder

1 tl chilipoeder

3 dl gezeefde tomaten (pak)

zout en peper

Bereiding

Vorbereiding:

In vergiet bonen afgieten en afspoelen. Uit laten lekken. In zeef maïs laten uitlekken.

Ui fijnsnipperen. Van bleekselderij stronk en blad verwijderen (en draden er af trekken). Wassen en in stukjes snijden.

Bereiding:

Boter verhitten. Ui 2 minuten bakken. Toevoegen tartaar, paprikapoeder en chilipoeder. Al roerende tartaar in 2 minuten rul bakken.

Toevoegen: bleekselderij, gezeefde tomaten, zout en peper en 10 zachtjes laten stoven. Bonen en maïs erdoor roeren.

Nog 3 minuten verwarmen. Op smaak brengen met zout en chilipoeder.

Lekker met kropsla.

Kip, gevuld met citroen en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Anders	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	4

Ingrediënten

1 stuks citroen
2 teentjes knoflook
1 takje rozemarijn
10 stuks groene olijven zonder pit
10 stuks zwarte olijven zonder pit
1 stuks kip (mais)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel grof zeezout
2 stuks kleine courgettes

Bereiding

Bereiden

Verwarm de oven voor op 190C. Borstel de citroen schoon. Snijd de citroen in vieren. Pel de tenen knoflook. Stop in de holte van de kip de citroenstukken, de knoflook, het takje rozemarijn en de olijven. Smeer de kip met de handen helemaal in met olijfolie. Bestrooi de kip met grof zeezout en druk de korrels goed aan. Verwijder de uiteinden van de courgettes. Snijd de courgettes met een dunschiller in dunne slierten.

Plaats de gevulde kip in een vuurvaste schaal en braad de kip in 50-60 minuten gaar. Bak als de kip bijna gaar is de courgetteslierten in een beetje olijfolie gedurende een minuut of 4. Schep deze courgette 'tagliatelle' tijdens het bakken af en toe om. Snijd de kip in vieren en verdeel de vulling.

Kiprolletje met salie en gedroogde tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Wereldkeuken
Bron

Soort Gevogelte
Type Anders

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kipfilets (elk 125-150 gram)
zout en peper
8 salieblaadjes (vers of diepvries)
8 zongedroogde tomaatjes op olie (uitgelekt)
8 plakjes bacon

Bereiding

Bereiden

Snijd de kipfilets in de lengte doormidden, zodat er 8 filets ontstaan. Sla de kipfilets tussen plasticfolie met de platte kant van een groot mes enigszins plat (of rol ze met een deegroller). Bestrooi de filets met zout en peper en leg op elke filet een blaadje salie en een zongedroogd tomaatje.

Rol de filets op en wikkel er een plakje bacon omheen. Zet de rolletjes vast met een cocktailprikker. Verhit 2 eetlepels olie en bak de rolletjes om en om bruin en gaar (ca. 10 minuten). Of laat ze in 5-10 minuten verder garen in een voorverwarmde oven van ca. 180C.

Kruiden-pepergelei

Menugang	Bijgerecht	Soort	Sauzen	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	2

Ingrediënten

1 rode paprika
3 rode spaanse pepers
2,5 dl appelsap
125 gram geleisuiker speciaal
8 takjes peterselie
10 sprietjes bieslook
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden

Bereiding

Bereiden

Paprika wassen. In heel kleine stukjes snijden. Spaanse pepers wassen, pitjes verwijderen en in dunne reepjes snijden. Appelsap, paprika en spaanse pepers aan de kook brengen. Ongeveer 10 minuten zachtjes laten trekken. Geleisuiker erdoor roeren. Opnieuw aan de kook brengen en 1 minuut laten doorkoken. Van vuur af peterselie en bieslook erboven fijnknippen. Italiaanse keukenkruiden erdoor roeren. Laten afkoelen. Af en toe doorroeren, zodat paprika, Spaanse peper en kruiden niet naar beneden zakken. Tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren.

Voor het gebruik de kruiden-pepergelei nogmaals doorroeren en in een schaaltje doen.

Lamsbout met gebakken aardappelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	3

Ingrediënten

1 kg aardappels
zout en peper
8 uien
50 gram boter
1 kg lamsbout met been
4 teentjes knoflook
1 eetlepel tijm
1 eetlepel marjoraan
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Voorbereiding (kan halve dag van tevoren):

Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water en zout aardappels in 10 minuten halfgaar koken. Afgieten. Iets laten afkoelen. In plakjes snijden. Uien pellen en in ringen snijden. Wijde ovenschotel invetten. 1/3 van de aardappelplakjes over bodem verdelen. Bestrooien met zout en peper. Achtereenvolgens hierover verdelen: Helft van uiringen, helft van rest van aardappelplakjes, zout, peper, rest van uiringen, rest van aardappelplakjes, zout en peper.
Boter in kleine stukjes erover verdelen. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

Bereiding:

Oven voorverwarmen op 200C. In vlees met scherp mes 8 inkepingen maken. Knoflook pellen en teentjes halveren. In iedere inkeping half teentje knoflook stoppen.
Vlees bestrooien met zout, peper, tijm en marjoraan. Bestrijken met olie. Onderin de oven de aardappelschotel zetten. Vlees met vetrand naar boven op rooster leggen. Rooster 1 richel onder midden van oven schuiven, zodat vlees boven de aardappelschotel ligt. Vlees in 70 minuten gaar en bruin bakken. Op plank leggen en 5 minuten laten rusten. Aan tafel vlees evenwijdig aan bot in dunne plakken snijden. Gebakken aardappels erbij geven.

Lamslapjes met knoflook en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Anders	Slank	Nee
Bron	Receptkaart Dekamarkt			Sterren	2

Ingrediënten

500 g lamslapjes
4 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel gedroogde oregano
3 tenen knoflook, in plakjes
1 ui grof gesnipperd
1 grote courgette, in blokjes
2 dl vleesbouillon

Bereiding

Bereiding:

Snijd de lamslapjes in grove stukken en schep ze in een braadpan met de olijfolie, veel zwarte peper en de oregano door elkaar. Schep ook de knoflook, ui en courgette erdoor. Voeg de bouillon toe. Breng het geheel afgedekt op zacht vuur tegen de kook aan en stoof de lamslapjes in 40-50 minuten zachtjes gaar. Lekker met rijst.

Macaroni, gegratineerd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Honig mix voor macaroni en spaghetti

350 gram elleboogjes macaroni

400 gram Italiaans roerbakgroenten

300 gram gehakt

150 gram geraspte belegen kaas

150 gram kruiden roomkaas

Bereiding

Bereiden

Verwarm de oven of grill voor op de hoogste stand.

Bak het gehakt snel rul en bruin, voeg op het laatst de groenten toe en bak deze even mee. Kook ondertussen de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking (al dente). Voeg 1,5 dl water en de mix toe aan het gehaktmengsel en kook dit 1 minuut. Meng de kruidenkaas met het gehaktmengsel en de macaroni. Vet een ovenschaal in en verdeel de macaroni hierin. Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en gratineer de schotel tot deze bruin is.

Meloen met geitenkaas en honing

Menugang	Nagerecht	Soort	Anders	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen			Sterren	

Ingrediënten

1 meloen
4 kleine jonge geitenkaasjes
4 eetl. vloeibare honing
4 takjes lavendel of tijm
4 eetl. geroosterde, gepelde blanke hazelnoten



Bereiding

Bereiding:

Snijd de uiteinden van de meloen. Verwijder de schil van de meloen. Snijd de meloen dwars door in 4 dikke plakken. Verwijder het zaad uit het midden van de plakken meloen. Leg de plakken op de borden. Leg in de opening van de meloenplakken een geitenkaasje. Schep op elk kaasje een lepel honing. Zet een takje lavendel of tijm in het kaasje. Strooi er hazelnoten omheen.

Mossel-chorizo spiesjes

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

Ingrediënten

100 gram gemarineerde mosselen (potje 210 ml)

4 takjes peterselie

0,5 limoen

6 eetlepels mayonaise

20 plakjes chorizo

10 groene olijven met piment

Bereiding

20 Mosselen laten uitlekken. Peterselie fijnhakken. Limoen uitpersen. Mayonaise mengen met limoensap en gehakte peterselie. Op plakjes chorizo elk 1 mossel leggen. Plakjes oprollen. Aan cocktailprikkers om en om 1 rolletje, 1 olijf en nog 1 rolletje steken. Hapjes op schaal leggen. Limoenmayonaise er apart bij serveren.

Mosselen in pittige worst-tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Anders

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote uien
200 gram chorizoworst, dik gesneden
100 gram rauwe ham
6 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook
4 theelepels paprikapoeder
1 mespunt cayennepeper
4 eetlepels gehakte peterselie
3 dl droge witte wijn
1 laurierblaadje
versgemalen peper



Bereiding

Vorbereiding:

De ui schoonmaken en grof snipperen. De worst en ham in stukjes snijden. De tomaten ontvellen en in stukjes snijden.

In een grote pan olie verhitten. Hierin de ui zacht, maar niet bruin bakken. De knoflook pellen en erboven uitpersen. De worst, ham, tomaten, paprikapoeder, cayennepeper, peterselie, wijn, laurierblaadje en wat peper bij de uien voegen. Het mengsel al roerende aan de kook brengen en zonder deksel zachtjes laten koken tot bijna alle vocht verdampt is. De mosselen stuk voor stuk onder stromend water schoonmaken, kapotte exemplaren verwijderen.

Bereiding:

De schoongemaakte mosselen over het worst-tomatenmengsel verdelen. Met een deksel op de pan op hoog vuur aan de kook brengen en de mosselen in ca. 8 minuten gaar koken. Tijdens het koken de pan af en toe schudden. De mosselen zijn gaar als ze open zijn. De mosselen met de saus in een voorverwarmde schaal scheppen en op tafel zetten.

Mosselsalade

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

Ingrediënten

200 g gekookte mosselen

20 cherry/kerstomaatjes

ca. 200 g gemengde sla

Voor de mayonaise:

2 eidooiers

2 theel. citroensap

snuffje zout

300 ml zonnebloem- of olijfolie (extra vergine)

3 eetl. fijngehakt venkelgroen



Bereiding

Vorbereiding:

Kook de mosselen of neem kant-en-klaar gekookte mosselen. Halveer de tomaatjes.

Bereiding:

Begin met het maken van de mayonaise. Alle ingrediënten hiervoor dienen op kamertemperatuur te zijn. Klop de eidooiers met het citroensap en zout in een kom. Voeg dan, eerst druppelsgewijs, de olie toe. Blijf steeds goed met een garde kloppen. Klop in een dun straaltje de rest van de olie erdoor. Als de mayonaise klaar is, wordt het venkelgroen erdoor geroerd. Verdeel de venkelmayonaise over 4 kleine bakjes. Verdeel de slablaadjes over de borden. Zet in het midden van het bord het bakje mayonaise. Leg de mosselen en tomaatjes eromheen. Prik sla, mossel en tomaatje aan een vork en doop in de mayonaise.

Suggestie:

- Voeg aan de venkelmayonaise eventueel 2 teentjes knoflook uit de knijper toe.
- In plaats van venkelgroen kan aan deze basismayonaise fijngehakte dille of peterselie worden toegevoegd.

Nasi Goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

2-3 ons nasivlees
1 ons garnalen
4-5 stuks sjalotjes
3 teentjes knoflook
3 stuks rode peper
2 theelepels trassi
1 theelepel ketoembar
1 theelepel djinten
1 stuks prei
1 scheutje ketjap
400 gram rijst
1 bakje fruitjes (gebakken uitjes)

Bereiding

Bereiden

Kook de rijst en laat hem afkoelen. Snijd de sjalotten fijn en de pepers ook (zaad eruit halen). Fruit de sjalotten en pepers samen met de knoflook en de trassie in wat boter of olie.

Doe dan de ketoembar, de djinten en het nasivlees erbij. Laat dit even meebakken. Dan een klein beetje ketjap erbij. Voeg nu de fijngesneden prei toe en de garnalen. Roer het goed door en schep nu telkens wat rijst erbij. Meng het steeds goed door elkaar voor je de volgende schep erbij doet. Bak het even door en schep het op de borden.

Serveren:

Strooi er wat fruitjes over en geef er atjar tjampoer en een gebakken eitje bij.

Noedels in kokoscurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Fusion	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Tip			Sterren	3

Ingrediënten

200-300 gram (brede) eiernoedels

2 el olie

250-300 gram varkensfilet in reepjes

halve rode peper, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngesneden

300 gram kastanjechampignons, in grove stukken

2 bospenen, in dunne plakjes

4 lente-uitjes of 1 dunne prei, in dunne ringen

1-2 eetlepels (milde) Indiase kerriepasta (Patak's)

3 dl kokosmelk

2 el ketjap

zout

Bereiding

Bereiding:

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar, spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok of grote koekenpan en bak hierin de vleesreepjes in 5 minuten bruin. Bak de peper en de knoflook de laatste minuut mee en schep het mengsel uit de pan.

Bak in achtergebleven bakvet de champignons lichtbruin. Voeg de wortel en lente-ui toe en bak het mengsel nog 2 minuten op hoog vuur. Doe de kerriepasta erbij en bak het even mee. Voeg het vleesmengsel toe en schenk de kokosmelk erbij. Roer alles goed door, breng het aan de kook en laat het ongeveer 5 minuten sudderen. Breng op smaak met ketjap en zout en schep de noedels erdoor. Warm het mengsel goed door en serveer meteen.

Pasta Carbonara met rucola en tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Anders	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	2

Ingrediënten

300 g tagliatelle
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
1 bakje verse pastasaus carbonara (225 g)
1 duobakje hamreepjes (200 g)
1 zakje rucola (sla, 75 g)
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden (of tijm)



Bereiding

Bereiden

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm de ovengrill voor. Halveer de tomaatjes en schep ze in een bakblik om met 2 eetlepels olijfolie, de kruiden en zout en peper naar smaak. Schuif de tomaatjes 10 cm onder de hete grill en rooster ze in 4-6 minuten gaar. Verwarm de carbonarasaus in de magnetron of in een steelpannetje. Giet de tagliatelle af en vang het kookvocht op. Roer de carbonarasaus los met een flinke scheut van het kookvocht. Roer de saus en de hamreepjes door de tagliatelle en warm de pasta nog heel even door. Schep de rucola op de tagliatelle en verdeel de pasta over vier (warme) diepe borden. Schep de tomaatjes erop.

Penne met romige kalkoen-courgettesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	3

Ingrediënten

400 g volkoren penne (pasta)
2 eetlepels olijfolie (eventueel uit potje zongedroogde tomaten)
1 schaalpje kalkoenborstfiletreepjes
150 g oesterzwammen, in reepjes
1 ui, in ringen
1 courgette, in halve plakjes
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel gedroogde oregano
125 ml crème fraîche
6 zongedroogde tomaten op olie, in reepjes



Bereiding

Bereiden

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In wok of braadpan olie verhitten en kalkoenreepjes hierin 5 min. roerbakken. Laatste 3 min. oesterzwam meebakken. Kalkoenreepjes op schaal scheppen en bestrooien met zout en peper. In achtergebleven bakvet uiringen 2 min. fruiten. Courgette toevoegen en 5 min. meebakken. Knoflook en oregano erdoor scheppen en geheel nog 1 min. op hoog vuur roerbakken. Groente op smaak brengen met zout en peper en kalkoenmengsel erdoor scheppen. Penne afgieten en met crème fraîche en tomaatreepjes terugdoen in pan. Nog even goed doorwarmen. Penne over vier diepe borden verdelen en kalkoen-courgettemengsel erop scheppen.

Rijst met varkensvlees en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Tip			Sterren	2

Ingrediënten

150 gram droogkokende rijst
1 stuks ui
1 stuks winterwortel (200 gr)
2 stuks prei
200 gram magere varkenslappen
zout en peper
1 theelepel chilipoeder
30 gram margarine
1 theelepel koenjit
100 gram doperwtten (diepvries)

Bereiding

Bereiden

In pan rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Ui pellen en in ringen snijden. Wortel schrappen en wassen. In plakjes snijden. Van prei lelijk blad, groen blad en worteltjes verwijderen. In stukken van 2 cm. snijden. In vergiet wassen. Laten uitlekken. Vlees in stukjes snijden. Tot gebruik afgedekt in de koelkast leggen.

Vlees bestrooien met zout, peper en chilipoeder. In braadpan margarine verhitten. Vlees in 5 minuten rondom lichtbruin bakken. Toevoegen: koenjit, ui en wortel. 3 minuten zachtjes meebakken. Met deksel op pan 10 minuten stoven. Prei en doperwtten toevoegen en 8 minuten meestoven. Af en toe omscheppen. Als mengsel te droog wordt, scheutje water toevoegen. Rijst toevoegen en erdoor scheppen. In 5 minuten heet laten worden. Op smaak brengen met zout en peper.

Tortilla met chorizo en olijven

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Aardappel
Type Tapas

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 gram chorizo, gesneden
3 eetlepels olijfolie
2 stuks ui
6 stuks eieren
12 stuks olijven, zonder pit
2 eetlepels peterselie, gehakt
zwarte peper, versgemalen
zout
450 gram aardappelschijfjes, voorgekookt
100 gram belegen kaas, geraspt

Bereiding

Bereiden

Bak de plakjes chorizo in een ruime koekenpan in 1 eetlepel olijfolie. Schep ze uit de pan.

Pel de uien en snijd ze in smalle ringen. Kluts de eieren met de in plakjes gesneden olijven, 1 eetlepel peterselie, peper en zout.

Bak de uien 2 minuten in het bakvet. Voeg de rest van de olijfolie toe en bak de aardappelschijfjes 5 minuten mee.

Leg de chorizoplakjes erop en giet het eimengsel erover. Bak tot de eieren beginnen te stollen.

Strooi de kaas erover, leg een deksel op de pan en laat de kaas even smelten.

Severen:

Serveer de tortilla in punten gesneden en strooi er de rest van de peterselie over.

Varkensribbetjes

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
2 theelepels oregano, gedroogde
2 eetlepels peterselie, fijngesneden
2 theelepels paprikapoeder
1,5 dl droge witte wijn
8 teentjes knoflook, gepeld en geplet
1 blaadje laurier
750 gram varkensribbetjes (krabbetjes)
in stukken van 1 ribbetje
3-5 dl kippenbouillon (tablet)
zout en peper

Bereiding

Meng de olie met de oregano, peterselie, paprikapoeder, wijn, knoflook en laurier. Wrijf de ribbetjes met dit mengsel in en laat ze 1 uur marineren. Voeg zoveel bouillon toe tot de ribbetjes onderstaan en voeg wat peper toe. Kook de ribbetjes afgedekt 1 uur op zacht vuur. Verwijder het deksel en kook alles nog tot de saus is ingedikt.

Serveren:

Serveer de ribbetjes met de saus bijvoorbeeld bij een tapas-maaltijd.

