



Recepten *Carta*

274 recepten
(Carta2007-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aalbessengranité
2. Aardappel-groentestoofpot met Argentijnse steak
3. Aardbeien in rode-wijnsiroop
4. Aardbeien met munt en citroensorbet
5. Ananasijs
6. Anchoïade
7. Ansjovis tapenade
8. Appelsensorbet met Grand Marnier
9. Artisjokbodems met garnalen
10. Artisjokbodems met grijze garnalen
11. Asperges met garnalen uit de wok 1
12. Asperges met garnalen uit de wok 2
13. Asperges met zalmblokjes in oosterse bouillon
14. Aspergesorbet met gefrituurd engelenhaar en frambozen
15. Avocado-ijs 2
16. Balsamico-aardbeien met noedels en pepermuntijs
17. Bananenbeignets met ahornsiroop
18. Bananencharlotte met gember
19. Bananenmousse met rum
20. Barbecuekruiden
21. Basisrecept ganache (chocoladesaus)
22. Basisrecept voor pizzasaus
23. Bavarois met vruchten
24. Bavarois van amandelen en galia-meloen
25. Bavarois van tomaat met garnaaltjes
26. Bearnaisesaus
27. Beurre marchand de vin (wijnkoopmansboter)
28. Bonbon van gerookte zalm gevuld met Hollandse garnalen
29. Citroentaart met pistachenootjes
30. Confituur van watermeloen
31. Crumble met papaja en banaan
32. Duo van appel en perenmousse
33. Eigenzinnige Javanais
34. Fasulye piyazi (witte bonen salade)
35. Feestelijk groentepannetje met scampi's en kreeft
36. Filet de boeuf à la bordelaise (ossehaas bordelese saus)
37. Filet de boeuf en croûte (ossehaas in deeg)
38. Filet de boeuf Stroganoff (ossehaas strgoanoff)
39. Filet de porc au curry (varkensfilet met kerrie)
40. Filet de porc aux légumes nouveaux (varkensfilet met nieuwe groenten)
41. Flanchet de veau à la Normande (Normandische kalfsschouder)
42. Focciapiizza met zeevruchten
43. Foie de porc à la bourgeoise (varkenslever van de burgervrouw)
44. Foie de porc en mousseline (varkenslever met mousseline)
45. Foie de veau à la charcutière (kalfslever van de slagersvrouw)
46. Fonds d'artichauts à la Niçoise (artisjokbodems uit Nice)
47. Fonds d'artichauts à la Normande (Normandische artisjokbodems)
48. Fruitwok met ti-punch
49. Garnalen-zalmtruffels
50. Garnalen in knoflook en kruiden
51. Garniture à la Brillat Savarin (garnituur Brillat Savarin)
52. Garniture à la Cancaise (garnituur uit Cancale)
53. Garniture à la fermière (garnituur van de boerin)
54. Garniture à la Frascati (garnituur Frascati)
55. Garniture à la Marseillaise (garnituur uit Marseille)
56. Garniture à la Massena (garnituur uit Massena)
57. Garniture à la Talleyrand (garnituur Talleyrand)
58. Garniture à la Trouvillaise (garnituur uit Trouville)
59. Garniture à la Walewska (garnituur Walewska)
60. Gebakken krieltjes met citroen en koriander
61. Geflambeerde bananen met Mandarine Napoléon

62. Geglaceerde vijgen met amandelijs
63. Gegratineerde peren met roquefort
64. Gegrilde tonijn met komkommersalade
65. Gehaktschotel met banaan
66. Gehaktschotel met rijst
67. Geitenkaasflapjes met rauwkostsalade
68. Gelei van rode vruchten met champagne
69. Gemarineerde vijgen
70. Gepocheerde maïskip met vanillesaus
71. Gepocheerde peren met gember en munt
72. Geroosterde zalm met mediterrane salade
73. Gestoofde uien met tomaat
74. Gevulde courgette met makreel
75. Gevulde eitjes met gerookte vismousse
76. Gevulde kipfilet met tagliatelle
77. Gewokte zalm met ketjap-citroensaus
78. Gianduia-ijs
79. Gigot d'agneau en chevreuil (lamsbout op de wijze van ree bereid)
80. Glace à la crème aux framboises (roomijs met frambozen)
81. Gouden appelbolletjes
82. Granny Smith sorbet
83. Gratin van chasselas met armagnac-sabayon
84. Hartige tomatensorbet
85. Hazelnootparfait
86. Hojaldre de champiñon (paddestoelpasteitjes)
87. Horentjes van pannenkoek met ijs en fruit
88. Insalata di arance (sinaasappelsalade)
89. Italiaanse gehaktballetjes
90. Italiaanse kalfsspies met gestoofde groenten
91. Jambon farci au porto (gevulde ham met port)
92. Kaastaart met appeltjes
93. Kabeljauwschotel met havermoutkorstje
94. Kalkoenfilet in Thaise saus
95. Kalkoenfilet met paprika
96. Kaneelcrème met vijgen in portwijn
97. Kersensorbet
98. Kervelsoep met gerookte haring
99. Ketjapkip met sambalprei en rijst
100. Kipragoût 2
101. Kipschnitzel met gepofte aardappel
102. Kiwi shake
103. Koolvis met groenten en rijst
104. Krabsalade met tomaat
105. Kramiekbroom
106. Kroepoektoast met biefstuk
107. Krokante kip met spinazie
108. Kruidige haaskarbonades met andijvie
109. Krulstaart in hesp en kaas
110. Kwark met nectarine
111. Kwarkroom met meloen
112. Langostinos gratinados (gegratineerde langoustines)
113. Lapin aux pruneaux (konijn met gedroogde pruimen)
114. Lapin à la Brevent (konijn Brevent)
115. Lasagnetorentje met buffelmozzarella en pesto
116. Lauwwarme zalmsalade
117. Lekkerbekjes met bietensalade
118. Lintpasta met lente-spinaziesaus
119. Linzencurry
120. Maaltijdsalade met aardbeien en brie
121. Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien
122. Maatjessalade met Noordzeegarnalen
123. Macaroni al forno con macinata di manzo, piselli, peperone giallo e funghi
(macaroni uit de oven met gehakt, erwten, gele paprika, gele peper en champignons)
124. Macaroni caprese

125. **Mangois met passievruchtensaus**
126. **Mediterrane kabeljauw met penne**
127. **Meloensorbet**
128. **Meloenvla met gember**
129. **Mexicaans rundvlees**
130. **Mexicaanse rolletjes**
131. **Mexicaanse wrap-tortilla**
132. **Médailles de veau au calvados (kalfsmedailles met calvados)**
133. **Médailles de veau au whisky (kalfsmedailles met whisky)**
134. **Médailles de veau à l'armagnac (kalfsmedailles met armagnac)**
135. **Médailles de veau à la Guyenne (kalfsmedailles uit Guyana)**
136. **Mie met kerriemosselen**
137. **Mie met zoetzure saus**
138. **Mihoen met zoetzure saus**
139. **Mixed grill met maïs**
140. **Mosselmaaltijd met bier**
141. **Mosterd-visragoût**
142. **Mostervisschotel**
143. **Nasi met vleesreepjes en boontjes**
144. **Noisettes d'agneau aux champignons (lamsnootjes met champignons)**
145. **Noisettes d'agneau des tournelles (lamsnootjes tournelles)**
146. **Oeufs 'bocage' (eieren uit het bos)**
147. **Oeufs brouillés au bacon et aux tomates (roereieren met bacon en tomaten)**
148. **Oeufs brouillés aux croûtons (roereieren met croûtons en ham)**
149. **Oeufs gitane en cocotte (eieren in een cocotte van de zigeunerin)**
150. **Oeufs pochés à la Florentine (gepocheerde eieren uit Florence)**
151. **Oeufs pochés à la hussarde (gepocheerde eieren te paard)**
152. **Oeufs pochés à la Toupinel (gepocheerde eieren Toupinel)**
153. **Omelette à la bûcheronne (omelet van de houthakkersvrouw)**
154. **Oosterse rosbief**
155. **Op Thailand geïnspireerde meloensalade**
156. **Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar**
157. **Ovenschotel met krieltjes**
158. **Paprikataart met kaas**
159. **Passievruchtenflummery**
160. **Pasta-andijvieschotel**
161. **Pasta met asperge-champignonsaus**
162. **Pasta met ham en brie**
163. **Pasta met quorn stukjes**
164. **Pasta met verse zalm**
165. **Pasteitjes met eierragoût**
166. **Penne met geroosterde uien en paprika**
167. **Penne met tuinboontjes en artisjok**
168. **Perdreux aux noix (patrijs met walnoten)**
169. **Perdreux farcis au porto (gevulde patrijs met port)**
170. **Peren met eiwitschuim, chocoladesaus en Poire Williams**
171. **Pigeons aux champignons (duiven met champignons)**
172. **Pigeons à la crème (duiven met room)**
173. **Pintade Alexandre III (parelhoen Alexander III)**
174. **Pintade aux pruneaux (parelhoen met pruimen)**
175. **Pintades farcies (gevulde parelhoen)**
176. **Piramides van geitenkaas met citrusvruchten en sinaasappelpeper**
177. **Pistolet met crème de camembert en geroosterde paprika**
178. **Pittige kaasfondue**
179. **Pittige rundvleessoep**
180. **Pittige vissoep**
181. **Pizza-man**
182. **Pizza calzone**
183. **Pommes de terre frites (pommes frites)**
184. **Portabellas rellenos con mariscos (portabella's gevuld met zeebanket)**
185. **Poulet aux clementines (kip met clementines)**
186. **Purée de marrons (kastanjepuree)**
187. **Quenelles van citroenkward met fruitsla op een coulis van framboos**

188. Quinoacake met appel en walnoten
189. Ragoût met tuinkruiden
190. Rauwe ham met groene olijvensaus
191. Risotto met broccoliburger
192. Risottorijst met kip en mango
193. Riz à la Milanaise (Milanese rijst)
194. Rode-uienconfituur
195. Rode rijst met braadworst
196. Roerbakschotel met satésaus
197. Roergebakken witlof met runderreepjes
198. Romige fruitpannenkoeken
199. Romige kipragoût
200. Roomijs met peertjes en karamelsaus
201. Roomsoep met rivierkreeftjes
202. Rundervinken met rode uienjus
203. Rundervinkschotel met courgette
204. Rundvlees tandoori met cashewnotenrijst
205. Saffraan-honing-amandelcake
206. Salade met gebakken garnalen
207. Salade niçoise met gebakken tonijn
208. Salade van rape (zeeduivel) met courgette
209. Sardinas en escabeche (gemarineerde sardines)
210. Satéstukjes met oosterse salade
211. Sauce aux airelles (saus met veenbessen)
212. Sauce poivrade (pepersaus)
213. Sauce zingara (zigeunersaus)
214. Saumon au sancerre (zalm met sancerre)
215. Saumon aux poireaux (zalm met prei)
216. Saumon à l'Indienne (Indische zalm)
217. Schnitzelsandwich met kaas
218. Scholrolletjes
219. Shoarmabroodjes met biefstuk
220. Shoarmataart
221. Sinaasappelcrème met pistachenoten
222. Sinaasappelen met rum en vanille
223. Sinaasappelsorbet 2
224. Slaatje met zure haring
225. Snelle macaroni met rucola-tomatensla
226. Soep met bosui en surimi
227. Soesjes met gerookte zalm of ham
228. Sole à la Borvo (zeetong Borvo)
229. Sole à la Caraibienne (Caribische zeetong)
230. Sopa almendra (Spaanse amandelsoep)
231. Sorbet aux pommes (sorbet van appel)
232. Spaghetti met broccoli en citroen
233. Spekflapjes met Oud-Brugge
234. Stampopot met Catalaanse worst
235. Steak de boeuf à la moutarde (biefstuk met mosterd)
236. Steak de boeuf Grand Père (grootvaders biefstuk)
237. Steak met komkommersaus
238. Stevige aardappelsalade
239. Stokbroodje leverworst
240. Suprême de canard Maréchal (eendeborstfilet Maréchal)
241. Suprême de volaille à la crème au madère (kipfilet met madeirasaus)
242. Surprise!
243. Tagliatelle con proscuitto
244. Tartaartjes met perensaus
245. Tarte tatin à la Piet
246. Tartiflette 3
247. Tortellini met room en spek
248. Tortilla's met kip en noten
249. Tournedos à l'orange et au poivre vert (tournedos met sinaasappel en groene pepers)
250. Tropische kwark

- 251. **Tuinbonensalade**
- 252. **Uienburgers met komkommersalade**
- 253. **Uiensaus**
- 254. **Viskruiden**
- 255. **Vismarinade**
- 256. **Visspies met gebakken courgette**
- 257. **Vlaamse cassonadetaart**
- 258. **Vleeskruiden**
- 259. **Vleesmarinade**
- 260. **Vuurkruiden**
- 261. **Warme appel-perentaartjes**
- 262. **Woksotel met perzik en rijst**
- 263. **Worstenbroodjes**
- 264. **Wraps met kip**
- 265. **Yoghurtflip met perzik en speculaaskruim**
- 266. **Zalmfilet met spinazie**
- 267. **Zalmpakketjes met mie**
- 268. **Zelfgemaakte tomatenketchup**
- 269. **Zigeunersotel**
- 270. **Zoetzure kip met rijst**
- 271. **Zomerse kikkererwtensoup**
- 272. **Zomerse stamppot met hotdogs**
- 273. **Zwarte en groene pasta scampi**
- 274. **Zwitserse salade**

Aalbessengranité

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aalbessen
1 dl water
merg van ½ vanillestokje
5 eetlepels honing
4 dl witte wijn

Bereiding

Was de aalbessen, bewaar een paar takjes voor versiering en rits de overige bessen van de steeltjes. Laat de bessen met het water en de vanille ca. 10 minuten koken en giet dit door een zeef. Zoet de vloeistof met honing, giet het sap op een schone doek om het te zuiveren en zet het in een platte plastic doos in het vriesvak. Schaaf met een lepel stukjes van het ijs als het hard is of maal het fijn in een ijsmolen of blender. Verdeel het ijs over vier glazen en giet er de wijn overheen. Versier het ijs met de achtergehouden aalbessen.

Aardappel-groentestoofpot met Argentijnse steak

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels Mediterrane roerbak-olie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 zakken bonenmix à 250 g
1 duopak krieltjes à 700 g
2 blikken kidneybonen in chilisaus
4 Argentijnse steaks

Bereiding

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een hapjespan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend op een halfhoog vuur.

Voeg de bonenmix en de krieltjes toe en bak ze 5 minuten mee.

Schep de kidneybonen met de saus erdoor en voeg 1 dl heet water en peper en zout naar smaak toe.

Laat de groenten 10 minuten zachtjes pruttelen.

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de steaks aan beide kanten bruin en in ± 5 minuten rosé.

Serveer het vlees met de groenten.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Cabernet, Merlot, rood, Australië

Aardbeien in rode-wijnsiroop

Menugang Nagerecht

Keuken Italiaans

Bron AllerHande april 2000

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

½ sinaasappel

2 dl volle rode wijn

60 g basterdsuiker

12 mooie aardbeien van gelijke grootte

1 eetlepel balsamicoazijn

3 blaadjes verse munt

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en helft van schil (zonder wit) heel dun afsnijden.

In steelpan wijn, suiker en sinaasappelschil langzaam al roerend aan de kook brengen.

Op niet te hoog vuur inkoken tot stroperige saus.

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes verwijderen.

Aardbeien schuin in plakjes insnijden zonder ze los te snijden.

Aardbeien op lepels leggen.

Lepels in twee cirkels op groot bord leggen.

Wijnsiroop zonodig opnieuw verwarmen.

Sinaasappelschil verwijderen.

Balsamicoazijn door siroop roeren en nog 1 minuut zachtjes koken.

Wijnsiroop gelijkmatig over aardbeien schenken.

Munt in fijne reepjes boven aardbeien knippen.

Aardbeien met munt en citroensorbet

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

Ingrediënten

500 g aardbeien

3 eetlepels fijngesneden munt

9 citroenen

400 g fijne suiker

75 cl water

Bereiding

Begin met de sorbet: Verwijder de schil van 3 citroenen en pers ze allemaal uit.

Laat de suiker oplossen in het opgewarmde water en doe er dan de schillen bij, die u 10 minuten laat trekken.

Voeg daarna het sap van alle citroenen toe en laat afkoelen.

Laat de sorbet opstijven in de sorbetmachine of giet hem in een schaal voor de diepvriezer.

Roer om de 15 minuten met een vork tot de sorbet klaar is.

Reken ongeveer 1½ uur.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Pers de citroen uit.

Doe de suiker bij het sap en giet het over de aardbeien.

Voeg daarna de munt toe en meng alles voorzichtig.

Laat de aardbeien 15 minuten staan alvorens op te dienen.

Bestrooi de borden met griessuiker.

Schik er de sorbet op met de aardbeiensalade errond.

Versier met een blaadje munt en dien op.

Ananasijs

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

Ingrediënten

1 grote ananas
2 eetlepels kirsch
3 eiwitten
snufje zout
200 g witte basterdsuiker
125 cc (ml) slagroom

Bereiding

Halveer de ananas in de lengte.
Snijd er de harde kern uit. Hol met een grapefruitmesje de beide helften uit tot het begin van de stekels.
Zet de helften in de koelkast.
Pureer het vruchtvlees in de keukenmachine.
Roer er de kirsch door.
Klop de eiwitten met een snufje zout schuimig.
Klop er au bain marie geleidelijk de basterdsuiker door.
Blijf kloppen tot het schuim taai is.
Neem het van de pan en klop het schuim koud.
Klop de slagroom lobbijg en schep deze door de ananaspuree.
Spatel er het eiwitschuim door.
Vul hiermee de ananashelften en strijk ze glad.
Zet beide in het vriesvak van -20°C.
Laat het in ca. 6 uur bevriezen.
Zet de ananashelften ca. 15 minuten voor het serveren in de koelkast.
Snijd de helften vlak voor het serveren in de lengte doormidden en leg het ananas-ijs op bordjes.

Anchoïade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 g blanke amandelen
60 g ansjovisfilets
3 teentjes knoflook
1 sjalotje
½ hete peper (facultatief)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode wijnazijn
¼ theelepel gedroogde Provençaalse kruiden
1 grote tomaat
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

De ansjovisfilets droog betten.
Het sjalotje in vier snijden.
Zaden en huid van de tomaat halen en het vlees in blokjes snijden.
De amandelen met de ansjovisfilets en de teentjes knoflook in de blender van een mixer vergruizen.
Laat de motor draaien en voeg sjalot, olie, azijn en Provençaalse kruiden toe.
Vermaal de tot een pasta en voeg de blokjes tomaat, de fijngehakte peper en de peterselie toe.
De motor zachtjes en kort laten draaien tot alles door elkaar is gemengd (niet meer tot puree vermalen !).
Zo'n hartige Provençaalse anchoïade wordt vaak op geroosterd brood gesmeerd of wordt gegeven bij bleekselderij of andere rauwkost.

TIP1: Soms gebruikt men voor de ook witte wijnazijn en basilicum.

TIP2: In Draguignan maakt men anchoïade door puree van ansjovis te mengen met fijngehakte ui en hardgekookt ei. Het mengsel wordt in een dikke laag op brood gesmeerd en met olijfolie besprenkeld, waarna alles in de oven wordt gebakken.

Ansjovis tapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

24 ontpitte zwarte Provençaalse olijven

4 ansjovisjes of 8 dikke filets

2 eetlepels kappertjes uitgelekt

1 knoflookteen

wat verse tijm

versgemalen zwarte peper

1 wijnglas olijfolie

1 eetlepel citroensap

scheutje cognac

Bereiding

Doe alle ingredienten, behalve olijfolie en peper in een blender en draai tot het grof gehakt is.

Voeg dan, terwijl de machine draait, olijfolie er beetje bij beetje bij, zodat een homogene massa ontstaat.

Breng op smaak met peper en voeg citroensap en cognac toe.

Serveer met stokbrood. Vooral bij een aperitiefje van pastis met water en ijs laat stokbrood met tapenade zich heerlijk smaken.

Info: Tapenade komt uit de Provence. De naam is afgeleid van een woord uit deze streek, tapeno (kappertjes).

Appelsiensorbet met Grand Marnier

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 dl water
300 g suiker
4 dl geperst en gezeefd appelsiensap
sap van 2 limoenen
4 eetlepels Grand Marnier

Bereiding

Verhit het water en los er de suiker in op.

Neem de pan van het vuur en voeg het appelsiensap, het sap van de limoenen en de Grand Marnier toe en laat het geheel ijskoud afkoelen (proef voor de smaak of het niet te zoet is, voeg anders extra limoensap toe).

Draai er vervolgens in de ijsmachine sorbetijs van volgens instructies van de fabrikant.

Serveer de sorbet in de lege appelsienschillen.

Artisjokbodems met garnalen

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 dikke Bretonse artisjokken
200 g roze garnaten
1 kopje mayonaise
1 eetlepel tomatenpuree

Bereiding

De artisjokken in gezouten ziedend water koken (45 à 50 minuten of 20 minuten in de snelkookpan).
Laten uitlekken, laten afkoelen; de blaadjes en het hooi verwijderen, de oneffenheden van de bodems afsnijden.

Als de garnalen levend zijn, ze 5 minuten in gezouten ziedend water koken, ze pellen en enkele ervan voor de garnering bewaren.

De goed gekruide mayonaise met de tomatenpuree vermengen.

Elke artisjokbodem met een lepel saus beleggen en de gepelde garnalen erover verdelen.

Naar smaak garneren met de bewaarde garnalen.

Artisjokbodems met grijze garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 artisjokken
40 g boter
2 eetlepels fijngehakte bieslook
1 citroen
250 g gepelde grijze garnalen
30 g bloem
1 sjalot
2 theelepels paprika
peper
zout
2 eetlepels whisky
2 dl room

Bereiding

Breek de steel van de artisjokken, snij de rand van de blaadjes weg en maak ze schoon rond met een scherp keukenmesje.
Verwijder het hooi met een lepeltje voor aardappelnootjes.
Doe er een vleugje citroen op.
Verdun de bloem in een weinig water en giet in een pan met kokend water.
Meng goed en dompel er de artisjokkenbodems in.
Laat zo'n 20 tot 25 minuten sudderen.
Laat intussen de gesnipperde sjalot zachtjes fruiten in een pan met de gesmolten boter.
Van zodra de sjalot glazig is strooit u er paprikapoeder op en mengt u alles.
Doe er de grijze garnalen bij, en laat ze een minuut bakken op een hoog vuur.
Overgiet met de whisky en laat nog een minuut verder bakken.
Voeg er de room bij, de gehakte bieslook en breng op smaak.
Laat enkele minuten sudderen.
Leg 2 artisjokbodems op elk bord en vul ze met de garnalen.
Geef er driehoekjes geroosterd brood bij.

Asperges met garnalen uit de wok 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g groene asperges
400 g witte asperges
1 eetlepel olie
1 eetlepel sesam-olie
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel Kikkoman sojasaus
geschaafde amandelen
2 eetlepels water
8 grote garnalen
peper
zout
1 lente-uitje

Bereiding

De onderkantjes van de asperges snijden, de witte asperges schillen en alle asperges schuin in stukken van 4 centimeter snijden.

Het lente-uitje schoonmaken en eveneens in stukken snijden.

De garnalen pellen, het darmkanaal aan de rugzijde verwijderen.

De olie in een wok verhitten en de witte asperges en lente-uitje hierin 1 minuut roerbakken.

Groene asperges toevoegen en nog 4 minuten roerbakken.

Garnalen toevoegen en even omscheppen.

Sojasaus, sherry en het water erbij schenken en de asperges op een klein vuur beetgaar laten worden.

Het vocht zal dan geheel verdampt zijn.

De asperge-garnalenschotel op smaak brengen met sesamolie, peper en zout.

De geschaafde amandelen erdoor roeren.

Met gekookte rijst serveren.

Asperges met garnalen uit de wok 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 lente-uitje
1 pak diepvries groene asperges à 300 g
8 grote garnalen (of 16 kleine)
1 eetlepel olie
1 eetlepel sesam-olie
1 eetlepel droge sherry
1 eetlepel Kikkoman sojasaus
geschaafde amandelen
peper
zout

Bereiding

Snijd het lente-uitje in ringen.
Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal aan de rugzijde.
Verhit de olie in de wok en roerbak hierin het lente-uitje met de garnalen 2 minuten.
Voeg de asperges toe en schep het geheel even om.
Schenk de sojasaus, sherry en water erbij en roerbak het geheel nog 2 minuten.
De asperge-garnalen-schotel op smaak brengen met sesam-olie, peper en zout.
Bij het serveren de geschaafde amandelen er overheen scheppen.

Asperges met zalmblokjes in oosterse bouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

18 groene asperges
2½ bakje gerookte zalmblokjes (à 100 g)
Thaise Vissaus (Nuac Nam)
3 cm verse sereh (citroengras)
1 pot visfond (à 380 ml)
1 zakje saffraan
zout

Bereiding

Asperges voorzichtig wassen en aan onderkant ca. 2 à 3 cm afsnijden.
In pan met ruim water en zout asperges (afhankelijk van dikte) in ca. 10 minuten gaar koken en in kookvocht laten staan.
Intussen in kom zalmblokjes licht besprenkelen met vissaus.
Vervolgens ca. 15 minuten laten marineren.
Sereh zeer fijn snijden.
In pan visfond tot 6 dl aanvullen met aspergekookvocht en samen met saffraan en sereh aan de kook brengen.
Vervolgens ca. 5 minuten tegen de kook aan laten trekken en indien nodig zout toevoegen. Soepborden verwarmen en (warme) asperges over borden verdelen.
Vervolgens visblokjes over asperges verdelen.
Hete bouillon op asperges en zalm schenken en direct serveren.

Aspergesorbet met gefrituurd engelenhaar en frambozen

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

Ingrediënten

1 bot asperges
5 dl water
1 vanillestok
300 g suiker
wat framboosjes
bloedsuiker
rijstnoedels (engelenhaar)
wat citroensap
citroenmelisse voor de garnituur

Bereiding

Zet het water op met de suiker en de in de lengte opengesneden vanillestok.
Schil de asperges en snij ze in heel fijne plakjes.
Hou eventueel de puntjes heel, maar laat ze meekoken en afkoelen in de suikersiroop, zij kunnen dienen als garnituur.
Laat de asperges heel gaar koken in de suikersiroop.
Voeg wat citroensap bij.
Laat afkoelen en zet in de koelkast tot het ijskoud is.
Haal de vanillestok eruit en mix fijn.
Schep het geheel in de sorbetiere en laat draaien tot sorbet.
Laat de frituurolie heel heet worden en frituur het engelenhaar 1 seconde.
Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi overvloedig met poedersuiker.
Serveer de sorbet met het engelenhaar, framboos, eventuele aspergepunten, bloedsuiker en citroenmelisse.

Avocado-ijs 2

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

Ingrediënten

1 citroen

1 grote avocado

1 blikje geconcentreerd sinaasappelsap van 170 g uit de diepvries

225 g suiker

2½ dl slagroom

4 oubliwafels

125 cc (ml) slagroom

1 eetlepel suiker

Bereiding

Was de citroen zorgvuldig en rasp er het geel van de schil af.

Pers de citroen.

Draai het vruchtvlees van de avocado samen met het sinaasappelsap, de suiker, 2 theelepels van de citroenrasp en 2½ eetlepels van het citroensap in de keukenmachine tot een gladde crème.

Klop de helft van de slagroom lobbij en spatel het door de avocadocrème.

Schep dit in een vriesvaste schaal en zet deze een half uur in het vriesvak van - 20°C.

Klop de rest van de slagroom lobbij en spatel dit door de crème.

Zet deze terug in het vriesvak en laat de crème in ca. 6 uur bevriezen.

Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.

Verkruimel de wafels.

Klop 125 ml slagroom met de suiker stijf.

Schep het ijs in coupes.

Garneer het ijs met de wafelkruimels, en een toefje slagroom en naar wens met muntblaadjes.

Balsamico-aardbeien met noedels en pepermuntijs

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

Ingrediënten

voor de balsamicoaardbeien

250 g aardbeien
60 g suiker
2 sinaasappelen
½ citroen
4 cl oude balsamicoazijn
20 g boter

voor de aardbeienmarmelade

100 g aardbeien
1 eetlepel poedersuiker
½ citroen

voor het pepermuntijs

3 dl room
5 eetlepels fijngehakte verse munt
4 eigelen
20 g honing
80 g acaciahoning
de geraspte schil van een halve citroen

voor de maanzaadnoedels

250 g witte tagliatelle
2 eetlepels acaciahoning
40 g boter
1 theelepel maanzaad

Bereiding

Maak eerst het pepermuntijs: klop de room stijf en zet weg in de koelkast.

Hak de pepermunt zeer fijn.

Klop eigelen, ei en honing op in een bain marie tot de massa dik en schuimig wordt.

Laat de lopende honing apart inkoken (tot de suikerthermometer 110°C aanduidt) en voeg dan de pepermunt toe.

Roer de hete honing onder de eiermassa.

Blijf kloppen tot de massa vast wordt.

Meng er dan de geraste citroenschil en de opgeklopte room onder.

Laat onder af en toe omroeren volledig afkoelen.

Laat tot ijsroom draaien in een sorbetière.

Kook de noedels (tagliatelle) in gezouten water tot ze beetgaar zijn.

Giet af.

Balsamico-aardbeien met noedels en pepermuntijs

Laat de suiker in een pannetje op het vuur lichtjes karameliseren.

Blus met het sinaas- en citroensap en de balsamicoazijn.

Laat één derde inkoken.

Haal de pan van het vuur en voeg de boter toe, samen met wat geraspte schil van citroen en sinaasappelen.

Meng.

Voeg de in twee gesneden aardbeien toe en laat afkoelen.

Versnijdt de aardbeien in zeer fijne reepjes.

Meng met suiker en citroensap.

Bak de noedels een tweetal minuten op in boter met het maanzaad en de honing.

Verdeel de warme noedels op de borden.

Leg er de balsamico-aardbeien op.

Maak met een lepel langwerpige bolletjes van de «marmelade».

Verdeel over de borden.

Bananenbeignets met ahornsiroop

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bananen
1 dl bruin abdijbier
250 g bloem
1 snuifje zout
citroensap
2 eieren
1 nootje boter
1 fles esdoornsiroop

Bereiding

Bereid het beignetbeslag.
Voeg de eieren bij de bloem (het eiwit mag stijfgeklopt zijn), het zout, de gesmolten boter en het bier.
Roer tot u een glad beslag krijgt.
Schil de bananen en besprenkel ze met citroensap.
Snij ze in schuine plakjes en haal die door het beslag.
Dompel ze in een hete frituurpan tot ze een goudbruin kleurtje hebben.
Schik de beignets op de borden en dien ze op met de ahornsiroop.

Bananencharlotte met gember

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 dunne plakjes cake
2 bananen
1 dl slagroom
3 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels fijngehakte gekonfijte gember
1¼ dl vanillevla
4 plakjes bananen om te garneren
4 plakjes gember
0.12 l slagroom
3 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels fijngehakte gekonfijte gember
1,2 dl vanillevla
slagroom uit de spuitbus om garneren
4 plakjes banaan en 4 plakjes gember om te garneren

Bereiding

Bekleed soufflébakjes of kopjes met een rechte rand en een doorsnee van circa 10 cm met een overhangende reep gladfolie, om het storten te vergemakkelijken.

Steek uit ieder plakje cake een rondje ter grootte van de bakjes en leg ze op de bodem van de bakjes. Snijd de bananen in schuine plakjes en bestrijk ze meteen met een kwastje met citroensap om verkleuren te voorkomen.

Bekleed de rand van de bakjes met de plakjes banaan.

Hak de overgebleven plakjes fijn.

Klop de slagroom stijf met de gembersiroop en spatel er de gehakte banaan, de gehakte gember en de vanillevla door.

Schep de roomvla in de voorbereide bakjes en sla de bodem van de bakjes stevig op het werkvlak om ervoor te zorgen dat de vla goed verdeeld is.

Zet de met gladfolie afgedekte vormpjes een paar uur of een hele nacht in de diepvries.

Zet de bakjes een half uur voor het serveren van de diepvries in de koelkast.

Zet de omgekeerde vormpjes op de borden en stort de charlottes door aan het overhangende folie te trekken.

Garneer met een flinke toef slagroom uit de spuitbus, een plakje banaan en een plakje gember en desgewenst een groen blaadje munt.

Bananenmousse met rum

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 bananen
1 citroen
1½ dl slagroom
2 blaadjes gelatine
3 eieren
½ dl rum
60 g suiker

Bereiding

Laat de gelatineblaadjes weken in wat koud water.
Klop de eidooiers met de suiker, tot wanneer het mengsel wit wordt.
Zet dit even opzij.
Breng de rum aan de kook, neem het pannetje van het vuur en doe er de uitgeknepen gelatineblaadjes bij.
Mengen en laten afkoelen.
Pel de bananen, snij ze in in schijfjes, doe er citroensap bij en mix.
Meng de bananenpuree met de eidooiers, de rum en de opgeklopte slagroom.
Klop het eiwit tot u een stevig schuim verkrijgt en doe dit voorzichtig bij de bananen crème.
Eventueel met wat suiker op smaak brengen.
Giet de mousse in glazen op voet en laat ze enkele uren opstijven in de koelkast.
Zo opdienen, of eventueel bestrooien met kaneelpoeder.

Barbecuekruiden

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 g zeezout
10 g cayennepeper
20 g paprikapoeder
10 g curry
5 g basilicum
5 g tijm

Bereiding

Alles in gedroogde vorm mengen.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: Alle kruidenrecepten zijn zodanig opgesteld dat je ze meerdere keren kan gebruiken. Indien je ze slechts eenmalig wil gebruiken pas je gewoon de hoeveelheden aan.

Basisrecept ganache (chocoladesaus)

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

Ingrediënten

25 g boter

250 g zwarte chocolade

1 dl slagroom

1 eetlepel glucosestroop

Bereiding

Hak de chocolade in kleine stukjes of smelt deze langzaam.

Breng de slagroom met de boter en glucosestroop aan de kook, neem de pan van het vuur en roer de pure chocolade erdoor.

Zet de pan eventueel weer op een heel zacht vuurtje of een warmhoudplaatje om alle chocolade goed te laten smelten, maar let erop dat het geheel niet gaat koken.

De warme ganache kan worden gebruikt om te glaceren.

Wanneer u de ganache enigszins laat afkoelen en deze licht losroert kunt u hem op smaak brengen met likeur en gebruiken als vulling of om taarten rondom mee te bedekken.

Ook is de afgekoelde ganache een prima basis voor bonbons die later met chocolade worden bedekt.

Info: Ganache is een heerlijke roomchocolade. Bonbons, truffels en chocolade en veel andere heerlijkheden worden gevuld of afgewerkt met chocolade. Een heel bijzondere en graag gebruikte samenstelling daarbij is die van ganache. Door toevoeging van room wordt de chocolade zachter en is daarmee veelzijdiger in gebruik. Smaaktechnisch blijkt het een heerlijk span. De receptuur kan onderling wat verschillen. Door toevoeging van meer slagroom of boter wordt het uiteindelijke resultaat minder stevig dan de ganache die gebruikt wordt om te glaceren. Glucosestroop remt de kristallisatie en zorgt ervoor dat de ganache fijn van structuur blijft en daardoor zachter smaakt.

Basisrecept voor pizzasaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 5¾ dl saus

1 eetlepel olijfolie
1 middelgrote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
425 g tomaten (uit blik), geprakt
1 theelepel basilicum
1 theelepel oregano
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Olie verhitten.
Uien in 5 minuten glazig fruiten.
Knoflook toevoegen en 1 minuut meebakken.
Roer de tomaten, kruiden en suiker erdoor.
Op laag pitje gedurende 10 minuten laten inkoken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Voor gebruik laten afkoelen.

Info: Let op: de saus kan tot 2 dagen van tevoren gemaakt worden. Bewaren in de koelkast in een afgesloten bakje. U kunt de saus ook maximum 2 maanden invriezen.

Tip: maak een dubbele portie en vries de helft in voor een volgende keer.

Bavarois met vruchten

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

Ingrediënten

8 eierdooiers
10 dl melk
7 blaadjes gelatine (van 3 g)
200 g suiker
100 g aardbeien
100 g druiven (ontpit)
1 appel (Jonagold)
50 g braambessen
250 g frambozen
30 g boter

Bereiding

De melk opkoken met de suiker, de pan van het vuur nemen en er de losgeroerde eierdooiers doorkloppen samen met de vooraf in koud water geweekte gelatine.

Een bavaroisvorm met boter bestrijken en daarin het schoongemaakte fruit leggen, behalve de frambozen.

De warme eiercrème op de vruchten gieten en laten afkoelen.

Vervolgens in de koelkast nog een paar uur of beter een nacht laten opstijven.

De bavarois in plakken snijden en serveren met een coulis van de gepureerde frambozen.

Bavarois van amandelen en galia-meloen

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote galia-meloen
35 cl melk
75 g kristalsuiker
175 g amandelpoeder
50 g amandelschilfers
25 cl opklopbare room
3 gelatineblaadjes

Bereiding

Breng de melk aan de kook, samen met het amandelpoeder en de suiker.

Laat dit enkele uren trekken.

Leg de gelatineblaadjes 10 minuten in een beetje koud water.

Filter de amandelmelk en neem er enkele eetlepels uit die je aan de kook brengt om er de uitgewrongen gelatine in op te lossen.

Voeg dit bij de amandelmelk.

Klop de verse room tot stevige slagroom en meng dit door de melk.

Verdeel deze mengeling over 4 kommen of ovenschaaltjes.

Laat het dessert enkele uren in de koelkast staan (ideaal bereid je dit dessert de avond voordien).

Voordat je het dessert opdient, grill je de amandelen enkele minuten in de oven.

Snijd de gekoelde meloen in fijne schijfjes.

Haal de bavarois uit de vorm op 4 dessertborden, strooi er geroosterde amandelen over en leg er schijfjes meloen rond.

Tip : Om de bavarois gemakkelijker uit de vormen te halen, dompel je de vormen eventjes onder in een beetje warm water.

Bavarois van tomaat met garnaltjes

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 blaadjes gelatine
2½ eetlepels citroensap
2 dl gepureerde tomaten
1 dl slagroom Worcestershiresaus
peper
zout
100 g gesneden eikenbladsla
100 g veldsla
300 g grijze garnalen
kervel
3 eetlepels vers sinaasappelsap
1 eetlepel rode port
1 eetlepel gevogeltefond
2 eetlepels edik
2 eetlepels notenolie
4 eetlepels maïskiemolie
1 theelepel mosterd

Bereiding

Week de gelatine circa 10 minuten in koud water.
Verwarm het citroensap met de gepureerde bliktomaten en los hierin de gelatine op.
Klop de room op en spatel die door het licht afgekoelde en lobbige mengsel.
Breng het geheel op smaak met de Worcestershiresaus en peper en zout.
Vul met dit mengsel de kleine vormpjes of het cakeblik.
Laat de bavarois een nacht afgedekt opstijven in de koelkast.
Meng voor de vinaigrette het sinaasappelsap, de port, het gevogeltefond, de (sinaasappel-)edik, de notenolie, de maïskiemolie, de mosterd, peper en zout met een staafmixer.
Verdeel de sla in een krans op de borden en leg hierin een bedje van garnalen.
Dompel de vormpjes in heet water en stort ze op de garnalen.
Garneer met de kervel.

Tips: Gebruik voor de edik bij voorkeur een sinaasappel-edik. In plaats van eikenbladsla gemengd met veldsla kunt u ook een andere slamelange nemen, met bijv. schoongemaakte kropsla.

Bearnaisesaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ dl droge witte wijn
2 eetlepels wittewijnazijn
sap van een ½ citroen
3 eierdooiers
200 g geklaarde boter
2 gesnipperde sjalotten
2 eetlepels gehakte dragon
2 eetlepels gehakte kervel
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Smelt de geklaarde boter en laat afkoelen.
Breng de wijn aan de kook met de azijn, de sjalotten en de helft van de tuinkruiden.
Laat de vloeistof tot twee eetlepels indampen en giet door een fijne zeef.
Giet het vocht samen met de eierdooiers in een bain marie en klop tot een romige saus.
Meng er beetje bij beetje de geklaarde boter door zoals bij een mayonaise.
Breng op smaak met het citroensap, zout en peper en meng met de rest van de kruiden.
Serveer deze meesterlijke saus bij gebraden vlees, maar ook bij eiergerechten en gebraden vis.

Beurre marchand de vin (wijnkoopmansboter)

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 dl rode wijn
20 cl rode porto
2 sjalotten
250 g roomboter
½ eetlepel citroensap
½ eetlepel peterselie (fijngehakt)
peper
zout

Bereiding

De wijn en de porto aan de kook brengen met de fijngesnipperde sjalotten en volledig laten inkoken.
Laten afkoelen.
De zacht geroerde boter toevoegen en parfumeren met citroensap en gehakte peterselie.
Kruiden met zout en peper.
Een rol vormen van de wijnkoopmansboter, in aluminiumfolie wikkelen en hard laten worden in de koelkast.
Deze boter past voortreffelijk bij gegrild vlees of bij niertjes.

Bonbon van gerookte zalm gevuld met Hollandse garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

50 g gerookte zalm

40 g garnalen

½ eetlepel mayonaise

Bereiding

Je legt de zalm op een stuk plasticfolie en hierop doe je de garnalen die aangemaakt zijn met de mayonaise.

Nu pak je de uiteinden van de folie bij elkaar en draait die stevig aan zodat de bonbon ontstaat.

Verwijder de folie en plaats de bonbon op een bord met wat frisee sla en Hollandse garnalen.

Citroentaart met pistachenootjes

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

Ingrediënten

300 g suiker
2-3 citroenen
200 g boter
6 eieren, gesplitst
2 eetlepels citroensap
zout
1 zakje vanillesuiker
200 g bloem
50 g maïzena
1 theelepel bakpoeder
50 g gehakte pistachenootjes
poedersuiker
boter voor de vorm

Bereiding

Beleg de bodem van een springvorm (26 cm doorsnede) met bakpapier en vet de springvorm en het papier in met boter.
Bestrooi de bodem met 100 g suiker.
Boen één citroen schoon en rasp de schil.
Schil deze en de andere citroenen dik, zodat ook de witte huid weggesneden wordt.
Snijd ze vervolgens in plakjes
Laat de boter smelten.
Klop de eidooiers met het citroensap, de citroenrasp en de resterende suiker schuimig.
Roer de gesmolten boter hierdoor.
Klop de eiwitten met een snufje zout en de vanillesuiker zeer stijf.
Scheep het eiwit door het dooiermengsel.
Zeef de bloem en maïzena en meng met het bakpoeder en de gehakte noten.
Scheep door het eimengsel.
Beleg de bodem van de springvorm met citroenplakjes, giet het deeg hierop en strijk glad.
Laat de taart in de op 175°C voorverwarmde oven in 45-55 minuten gaar worden.
Laat de taart enigszins afkoelen en stort na een half uur op het rooster.
Bestrooi met poedersuiker en garneer met een toef slagroom.

Confituur van watermeloen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg watermeloen (geschild en zonder pitten)

2 sinaasappels

2 groene citroenen (of gele)

1 vanillestokje

fijne suiker (af te wegen)

2 eetlepels gewone azijn

Bereiding

Schil de sinaasappels en de citroenen (verwijder ook zorgvuldig de witte velletjes - snij de vruchten in partjes en verwijder de pitten.

Snij de watermeloen in blokjes.

Snij het vanillestokje in de lengte open.

Vermeng het fruit in een grote confituurketel, voeg het vanillestokje toe en laat alles sudderen tegen de kook aan, tot het meeste vocht verdampt is.

Weeg de fruitmousse af en reken voor 500 g fruit 400 g suiker.

Doe fruit en suiker weer in de confituurketel.

Laat het mengsel 20 minuten sudderen tegen de kook aan.

Roer voortdurend.

Verwijder het vanillestokje, doe de azijn bij de confituur en roer goed om.

Verdeel de confituur over brandschone jampotten en sluit deze meteen af.

Tip : Goed laten inkoken ! In een watermeloen zit vrij veel water. Laat het voldoende verdampen, anders krijgt u de confituur nooit stijf.

Crumble met papaja en banaan

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 koekjes zoals «Equita Cacao»
1 pot papaja's of ander fruit zoals perziken
200 g gepelde en in schijfjes gesneden banaan
2 eetlepels vloeibare honing zoals citrushoning uit Cuba
eetlepels citroensap
50 g amandelen
30 g boter
6 kardemomzaadjes
een paar blaadjes munt

Bereiding

Maal de koekjes fijn en schilfer de amandelen.
Dit gaat gemakkelijk in een keukenmachine.
Vermeng dit goed met de boter.
Snijd de papaja's in stukjes.
Besprenkel de banaan met citroensap.
Verhit de honing in een pan en voeg de kardemomzaadjes en stukjes fruit toe.
Roer het fruit snel door de honing zonder het zacht te laten worden.
Verdeel het fruit over 4 borden.
Verhit het mengsel van stukjes koek, amandelschilfers en boter een paar minuten op een niet te hoge temperatuur.
Blijf goed roeren.
Verdeel de crumble over het fruit, versier met een muntblaadje en dien dadelijk op.

Info: De crumble is van Britse oorsprong : koekjes worden gemengd met geurig fruit zoals papaja, perzik, appel of een combinatie van bijvoorbeeld zomervruchten. Verrukkelijk zijn de kleine papaja's uit Chili die naar onze streken worden geëxporteerd in glazen potten in een mengsel van eigen sap en suiker. Ik verzeker met de hand op het hart dat deze papaja's in glas een echte delicatessen zijn, meer verfijnd dan de pas gesneden exemplaren ! Ze hebben het zachte van een perzik en het uitgesproken van een peer, terwijl ze ook iets naar meloen smaken... Eigenlijk hebben deze papaja's een heel eigen, bijzonder lekkere smaak. Eet ze als voorgerecht met gerookte ham of als dessert in deze crumble.

Duo van appel en perenmousse

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

Ingrediënten

4 golden-appelen
4 durondeau-peren
8 blaadjes gelatine
150 g fijne suiker
1 citroen
4 dl slagroom
1 trosje blauwe druiven

Bereiding

Het is best om deze mousse de dag voordien klaar te maken
Laat de gelatineblaadjes weken in een kom koud water.
Schil de appelen en peren, rasp ze in twee aparte kommen en giet er wat citroensap over.
Bewaar koel.
Laat de suiker met een half glas water smelten in een steelpannetje.
Zodra het suikerwater warm is, lost u er de uitgelekte gelatineblaadjes in op.
Klop op en verdeel deze stroop over de twee kommen fruit.
Laat afkoelen.
Klop de room stijf en verdeel deze eveneens over de beide kommen.
Meng voorzichtig en vul 2x4 vormpjes (of kopjes) met elke mengeling.
Laat tenminste 12 uur afgedekt in de koelkast opstijven.
Stort op elk bord twee verschillende mousses en versier met enkele gepelde druiven.

Eigenzinnige Javanais

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 eiwitten
50 g bloedsuiker
nogmaals 50 g bloedsuiker
50 g amandelpoeder
100 g gemalen hazelnoot
1 koffielepel maïzena

voor de vulling

1 ei
2 eetlepels bloedsuiker
2 blaadjes gelatine
2 eetlepels water
1 eiwit
150 g gesmolten witte chocolade
1 koffielepel limoensap
300 g opgeklopte ongezoete room

Bereiding

Klop de eiwitten samen met 50 g bloedsuiker tot stijve sneeuw.

Meng de rest van de bloedsuiker, het amandelpoeder, de gemalen hazelnoot en de maïzena eerst met elkaar.

De droge ingrediënten worden dan voorzichtig gemend met het opgeklopt eiwit.

Strijk het deeg uit op een ingeboterde bakplaat en bak de biscuit in de oven die staat afgesteld op 200°C.

Klop het eiwit op van het resterende ei.

Meng er één eetlepel poedersuiker onder.

Doe het eigeel, het water en de helft van de suiker voor de vulling in een kommetje.

Dit kommetje hangen we in een bain-marie, met andere woorden in een andere kom waarin zich kokend water bevindt.

Laat het mengsel al kloppend lauw worden.

Voeg dan de gelatineblaadjes toe.

Laat de gelatine al kloppend goed oplossen.

Haal dan het kommetje uit de bain-marie.

Voeg nog altijd kloppend de gesmolten witte chocolade toe.

Schep het stijf opgeklopte eiwit onder deze crème.

Voeg op het einde het limoensap en de opgeklopte room toe.

Meng alles grondig door met een houten spatel de crème voortdurend op te heffen.

Bekleed met repen deeg (wanden en bodem) een aangepaste springvorm.

Vul de vorm met de crème en laat minstens twee uur opstijven in de koelkast.

Men kan ook kleine individuele vormpjes gebruiken.

Bestrooi de javanais met bloedsuiker en serveer met lauwe kersen op siroop.

Fasulye piyazi (witte bonen salade)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Slank	Nee
Bron		Peulvruchten	Sterren	

Ingrediënten

250 g witte bonen
1 glas azijn
1 ui
3 tomaten
3 groene paprika's
12 zwarte olijven
half bosje peterselie
3 eieren
2 lepels zout
olijfolie

Bereiding

Zet de bonen een nacht in de week.
Giet de bonen af en doe ze in kokend water op een laag vuurtje, tot ze gaar zijn.
Giet ze af, doe ze in een kom.
Voeg het zout en $\frac{3}{4}$ glas azijn toe.
Laat dit 2 tot 3 uur staan.
Snijd de ui in halve maan plakjes.
Wrijf ze in met zout, tot het sap uit de uien trekt.
Spoel ze af.
Giet de bonen af.
Voeg aan de bonen de uien en gesnipperde peterselie toe.
Garneer dit met gepelde tomaat, paprika en hard gekookte eieren.
Maak van de olijfolie, zout en azijn een slasaus en giet dit over de salade.
Serveer met raki en Turks brood.

Info: Een glaasje raki zonder bonensalade is nauwelijks denkbaar. In welk verafgelegen dorp dan ook, er zijn voor deze bonensalade altijd wel raki en olijven bij de hand.

Feestelijk groentepannetje met scampi's en kreeft

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kreeft (diepvries)
400 g scampi's (diepvries)
200 g asperges (diepvries)
100 g bolletjes bladspinazie (diepvries)
2½ dl droge witte wijn
2 dl room
2 sjalotjes
3 eetlepels olijfolie
1 blokje groentebouillon
instantsausbinder
1 koffielepel paprikapoeder
1 koffielepel tijm
peper
zout

voor de garnituur

2 takjes peterselie

Bereiding

Laat het diepgevroren water rond de kreeft smelten: leg de kreeft in de verpakking 30 minuten in heet water.

Snij de kreeften middendoor: steek de punt van een stevig mes in het kruis op de rug.

Haal het mes eerst over naar de kop toe, vervolgens naar de staart.

Verwijder de bruine draad die in de staart vertrekt en naar de borst van de kreeft toeloopt, die is zeer bitter.

Breek de scharen voorzichtig met een notenkraker of kreeftentang.

Haal het vlees voorzichtig uit het pantser.

Ontdoe ook de scharen van hun pantser, maar probeer het vlees niet te beschadigen.

Snij het kreeftenvlees in kleine blokjes.

Leg de diepgevroren scampi's 2 minuten in een kom met heet water en pel ze.

Dep de scampi's droog.

Snij de diepgevroren asperges in stukjes van 2 cm.

Snipper de sjalotjes fijn.

Laat de fijngesnipperde sjalot glazig bakken in 2 eetlepels olijfolie.

Doe er de scampi's bij en kruid met tijm, paprika, peper en zout.

Laat al roerend een tweetal minuten bakken (de scampi's moeten nog niet gaar zijn).

Haal ze uit de pan en hou ze apart.

Laat in een kookpot 1 eetlepel olijfolie heet worden en bak er al roerend gedurende 2 minuten de asperges en de diepgevroren spinazie in.

Doe er de wijn en het halve bouillonblokje bij, en laat nog 7 minuten zachtjes koken.

Voeg dan de scampi's toe, de kreeft en de room.

Bind, naar smaak, lichtjes met instantsausbinder.

Dien op in diepe borden of in individuele schaalpjes.

Feestelijk groentepannetje met scampi's en kreeft

Strooi er de gesnipperde peterselie over en geef er minibroodjes of stokbrood bij.

Filet de boeuf à la bordelaise (ossehaas bordelese saus)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

100 g boter

2½ dl rode wijn

2½ dl bouillon

1 mergpijpje

2 sjalotjes

peterselie

1 bouquet garni

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Wrijf het vlees in met zout en peper, leg het in een ovenvaste schaal, geef er klontjes boter over en zet de schaal 25 minuten in een oven van 200 C.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Reduceer het samen met de wijn, het bouquet garni en wat zout en peper tot 2/3 in.

Passeer het vocht.

Voeg de bouillon erbij en de boter en laat 5 minuten zachtjes koken.

Pocheer het mergpijpje 5 minuten, snij het merg in stukjes en geef deze bij de saus.

Bind de saus eventueel met wat maizena. Laat het vlees even rusten, snij het in plakken, leg deze op een voorverwarmede schaal, strooi er peterselie over en serveer de saus apart.

Filet de boeuf en croûte (ossehaas in deeg)

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

Ingrediënten

1 kg ossehaas

100 g boter

½ l truffelsaus

1 ei

500 g pideeg

zout

peper

Bereiding

Maak de truffelsaus.

Maak het pideeg.

Rol het pideeg uit, zodat het vlees er straks kan worden ingepakt.

Braad het vlees snel aan in hete boter en aan alle kanten.

Braad het daarna nog 10 minuten op zacht vuur.

Haal het uit de pan en strooi er peper en zout over.

Laat het gedeeltelijk afkoelen.

Droog het.

Leg het vlees dan op de plak pideeg en vouw het deeg er omheen.

Plak de randen goed vast met wat losgeklopt ei.

Maak in het midden van de bovenkant een gaatje ter grootte van een gulden om de waterdamp te laten ontsnappen.

Plak er met losgeklopt ei wat figuren op die uit de rest van het pideeg zijn gesneden.

Leg het pak op een licht beboterd bakblik onder in de oven op 50 C.

Bak het vlees in de korst nog 25 tot 30 minuten op 180C.

Het vlees is dan nog rood van binnen.

Het pideeg is gaar, wanneer een erin gestoken breinaald er droog uitkomt.

Filet de boeuf Stroganoff (ossehaas strgoanoff)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
zout
zwarte peper
100 g boter
2 dl zure room
1 citroen
250 g champignons
wodka
300 g uiringen

Bereiding

Snij de ossehaas in reepjes van 5 bij 1 cm.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze en besprenkel ze met citroensap.
Sauteer de uiringen in hete boter en bestrooi ze met peper en zout.
Voeg de champignons toe en sauteer ze ook.
Neem dit geheel uit de pan en voeg iets boter toe.
Sauteer hierin de reepjes ossehaas maximaal 5 minuten.
Vermeng de room met een goede kwaliteit mosterd.
Flambeer de ossehaas met de wodka.
Geef er de champignons en de uiringen bij.
Maak het geheel af met de room en breng op smaak met peper en zout.

Filet de porc au curry (varkensfilet met kerrie)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet

70 g boter

1 ui

¼ l bouillon

20 g bloem

15 g kerrie

1 dl room

4 schijven ananas

½ citroen

½ dl ananassap

Bereiding

Maak van 20 g boter en de bloem een beurre manié door ze goed door elkaar te kneden.

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

Bestrooi het dan met peper en zout en wat kerriepoeder.

Schil de ui en hak hem fijn.

Voeg hem bij het vlees.

Laat de ui even meesauteren en schenk dan 2 eetlepels water in de pan.

Doe het deksel op de pan en laat het op klein vuur 75 minuten zachtjes sauteren.

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

Deglaceer het braadvocht met de bouillon, schraap alle aanbaksels van de bodem, voeg de kerrie er bij, het ananassap en klop er bij stukjes de beurre manié door.

Geef er ook wat citroensap bij.

Voeg ten slotte de slagroom toe, laat nog even koken en proef de saus.

Breng ze eventueel op smaak met peper en zout.

Sauteer ondertussen in een andere pan de plakken ananas bruin.

Snij het vlees in plakken, leg deze in een voorverwarmde serveerschaal, garneer met de plakken ananas en schenk er wat saus over.

Serveer meteen.

Filet de porc aux légumes nouveaux (varkensfilet met nieuwe groenten)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
1 bosje lente-uitjes
¾ kg aardappeltjes
400 g worteltjes
1 teentje knoflook
130 g boter
1 dl bouillon
poedersuiker
zout
peper
aardappelmeel
1 borrelglas madera
peterselie

Bereiding

Schil de knoflook.
Snij ze in de lengte in drie stukken.
Piqueer hiermee het vlees.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Schil de uitjes.
Maak de wortels schoon en snij ze in gelijke stukjes van ongeveer 3 cm.
Schil de aardappeltjes en was ze.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer het vlees aan alle kanten bruin.
Sluit dan de pan en laat het vlees op klein vuur anderhalf uur garen.
Smelt 40 g boter in een andere pan.
Leg hierin de uitjes en worteltjes sauteer ze tot ze wat kleur krijgen, bestrooi ze met wat poedersuiker en laat ze op klein vuur verder garen.
Smelt de rest van de boter in een koekepan en sauteer hierin de aardappeltjes onder vaak schudden.
Was en hak de peterselie fijn.
Wanneer het vlees klaar is leggen we het op een voorverwarmde schaal, omringen het met de groenten en aardappeltjes en houden de schaal warm.
Schenk in de braadpan de bouillon, schraap op hoog vuur de bodem los.
Los wat aardappelmeel op in de madera en schenk dit mengsel bij de saus zodat ze wat bindt.
Geef de saus in een sauspan.
Strooi wat peterselie over het vlees en de groenten serveer meteen.

Flanchet de veau à la Normande (Normandische kalfsschouder)

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

Ingrediënten

800 g kalfsschouder
70 g boter
2 grote uien
16 kleine uitjes
250 g champignons
poedersuiker
1 dl droge witte wijn
1 dl slagroom
1 bouquet garni
peterselie
1 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Snij het vlees in stukken van 2 bij 2 cm.
Smelt 50 g boter, strooi zout en peper over het vlees, en als de boter heet is, sauteer dan het vlees aan alle kanten bruin.
Schil de grote uien.
Snij ze in juliënne.
Doe ze bij het vlees en laat ze wat kleur krijgen.
Schil de kleine uitjes, smelt 20 g boter in een pan en voeg hier een eetlepel poedersuiker bij.
Geef er zoveel water bij dat ze net onder staan.
Laat ze op klein vuur koken totdat het water geheel verdampt is.
Rol de uitjes door de caramel die op de bodem ontstaat.
Maak de champignons schoon.
Voeg het bouquet garni bij het vlees en de wijn, geef er ook de bouillon bij.
Laat het een uur op zacht vuur sudderen.
Geef er dan de champignons en de slagroom bij en laat nog 15 minuten sudderen.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Doe het vlees met de saus in een voorverwarmde dienschaal.
Haal het bouquet garni eruit, geef er de uitjes bij en strooi er peterselie over.

Focacciapizza met zeevruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

focaccia Méditerranée
pizzasaus
zeevruchtenmengeling (diepvries)
ansjovis
basilicum
mozzarella
knoflook
olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220° C.
Fruit de zeevruchtenmengeling aan in olijfolie met wat look.
Snij de focaccia middendoor.
Leg de twee helften open op een bakplaat met de kruimzijde bovenaan.
Breng de pizzasaus aan.
Verdeel de zeevruchtenmengeling over de pizza.
Leg enkele ansjovisjes op de pizza.
Strooi de mozzarella erover.
Plaats in de voorverwarmde oven en laat zo'n 10 à 12 minuten bakken.
Werk af met enkele verse blaadjes basilicum, snij in stukken en serveer.

Foie de porc à la bourgeoise (varkenslever van de burgervrouw)

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

Ingrediënten

600 g varkenslever

7½ dl bouillon

200 g zilveruitjes

80 g boter

100 g champignons

30 g bloem

zout

peper

paprikapoeder

tomatenpuree

30 g suiker

Bereiding

Foie de porc en mousseline (varkenslever met mousseline)

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

Ingrediënten

250 g varkenslever

60 g boter

15 g bloem

1 dl melk

1,2 dl slagroom

1 ui

100 g champignons

1 ei

¼ citroen

zout

peper

nootmuskaat

Bereiding

Maak van 15 g boter en 15 g bloem een blanke roux en verdun deze met de koude melk, zodat er een dikke béchamelsaus ontstaat.

Breng deze op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Laat ze afkoelen.

Snij de lever in stukken.

Schil de ui en snij deze ook in stukken.

Draai lever en ui twee keer door de molen met de fijnste plaat.

Het moet in elk geval een gladde puree worden.

Werk de béchamel door deze puree evenals het ei en zout en peper.

Klop 0,8 dl slagroom stijf en werk ook deze door de puree.

Beboter 4 vormpjes.

Vul deze, maar niet helemaal, met de mousse.

Zet ze in een waterbad in een oven van 170 C en laat ze in een half uur gaar worden.

Was de champignons en snij ze in plakjes.

Smelt 30 g boter in een pannetje en laat hierin de champignons, met het deksel erop, op zacht vuur gaar worden in 4 minuten.

Warm de rest van de slagroom wat op.

Haal de vormpjes uit de oven.

Stort ze op een voorverwarmde schaal, schenk er wat lauwwarme room over en decoreer ze met de champignons.

Foie de veau à la charcutière (kalfslever van de slagersvrouw)

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

Ingrediënten

4 plakken kalfslever

80 g boter

4 augurkjes

4 sjalotjes

200 g champignons

1 dl bouillon

1 dl witte wijn

30 g bloem

azijn

tomatenpuree

tijm

peterselie

zout

peper

Bereiding

Geef zout en peper over het vlees.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons totdat alle losgelaten vocht verdampt is.

Haal ze dan uit de pan en houd ze warm.

Doe de sjalot in de braadboter, laat ze blond worden en strooi er dan de bloem over.

Laat deze bruin worden en geef er dan de bouillon en de witte wijn bij.

Geef er ook een lepel tomatenpuree bij en wat tijm.

Laat 15 minuten zachtjes koken.

Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de lever aan beide kanten 7 minuten.

Was wat peterselie en hak die fijn, snij de augurkjes in plakjes en geef ze in de saus.

Leg de lever op een voorverwarmde schaal.

Leg er de champignons omheen.

Deglaseer de braadboter met een scheut azijn, geef er de saus bij en roer even.

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

Fonds d'artichauts à la Niçoise (artisjokbodems uit Nice)

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

Ingrediënten

8 artisjokken
1 citroen
1 kg tomaten
2 uien
80 g paneermeel
½ dl olijfolie
30 g boter
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Breek de steel van de artisjokken af met de hand en snij dan de bladeren weg.
Haal het hooi weg.
Snij de citroen doormidden en wrijf de artisjokbodems in met citroensap.
Kook ze dan 40 minuten in een pan met gezouten water.
Schil en hak de uien fijn.
Maak de tomaten concassée.
Doe twee eetlepels olie in een pan, verhit en sauteer hierin de uien lichtbruin, voeg de tomaten toe en het bouquet garni en laat 30 minuten op zacht vuur smoren.
Als de artisjokbodems klaar zijn laten we ze uitlekken en afkoelen.
Beboter met 10 g boter een oenvaste schaal.
Zet hier de artisjokbodems in, geef hier wat tomatenmengsel in, geef er paneermeel over en leg hierop klontjes boter.
Zet de pan in een oven van 220°C en laat ze 8 minuten hier.
Het paneermeel moet wat kleur aannemen.
Serveer meteen.

Fonds d'artichauts à la Normande (Normandische artisjokbodems)

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

Ingrediënten

4 grote artisjokken
1 citroen
250 g champignons
60 g boter
1 dl slagroom
1 eidooier
peterselie
kervel
bieslook
zout
peper

Bereiding

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

Snij de citroen doormidden.

Haal de bladeren van de artisjokken, schil de bodem en wrijf ze in met citroensap.

Blancheer ze 10 minuten in kokend water met wat zout en citroensap.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de artisjokbodems goed aan alle kanten, zodat ze wat kleur krijgen.

Zet dan het vuur klein, doe het deksel op de pan en laat 30 minuten smoren.

Maak gedurende deze tijd de champignons schoon, ciseleer ze en sauteer ze in de rest van de boter gedurende 10 minuten.

Meng de eidooier door de slagroom, schenk de liaison op de champignons, laat wat doorwarmen maar zorg ervoor dat het mengsel niet gaat koken.

Leg de artisjokbodems op een verwarmde serveerschaal, geef er wat champignons over met wat saus en strooi er gehakte kruiden over.

Fruitwok met ti-punch

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kaneelstokje
1 snuifje kaneel
6 limoenen
6 clementines
3 kiwi's
1 mango
1 meloentje
2 sinaasappels
muntblaadjes
20 cl rum
6 mini-bananen
1 kleine ananas
10 cl sterke thee
150 g bruine rietsuiker

Bereiding

Was en schil de vruchten, verdeel de clementines in partjes, snij de bananen en de kiwi's in sneetjes. Snij de ananas en de mango in stukken, snij de meloen in blokjes of hol het vlees uit met een roomijsschepper.

Bereid de ti-punch: pers de limoenen en de sinaasappels, voeg de rum toe.

Zet thee met een snuifje kaneel.

Giet de thee in een wok of een pan, voeg de suiker toe en laat lichtjes inkoken tot een siroop.

Voeg nadien, en in volgorde, de ananas, de clementines, de bananen, de kiwi's, de mango en de meloen toe.

Schud de pan af en toe, voeg de ti-punch toe.

Schik het fruit op de borden, garneer met de kaneelstokjes en de muntbladeren.

Variatietip : U kan het exotisch fruit vervangen door fruit naar keuze. Vervang, voor de kinderen, de rum door ananassap.

Garnalen-zalmtruffels

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g wilde rijst
250 g zalmfilet
1 eiwit
2 dl slagroom
zout
cayennepeper
500 g gepelde grijze garnalen
½ bosje gehakte peterselie

Bereiding

Kook de wilde rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Laat de rijst vervolgens goed uitlekken en hak de rijst grof.
Pureer de zalm samen met het eiwit en de room in de keukenmachine en breng de massa op smaak met zout en cayennepeper.
Meng de droog gedekte garnalen door de zalm.
Draai van de garnalenmassa 30 balletjes ter grootte van een pingpong bal van.
Meng de wilde rijst met de peterselie en rol hier de garnalenballen één voor één door totdat een gelijkmatige, op een truffel gelijkende buitenkant ontstaat.
Bewaar de zalm-garnalentruffels tot verdere verwerking afgedekt in de koelkast.
Stoom de truffels vlak voor het gebruik in een stoompan in zes minuten gaar.
Serveer de zalm-garnalentruffels als partyhapje.

Variatietip : Rol de garnalenballetjes niet door wilde rijst, maar door gehakte hazelnoten.

Garnalen in knoflook en kruiden

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

Ingrediënten

2½ dl olijfolie

500 g garnalen, gepeld; indien uit de diepvries eerst koken

2 eetlepels knoflook, uit de pers

1½ eetlepel peterselie, gehakt

1½ eetlepel koriander, gehakt

zout

versgemalen zwarte peper

3 citroenen, in partjes gesneden

Bereiding

Verhit de olie in een pan.

Voeg de garnalen toe; leg het deksel op de pan en laat ze op laag vuur in ongeveer 2 minuten goed heet worden.

Voeg knoflook, kruiden, zout en peper toe.

Roer en bak nog 2 minuten.

Serveer ze in kleine schaalpjes met de partjes citroen.

Garniture à la Brillat Savarin (garnituur Brillat Savarin)

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

Ingrediënten

4 deegbakjes

800 g asperges

2 truffels

1 dl demiglace saus

200 g gepocheerde ganzenlever

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in 20 minuten in ruim water met zout gaar.

Snij de ganzenlever en de truffels in kleine stukjes.

Warm de deegbakjes op.

Geef de demiglace saus bij het mengsel van ganzenlever en truffel.

Warm het goed door en vul er de bakjes mee.

Saustip: Voor groot vlees demiglace saus. Voor gevogelte het braadvocht afgeblust met malaga en gevogelte velouté.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la Cancalaise (garnituur uit Cancale)

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

Ingrediënten

8 oesters

100 g garnalen

2 dl Normandischesaus

Bereiding

Pocheer de oesters 5 minuten in heet water.

Ontbaard ze.

Warm de garnalen op in de Normandische saus.

Voeg de oesters erbij.

Saustip: Normandische saus.

Serveertip: Vis.

Garniture à la fermière (garnituur van de boerin)

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

Ingrediënten

100 g wortel
100 g meiraapje
50 g ui
50 g selderijknol

Bereiding

Maak alle groenten schoon.
Snij de wortel in plakjes, doe hetzelfde met het meiraapje, de ui en de selderijknol.
Stoof alles zachtjes in wat boter en laat het, gedurende het laatste kwartier met het vlees meestoven.

Saustip: Demiglacesaus.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Frascati (garnituur Frascati)

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

Ingrediënten

8 grote champignons

100 g ganzelever

2 truffels

12 asperges

Bereiding

Haal de stelen van de champignons en hak ze fijn.

Zet de hoeden in een beboterde ovenvaste schaal 15 minuten in een oven van 180 ° C.

Hak de truffels fijn.

Sauteer het champignonhaksel in wat boter.

Meng er de truffel bij en warm deze even door.

Sauteer de ganzelever in wat boter, snij hem in stukjes en meng ze bij de truffel.

Vul hiermee 4 champignonhoeden.

De andere vier vult U met de gekookte koppen van 7 cm van de 12 asperges, nadat deze door wat gesmolten boter gehaald zijn.

Saustip: Demiglace met port.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Marseillaise (garnituur uit Marseille)

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

Ingrediënten

2 kleine tomaten

1 teentje knoflook

4 grote gevulde olijven

4 ansjovisfilets

300 g aardappels

Bereiding

Snij de tomaten doormidden.

Haal de helften uit en zet ze in een beboterd vuurvast schaaltje.

Schil het teentje knoflook en pers het over de tomaten.

Geef er ook wat zout en peper over.

Zet dit 20 minuten in een oven van 180 C.

Schil de aardappels en maak er pommes frites van.

Zet in elke halve tomaat een grote olijf omwonden met een ansjovisfilet.

Saustip: Provençaalse saus.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Massena (garnituur uit Massena)

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

Ingrediënten

4 artisjokbodems

4 mergpijpjes

1½ dl dikke béarnaisesaus

Bereiding

Warm de artisjokbodems op, maar maak ze niet te heet.

Garneer ze met de béarnaisesaus.

Pocheer de mergpijpjes enkele minuten in heet water en snij het merg in schijven.

Saustip: Tomatensaus.

Serveertip: Tournedos en kalfslapjes.

Garniture à la Talleyrand (garnituur Talleyrand)

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

Ingrediënten

150 g macaroni
40 g geraspte kaas
40 g parmesaanse kaas
40 g boter
2 truffels
100 g ganzelever

Bereiding

Kook de macaroni "al dente".

Giet hem af, roer er geraspte kaas, parmesaanse kaas en boter door.

Sauteer de ganzelever even in wat boter, snij ze in brunoise, snij ook de truffels in brunoise en meng ze door de rest.

Saustip: Demiglace met toegevoegd truffelnat.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la Trouvillaise (garnituur uit Trouville)

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

Ingrediënten

100 g garnalen

16 mosselen

8 kleine champignons

Bereiding

Kook de mosselen in een scheutje wijn totdat ze open zijn.

Haal ze uit de schelpen en ontbaard ze.

Warm de garnalen in wat boter.

Kook de champignons 5 minuten in wat water met zout.

Saustip: Garnalensaus.

Serveertip: Vis.

Garniture à la Walewska (garnituur Walewska)

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

Ingrediënten

4 scampi
4 schijven truffel

Bereiding

Pocheer de scampi 7 minuten in een courtbouillon.
Garneer er de vis mee en leg er een schijfje truffel op.

Saustip: Nantuasaus.

Serveertip: Vis.

Gebakken krieltjes met citroen en koriander

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kg krieltjes met schil (Maaltje kriel)

zout

½ citroen

4 eetlepels Mediterrane roerbakolie

versgemalen peper

zeezout

3 eetlepels fijngesneden korianderblad

Bereiding

Boen de aardappeltjes onder stromend water schoon en snijd ze in vieren.

Kook de aardappeltjes 7 minuten in water met zout en giet ze af.

Verhit de olie in de koekenpan en verdeel de aardappelpartjes over de bodem van de pan.

Laat ze mooi bruin bakken en keer ze vervolgens zodat ook de andere kant van de aardappeltje bruin bakken.

Keer de aardappeltjes nogmaals zodat ze rondom mooi bruin kleuren.

Pers intussen de citroen uit.

Schep het citroensap door de aardappeltjes.

Bestrooi de aardappeltjes met versgemalen peper, zeezout en de koriander.

Lekker met een varkenshaasje en gegrilde courgette.

Geflambeerde bananen met Mandarine Napoléon

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

Ingrediënten

2 soeplepels amandelschilfers
4 bananen
20 g boter
1 soeplepel bruine suiker
1 dl Mandarine Napoléon
2 soeplepels griessuiker

Bereiding

Laat de amandelschilfers zonder vetstof goudbruin kleuren in een pan met antikleeflaag.
Hou apart.
Smelt de boter in dezelfde pan, leg er de bananen in en laat ze bakken op een hoog vuur.
Als ze een mooie kleur hebben, bestrooit u ze met de poedersuiker.
Besprenkel ze met 4 soeplepels Mandarine Napoléon en flambeer ze (opgelet : flambeer nooit onder een werkende dampkap).
Neem de bananen uit de pan en schik ze op warme borden.
Bestrooi de pan met de bruine suiker en giet er de rest van de Mandarine Napoléon bij.
Laat enkele seconden karameliseren.
Overgiet de bananen met deze saus, strooi er de amandelschilfers over en dien onmiddellijk op.
Versier met enkele blaadjes munt.
Als u een liefhebber bent van warm-koud, serveer de geflambeerde bananen dan met een bol vanilleijs.

Geglaceerde vijgen met amandelijs

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 grote vijgen (bij voorkeur met groene schil)
100 g griessuiker
1 dl amaretto
4 dl versgeperst sinaasappelsap
4 bolletjes amandelijs
geroosterde amandelschilfers

Bereiding

Snij de vijgen verticaal in twee en zet ze met het snijvlak naar onder in een lage bakpan.
Strooi er de suiker over en zet onder de grill.
Laat de suiker karameliseren tot hij goudbruin van kleur is, zet de pan op het vuur en wacht tot de suiker en het vijgensap beginnen te sudderen.
Flambeer met de amaretto en blus met het sinaasappelsap.
Laat inkoken tot siroop en verdeel nadien de vijgen met de siroop over vier schaaltes.
Werk af met amandelijs en geroosterde amandelschilfers.

Gegratineerde peren met roquefort

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

Ingrediënten

Bereiding

Gegrilde tonijn met komkommersalade

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

Ingrediënten

4 tonijnsteaks (à ca. 100 g)
6 eetlepels Teriyaki marinade
1 komkommer
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel azijn
3 eetlepels sesamolie
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Tonijn aan beide zijden insmeren met marinade en 10 minuten laten marineren.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Komkommer schillen en in dunne plakjes schaven.
Dressing roeren van sojasaus, azijn, olie, suiker, zout en peper.
Tonijn in ca. 5 minuten aan beide zijden grillen.
Komkommer over vier bordjes verdelen.
Dressing erover sprenkelen en tonijn erop leggen.

Gehaktschotel met banaan

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 ui
2 groene paprika's
1 eetlepel boter of margarine
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 400 g)
1 zakje mix voor gehaktschotel (58 g)
2 bananen
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Aardappelschijfjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In pan boter verhitten en gehakt rul bakken.
Ui en paprika toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Gehaktmix en 0,35 l water toevoegen, geheel nog ca. 2 minuten laten sudderen.
Bananen pellen en schuin in plakjes snijden.
Gehaktmengsel in ovenschaal scheppen.
Plakjes banaan erover verdelen.
Afdekken met aardappelschijfjes en bestrooien met kaas.
Onder grill in ca. 5 minuten goudbruin gratineren.

Gehaktschotel met rijst

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

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 schaaltje rundergehakt (ca. 400 g)
1 pak mix voor Zuidafrikaanse bobotie
1 bekertje sour cream (125 ml)
75 g ongezouten gemengde noten
1 handpeer
2 komkommers
½ pot mangochutney (à 240 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Gehakt mengen met kruidenmix (uit pak).
In koekenpan met anti-aanbaklaag gehakt in ca. 5 minuten rul bakken.
Sausmix (uit pak) in kom met 250 ml water mengen en zure room toevoegen.
Noten grof hakken.
Peer schillen en in blokjes snijden.
Peer en gehakt door saus roeren.
Mengsel in ovenschaal overdoen en bestrooien met noten.
Schotel in ca. 25 minuten in midden van oven gaar en goudbruin laten worden.
Intussen komkommers schillen, in lengte halveren en zaadjes verwijderen, in blokjes snijden en mengen met mangochutney.
Serveren met rijst en komkommerchutney.

Geitenkaasflapjes met rauwkostsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries pakje à 450 g)
250 g Passendale Chevalagne (halfzachte geitenkaas)
20 dadels (pakje à 225 g)
3 bosuitjes
1 ei (M)
1 pakje rauwkostsalade (530 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bladerdeeg ontdooien.
Kaas in blokjes snijden.
Dadels ontpitten en in stukjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Kaas, bosui en dadels mengen.
Mengsel over bladerdeegplakjes verdelen.
Plakjes als driehoeken dichtvouwen, randen goed aandrukken.
Ei loskloppen.
Flapjes bestrijken met ei.
Flapjes in ca. 20 minuten in midden van oven goudbruin en gaar bakken.
Rauwkost laten uitlekken.
Sla over vier borden verdelen.
Rauwkost over sla verdelen.
Dressing erover sprenkelen.
Op elk bord naast sla 2 flapjes leggen en direct serveren.

Gelei van rode vruchten met champagne

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

Ingrediënten

25 cl water

8 gelatine blaadjes

250 g rode vruchten

100 g poedersuiker

de schil van 1 onbehandelde sinaasappel

40 cl rosé-champagne

Bereiding

De dag voordien: breng het water met de suiker en de sinaasappelschil aan de kook.

Laat zachtjes koken tot de suiker gesmolten is.

Laat afkoelen.

Laat de gelatine in een weinig koud water mals worden.

Wring ze uit en voeg toe aan de siroop.

Voeg de champagne toe.

Giet een weinig van deze in glazen, en laat in de koelkast afkoelen.

Bedek met een laagje fruit, dan weer met een laagje gelei.

Laat opnieuw stijf worden in de koelkast.

Voeg nog een laag fruit toe, eindig met een laagje gelei.

Dek af met plasticfolie en plaats een nacht in de koelkast.

Serveer als fris dessert.

Tip: U kan de champagne vervangen door een rosé wijn of een vruchtensiroop (grenadine, munt...) voor de kinderen.

Gemarineerde vijgen

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

Ingrediënten

300 g suiker

350 g verse, kleine vijgen

1 theelepel citroensap

1 pakje vanillesuiker

Bereiding

Ongeveer 1/8 l water in een pan doen, de suiker erdoor roeren en het geheel aan de kook brengen.

Ongeveer 5 minuten op een zacht vuurtje laten pruttelen.

De vijgen wassen en in de pan doen.

De vruchten ongeveer ½ uur op een matig vuur, af en toe zachtjes roerend, laten koken.

Tussendoor het schuim wegscheppen.

Het citroensap en de vanillesuiker erdoor roeren en alles nogmaals 5 minuten laten koken.

De vijgen laten afkoelen en met het kookvocht in kleine glazen schaaltes serveren.

Gepocheerde maïskip met vanillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 pe2 vanillestokjes
1 sjalotje
1 teentje knoflook
3 takjes selderij
½ pot gevogeltefond (à 380 ml)
zout
witte peper
2 maïskipfilets (à ca. 150 g)
½ dl lichte rode wijn
1 eetlepel boter of margarine
1 eetlepel bloem

Bereiding

Vanillestokjes inkerven en vanille met scherp mesje eruit schrapen.
Sjalotje pellen en fijnsnipperen.
Knoflook pellen. In pan sjalotje, knoflook, fond, selderij, vanillerasp en -stokje aan de kook brengen.
Fond ca. 5 minuten op laag vuur afgedekt laten trekken.
Fond boven andere pan zeven.
Vanillestokje bewaren.
Kippenborsten dun bestrooien met zout en peper.
Fond aan de kook brengen en kip in ca. 12 minuten pocheren, halverwege keren.
Kip uit fond halen, in aluminiumfolie wikkelen en laten rusten.
Wijn aan fond toevoegen en aan de kook brengen.
Saus op hoog vuur in ca. 5 minuten tot 1 dl laten inkoken.
Intussen in kommetje boter en bloem goed mengen en in stukjes verdelen.
Blokjes boter al roerend aan saus toevoegen, zodat licht gebonden saus ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus over twee warme borden verdelen.
Kip schuin in plakken snijden en in saus leggen.
Garneren met vanillestokje.
Serveren met rösti en broccoli.

Gepocheerde peren met gember en munt

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

Ingrediënten

1 stokje kaneel
2 l water
4 soeplepels grenadine
1 laurierblad
20 blaadjes munt
4 Durondeau peren
1 stuk gemberwortel
500 g suiker
1 takje tijm

Bereiding

Laat het water koken met de suiker, de geschildte gember, kaneel, tijm, laurier en grenadine.
Schil de peren en pocheer ze naargelang hun grootte 30 tot 45 minuten in dit mengsel.
Laat ze vervolgens afkoelen en dien ze op in diepe borden.
Overgiet met de saus en garneer met de muntblaadjes.

Geroosterde zalm met mediterrane salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 moten zalm à 150 g per stuk
rode ui
paprika
groene asperge
zwarte olijven
venkel
olie

Bereiding

De moten zalm zouten, een beetje olie in de pan doen (niet teveel) en hierin de zalm dichtschroeien op zijn velkant voor 3 minuten.
Vervolgens omdraaien ook voor 3 minuten.
Voor de salade de groenten fijn snijden en die even om en om bakken in de pan waar de zalm ook in gebakken is, besprenkelen met olijfolie en een beetje zeezout.
Eventueel het gerecht afmaken met wat gedroogde tomaatjes.

Gestoofde uien met tomaat

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

500 g zoete uien, in ringen

300 g tomaten, in stukjes

1 blik tomatenpuree à 68 g

1 eetlepel tijmblaadjes

peper

zout

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en bak de uien op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.

Voeg de tomaten toe en bak ze 5 minuten mee.

Schep de tomatenpuree erdoor en voeg 1 dl heet water, de tijm en peper en zout naar smaak toe.

Laat de uien in ± 25 minuten helemaal gaar stoven.

Lekker met gekookte aardappelen en een schouderkarbonade.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Gevulde courgette met makreel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g couscous (pak à 400 g)
1 pakje gerookte makreel (200 g)
2 courgettes
1 ui
2 eetlepels olijfolie
2 theelepels sambal
zout
peper
8 eetlepels seroendeng (potje à 100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Vel van makreel verwijderen en vis in stukjes verdelen.
Courgettes schoonmaken, doormidden snijden en in lengte uithollen.
Vruchtvlees in kleine blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui, courgette en sambal ca. 3 minuten fruiten.
Makreel en gewelde couscous toevoegen.
Mengsel pittig op smaak brengen met zout en peper.
Courgettes vullen met mengsel en bestrooien met seroendeng.
Courgettes in ovenschaal leggen en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Gevulde eitjes met gerookte vismousse

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gerookte forelfilet
100 g gerookte zalm
3 dl room
zalmeitjes
bieslook
2 gelatineblaadjes
ketchup
8 eieren
1 tomaat
grof zeezout

Bereiding

Gerookte zalmousse: De zalm in een blender pureren.
Een gelatineblaadje weken in water en uitknippen.
De gelatine in 1 dl room laten oplossen en lichtjes afkoelen.
Bij de zalm voegen, mengen en kruiden met cayennepeper en een scheutje citroensap.
Gerookte forelmousse: Idem als zalmousse (zalm vervangen door de gerookte forel).
De eieren uitblazen en het hoedje voorzichtig verwijderen.
De eieren vullen met de mousses en enkele uren laten opstijven in de koelkast.
De tomaten pellen en in reepjes snijden.
Sausje bereiden met een ½ dl room en wat ketchup.
Midden op het bord een bedje van grof zeezout leggen (een nestje van fijngesneden sla geeft eveneens een mooie presentatie).
Hierop kunstig de gevulde eitjes leggen.
Versieren met zalmeitjes, tomaatreepjes en sprietjes bieslook.
Rondom versieren met room en de saus.
Serveren met warme toast.

Gevulde kipfilet met tagliatelle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken tagliatelle alle erbe (à 250 g)
2 schaaltjes kipfilet gevuld met brie (vlees voor de magnetron à ca. 225 g)
1 potje 4 formaggisauz (kaassaus 260 g)
6 romatomen
4 eetlepels sladressing knoflook (fles à 450 ml)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kipfilet bereiden in magnetron volgens gebruiksaanwijzing.
Kaassaus verwarmen.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
Tagliatelle op borden scheppen.
Saus erover scheppen.
Kipfilet schuin in plakken snijden en op tagliatelle leggen.
Serveren met tomatensalade.

Gewokte zalm met ketjap-citroensaus

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

Ingrediënten

1 grote spitskool
400 g zalmfilet
4 eetlepels Conimex Ketjap Manis
400 g witte rijst
1 citroen
Conimex Wok Olie
zout
peper
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Was en snijd de spitskool in smalle reepjes.
Snijd de zalm in blokjes.
Meng de zalm met 2 el ketjap en laat ca. 10 minuten marineren.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Boen de citroen schoon, rasp de schil en pers uit.
Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de zalmblokjes voorzichtig in ca. 5 minuten.
Voeg de rest van de ketjap, de citroenschil en naar smaak citroensap, wat zout en wat peper toe.
Verhit een scheutje olie in een hapjespan en bak de spitskool 5 minuten.
Breng op smaak met een scheutje ketjap.
Meng de rijst met de peterselie en verdeel over 4 borden.
Schep de zalm en de spitskool ernaast.

Serveertip: Zet Conimex Sambal Manis op tafel voor degenen die van extra pit houden.

Variatietip: Vervang de spitskool door paksoi of Chinese kool.

Gianduia-ijs

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

Ingrediënten

Bereiding

Gigot d'agneau en chevreuil (lamsbout op de wijze van ree bereid)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
enkele lamsbotten
1 bouquet garni
1 wortel
2 uien
6 teentjes knoflook
1 l rode wijn
1½ dl wijnazijn
150 g vet spek
½ l bouillon
olie
70 g bloem
tomatenpuree
zout
peper

Bereiding

Snij de avond van te voren het spek in reepjes en piqueer deze met een piqueernaald in het vlees.
Doe de botten met de bout in een grote kom.
Schil de uien, de wortel en de knoflook.
Snij de wortel en uien in grove brunoise en doe ze in de kom, samen met de knoflook en het bouquet garni.
Geef er de wijn over, de helft van de wijnazijn en 2 eetlepels olie.
Laat het 12 uur marineren.
Laat dan de bout op een treefje uitlekken.
Verhit 3 eetlepels olie in een pan en sauteer hierin de botten en de groenten van de marinade.
Als alles goed bruin is geven we er de bloem over en een lepel tomatenpuree en laten het even sauteren totdat de bloem kleur krijgt.
Voeg er dan de rest van de wijnazijn bij en de marinade.
Laat dit tot de helft reduceren.
Voeg de bouillon toe, zout en peper en laat het zachtjes nog minstens een uur koken.
Droog de bout af, geef er zout en peper over en leg hem in een ovenvaste schaal.
Geef er nog wat olie over en zet hem gedurende 45 minuten in een oven van 220 C.
Draai de bout gedurende deze tijd vaker om.
Als de saus klaar is, zeven we deze in een andere pan en laten ze voor 1/3 reduceren.
U moet ongeveer ½ l overhouden.
Schuim ze af, haal het vet weg en controleer de smaak.
Corigeer deze eventueel met zout en peper.
Geef wat saus over de bout als deze klaar is en serveer de rest in een sauskom.

Glacé à la crème aux framboises (roomijs met frambozen)

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

Ingrediënten

½ l roomijs
2 eetlepels suiker
4 ijswafels
2 dl slagroom
citroensap
karamel
200 g verse frambozen

Bereiding

Maak het roomijs.
Pureer de gewassen frambozen door een nylon zeef.
Voeg de suiker toe en proef of het zoet genoeg is.
Laat de puree 5 minuten op laag vuur koken.
Blijf erin roeren en voeg aan het eind wat citroensap toe.
Laat de saus afkoelen.
Maak caramel van 200 g suiker.
Als de caramel klaar is zorgen we voor een beboterde bakplaat en laten de caramel via een lepel in een dunne straal over het bakblik lopen, kris kras over de lengte van het blik, zodat een dunne suikerdraad ontstaat.
Laat dit afkoelen.
Bedek de bodem van een bordje met frambozensaus, leg hierop een balletje ijs, leg hierover wat suikerdraad en steek er een wafel bij.

Gouden appelbolletjes

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

Ingrediënten

arachideolie

1 Granny Smith-appel per persoon, in bolletjes gedraaid door middel van een parisiënnelepeltje

1 ei, losgeklopt

enkele eetlepels bloem

enkele eetlepels Demerara-suiker

witte sesamzaadjes

enkele vellen keukenpapier

Bereiding

Rol de Granny-bolletjes door het losgeklopt ei.

Wentel ze vervolgens door de bloem.

Laat even rusten.

Verhit de wok op hoog vuur en giet er enkele eetlepels arachideolie in.

Voeg de appelbolletjes toe wanneer de olie licht walmt.

Kleur de bolletjes mooi goudgeel aan door ze voorzichtig rond te scheppen.

Schep ze uit de wok op een vel keukenpapier om het overtollige vet te verwijderen en om de gebakken buitenkant te laten korsten.

Maak de wok brandschoon met heet water en een metalen schuursponsje.

Gebruik in geen geval afwasmiddel.

Giet enkele eetlepels water in de wok, maak warm en voeg zoveel suiker toe tot je al roerend een lichtlopende siroop krijgt.

Schep de appelbolletjes héél voorzichtig, met slechts een tiental tegelijk, in de wok.

Haal de bolletjes nóg voorzigtiger door de suikeroplossing.

Schep ze uit de wok in een kommetje met ijskoud water, zodat de suiker onmiddellijk stolt.

Breng over op keukenpapier en dep de overtollige waterdruppels weg.

Schep in kommetjes, bestrooi met witte sesamzaadjes en dien op.

Info: Wat desserts betreft wordt een Chinese of oosterse maaltijd niet direct met een apotheose afgesloten. Een waanzinnige lekkere chocolademousse met crème anglaise, perencrumble of warme appeltaart met roomijs moet je er niet verwachten.

Granny Smith sorbet

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

Ingrediënten

1 kg Granny Smith-appels

2½ soeplepel citroensap

30 cl water

300 g suiker

1 snuifje kaneel

Bereiding

Was de appels, droog ze en snij ze in vier.

Haal het klokhuis eruit, maar schil ze niet.

Snij ze in dunne dwarse plakjes.

Meng de plakjes appel in een kom met het citroensap, zodat alle plakjes goed bedekt zijn.

Dek af met plasticfolie en zet een nacht in de diepvries.

Doe het water met de suiker in een kookpot en roer tot alle suiker is opgelost, breng aan de kook en laat het gedurende een paar minuutjes doorkoken.

Doe de siroop in een fles en laat volledig afkoelen, zet in de koelkast tot de volgende dag.

Doe de bevroren appelpartjes en de ijskoude siroop in de food processor en pureer zo fijn mogelijk.

Deze puree zal altijd een grove textuur behouden door de stukjes groene appelschil.

Doe er een snuifje kaneel bij en meng nogmaals door elkaar.

Giet in de ijsmaker en volg de instructies van de fabrikant.

Giet een spiegel van frambozencoulis op een bord en leg er 2 bolletjes ijs op.

Gratin van chasselas met armagnac-sabayon

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eierdooiers
230 g griessuiker
2 eetlepels armagnac
2 eetlepels water
20 g boter
2 eetlepels suiker
800 g chasselasdruiven

Bereiding

Klop de eierdooiers met de griessuiker in bain-marie tot het geheel wit wordt.
Klop het dan met de armagnac en hets water tot een dikke mousse.
Smelt de boter met de 2 eetlepels suiker.
Voeg er de chasselasdruiven aan toe zodra de boter gebruind is.
Roer het geheel onophoudelijk gedurende 1 minuut.
Verdeel de druiven in ovenschoteltjes.
Overgiet ze met sabayon en gratineer ze 5 minuten onder de grill.
Serveer meteen.

Hartige tomatensorbet

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

Ingrediënten

½ l kruidige tomatensaus uit pot of fles

2 eetlepels aceto balsamicoazijn

1 eetlepel suiker

zout een paar druppels tabasco

125 g crème fraîche

voor de garnering

1 doosje kerstomaatjes

enkele takjes basilicum

2 eetlepels pesto

2 eetlepels room

Bereiding

Doe de tomatensaus in een ronde kunststof kom die met een deksel kan worden afgesloten en die in de diepvries past.

Roer er de azijn, de suiker, wat zout en een paar druppels tabasco door.

Blijf roeren tot de suiker is opgelost.

Klop er de crème fraîche door.

Omdat koude gerechten aan smaak verliezen, moet de tomatensaus voor dit recept extra op smaak worden gebracht.

Zet het tomatenmengsel in de diepvries en klop het ieder uur een keer goed door met een garde om de ijskristallen te breken.

Of laat het ijs circa 3 uur bijna vast worden en breek de ijskristallen in de foodprocessor.

Het ijs kan uiteraard ook in een sorbetière worden gemaakt.

Volg dan de gebruiksaanwijzing van het apparaat.

Zet het ijs circa 30 minuten voor het serveren van de diepvries in de koelkast.

Halveer de kerstomaatjes.

Verdun de pesto met twee eetlepels room en giet een spiegel op de borden.

Schep er enkele bolletjes tomatenijs op en garneer met blaadjes basilicum.

Serveer met Italiaanse grissini broodstengels.

Tip: De sorbet kan ook in glazen coupes worden geschept. Laat in dat geval de veldsla achterwege en garneer met de kerstomaatjes en een blaadje basilicum.

Hazelnootparfait

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g hazelnoten
100 g + 250 g suiker
2½ dl water
7 eierdooiers
1 ei
100 g couverturechocolade
5 dl slagroom
8 chocolaatjes

Bereiding

De hazelnoten op een bakblik leggen, in een voorverwarmde oven van 200-225°C schuiven en 8 à 10 minuten laten roosteren.

De hazelnoten in een zeef doen en de bruine vliesjes eraf wrijven.

100 g suiker laten karameliseren, de hazelnoten toevoegen en goed door de karamel mengen.

De massa op een ingevet bakblik uitstrijken en laten afkoelen.

Met een deegroller verbrossen.

250 g suiker met het water aan de kook brengen en ongeveer 7 minuten laten inkoken tot een stroperige massa ontstaan is.

De eierdooiers met het ei loskloppen en de hete suikerstroop al roerend toevoegen, al kloppend verhitten tot een romige massa is ontstaan, in koud water zetten en blijven kloppen tot de massa koud is.

De hazelnoot-karamel erdoor scheppen.

De couverturechocolade au-bain-marie smeuïg roeren.

De slagroom stijfkloppen.

2 eetlepels ervan door de afgekoelde chocolade roeren, de rest door de ei-karamelmassa mengen.

Alles nu goed door elkaar mengen, in de ijsmachine gieten en de instructies van de fabricant volgen.

Met een ijsschep bolletjes uit de parfait scheppen, over de dessertschaaltjes verdelen en versieren met 2 chocolaatjes en een paar groene blaadjes.

Hojaldre de champiñon (paddestoelpasteitjes)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g korstdeeg
1 el olijfolie
1 eetlepel gehakte ui
1 teentje knoflook, gehakt
2 eetlepels gehakte pimiento, bij voorkeur zelfgemaakt of uit bokaal
125 g paddestoelen (bv shiitake, kastanjepaddestoelen, oesterzwammen), schoongeborsteld en fijngesneden
½ gedroogde Spaanse peper, zonder zaad en verkruid, of ½ theelepel chilipeper
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels geraspte kaas, bij voorkeur Manchego, anders Parmezaanse

Bereiding

Maak het korstdeeg volgens het klassiek recept, maak er een bol van, draai het goed in plasticfolie en leg het minstens ½ uur in de koelkast.
Verhit de olie in een braadpan en sauteer de ui en de knoflook tot de ui zacht is.
Voeg dan de pimiento toe en laat deze 1 minuut fruiten.
Voeg de paddestoelen, Spaanse peper, zout en peper toe en roerbak dit tot de paddestoelen zacht zijn.
Haal de pan van het vuur en roer de geraspte kaas erdoor.
Rol het korstdeeg uit tot een dikte van 3 mm.
Snijd hiervan rondjes van 8 à 10 cm en leg 1 theelepel vulling op de helft van elk rondje.
Bevochtig de kanten met water, plooi de andere helft dicht over de vulling, zodat u halve maantjes bekomt, en druk ze vast met de tanden van een vork. (kan van tevoren worden klaargemaakt en ingevroren).
Verwarm de oven voor op 220° C.
Leg de deegmaantjes op een bevochtigd bakblik en schuif dit in de bovenste richel van de oven, bak ze 7 tot 10 minuten (een paar minuten langer als ze diepgevroren zijn) of zolang tot ze goudbruin zijn.
Serveer meteen na het bakken, of lauwwarm.

Horentjes van pannenkoek met ijs en fruit

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

zoete-pannenkoekenbeslag
1 groot blik abrikozen
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel kristalsuiker
1 kleine of ½ grote ananas
200 g vanille-ijs

voor de garnering

enkele muntblaadjes

Bereiding

Maak de pannenkoeken volgens een basisrecept en houd ze warm in de oven.
Haal de abrikozen uit het blik, laat ze uitlekken en snijd ze in partjes.
Houd de helft apart.
Mix de resterende abrikozen tot moes.
Voeg er het citroensap en de suiker bij.
Snijd de ananas in heel dunne schijfjes.
Verdeel de abrikozenmoes, de abrikozenpartjes en de ananasschijfjes over de borden.
Vouw de pannenkoeken in de vorm van een horentje en schik op elk bord 1 of 2 pannenkoeken.
Leg een bol vanille-ijs in de opening van elk horentje.
Versier met enkele muntblaadjes en dien onmiddellijk op.

Insalata di arance (sinaasappelsalade)

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

Ingrediënten

8 sinaasappels (liefst bloedsinaasappels)

4 pijpuitjes

enkele takjes peterselie

4 gezouten ansjovisjes

olijfolie

zout

gedroogde hete pepers

Bereiding

De sinaasappels schillen tot op het vruchtvlees en de partjes tussen de vliesjes lossnijden.

Het sap opvangen.

De uitjes in plakjes snijden.

De twee mengen met in stukjes gesneden ansjovis, olijfolie, sinaasappelsap, gehakte peterselie, zout en geplette hete peper.

Serveer op kamertemperatuur.

Info: Het eiland van de zon, zoals Sicilië ook genoemd wordt, is overheerst geweest door Grieken, Romeinen, Byzantijnen, Arabieren, Normandiërs en Spanjaarden en in de lokale gastronomie proef je nog altijd de sporen hiervan.

Italiaanse gehaktballetjes

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

Ingrediënten

2 sneetjes wittebrood

1 ei

400 g rundergehakt of half-om-half

100 g Italiaanse salami

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden

zout

versgemalen peper

olie of boter om te bakken

verse salie om te garneren

Bereiding

Snij de korstjes van het brood en verkruimel het brood in een grote kom.

Klop het ei los en giet het over het brood.

Doe het gehakt in de kom.

Hak de salami zonder vel klein en doe in de kom.

Voeg de peterselie, de Italiaanse kruiden en wat zout en peper toe en meng tot een samenhangend geheel. (Of doe de genoemde ingrediënten in de foodprocessor en laat kort draaien).

Verdeel het gehakt in 16 gelijke porties en rol er met vochtige handen balletjes van.

Leg ze op een plat bord en zet ze circa 30 minuten in de koelkast om ze op te laten stijven.

Verhit de olie of de boter in een grote koekenpan en bak de gehaktballetjes af en toe schuddend met de pan met 8 tegelijk in circa 10 minuten rondom bruin en gaar.

Schep ze uit de pan op keukenpapier en laat ze uitlekken.

De gehaktballetjes kunnen warm of koud worden gegeten.

Ze kunnen verpakt in aluminiumfolie desgewenst op de barbecue worden opgewarmd.

Italiaanse kalfsspies met gestoofde groenten

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

Ingrediënten

1 winterwortel
1 struik bleekselderij
2 uien, gesnipperd
3 eetlepels olijfolie extra vierge
1 blikje extra geconcentreerde
tomatenpuree à 140 g
2 theelepels gedroogde oregano
peper
zout
4 kalfsspiesen Italian

Bereiding

Schil de wortel met een dunschiller, snijd hem in dunne plakjes en halveer ze.
Was en snijd de stengels bleekselderij in plakjes.
Verhit 3 eetlepels van de olie en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Schep de wortel en de bleekselderij erdoor en bak alles 5 minuten op een halfhoog vuur.
Roer de tomatenpuree, de oregano, 1½ dl water en peper en zout erdoor en stoof de groenten in ± 7 minuten gaar.
Bestrijk de spiesen met de rest van de olie en rooster ze onder de hete grill rondom bruin en gaar.
Serveer de spiesen met de groenten. Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, rood, Italië

Jambon farci au porto (gevulde ham met port)

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

Ingrediënten

4 dikke plakken gekookte ham
3 eieren
200 g champignons
1 citroen
1 kippeborst
2½ dl bouillon
1 dl port
thijm
1 stel schapenhersens
6 sjalotjes
2 uien
3 dl slagroom
100 g boter
1 eetlepel azijn
zout
peper
paprikapoeder
laurier

Bereiding

Spoel de hersenen zorgvuldig af onder de koude kraan, haal de vliezen weg en laat ze daarna een uur in ruim water met azijn staan.
Kook 2 eieren hard in tien minuten.
Was de champignons en ciseleer ze.
Pers de citroen en geef wat citroensap over de champignons.
Bewaar de rest van het citroensap.
Pocheer de kippeborst 15 minuten in hete bouillon.
Schil de uien en hak ze fijn.
Smelt 40 g boter en als ze heet is, laat dan de uien zachtjes fruiten zonder dat ze kleur krijgen.
Haal de hersenen uit het water, spoel ze nog eens af en zet ze op het vuur met ruim koud water waarin wat tijm, laurier en de rest van het citroensap, zout en peper.
Breng het aan de kook en laat 15 minuten pocheren.
Haal er dan de hersenen uit, spoel ze weer af onder de koude kraan en laat ze afkoelen.
Snij ze in blokjes.
Als de uien gesmolten zijn, voeg dan de champignons toe.
Snij de kippeborst in brunoise en voeg ze bij de uien.
Voeg ook de stukjes hersenen toe.
Hak de harde eieren in stukjes en voeg ook deze toe.
Bestrooi dit mengsel met 20 g bloem en roer deze er voorzichtig door.
Geef er dan ½ dl bouillon bij en een eetlepel port en laat zachtjes 7 minuten koken.
Beboter een ovenschaal.
Leg de plakken ham open op tafel, leg er van het mengsel op en rol ze op.
Leg ze in de schaal.
Maak nu de saus.

Jambon farci au porto (gevulde ham met port)

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Smelt de rest van de boter, geef er de sjalotjes bij en laat deze zachtjes smelten, voeg dan de rest van de bloem toe, meng deze er goed door, voeg 2 dl bouillon toe, de slagroom, breng ze op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Laat ze 8 minuten zachtjes koken.

Breek nu het laatste ei en meng hiervan de dooier door de rest van de port.

Zet de saus van het vuur af en meng het eimengsel erdoor, waarbij U goed roert.

Schenk deze saus over de ham en schuif de schaal in een oven van 160 C.

De ham moet warm worden zonder dat de saus gaat koken.

Kaastaart met appeltjes

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

Ingrediënten

brokkeldeeg (kant-en-klaar of gemaakt van 250 g bloem, een snuif zout, 125 g boter en 3 lepels water)
350 g platte kaas (kwark)
3 eieren
75 g bloedsuiker
zout
60 g room
2 appels
paneermeel

Bereiding

De eierdooiers mengen met de suiker, de platte kaas en wat room.
Het wit van de eieren met een snuif zout tot sneeuw kloppen en door het dooiermengsel scheppen.
De appeltjes schillen en het klokhuis verwijderen.
Het vruchtvlees in plakjes snijden en deze in een pan met boter en een weinig suiker glaceren.
De oven voorverwarmen op 175° C.
Het brokkeldeeg uitrollen.
Een vorm met boter insmeren en met brokkeldeeg bekleden.
De bodem met paneermeel bestrooien.
De appelschijfjes op de bodem schikken en bedekken met het eiernmengsel.
De vorm 40 minuten in de warme oven zetten.
De oven al die tijd niet openen.
Slechts als de bovenkant te bruin wordt, de oven snel openen om de bovenkant met aluminiumfolie af te dekken.
Met een breinaald controleren of alles gaar is (er mag niets aan de naald blijven kleven).
Lauw of koud serveren.

Kabeljauwschotel met havermoutkorstje

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

Ingrediënten

2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)

zout

peper

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

2 eetlepels kappertjes

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

1 citroen

75 g havermout

4 eetlepels olijfolie

1 ciabatta afbakbrood (250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Kabeljauwfilet in ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper.

Tomaatjes wassen en halveren.

Tomaatjes en kappertjes over vis verdelen.

Peterselie fijn knippen.

Citroen goed schoonboenen en schil raspen (rest citroen wordt niet gebruikt).

Peterselie mengen met havermout en citroenrasp.

Havermoutmengsel over vis verdelen en besprenkelen met olie.

Schaal op rooster plaatsen en vis in midden van oven in ca. 20 minuten gaar laten worden.

Laatste 6 minuten ciabatta naast schaal op rooster leggen en afbakken.

Ovenschotel serveren met warme ciabatta.

Lekker met komkommersalade.

Kalkoenfilet in Thaise saus

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

Ingrediënten

1 pak Chinese mie (250 g)
2 uien
2 komkommers
50 g ongezouten cashewnoten
4 eetlepels olie
2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot à 225 g)
1 zakje santen (30 g)
2 schaaltjes kalkoenfilet à la minute (à ca. 270 g)

Bereiding

Mie koken volgens gebruiksaanwijzing en warm houden.
Uien pellen en snipperen.
Kommers schillen en zaadjes verwijderen.
Vruchtvlees in blokjes snijden.
Cashewnoten hakken.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Uien ca. 2 minuten fruiten.
Kommers toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Currypasta toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Santen, 150 ml water en cashewnoten toevoegen en verwarmen.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Kalkoenfilet om en om in ca. 2 minuten gaar bakken.
Kalkoenfilet over vier borden verdelen.
Mie ernaast scheppen.
Saus erover scheppen.

Kalkoenfilet met paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Gevogelte
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
2 gele paprika's
1 duopak krieltjes (700 g)
1 schaaltje kalkoenfilet ca. 400 g)
50 g boter of margarine

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kalkoen bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten.
Kalkoen rondom bruinbakken.
Ui en paprika toevoegen en ca. 10 minuten stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met krieltjes.

Kaneelcrème met vijgen in portwijn

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

Ingrediënten

1 vanillestok
6 kaneelstokken
500 g room
5 blaadjes witte gelatine
6 eierdooiers
80 g suiker
2 cl cognac
½ theelepel kaneelpoeder
4 eiwitten
8 verse vijgen
2 dl witte port
sap van ½ citroen
50 g suiker
1 theelepel maïzena

Bereiding

De vanillestok opensnijden en hem samen met de kaneelstokken en de room 10 minuten in een pan laten trekken op een laag vuur.

De gelatine in koud water weken.

De eierdooiers samen met de suiker, de cognac en het kaneelpoeder kloppen tot er een crème ontstaat.

De warme room door een fijne zeef gieten en opvangen.

De gelatine stevig uitdrukken en in de room oplossen.

Het mengsel langzaam door de eimassa roeren.

De crème in een schotel met ijswater al roerend laten afkoelen.

Vervolgens 15 minuten op een koude plaats zetten, tot de massa begint op te stijven.

Het eiwit stijfkloppen en dan door de crème roeren.

De massa in vormpjes doen, deze enkele uren afgedekt in de koelkast laten opstijven.

Met een scherp mes de schil van de vijgen verwijderen.

De vijgen vervolgens in de lengte in schijven snijden.

De port, het citroensap, de suiker en de maïzena mengen en aan de kook laten komen.

Dit mengsel over de vijgen gieten en de vijgen zo enkele uren laten marinieren.

De crème uit de vormpjes halen en samen met de vijgen en de marinade serveren.

Info: Een zoete verleiding: Als je dit dessert een dag van tevoren bereidt, kunnen de fijn gemarineerde vijgen hun aroma heel goed ontwikkelen. Tip: Als je geen port in huis heeft, kun je de vijgen ook met sherry of met sinaasappellikeur marinieren. Je kunt de vijgen trouwens ook door gepocheerde schijfjes dadel of mango vervangen.

Kersensorbet

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1,2 kg rijpe kersen
250 g griessuiker
¼ l water
het sap van 1 citroen
6 eetlepels sherry Brandy
1 dl slagroom
30 g bloedsuiker

Bereiding

De kersen wassen, van hun steeltjes ontdoen en ontpitten.

De 6 mooiste kersen bewaren.

Het water en de suiker aan de kook brengen tot een lichte siroop en ijskoud laten worden.

Als je regelmatig sorbet maakt, kan je dit in grotere hoeveelheden maken en in lege pet-flessen bewaren in de ijskast.

De verhouding is steeds 1 l water voor ½ kg suiker.

De kersen in de blender fijnmalen en door de fijne zeef gieten.

Het citroensap bij de kersenpuree doen en mengen met de ijskoude siroop.

Het mengsel in de ijsmachine gieten en de instructies van de fabrikant volgen.

Ondertussen de slagroom met de bloedsuiker stijf kloppen en afgedekt in de koelkast zetten.

De sorbet over 6 coupes verdelen, versieren met toefjes slagroom en de overgebleven kersen en een lepel sherry brandy over elke coupe gieten.

Kervelsoep met gerookte haring

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

Ingrediënten

2 blikjes kervelroomsoep (à 400 ml)

1 vleestomaat

1 pakje lichtgerookte haringfilet (200 g)

Bereiding

Soep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

In pan water aan de kook brengen.

Tomaat met scherp mes inkruisen.

Tomaat ca. 30 seconden in kokend water onderdompelen en laten schrikken in koud water.

Schil van tomaten halen.

Tomaat in vieren snijden en zaadjes verwijderen.

Vruchtvlees in blokjes snijden.

Haringfilet van vel ontdoen en in repen snijden.

Soep over vier borden verdelen.

In midden van elk bord wat tomaatblokjes scheppen.

Repen haringfilet over borden verdelen.

Direct serveren.

Ketjapkip met sambalprei en rijst

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

Ingrediënten

4 eetlepels Conimex Ketjap Asin
Conimex Sambal Manis
500 g kleine kipkarbonades
400 g witte rijst
1 limoen
Conimex Wok Olie
600 g gesneden prei

Bereiding

Verwarm de grill.
Meng in een schaaltje de ketjap met een ½ eetlepel sambal.
Wentel de kipkarbonades erdoor en laat ze in een schaaltje tenminste 10 minuten marineren.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de limoen in partjes.
Rooster de kipkarbonades op of onder de licht ingevette grill of barbecue in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar.
Vaak keren!
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de prei 3 minuten.
Voeg na 2 minuten naar smaak een ½ of hele eetlepel sambal toe.
Schep de rijst en sambalprei op 4 borden en leg de ketjapkip erbij.
Serveer er voor de liefhebbers limoen bij, om aan tafel uit te knippen.
Eet smakelijk!

Serveertip: Knapperige Conimex Kroepoek is hier heerlijk bij.

Variatietip: Maak in plaats van sambalprei, kerrieprei met Conimex Boemboe voor Kerriegroenten. Dat smaakt ook uitstekend bij de ketjapkip, die trouwens ook op de barbeque bereid kan worden.

Kipragoût 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
50 g boter of margarine
1 pot gevogeltefond (à 380 ml)
1 stukje foelie
1 theelepel citroensap
zout
(versgemalen) zwarte peper
250 g kipfilet
3 takjes peterselie
40 g bloem
1 dl slagroom
4 pasteibakjes
1 theelepel tijm

Bereiding

Ui pellen en fijnsnipperen.
In pan 1 eetlepel boter smelten en ui zachtjes glazig fruiten.
Gevogeltefond, foelie, tijm, citroensap en zout en peper naar smaak toevoegen en aan de kook brengen.
Kipfilets erin leggen en in ca. 15 minuten tegen de kook aan gaar laten worden, halverwege keren.
Peterselie heel fijn hakken.
Met schuimspaan kipfilet uit bouillon nemen en in kleine stukjes snijden.
Stukje foelie uit bouillon nemen.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In pan rest van boter smelten.
Bloem erdoor roeren.
Al roerend scheutje voor scheutje bouillon toevoegen.
Blijven roeren tot gladde saus ontstaat.
Slagroom en stukjes kip erdoor roeren.
Ragoût nog 5 à 8 minuten zachtjes verwarmen tot mooie dikte.
Goed op smaak brengen met zout en peper.
Intussen pasteibakjes op bakplaat in oven zetten en in ca. 5 minuten warm laten worden.
Pasteibakjes op vier borden zetten en ragoût erin scheppen.
Peterselie erover strooien.

Variatietip: Kip-kerrieragoût: Fruit de ui zachtjes aan met 1 eetlepel milde kerriepoeder. Ga verder te werk volgens het recept, maar vervang de slagroom door kokosmelk, de peterselie door verse koriander en laat de tijm achterwege.

Variatietip: Pittige kipragoût met abrikozen: Geef de ragout een Arabisch tintje door 2 theelepels chilipoeder, 1 theelepel kaneelpoeder en ½ theelepel gemalen komijn met de ui mee te fruiten en 100 g geweldige abrikozen in stukjes in de ragout mee te warmen. Vervang de peterselie door munt en laat de tijm achterwege.

Kipschnitzel met gepofte aardappel

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

Ingrediënten

4 grote aardappels (kruimig) (à ca. 200 g)
75 g kruidenboter
2 schaaltjes kipschnitzels champignon (à 2 stuks)
1½ zak panklare sperziebonen (gebroken, à 500 g)
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Aardappels schoonboenen en op verschillende plaatsen inprikken.
Aardappels afzonderlijk in magnetronfolie wikkelen en ca. 12 minuten verhitten in magnetron op vol vermogen (700 Watt).
Aardappels ca. 5 minuten laten nagaren.
Intussen in koekenpan 3 eetlepels kruidenboter verhitten.
Kipschnitzels in ca. 16 minuten gaar en goudbruin bakken.
Halverwege keren.
Intussen sperziebonen in ca. 12 minuten beetgaar koken.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Aardappels aan 1 kant insnijden en rest van kruidenboter erover verdelen.
Gepofte aardappels serveren met schnitzels en boontjes.

Kiwi shake

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 kiwi's
2 rijpe bananen
250 ml sinaasappelsap (versgeperst)
1 zakje vanillesuiker
6 bolletjes vanilleijs

Bereiding

Kiwi's schillen.
Bananen pellen.
Fruit in laag tempo (zodat pitjes van kiwi's niet vermalen worden) in keukenmachine pureren.
Sinaasappelsap, vanillesuiker en ijs toevoegen en goed doorroeren.
Serveren in hoge glazen.

Koolvis met groenten en rijst

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

Ingrediënten

1 pak meergranenrijst (250 g)
2 rode paprika's
1 bakje champignons (250 g)
1 prei
50 g boter of margarine
1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)
2 volle theelepels paprikapoeder
1 visbouillontablet

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Prei wassen en in ringen snijden.
In braadpan boter verhitten.
Paprika en prei ca. 4 minuten bakken.
Champignons toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Vis, paprikapoeder, bouillontablet en 150 ml water toevoegen.
Aan kook brengen en ca. 8 minuten zachtjes koken tot vis gaar is.
Vis halverwege kooktijd voorzichtig keren.
Rijst erbij serveren.
Lekker met friséesla.

Krabsalade met tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 grote tomaten
1 blikje extra fancy crab (170 g)
2 bosuitjes
1 zakje verse basilicum (à 15 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum (fles à 250 ml)
versgemalen zwarte peper
½ zak scrocchi met knoflook (zak, 200 g)

Bereiding

Tomaten wassen en kroontjes verwijderen.
Kapjes aan kant van kroontje afsnijden en in blokjes snijden.
Tomaten uithollen. Krab laten uitlekken.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Basilicum grof snijden en 8 kleine blaadjes achterhouden.
Tomaatblokjes, krab, bosui, gesneden basilicum en 3 eetlepels olie vermengen.
Op smaak brengen met peper.
Tomaten hoog opvullen met krabsalade.
Tomaten op vier borden plaatsen en borden garneren met druppeltjes olie en blaadjes basilicum.
Serveren met scrocchi.

Kramiekbroom

Menugang Lunchgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g rozijnen
500 g bloem (voor brood)
190 g water
1 ei
42 g gist
20 g griessuiker
7 g zout
100 g boter
1 ei (om te doreren)

Bereiding

Week de rozijnen 30 minuten in koud water.
Knead 15 minuten een deeg van de ingrediënten (zonder de rozijnen) met een elektrische deegkneder (keukenrobot) of op het werkblad of in een kom.
Dek de kom af en laat 20 minuten rijzen.
Laat de gewelde rozijnen uitlekken en kneed ze onder het deeg.
Laat afgedekt op tafel nogmaals 15 minuten rijzen.
Verdeel het deeg in 2 stukken van ± 650 g.
Bol het deeg op en leg het in vormen voor rond brood.
Of maak het lang en leg het in langwerpige vormen.
Laat rijzen onder een handdoek tot tweemaal het volume.
Doreer (bestrijk met los geklopt ei).
Bak 35 minuten op 200 °C.
Laat afkoelen op een rooster.

Info: Kramiek is een gesuikerd brood met rozijnen, dat je eet als vieruurtje of ontbijt. Het is een echte klassieker, die het altijd zal blijven doen. Helemaal niet duur en toch iets anders !

Kroepoektoast met biefstuk

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

Ingrediënten

24 schijffjes ongebakken garnalenkroepoek
olie om te frituren
100 g kogel- of lendenbiefstuk
1 eetlepel vissaus (nuoc mam)
1 theelepel grof gemalen zwarte peper
1 theelepel fijngehakt knoflook
1½ theelepel fijngehakt citroengras (sereh)
1 eetlepel sesamolie
30 g gedroogde dunne rijstmie, in koud water geweekt
2 eetlepels geroosterde pinda's, gehakt
2 cm rode chilipeper, fijngehakt
24 verse korianderblaadjes

Bereiding

Verhit in een wok de olie tot deze rookt en voeg 6 stukjes kroepoek toe.
Bak circa 5 seconden tot ze uitzetten en schep ze direct op keukenpapier om uit te lekken; druk ze zonodig plat met een spatel als ze nog warm zijn.
Bak de rest in porties en laat eveneens grondig uitlekken.
Snijd het vlees in zeer dunne plakjes en kruid ze met vissaus, peper, knoflook en citroengras.
Verhit de sesamolie in een andere pan en bak het vlees op hoog vuur in enkele seconden gaar.
Laat de geweekte mie goed uitlekken en snijd ze in 24 kleine porties.
Beleg de kroepoek met gebakken vlees en de mie.
Garneer met pinda's, chilipeper en koriander en serveer meteen.

Krokante kip met spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 schaaltjes kipfilet (à ca. 225 g)
1 eetlepel kipkruiden met zout
1 ei (M)
100 g chips naturel
½ zakje gemalen oude kaas (à 150 g)
1 pak lentespinazie Italia (diepvries, 450 g)
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
20 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Kipfilets halveren en bestrooien met kipkruiden.
Ei loskloppen.
Chips verkruiden.
Kipfilet door ei en chips halen.
Kipfilet in ovenvaste schaal leggen en bestrooien met kaas.
Kipfilets midden in oven plaatsen.
In ca. 20 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Intussen spinazie en aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Olijven in ringetjes snijden.
Olijven door puree scheppen.
Krokante kip serveren met aardappelpuree en spinazie.

Kruidige haaskarbonades met andijvie

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

Ingrediënten

1 zak panklare andijvie (250 g)
4 eetlepels sladressing knoflook (fles à 450 ml)
1½ zak aardappelwafeltjes (diepvries 450 g)
4 eetlepels boter of margarine
4 haaskarbonades (à ca. 150 g)
½ zakje pijnboompitten (à 65 g)
½ pakje Boursin (doosje à 150 g)
zout
olie of vet om te frituren

Bereiding

Frituurpan verhitten tot 180 °C.
Andijvie in schaal met dressing mengen.
Aardappelwafeltjes bereiden in frituurpan volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan boter verhitten en karbonades in ca. 8 minuten bruinbakken.
In droge koekenpan pijnboompitten ca. 2 minuten roosteren.
Karbonades op vier borden leggen.
Boursin erover verdelen.
Aardappelwafeltjes op smaak brengen met zout.
Andijviesla bestrooien met pijnboompitten.
Karbonades serveren met aardappelwafeltjes en andijviesla.

Krulstaart in hesp en kaas

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees

Type -

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakjes ontzwoerde bacon

boter

150 g blauwaderkaas

Bereiding

Snij de korstjes van de kaas en verdeel de kaas in 6 repen.

Wikkel elke reep kaas in 1 plakje bacon tot er geen kaas meer te zien is.

Leg de baconpakketjes op een schaal en zet die op tafel.

Verhit een heel klein klontje boter in het gourmetpannetje.

Leg het kaas-baconpakketje erin: laat het rondom bruin bakken.

De kaas smelt?

Geen nood.

Dat is de bedoeling.

Kwark met nectarine

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

5 rijpe nectarines

8 eetlepels volkoren krokante muesli appel (pak à 375 g)

1 beker citroenkwark (500 g)

Bereiding

Nectarines schillen en pitten verwijderen.

4 schijfjes nectarine bewaren, rest met staafmixer pureren.

4 eetlepels krokante muesli over vier glazen verdelen.

Hierop helft van nectarinemoes schenken.

Helft van kwark erop scheppen.

Alle laagjes nogmaals herhalen.

Garneren met schijfje nectarine.

Kwarkroom met meloen

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

Ingrediënten

2 eierdooiers
80 g griessuiker
1 zakje vanillesuiker
2 koffielepels maïszetmeel
2½ dl melk
150 g platte kaas
2 eiwitten
8 lepelkoekjes
1 kleine cavaillonmeloen
4 eetlepels griessuiker
frambozencoulis (kant-en -klaar)

Bereiding

Roer in een pannetje de eierdooiers los met 40 g suiker, de vanillesuiker en het maïszetmeel.
Breng de melk aan de kook en giet ze al roerend op het eimengsel.
Laat al roerend binden op een zacht vuurtje.
Roer er van het vuur af de kwark door.
Klop de eiwitten stijf met de rest van de suiker en spatel ze door de kwarkroom.
Verkruimel de koekjes en verdeel over 4 gratinschoteltjes.
Schil de meloen, halveer, ontpit en snijd in partjes.
Schik ze op de koekjes.
Verdeel er de kwarkroom over, bestrooi met griessuiker en zet ongeveer 5 minuten onder een hete grill.
Werk af met frambozencoulis en dien onmiddellijk op.

Langostinos gratinados (gegratineerde langoustines)

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

Ingrediënten

20 langoustines of hele grote gambas

2 uien, middelgroot

½ dl brandy of cognac

½ dl witte vermouth

1 dl visbouillon

1 dl room

zeezout

olie

peterselie, fijngesnipperd

tomatensaus

Bereiding

Pel de langoustines maar laat de kop er aan zitten.

Doe de langoustines in een ovenschaal.

Fruit in een pan de gesnipperde ui in wat olie.

Vervolgens de brandy of cognac en de vermouth toevoegen en flamberen (oppassen voor de afzuigkap).

Als de vlam gedoofd is het volgende toevoegen: tomatensaus, bouillon, room en de gesnipperde peterselie.

Laat dit geheel iets inkoken, voeg eventueel zout naar smaak toe en giet het geheel over de langoustines.

Zet de ovenschaal in een voorverwarmde oven van 200° C gedurende 4-5 minuten.

Serveer warm in eenpersoons-cazalitas en geef er hompen boerenbrood bij om in de saus te dopen.

Lapin aux pruneaux (konijn met gedroogde pruimen)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
100 g boter
100 g borstspek
1 dl rode wijn
1 dl azijn
peterselie
tijm
1 ui
3 jeneverbessen
1 wortel
500 g gedroogde pruimen
zout
peper
60 g aalbessengelei
olie

Bereiding

Snij het konijn in stukken.
Maak een marinade.
Schil hiervoor ui en wortel, snij de ui in ringen en de wortel in schijfjes.
Doe ze in een kom.
Leg er de stukken konijn over.
Geef hier azijn en wijn over en een eetlepel olie.
Geef er een takje peterselie bij en wat tijm.
Strooi er rijkelijk peper over.
Laat het konijn 24 uur marinieren.
Draai de stukken vaker om.
Wel ook de pruimen in wat water.
Droog dan de stukken konijn af.
Snij het spek in brunoise.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de spekjes bruin.
Haal ze dan uit de pan en doe het konijn in de pan.
Sauteer ook dit aan alle kanten bruin.
Geef er nu de spekbrunoise weer bij.
Passeer de marinade en deglaseer de pan van af met het vocht van de marinade.
Geef wat zout over het konijn, voeg de pruimen erbij en laat zachtjes, met de deksel op de pan een uur sudderen.
Voeg vlak voor het einde van de kooktijd de aalbessengelei toe.

Lapin à la Brevent (konijn Brevent)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
125 g boter
24 kleine uitjes
3 grote uien
20 g poedersuiker
250 g champignons
2½ dl slagroom
3½ dl cider
0,3 dl calvados
4 teentjes knoflook
1 bouquet garni
tomatenpuree
zout
peper

Bereiding

Snij het konijn in stukken.
Schil twee teentjes knoflook.
Snij ze beide in vier puntige stukken en piqueer hiermee het konijn.
Geef er zout en peper over.
Smelt 80 g boter in een pan.
Sauteer hierin zachtjes, zonder ze al te veel te laten kleuren, de stukken konijn.
Draai ze vaak om.
Flambeer ze met de calvados.
Schil de grote uien, hak ze fijn en voeg ze bij het konijn.
Als de uien bruin worden voeg dan de bloem toe, roer ze er goed door, voeg er de cider bij, twee eetlepels tomatenpuree en pers er de andere twee teentjes knoflook over.
Geef er nog het bouquet garni bij, doe het deksel op de pan en laat het gedurende 1 uur zachtjes smoren.
Maak ondertussen de champignons schoon en sauteer ze in 20 g boter totdat het losgelaten vocht verdwenen is.
Schil de kleine uitjes, doe ze in een pannetje, samen met de poedersuiker en de rest van de boter, geef er zout en peper over, bedek ze juist met water en laat ze zachtjes koken totdat alle water is verdampt.
Laat de uitjes caramelliseren.
Laat de stukken konijn uitlekken, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Laat de saus snel tot 2/3 reduceren, voeg dan de slagroom toe, laat nog even koken, controleer de smaak, zeef de saus, voeg de champignons erbij en schenk de saus over het konijn.
Geef er de uitjes omheen.

Lasagnetorentje met buffelmozzarella en pesto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

verse lasagnevellen
1 à 2 mozzarellakaasjes van buffelmelk
300 g verse spinazie
zout
peper
nootmuskaat
vruchtvlees van 2 à 3 vleestomaten
basilicum

voor de pesto

15 g geroosterde pijnboompitten
1 teen knoflook
5 basilicumblaadjes
20 g gemalen parmezaan
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snij 24 rondjes (7 cm diameter) uit de lasagnevellen.

Was en stoof de spinazie met een klontje boter en kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Snij de mozzarella in plakjes.

Laat de gehakte tomaten kort uitzweten in een pan met een beetje olijfolie.

Voeg gehakte basilicum, peper en zout toe.

Bouw vervolgens torentjes op: begin met een pastavelletje, daarop komt een hoopje spinazie, opnieuw een lasagnevelletje, dan een plakje mozzarella, een pastavelletje, wat tomatenfondue en nog eens alles opnieuw om te eindigen met de tomatenfondue.

De torentjes worden een 8-tal minuten gaargestoomd.

Bereid de pesto door alle aangegeven ingrediënten fijn te malen.

Schik de pastatorentjes in het midden van warme borden.

Lepel de pestosaus rond de constructies en werk af met parmezaanschilders en gefrituurde basilicumblaadjes.

Lauwwarme zalmsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rode paprika's
4 zalmmoten (à ca 150 g)
5 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
½ zak panklare spinazie (ˆ 300 g)
1 doos salad kit (120 g)
½ pain boulogne (brood) (gesneden)

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in vieren snijden.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Paprika en zalm in ovenvaste schaal leggen en besprenkelen met olie.
Zalm bestrooien met peper.
Schaal ca. 15 minuten onder grill plaatsen.
Intussen spinazie over vier borden verdelen.
Gedroogde tomaten, croutons en amandelen (uit doos) erover verdelen.
Paprika ontdoen van zwarte velletjes en in reepjes snijden.
Paprika over borden verdelen.
Besprenkelen met dressing (uit doos).
Zalm er middenop leggen.
Serveren met Boulognebrood.

Lekkerbekjes met bietensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot rode bieten (ca. 720 ml)
1 ui
1 appel
½ pot augurken zoetzuur (à 680 g)
10 eetlepels olijfmayonaise (pot a 350 ml)
1 pak aardappelpuree à la minute (met crème fraîche en bieslook)
2 schaaltjes gebakken lekkerbekjes (à ca. 215 g)

Bereiding

Bieten laten uitlekken.
Ui pellen en snipperen.
Appel schillen en snipperen.
Augurken snipperen.
Ui, appel en augurk door mayonaise scheppen.
Aardappelpuree maken volgens gebruiksaanwijzing.
Lekkerbekjes opwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Bietjes over vier borden verdelen.
Mayonaisemengsel erop scheppen.
Serveren met lekkerbekjes en aardappelpuree.

Lintpasta met lente-spinaziesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

35 g boter of margarine

2 sjalotjes

2 dl slagroom

1 pak diepvries blad-spinazie (450 g)

1 pak verse tagliatelle (250 g)

1 zakje grof geraspte Parmezaanse kaas (100 g)

Bereiding

Sjalotjes pellen en fijnsnipperen.

Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

Intussen in diepe sauspan boter verhitten en sjalotjes kort bakken.

Slagroom en spinazie toevoegen en saus in ca. 4 minuten aan de kook brengen.

2/3 deel van parmezaanse kaas toevoegen en even laten smelten.

Pasta afgieten en over vier borden verdelen.

Spinaziesaus erover schenken.

Garneren met rest parmezaanse kaas.

Linzencurry

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

Ingrediënten

2 blikjes linzen (à 400 g)
3 tomaten
2 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken roerbakmix (à 250 g)
1½ eetlepels Indiase kerriepasta Tandoori
1 zakje santen (30 g)
2 pakken naanbrood naturel (à 280 g)

Bereiding

Linzen laten uitlekken in zeef.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten en roerbakmix ca. 3 minuten roerbakken.
Tandooripasta toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Linzen en tomaten toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes koken.
Santen en ½ dl water toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.
Intussen naanbrood verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Curry serveren met naanbrood.

Maaltijdsalade met aardbeien en brie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken gemengde friséesla (à 200 g)
1 bakje aardbeien (250 g)
200 g roombrie
1 bakje honing-mosterddressing (100 g)
150 g cashewnoten
1 stokbrood
100 g smeerbare roomboter

Bereiding

Sla wassen, bladeren goed uitslaan en in stukken verdelen.
Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren.
Brie in reepjes snijden.
In grote schaal sla met dressing mengen.
Aardbeien, brie en noten erover verdelen.
Serveren met stokbrood en boter.

Maaltijdsalade met geitenkaas en aardbeien

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels Griekse yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel sinaasappelsap
peper
zout
3 eetlepels fijngeknipte dille
1 zak ijsbergsla met tuinkruiden à 200 g
1 zak rucola à 75 g
1 komkommer, in dunne plakjes
250 g geitenkaas, in kleine blokjes
250 g aardbeien, gehalveerd
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Klop een dressing van de yoghurt, de mayonaise, het sinaasappelsap, peper en zout naar smaak en de dille.

Schep de ijsbergsla met de rucola, de komkommer, de kaas, de aardbeien en de dressing door elkaar.

Strooi de pijnboompitten erover.

Lekker met naanbrood knoflook.

Wijnadvies: Cremant de Bourgogne, wit, mousserend, Frankrijk

Maatjessalade met Noordzeegarnalen

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

Ingrediënten

3 gefileerde maatjes
100 g grijze garnalen
2 tomaten
½ groene paprika
2 aardappels
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel gehakte bieslook
krop krulsla
peper
zout

Bereiding

Kook de aardappels en laat ze afkoelen.
Snijd ze in kleine stukjes.
Kruis de tomaten in en dompel ze 10 tellen in kokend water.
Haal het vel van de tomaat eraf en de pitjes eruit.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Was de paprika, snijd de zaadlijsten eruit en snijd de paprika in kleine stukjes.
Maak van de mayonaise en de yoghurt een saus en breng dit op smaak met peper en zout.
Roer de bieslook, tomaat, aardappel en paprika door de saus.
Laat het mengsel minimaal ½ uur in de koelkast staan.
Snijd vlak voor het serveren de haring in kleine stukjes.
Meng de garnalen en haring door de salade.
Serveren op een bedje van krulsla.

Macaroni al forno con macinata di manzo, piselli, peperone giallo e funghi (macaroni uit de

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

Ingrediënten

400 g macaroni

1 ui

450 g rundergehakt

1 gele paprika

1 bak champignons (250 gram)

1 eetlepel Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken, Bakken en Roerbakken

1 zak Bertolli Pastasaus Mild

200 g erwtjes (diepvries)

2 eetlepels Italiaanse kruiden

200 g geraspte kaas

Bereiding

Kook in een pan ruim water de macaroni 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui en kruid het gehakt met peper en zout.

Snijd de paprika in repen en de champignons in vieren.

Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan, bak hierin de ui glazig en voeg dan het gehakt toe.

Bak dit lekker bruin en rul.

Schep vervolgens de champignons en de paprika erdoor.

Voeg nu de Bertolli pastasaus en toe aan het vlees en laat het zo 10 minuten zachtjes pruttelen.

Roer halverwege de bevroren erwten en de Italiaanse kruiden door de saus.

Meng de macaroni met de pastasaus en schep het in een ovenschaal.

Bestrooi het gerecht met de geraspte kaas en plaats de schaal onder de grill totdat de kaas gesmolten en goudbruin is.

Macaroni caprese

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olie

500 g macaroni

125 g mozzarella, in kleine blokjes geraspte parmezaanse kaas.

voor de saus

12 romatomen of 4 grote tomaten, in dunne plakjes

3 teentjes knoflook, geperst

1 rode paprika, in dunne plakjes

1 eetlepel gehakte verse basilicumblaadjes

1¼ dl olijfolie

1 snuifje zwarte peper

Bereiding

Saus: doe de tomaten met knoflook, paprika, basilicum, olijfolie en peper naar smaak in een kom.

Afdekken en 1 uur wegzetten op kamertemperatuur.

Pasta: breng een grote pan water met de olie aan de kook.

Kook de macaroni in 8-10 minuten 'al dente'.

Afgieten, afspoelen met warm water en weer afgieten.

Voeg aan de hete pasta eerst de mozzarella en dan de saus toe.

Goed vermengen.

Parmezaanse kaas apart serveren.

Mangoís met passievruchtensaus

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kaneelstokje
8 passievruchten
rode vruchten
1 stokjes vanille
600 g rijpe mangoís
20 cl bronwater
4 soeplepels suiker

Bereiding

Breng het water aan de kook met de suiker en het stokje kaneelstokje.
Halveer de teentjes vanille, voeg ze toe aan de siroop, laat nog eventjes inkoken, laat afkoelen.
Snij de passievruchten in 2, hol ze zorgvuldig uit en voeg het vruchtvlees toe aan de siroop.
Schil en verwijder de pitten van de mangoís, snij ze in schijfjes.
Giet wat stroop op elk bord, schik er de mangoís in, en garneer met rode vruchten en enkele vanilleteentjes.

Mediterrane kabeljauw met penne

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

Ingrediënten

½ zakje zongedroogde tomaten (à 100 g)
500 g trostomaten
1 potje zwarte olijven zonder pit (240 g)
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 400 g)
2 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries, strooibusje à 50 g)
1 dl droge witte wijn
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)
350 g penne (pasta)
boter om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden en ca. 15 minuten weken in warm water.
Tomaten schoonmaken en in parten snijden.
Olijven laten uitlekken en in plakjes snijden.
Vis in ingevette ovenschaal leggen.
Bestrooien met kruiden, zout en peper.
Wijn erover schenken.
Tomaten en olijven erover verdelen.
Bestrooien met zout, peper en kaas.
Schaal in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en bruin bakken.
Intussen penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Vis serveren met penne.

Meloensorbet

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 oogmeloen (ca 1 kg)
60 à 80 g gezeefde poedersuiker (naar smaak)
2 eetlepels citroensap
droge schuimwijn

Bereiding

De meloen overlangs halveren, ontpitten en met een lepel het vruchtvlees uit de schil halen.
Een deel van het vruchtvlees in stukjes en schijfjes snijden en afgedekt in de koelkast zetten.
De rest met de bloedsuiker en het citroensap pureren in de blender. In de ijsmachine gieten en de instructies van de fabricant volgen.
De lege meloenschilhelften in de diepvries zetten.
De sorbet in de ijskoude meloenschillen scheppen, overgieten met schuimwijn en met de achtergehouden stukjes en schijfjes meloen garneren.

Meloenvla met gember

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 galiameloen

6 gemberbolletjes

½ l blanke vla

2 eetlepels gembernat (potje)

½ bekertje geklopte slagroom (à 500 ml)

Bereiding

Meloen halveren, zaadjes verwijderen en schillen.

Meloenvlees in kleine blokjes snijden.

Gember in kleine stukjes snijden.

Vla vermengen met gembernat, helft van slagroom, meloen en gember (4 snippertjes achterhouden).

Garneren met toefje slagroom en snippertjes gember.

Direct serveren.

Mexicaans rundvlees

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

Ingrediënten

800 g riblappen, in flinke dobbelstenen
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels paprikapoeder
peper
zout
3 uien, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 dl rundvleesbouillon (van een tablet)
1 zakje seasoning mild (Casa Fiesta)
40 g extra pure chocolade, in stukjes

Bereiding

3 eetlepels olijfolie traditioneel
Verhit de olie en bak het vlees al omscheppend bruin.
Bestrooi met het chilipoeder, het paprikapoeder en peper en zout naar smaak.
Bak de uien en de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur mee.
Schenk de bouillon erbij en voeg de seasoning mix toe.
Stoof het vlees in ± 1½ uur gaar.
Voeg 20 minuten voor het einde van de stooftijd de chocolade toe.
Lekker met aardappelpuree en doperwten met maïs en crème fraîche.

Wijnadvies: E&J Gallo Ruby Cabernet, rood, USA

Info: In sommige Mexicaanse sauzen en gerechten wordt een beetje chocolade toegevoegd. Hierdoor krijgt het gerecht een bijzondere smaak.

Mexicaanse rolletjes

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt
2 eetlepels olijfolie traditioneel
200 g Handje groenten uienblokjes
1 zak roerbakgroenten Mexicaans à 400 g
1 zakje burritomix (Casa Fiesta)
1 zak wrap tortilla's
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Bak het gehakt in de hete olie bruin en rul.
Voeg de uienblokjes toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Roerbak de groenten 5 minuten mee en voeg 3 dl water en de burritomix toe.
Kook alles nog 5 minuten.
Verwarm de tortilla's en verdeel het gehaktmengsel erover.
Rol ze op en leg ze naast elkaar in een ingevette ovenschaal.
Strooi de kaas erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 7 minuten gratineren.
Lekker met veldsla met een kant-en-klare knoflook-bieslookdressing en knoflookcroutons.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, rood, Australië

Mexicaanse wrap-tortilla

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje Mexicaanse varkensreepjes (ca. 400 g)
1 flesje zoete chilisaus (250 ml)
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels sladressing naturel (450 ml)
4 grote wraptortilla's (280 g)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Vleesreepjes in ca. 4 minuten bruinbakken.
Paprika toevoegen en nog ca. 3 minuten meebakken.
Chilisaus toevoegen en ca. 3 minuten meeverwarmen.
Intussen sla mengen met dressing.
Wraps verwarmen volgens gebruiksaanwijzing en vullen met vleesmengsel en zure room.
Sla erbij serveren.

Médailles de veau au calvados (kalfsmedaillons met calvados)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
100 g boter
20 g bloem
zout
peper
2 appels
2 tomaten
8 walnoten
30 g geraspte kaas
0,3 dl calvados
citroensap
2 dl slagroom
dragon

Bereiding

Maak de tomaten concassée.
Was wat dragon en hak die fijn.
Strooi zout en peper op de medaillons en wat bloem.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de medaillons aan beide kanten 3 minuten.
Haal ze uit de pan.
Doe de tomaten bij het braadvocht van de medaillons en laat ze sauteren totdat alle vocht verdwenen is.
Geef er zout en peper over.
Voeg dan de room erbij, verhit weer en maal alles in de blender fijn.
Geef er de dragon bij.
Schil de appels, steek er het klokhuis uit, snij ze doormidden en snij de onderkanten van de halve appels vlak.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de appels aan beide kanten zachtjes aan.
Ze moeten niet gaar zijn.
Beboter een ovenschaal, leg er de medaillons in, leg er een halve appel op, en strooi er geraspte kaas over.
Zet de schaal in een oven van 230 C gedurende 10 minuten.
Hak ondertussen de walnoten en strooi die na 8 minuten over het vlees.
Geef er wat citroensap over, flambeer met de calvados en serveer.

Médailles de veau au whisky (kalfsmedaillons met whisky)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons

50 g boter

½ dl olijfolie

worcestersaus

cayennepeper

½ dl whisky

1 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Meng in een kom de olijfolie, de helft van de whisky, een scheut worcestersaus en wat cayennepeper.

Geef er ook wat zout en peper bij.

Leg de medaillons in deze marinade en laat ze er twee uur in.

Keer ze vaker om.

Giet ze en droog ze af en smelt de boter in een pan.

Sauteer hierin de medaillons 4 minuten per kant, geef er zout en peper over.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Deglaseer de braadboter met de rest van de whisky en de slagroom.

Geef er zout bij en cayennepeper.

Laat de saus even koken en schenk ze over de medaillons.

Médailles de veau à l'armagnac (kalfsmedaillons met armagnac)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
150 g boter
400 g champignons
1½ dl slagroom
½ dl armagnac
½ dl bouillon
4 sneden brood
citroensap
zout
peper
2 sjalotjes

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de sjalotjes totdat ze kleur krijgen.
Voeg dan de champignons toe en sauteer totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.
Houd het mengsel warm.
Snij rondjes uit het brood waarop de medaillons passen.
Bruineer deze in 50 g boter en houd ze warm.
Bestrooi de medaillons met zout en peper.
Smelt 40 g boter en sauteer hierin de medaillons aan beide kanten bruin, 4 minuten per kant.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met de armagnac, flambeer en voeg de room en bouillon toe.
Laat de saus wat inkoken en monteer met de rest van de boter.
Geef er een beetje citroensap bij.
Leg de croûtons op een voorverwarmde schaal, leg de medaillons erop, omring deze met champignons en schenk er de saus over.

Médailles de veau à la Guyenne (kalfsmedaillons uit Guyana)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
140 g boter
100 g champignons
2 uien
100 g kippelevers
100 g bacon
2 sneden witbrood
zout
peper
1 dl madera

Bereiding

Maak een duxelle cru als volgt.
Schil de uien en hak ze fijn.
Smelt 30 g boter en doe hierin de uien.
Snij de bacon klein en voeg deze toe.
Laat ze samen fruiten totdat de ui kleur begint te krijgen.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Smelt 30 g boter en sauteer hierin zachtjes de champignons.
Maak de kippelevers schoon, snij ze in brunoise en sauteer deze in 30 g boter gedurende 3 minuten.
Meng nu alle ingredienten, geef er zout en peper over, verkruimel het brood en geef er dit ook over en hak het mengsel nog een keer fijn.
Er ontstaat dan een homogene duxelle.
Bestrooi de medaillons met peper en zout, smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de medaillons gedurende 4 minuten per kant.
Besmeer ze dan met de duxelle, zet ze in een beboterde ovenvaste schaal in een oven van 220 C en laat ze daar 5 minuten.
Deglaseer ondertussen het braadvocht van de medaillons met de madera, laat even koken en giet deze jus vlak voor het serveren over het vlees.

Mie met kerriemosselen

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

Ingrediënten

1 pak Chinese mie (250 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
2 zakken Chinese groentemix (à 400 g)
1 bakje jumbogarnalen (100 g)
1 bakje gekookt mosselvlees (150 g)
1 flesje wokessentials milde kerrie (240 ml)
1 zak kroepoek (emping melindjo 75 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten.
Groentemix ca. 5 minuten roerbakken.
Garnalen en mosselen toevoegen.
Kerriesaus toevoegen en geheel ca. 1 minuut goed door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Roerbakschotel serveren met mie en emping.

Mie met zoetzure saus

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

Ingrediënten

2 plakken gebraden kipfilet (vleeswaren, à ca. 150 g)

2 eetlepels zonnebloemolie

1 zak nasi/bami groentemix (400 g)

1 schaaltje taugé (125 g)

2 pakjes medium eiermie (à 2 zakjes à 150 g)

2 zakjes zoetzure roerbaksaus (à 100 g)

75 g rozijnen

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden.

In wok olie verhitten.

Groentemix ca. 2 minuten roerbakken.

Kipfilet en taugé toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.

Roerbaksaus toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.

Mie boven wok uit elkaar halen.

Rozijnen toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.

Direct serveren.

Lekker met kroepoek.

Mihoen met zoetzure saus

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

Ingrediënten

250 g mihoen

1 blikje lychees (ca. 565 g)

3 eetlepels zonnebloemolie

1 schaalpje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)

1 zak Thaise groentemix (400 g)

1 schaalpje taugé (125 g)

1 flesje wokessentials sweet & sour (saus 240 ml)

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Lychees laten uitlekken.

In wok olie verhitten.

Kip ca. 3 minuten roerbakken.

Groentemix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.

Taugé toevoegen en ca. 1 minuut roerbakken.

Saus en lychees toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.

Mihoen serveren met saus.

Mixed grill met maïs

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 maïskolven
zout
peper
3 eetlepels olijfolie
1 schaaltje lamskoteletjes (à 4 stuks, ca. 280 g)
2 pakjes plakken schouderham (à ca. 155 g)
1 cup verse vleessaus knoflook (150 g)
1 bak aardappelsalade (600 g)

Bereiding

Barbecue aansteken.
In pan water aan de kook brengen en maïskolven in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Lamskoteletjes bestrooien met zout en peper en inwrijven met olie.
Kolven op barbecue rondom lichtbruin roosteren.
Vlees en ham in ca. 6 minuten gaar en bruin roosteren.
Serveren met saus en aardappelsalade.

Mosselmaaltijd met bier

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

Ingrediënten

2 bakken verse mosselen (à 2 kg)
2 eetlepels olijfolie
1 zak mosselgroente (400 g)
2 flesjes witbier
1 zak Vlaamse frites (diepvries 750 g)
2 zakken gemengde sla (à 200 g)
6 eetlepels sladressing naturel
½ flesje mosterdsaus (à 250 ml)
frituurvet

Bereiding

Frituurvet verhitten.
Mosselen goed onder koud stromend water afspoelen.
Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken.
Als mossel niet sluit, deze weggooien.
In twee grote diepe pannen olie verhitten.
Groenten in pannen verdelen en ca. 2 minuten fruiten.
Aan iedere pan flesje bier en 2 kg mosselen toevoegen.
Mosselen ca. 7 minuten afgedekt koken tot alle schelpen open zijn.
Tussentijds pan even omschudden.
Intussen frites frituren volgens gebruiksaanwijzing.
Sladressing door sla mengen.
Mosselen serveren met sla, frites en mosterdsaus.

Mosterd-visragoût

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 sjalotjes
2 eetlepels boter of margarine
2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 250 g)
4 eetlepels bloem
2 bekertjes crème fraîche (à 125 ml)
4 eetlepels Zaanse mosterd (pot à 335 g)
2 zakken miniworteltjes (à 300 g)
4 Italiaanse bollen

Bereiding

Sjalotjes schoonmaken en snipperen.
In pan boter verhitten.
Sjalotjes ca. 2 minuten fruiten.
Roodbaars in stukjes snijden en bestrooien met zout, peper en bloem.
Roodbaars ca. 3 minuten meebakken.
Crème fraîche en mosterd toevoegen en tegen de kook aanbrengen.
Saus ca. 4 minuten zachtjes verwarmen.
Intussen worteltjes in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Ragoût op smaak brengen met zout en peper.
Italiaanse bollen opensnijden.
Ragoût erover verdelen.
Serveren met gekookte worteltjes.

Mosterdvisschotel

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

Ingrediënten

1 pak voorgekookte aardappelschijfjes (700 g)

zout

peper

2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 200 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

2 eetlepels Dijonmosterd

100 ml witte wijn

1 zak gemengde sla (200 g)

6 eetlepels tuinkruiden sladressing (fles à 450 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Helft van aardappelschijfjes op bodem van ovenschaal leggen.

Bestrooien met zout en peper.

Roodbaarsfilet erop leggen.

Rest van aardappelschijfjes erover verdelen.

Bestrooien met zout en peper.

Crème fraîche losroeren met mosterd, wijn, zout en peper en over aardappelschijfjes schenken.

Schaal in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.

Intussen sla met dressing mengen.

Schotel serveren met sla.

Nasi met vleesreepjes en boontjes

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

zout

1 zakje mix voor nasi goreng

2 eetlepels plantaardige olie

1 zakje uien gesnipperd à 175 g

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1 rode peper, ontzaad en in ringetjes

250 g hamlappen, in stukjes

250 g haricots verts, schoongemaakt

1 rode paprika, in stukjes

1 gele paprika, in stukjes

100 g taugé

2 eetlepels ketjap asin

3 eetlepels seroendeng

1 zak kroepoek of emping

potje atjar

Bereiding

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

Wel de mix volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook en de peper al omscheppend goudgeel en glazig.

Bak het vlees al omscheppend 5 minuten mee.

Schep de geweldige mix, de haricots verts en de paprika erdoor en bak alles totdat de groenten beetgaar zijn.

Voeg de rijst, de taugé en de ketjap toe en roerbak totdat de nasi door en door warm is.

Bestrooi met de seroendeng en serveer met de kroepoek of demping en de atjar.

Wijnadvies: McWilliams, Chardonnay, wit

Noisettes d'agneau aux champignons (lamsnootjes met champignons)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes

100 g boter

500 g champignons

1 dl droge witte wijn

8 sneden witbrood

zout

peper

Bereiding

Snij uit het brood rondjes, waarop de lamsnootjes passen.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Sauteer ze in 30 g hete boter 10 minuten en geef er zout en peper over.

Verhit in een andere pan 30 g boter en sauteer hierin de lamsnootjes in 3 minuten per kant bruin.

Geef er zout en peper over.

Kleur de sneden brood in de rest van de boter bruin.

Leg ze op een voorverwarmde schaal. Leg er de lamsnootjes bovenop.

Dresseer de champignons er omheen en houd de schaal warm.

Deglaceer de pan met de, wijn.

Geef de saus in een sauskom en serveer.

Noisettes d'agneau des tournelles (lamsnootjes tournelles)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes
1 dl bouillon
½ dl vermouth
½ dl sherry
300 g uien
boter
2 eidooiers
20 g bloem
1 dl melk
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Smelt 20 g boter in een pan en voeg de bloem toe.
Maak hiervan een blanke roux.
Voeg onder voortdurend roeren de melk toe zodat er een dikke béchamelsaus ontstaat.
Geef er wat zout, peper en nootmuskaat bij en laat ze 20 minuten zachtjes koken.
Schil de uien, snij ze in dunne ringen en leg deze 5 minuten in kokend water.
Haal ze er dan uit en laat ze uitlekken.
Smelt 80 g boter in een pan.
Voeg de uien toe, doe het deksel op de pan en laat het zachtjes smelten zonder dat de uien kleur krijgen.
Voeg dan de béchamelsaus toe en laat nog 20 minuten zachtjes koken.
Draai de uienpuree door een groentemolen met fijne plaat.
Verhit ondertussen 30 g boter in een pan en sauteer hierin de lamsnootjes in 3 minuten per kant bruin.
Geef er zout en peper over en haal ze uit de pan.
Houd ze warm.
Deglaceer de braadboter met de vermouth en de sherry en laat dit tot 1/3 deel reduceren.
Voeg nu de bouillon toe en laat weer tot de helft reduceren.
Monteer de saus met 50 g boter en zorg ervoor dat ze niet meer aan de kook komt.
Breng de uienpuree aan de kook en roer van het vuur af de twee losgeklopte eidooiers erdoor.
Leg de nootjes op een voorverwarmde schaal.
Geef op elk nootje een lepel uienpuree en zet de schaal enkele minuten onder de grill.
Geef de saus er apart in een sauskom bij.

Oeufs 'bocage' (eieren uit het bos)

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

Ingrediënten

4 grote aardappels
4 eieren
100 g boter
1 doosje smeerkaas
50 g geraspte kaas
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was de aardappels zorgvuldig.
Borstel ze goed af en schil ze niet.
Leg ze een uur in een oven van 200°C en draai ze verschillende keren om, zodat ze aan alle kanten goed gaar worden.
Haal ze dan uit de oven en snij ze aan beide uiteinden plat zodat ze kunnen staan.
Hol ze met een lepel aan een kant uit.
Maak het kruim fijn en voeg er 50 g boter bij en de smeerkaas.
Geef er zout over en flink peper.
Was en hak wat peterselie en meng deze er ook door.
Roer er goed in op zacht vuur totdat er een crèmige massa is ontstaan.
Zet de aardappels rechtop in een gratineerschaal.
Vul ze gedeeltelijk met de gemaakte vulling.
Breek dan een ei in elke aardappel.
Bestrooi de aardappels met de geraspte kaas.
Smelt de rest van de boter en schenk deze over de aardappels.
Zet ze 8 minuten in de oven.
De eieren moeten zacht blijven.

Oeufs brouillés au bacon et aux tomates (roereieren met bacon en tomaten)

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

Ingrediënten

8 verse eieren
4 mooie tomaten
8 lapjes bacon
80 g boter
4 eetlepels slagroom
zout
peper

Bereiding

Plicheer en ontpit de tomaten.

Verhit de helft van de boter zachtjes in een pan.

Snij de plakjes bacon in vieren en doe ze in de hete boter.

Laat ze even sauteren en houd ze daarna warm.

Leg in de plaats van de bacon de halve tomaten in de pan en laat deze gedurende tien minuten zachtjes smelten.

Als de tomaten klaar zijn, voeg dan de rest van de boter erbij en de eieren die zijn voorbereid als in Roereieren.

Zodra de eieren met de tomaten crèmig zijn geven we ze in een voorverwarmde dienschaal en garneren ze met de stukjes bacon.

Oeufs brouillés aux croûtons (roereieren met croûtons en ham)

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

Ingrediënten

8 eieren

4 sneden witbrood

125 g ham aan een stuk

80 g boter

½ dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Snij het brood in brunoise.

Doe hetzelfde met de ham.

Verhit 40 g boter in een pan en bak hierin de broodjes onder schudden tot ze lichtbruin zijn.

Haal ze uit de pan en sauteer hierin ook de ham.

Houd het garnituur warm.

Maak de roereieren als in Roereieren en werk er aan het einde de ham door.

Serveer de eieren zeer warm en geef er de croûtons in een apart schaaltje bij.

Oeufs gitane en cocotte (eieren in een cocotte van de zigeunerin)

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

Ingrediënten

4 grote tomaten

4 eieren

40 g boter

zout

peper

2 eetlepels geraspte gruyère

Bereiding

Was de tomaten en snij er een kapje af.

Maak de tomaten leeg met behulp van een lepeltje.

Beboter een ovenvaste schaal, zet de tomaten in deze schaal, geef er zout en peper over en breek een ei in elke tomaat.

Strooi wat geraspte kaas over elk ei.

Smelt de rest van de boter.

Leg de kapjes weer op de tomaten, schenk er de gesmolten boter over en zet de schaal 15 minuten in een oven van 190°C.

Info: Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v aardewerk of ovenvast glas. Men kan ook gebruik maken van aluminiumfolie bakjes die men na gebruik weggooit of gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn. De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje. Warm de bakjes eerst op in warm water en droog ze af. Beboter ze dan.

Oeufs pochés à la Florentine (gepocheerde eieren uit Florence)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg spinazie
50 g boter
7 eieren
2 eetlepels azijn

voor de saus

3 dl melk
35 g boter
30 g bloem
60 g geraspte gruyère
nootmuskaat
zout
peper
2 eetlepels room

Bereiding

Was de spinazie herhaaldelijk zorgvuldig en doe alle blaadjes weg die niet groen zijn.
Doe wat water in een pan en kook hierin op hoog vuur in 10 minuten de spinazie.
Roer er af en toe in.
Giet ze af en pers ze uit.
Maak de saus.
Smelt hiervoor 25 g boter in een pannetje, voeg er de bloem bij en maak een blanke roux.
Verdun deze met de melk.
Geef er zout bij, peper en nootmuskaat en laat de saus 15 minuten koken.
Breek twee eieren en scheid de witten van de dooiers.
Meng de dooiers met de room.
Meng dit door de saus en werk daar ook de geraspte kaas door.
Haal de saus van het vuur en leg er enkele klontjes boter op.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Verhit 50 g boter in een pan en sauteer hierin 5 minuten de spinazie.
Geef er zout en peper bij.
Beboter een ovenschaal en leg er de spinazie in.
Leg de eieren op de spinazie, geef hier de saus over en zet de schaal even in een oven van 225 C.
zodat er een korstje op komt.

Oeufs pochés à la Florentine (gepocheerde eieren uit Florence)

Oeufs pochés à la hussarde (gepocheerde eieren te paard)

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

Ingrediënten

4 eieren
200 g gekookte ham
80 g boter
3 uien
4 tomaten
1 wortel
peterselie
zout
peper
120 g gerookt borstspek
20 g bloem
3 dl bouillon
1 dl mader
1 eetlepel tomatenpuree
tijn
laurier
olie

Bereiding

Snij de bovenkant van de tomaten en maak ze leeg.
Laat ze verder uitlekken.
Snij het spek in brunoise.
Schil een ui en hak die fijn.
Schil de wortel en snij ze in brunoise.
Smelt 50 g boter in een pan.
Voeg het spek toe, de ui en de wortel en wat tijn en laurier.
Sauteer dit een beetje aan en als het bruin begint te worden voeg dan de bloem toe en laat deze kleur krijgen.
Voeg dan de bouillon toe en laat het 20 minuten zachtjes koken.
Droog de tomaten af en zet ze in een ovenschaal die met wat olie is besprenkeld.
Schuif de schaal in een oven van 200 C en laat ze daar 20 minuten.
Schil ondertussen de uien, snij ze in plakjes en sauteer ze in de rest van de boter totdat ze kleur krijgen.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Snij de ham in brunoise.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.

Oeufs pochés à la hussarde (gepocheerde eieren te paard)

Passeer nu de saus, voeg de tomatenpuree toe en de madera.

Voeg er ook de ham bij, breng ze op smaak met peper en zout en laat nog een minuutje koken.

Haal de tomaten uit de oven en zet ze op een voorverwarmde schaal.

Leg op elke tomaat een gepocheerd ei.

Garneer deze met de gebakken uiringen.

Geef de saus met de ham midden op schaal, strooi er peterselie over en serveer.

Oeufs pochés à la Toupinel (gepocheerde eieren Toupinel)

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

Ingrediënten

8 eieren
4 aardappels
1 schijf gekookte ham
2 eetlepels room
100 g boter
35 g bloem
5 dl melk
1 dl azijn
75 g geraspte kaas
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Was de aardappels, schil ze niet, droog ze af en zet ze 45 minuten in een oven van 220 C.
Maak ondertussen de saus.
Smelt hiervoor 35 g boter in een pan, voeg er de bloem bij, roer deze er goed door en laat 5 minuten kleuren.
Geef er de melk bij, zout, peper en nootmuskaat.
Laat de saus 25 minuten zachtjes koken.
Snij de ham in brunoise.
Als de aardappels klaar zijn, haal ze dan uit de oven, snij de doormidden en haal de pulp eruit met een lepel, zonder de schil te beschadigen.
Druk de pulp door een zeef en geef het met de ham en de rest van de boter in een pannetje.
Geef er zout bij, peper en wat nootmuskaat.
Verwarm zachtjes al roerende en geef er de room bij.
Meng goed en laat nog enkele minuten warmen.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Spuut de aardappelpuree terug in de aardappels, zet deze op een ovenvaste dienschaal, leg op elke halve aardappel een ei en geef daar wat saus over.
Strooi er geraspte kaas over en laat het even gratineren in de oven.

Omelette à la bûcheronne (omelet van de houthakkersvrouw)

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

Ingrediënten

8 eieren
125 g boter
125 g champignons
2 uien
125 g gerookt borstspek
zout
peper

Bereiding

Was de champignons en snij ze in plakjes.
Snij het spek in brunoise.
Schil de ui en snij ze in dunne ringen.
Sauteer in 40 g boter het spek en de uien.
Laat het mooi bruin worden en haal het dan uit de pan.
Houd het warm.
Doe nu de champignons in dezelfde pan en sauteer deze ook bruin.
Houd ook deze warm.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen en garneer ze voor het dichtvouwen met het spekmengsel en de champignons.
Serveer meteen.

Oosterse rosbief

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak eiermie (250 g)
½ kopje Javaanse pinda-satésaus (à 300 g)
4 rosbiefapjes à la minute (ca. 300 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Chinese-groentemix (400 g)
2 eetlepels ketjap manis
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Satésaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Rosbief bestrooien met zout en peper.
In wok olie verhitten en rosbief in ca. 1 minuut bruinbakken, uit pan nemen en warmhouden.
Groente in wok doen en ca. 3 minuten roerbakken.
Mie door groente scheppen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Op smaak brengen met ketjap.
Over vier borden miemengsel verdelen.
Rosbief er bovenop leggen.
Satésaus en kroepoek erbij serveren.

Op Thailand geïnspireerde meloensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.diabetesfonds.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel vloeibare honing
2 theelepels Thaise vissaus
sap van 2 limoenen
1 eetlepel rasp van limoenen
1 eetlepel gehakte muntblaadjes
2 chilipepers, zeer fijn gehakt
175 g gekookte en gepelde steur- of andere garnalen
50 g ongezouten, geroosterde pinda's
1 galiameloen of 1 ogenmeloen, geschild en in blokjes van
2½ cm gesneden
4 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Bereiding

Meng de knoflook, honing, Thaise vissaus, het citroensap, de limoenrasp en de chilipepers in een grote kom.
Scheper de garnalen en de pinda's door.
Voeg de meloen toe en schep alles goed door elkaar.
Garneer de salade met de gehakte koriander en munt en zet hem voor gebruik even in de koelkast.

Ovenaardappeltjes met kaas en tartaar

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

Ingrediënten

1½ kg Annabelle aardappelen, schoongeboend en in parten
gesneden
zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
versgemalen peper
50 g geraspte belegen kaas
4 tartaartjes
250 g champignons, in plakjes
2 theelepels verse tijmblaadjes

Bereiding

Kook de aardappelpartten 10 minuten in water met zout.
Giet de aardappelen af en schep er voorzichtig 2 eetlepels van de olie door.
Verdeel de aardappelpartten over een met een bakmatje bekleed bakblik, bestrooi ze met peper naar smaak en bak ze in een voorverwarmde oven in ± 30 minuten bruin en gaar.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Strooi 5 minuten voor het einde van de bereidingstijd de kaas erover en laat hem smelten.
Bestrijk intussen de tartaartjes dun met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Bak ze in een hete koekenpan met antiaanbaklaag bruin en rosé.
Bak de champignons gelijktijdig mee.
Schep de tijm en peper en zout erdoor en verdeel de champignons over de tartaartjes.
Serveer met de aardappelpartjes.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika

Info: Aardappelen zijn gezond en je kunt er heel veel verschillende gerechten mee bereiden. Door aardappelen in de oven te bakken, gebruikt u een stuk minder bakvet en hebt u er bijna geen omkijken naar.

Ovenschotel met krieltjes

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

Ingrediënten

2 zakken minikrieltjes (a 450 g)
4 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels kappertjes
150 g gemalen oude kaas (zakje)
1 courgette
3 bosuitjes
4 eieren (M)
zout
peper

Bereiding

In magnetron krieltjes in ca. 2 x 4 minuten beetgaar koken op vol vermogen (700 Watt).
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Eieren loskloppen met crème fraîche.
In kom krieltjes, courgette, bosui, kappertjes en kaas mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Eimengsel erdoor roeren en massa overdoen in ovenschaal.
In ca. 20 minuten in midden van oven gaar en goudbruin bakken.
Lekker met groene salade.

Paprikataart met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ui
3 paprika's rood rood, geel en groen
3 eetlepels olijfolie
zout
peper
150 g roquefort (kaas)
2 eieren (M)
1 pakje Mon Chou Pan & Oven (194 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Bladerdeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. In grote koekenpan olie verhitten.
Hierin ui en paprika ca. 3 minuten bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Roquefort erboven verkruimelen en vermengen.
Springvorm invetten en bekleden met bladerdeeg.
Met vork gaatjes in bodem prikken.
Paprikamengsel over bodem verdelen.
Eieren loskloppen met MonChou en over vulling schenken.
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.
Lekker met friséesla.

Passievruchtenflummery

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

Ingrediënten

85 g geleisuiker

375 g gecondenseerde melk uit blik, goed gekoeld

3 passievruchten

Bereiding

Los de geleisuiker in 2½ dl kokend water al roerend op.

Schenk de vloeistof in een ondiepe metalen schaal en zet hem in de koelkast tot hij de dikte heeft van ongeklopte eiwitten.

Doe hem in een kom, voeg de gecondenseerde melk toe en klop met de mixer op de hoogste stand 5-8 minuten of tot het volume is verdubbeld.

Schep er met een grote metalen lepel de pulp van 2 passievruchten door.

Schep de flummery in 6 glazen van 2½ dl of een schaal, bedek die losjes met plasticfolie en laat hem 1 uur afkoelen en stijf worden in de koelkast.

Garneer met pulp van de resterende passievrucht en serveer.

Info: Flummery is een algemene term voor pudding die wordt opgesteven met zetmeel of gelatine. Flummery's dateren van de Middeleeuwen. Latere variëteiten van flummery waren meestal vruchtenpuddingen die met zetmeel dik waren gemaakt, een soort fruitpap. Moderne flummery's bevatten ook room en melk en gebruiken gelatine als verdikkingsmiddel.

Pasta-andijvieschotel

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

Ingrediënten

400 g penne rigate
100 g walnoten (ongezouten)
150 g rauwe ham (dikke plakken)
2 eetlepels olijfolie
2 zakken panklare andijvie (à 400 g)
5 eetlepels pesto genovese
zout
peper
100 g gemalen belegen kaas
boter om in te vetten

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Walnoten grof hakken.
Ham in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en daarin andijvie ca. 3 minuten smoren.
Pesto door andijvie roeren.
Walnoten en ham door andijvie scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ovenschaal invetten.
In ovenschaal laag om laag pasta en andijvie scheppen.
Eindigen met laag pasta. Kaas erover strooien.
Schotel in ca. 15 minuten in midden van oven goudbruin bakken.

Pasta met asperge-champignonsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g penne rigate
500 g groene asperges
2 bakjes salsa ai funghi (champignonsaus à 200 g)
1 bakje hamreepjes (duobakje ca 250 g)
50 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Asperges wassen en houtachtige uiteinde aan onderkant er afsnijden en rest in stukjes van ca. 3 cm snijden.
Asperges in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Pasta, asperges, saus en hamreepjes mengen en goed verwarmen.
Over vier borden verdelen en bestrooien met geraspte kaas.
Lekker met groene salade.

Pasta met ham en brie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g penne rigate (pasta)
1 rode ui
1 grote aubergine
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje bechamelsaus
½ l melk
150 g brie (60 +)
1 bakje hamreepjes (duobakje ca 200 g)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Aubergine schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten.
Ui en aubergine al omscheppend ca. 10 minuten bakken.
Intussen béchamelsaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Brie in stukjes snijden.
Saus, ham en brie door aubergine scheppen.
Penne mengen met saus.
Lekker met wortelsalade.

Pasta met quorn stukjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g groene tagliatelle (lintpasta)
2 perssinaasappels
3 eetlepels olijfolie
1½ zak gesneden prei (à 300 g)
2 doosjes Quorn-stukjes (à 175 g)
1 theelepel kerriepoeder
1 pakje MonChou pan en oven (200 g)
zout
peper

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
1 sinaasappel dik schillen en vruchtvlees tussen vliezen uitsnijden.
Andere sinaasappel uitpersen.
In braadpan olijfolie verhitten.
Prei ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Quorn en kerriepoeder toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.
Sinaasappelstukjes en sinaasappelsap toevoegen en aan kook brengen.
MonChou toevoegen en zachtjes meeverwarmen, niet laten koken.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met pasta.

Pasta met verse zalm

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

Ingrediënten

400 g tagliatelle

600 g broccoli

100 g boter

2 eetlepels citroensap

1 zakje pijnboompitten (65 g)

2 schaaltes zalmfilet (à ca 240 g)

zout

peper

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.

Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen.

Stelen in stukken snijden.

Broccoli in ca. 8 minuten beetgaar koken.

In magnetron boter afgedekt in ca. 2 minuten smelten op vol vermogen (700 Watt).

Citroensap en pijnboompitten toevoegen en geheel 1 minuut op vol vermogen afgedekt verhitten.

Zalm bestrooien met zout en peper.

Zalm toevoegen aan boter en geheel afgedekt in ca. 6 minuten op vol vermogen gaar laten worden.

Pasta over 4 borden verdelen.

Zalmfilet erop leggen en saus erover gieten.

Serveren met broccoli.

Pasteitjes met eierragoût

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eieren (middel groot)
1 ui
1 eetlepel boter of margarine
2 pakjes tuinerwt-wortel (diepvries, à 450 g)
2 doosjes pasteibakjes (à 4 stuks)
1 zakje kerriesaus (38 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Eieren ca. 8 minuten koken.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan boter verhitten en ui fruiten.
Groente bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Dekseltjes van pasteibakjes lossnijden en pasteitjes in ca. 10 minuten in oven opwarmen.
Eieren pellen en in stukjes snijden.
Kerriesaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Eieren en ui aan saus toevoegen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Peterselie fijn knippen en door ragoût mengen.
Ragoût in pasteibakjes scheppen en afdekken met dekseltje.
Pasteibakjes serveren met groente.

Penne met geroosterde uien en paprika

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

Ingrediënten

3 paprika's (rood, geel en groen) in repen
2 rode uien, in dunne partjes
2 teentjes knoflook, in plakjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
350 g penne
1 zakje pastakaas à 150 g (Finello)

Bereiding

Schep de paprika met de uien, de knoflook, de olie, de oregano en peper en zout door elkaar.
Verdeel de groenten over een met een bakmatje bekleed bakblik en rooster ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.
Schep ze tussentijds tweemaal om.
Kook de penne in ruim water met zout beetgaar.
Giet hem af, schep het paprikamengsel door de pasta en strooi de kaas erover.
Laat de pasta in de voorverwarmde oven (200 °C) in ± 7 minuten gratineren.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, rose, Spanje

Penne met tuinboontjes en artisjok

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

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
1 kleine ui
1 blikje tuinbonen extra fijn (200 g)
1 bakje kerstomaatjes (250 g)
1 pot gemarineerde artisjokharten (285 g)
1 mespunt tijm
50 g Formaggio da Pasta (grofgeraspt zakje à 100 g)

Bereiding

Penne koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui en knoflook pellen en snipperen. In braadpan olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Bonen laten uitlekken.
Kerstomaatjes wassen en halveren.
Artisjokken laten uitlekken, olie opvangen en artisjokken in stukjes snijden.
Bonen, artisjokken en kerstomaatjes door ui scheppen en even meeverwarmen.
Penne afgieten en samen met tijm en 3 eetlepels opgevangen olie door groentemengsel scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Goed doorwarmen.
Serveren met geraspte kaas.
Lekker met tomatensalade.

Perdreaux aux noix (patrijs met walnoten)

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

Ingrediënten

2 patrijzen
75 g spek
2 uien
1 sjalotje
2 eetlepels rode wijn
40 g boter
100 g gepelde walnoten
zout
peper
1 eetlepel slagroom

Bereiding

Snij het spek in brunoise.
Doe ze in een pan en smelt ze op zacht vuur.
Als het vet heet is sauteren we er de patrijzen in, zodat ze aan alle kanten bruin zijn.
Schil de uien en het sjalotje en snij ze in juliënne.
Geef deze bij de patrijzen, laat ook deze onder af en toe roeren bruin worden.
Geef er dan de wijn bij en peper en zout.
Doe de deksel op de pan en laat 1 uur en 15 minuten zachtjes koken.
Rasp de noten grof.
Smelt 10 minuten voor het einde van de kooktijd 40 g boter in een pannetje, doe hier de levertjes van de patrijzen en de noten in en sauteer onder voortdurend roeren gedurende 5 minuten.
Haal ze dan van het vuur, doe er zout en peper over en druk alles door een zeef.
Doe de compositie weer in het pannetje, voeg er de slagroom bij en houd het warm.
Leg de patrijzen op een voorverwarmde schaal, passeer het kookvocht en geef het bij het notenmengsel, verwarm dit nog even en schenk het over de patrijzen.

Perdreaux farcis au porto (gevulde patrijs met port)

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

Ingrediënten

4 jonge patrijzen
150 g varkensgehakt
200 g champignons
1 ei
50 g amandelpoeder
2 eetlepels cognac
½ citroen
4 lapjes bardeerspek
1 glas witte port
1½ dl slagroom
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Maak een farce.
Maak hier toe de champignons schoon en hak ze zeer fijn.
Besprenkel ze met het sap van de halve citroen.
Maak de levertjes van de patrijzen fijn met een vork.
Meng nu gehakt, levertjes en champignons goed dooreen, voeg 3 eetlepels slagroom toe, de eidooier, de cognac en het amandelpoeder.
Geef er zout en peper bij en meng totdat het mengsel homogeen is.
Vul de patrijzen ermee en naai de openingen dicht.
Bind ze op met een lapje bardeerspek erop.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer de patrijzen aan alle kanten bruin.
Draai ze vaak om en laat ze nog 15 minuten sauteren.
Haal het bardeerspek weg, schenk de port over de patrijzen en laat nog 35 minuten sauteren op zacht vuur.
Leg dan de patrijzen op een voorverwarmde schaal, geef de rest van de slagroom bij de saus, breng deze op hoog vuur aan de kook en klop ze enkele minuten met de garde.
Schenk ze dan over de patrijzen en serveer.

Peren met eiwitschuim, chocoladesaus en Poire Williams

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 peren
2 eiwitten
50 g fijne poedersuiker
4 repen zwarte chocolade
2 eetlepels Poire Williams
enkele muntblaadjes

Bereiding

Kook de peren en verwijder de schil.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Snijd de peren in tweeën en hol middenin uit.
Schik de halve peren met de bolle kant naar onder in een ovenschotel.
Klop de eiwitten tot sneeuw met de suiker.
Verdeel het eiwit over de peren en zet 5 minuten in een oven van 160°C.
Smelt de chocolade in een pannetje au bain-marie of in de microgolfoven.
Voeg de Poire Williams toe en meng.
Giet de chocolade in 4 bordjes en schik er 2 halve peren op.
Versier met enkele muntblaadjes.

Pigeons aux champignons (duiven met champignons)

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

Ingrediënten

2 duiven
120 g boter
16 kleine uitjes
tijm
peterselie
1 kg champignons
1 teentje knoflook
zout
peper

Bereiding

Schil de uitjes.
Smelt 60 g boter in een pan en sauteer hierin de duiven bruin.
Geef er wat tijm bij, wat peterselie, dan de uitjes, wat zout en peper en doe de deksel op de pan.
Laat op zacht vuur anderhalf uur stoven.
Schud af en toe met de pan zodat de uitjes niet aanbakken.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Schil de knoflook en hak deze fijn.
Hak ook een handje peterselie fijn.
Smelt 20 g boter in een pan, voeg de champignons toe, zet de deksel op de pan en stoof de champignons totdat ze alle vocht hebben losgelaten.
Laat ze dan uitlekken.
Smelt in dezelfde pan de rest van de boter, voeg er de champignons bij, de peterselie en knoflook en laat alles bruin sauteren.
Als de duiven klaar zijn, leg dan de champignons op een voorverwarmde schaal, leg er de uitjes omheen en de duiven erop en serveer.

Pigeons à la crème (duiven met room)

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

Ingrediënten

2 duiven
600 g kastanjes
½ dl witte wijn
1 dl slagroom
80 g boter
30 g bloem
1 glaasje brandewijn
1 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Snij de kastanjes kruiselings in en gooi ze in een pan met kokend water.
Laat ze 5 minuten koken.
Giet ze af en haal er beide schillen af.
Verhit 50 g boter in een pan en sauteer hierin de duiven aan alle kanten bruin.
Geef er zout en peper over.
Flambeer ze met de brandewijn.
Als de duiven goed bruin gebakken zijn, voegen we de bouillon, slagroom en witte wijn toe.
We doen er de kastanjes bij, leggen de deksel op de pan en laten het 35 minuten koken op zacht vuur.
Meng ondertussen de rest van de boter met de bloem tot een beurre manié.
Als de duiven klaar zijn, halen we ze uit de pan leggen ze op een voorverwarmde dienschaal en houden ze warm.
Haal er ook de kastanjes uit en leg deze om de duiven heen.
Klop de saus op met de beurre manié.
Schenk ze over de duiven en serveer.

Pintade Alexandre III (parelhoen Alexander III)

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

Ingrediënten

1 parelhoen
50 g boter
1 dl droge witte wijn
1 grote ui
3 dl slagroom
150 g borstspek
30 g ganzevet
50 g mie de pain
2 tomaten
6 olijven
2 eetlepels rijst
2 eidooiers
1 blikje artisjokbodems
paprikapoeder
250 g champignons
½ citroen
100 gram boter
2½ dl melk
50 g geraspte kaas
30 g bloem
zout
peper

Bereiding

Ontbeen de parelhoen.

Maak de farce.

Breng een pannetje water aan de kook met wat zout.

Doe er de rijst in en laat 18 minuten koken.

Hak het borstspek fijn.

Verwarm het ganzevet in een pan.

Smelt hier het borstspek in.

Geef er zout en peper bij en sauteer het goed door.

Voeg dan de mie de pain toe en laat dit gelijkmatig bruin worden.

Haal dan de pan van het vuur.

Plicheer en ontpit de tomaten en hak ze fijn.

Giet de rijst af, ontpit de olijven, snij deze in kleine stukjes, voeg hier tomaten en eidooiers bij en de rijst en doe dit alles bij het spek in de pan.

Geef er paprikapoeder bij en meng zorgvuldig.

Vul het parelhoen met deze farce en naai het dicht.

Schil de ui en snij ze in dunne juliënne.

Smelt 50 g boter in een pan, voeg er het parelhoen bij en schuif de pan in een oven van 170 C.

Laat 40 minuten sauteren.

Arroseer vaak met de braadjus.

Bereid ondertussen het garnituur.

Pintade Alexandre III (parelhoen Alexander III)

Maak de champignons schoon en hak ze fijn.

Besprenkel ze met het sap van de halve citroen.

Smelt 50 g boter en sauteer hierin de champignons totdat het losgelaten vocht is verdampt.

Voeg er dan 1 dl slagroom bij en zout en peper.

Smelt 30 g boter in een pan, voeg er 30 g bloem bij, laat 2 minuten sauteren en voeg de melk toe.

Breng onder voortdurend roeren aan de kook.

Laat 5 minuten koken en voeg de geraspte kaas erbij.

Laat nog enkele minuten koken.

Beboter een ovenvaste schaal.

Laat de artisjokbodems uitlekken en leg ze in de schaal.

Vul de bodems met wat champignons en geef er de saus over.

Haal de parelhoen uit de oven en verhoog de temperatuur.

Schuif de schaal met de artisjokbodems in de oven en laat 10 minuten gratineren.

Zet de parelhoen op een voorverwarmde dienschaal.

Deglaceer het braadvocht met de wijn.

Laat tot $\frac{1}{4}$ reduceren en voeg de rest van de slagroom toe.

Laat nog even koken.

Passeer de saus en schenk ze over het parelhoen.

Omring dit met de artisjokbodems en serveer.

Pintade aux pruneaux (parelhoen met pruimen)

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

Ingrediënten

1 parelhoen
100 g mie de pain
250 g gedroogde pruimen
1 ei
1 groot glas port
120 g gehakt
1 glaasje cognac
1 dl melk poedersuiker
1 glas rode wijn
zout
peper
50 g boter

Bereiding

Haal de pitten uit de pruimen.
Laat ze een half uur wellen in lauw water.
Maak de farce.
Drenk de mie de pain in de melk.
Knijp het uit en meng het met het gehakt.
Geef er een ei bij en het glaasje cognac en 5 pruimen.
Meng goed.
Vul het parelhoen met deze farce.
Naai het dicht en bind het op.
Strooi er zout en peper over.
Wrijf er 50 g boter in.
Leg het in een ovenvaste schaal en schuif het in een oven van 180°C.
Draai het af en toe om.
Laat de rest van de pruimen uitlekken en doe ze in een pannetje.
Geef er de wijn bij, een eetlepel water, wat zout en poedersuiker en laat 20 minuten koken.
Zet dan de pan van het vuur.
Als het parelhoen klaar is snijden we het in vieren en leggen de stukken op een voorverwarmde schaal.
We deglaceren het braadvocht met de port.
Giet er ook het vocht van de pruimen bij.
Schraap alle aanbaksels los en laat het voor 1/3 reduceren.
Leg de pruimen rond het parelhoen.
Schenk er wat saus over en doe de rest van de saus in een sauscière.

Pintades farcies (gevulde parelhoen)

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

Ingrediënten

2 jonge parelhoenders
80 g boter
400 g varkensvlees
200 g kalfsvlees
½ glaasje port
½ glaasje cognac
3 eetlepels mie de pain
1 bakje sterkers
zout
peper
tijmpoeder
kruidnagelpoeder
gemberpoeder
laurierpoeder

Bereiding

Bestrooi de parelhoenders van binnen met zout en peper.
Maak de farce: hak de levers van de parelhoenders fijn.
Draai ze samen met het varkensvlees en het kalfsvlees twee keer door de vleesmolen met de fijne plaat.
Doe het vlees in een kom, voeg er een heel ei bij en een eidooier, de mie de pain, iets van de vier kruidenpoeders, de cognac en de port.
Geef er zout en peper bij, meng zorgvuldig, zodat er een homogeen mengsel ontstaat.
Vul hier de parelhoenders mee.
Naai deze dicht.
Smelt de boter in een grote pan en als ze heet is, sauteer er dan de parelhoenders in.
Als deze bruin zijn zetten we de deksel op de pan en schuiven deze in een oven van 170° .
Laat ze daar anderhalf uur.
Arroseer ze af en toe met het braadvocht.
Maak ondertussen de sterkers schoon.
Leg de parelhoenders op een voorverwarmde schaal en omring ze met sterkers.
Giet de saus in een saucière en serveer.

Piramides van geitenkaas met citrusvruchten en sinaasappelpeper

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

Ingrediënten

5 blaadjes filodeeg
1 zacht maar stevig geitenkaasje
2 sinaasappels
boter
porto
ahornsiroop
sinaasappelconfituur

Bereiding

Smelt de boter.
Leg een vel filodeeg op de tafel en bestrijk dit met boter.
Leg daarbovenop een tweede vel deeg, bestrijk dit weer met boter en herhaal dit werkje tot het vijfde vel, dat je niet meer instrijkt met boter.
Snijd daarna uit het deeg vierkantjes van $\pm 10 \times 10$ cm.
Snijd uit de geitenkaas 4 kleine piramides.
Bevochtig de deegvierkantjes met water en plaats de piramides in het midden.
Vouw de vierkantjes dicht en zorg ervoor dat de randen zeker goed gesloten zijn.
Bak ze gedurende 15 minuten op 180°C in de voorverwarmde oven.
Verwijder de schil van de sinaasappels en droog de schil in de stoomkoker.
Vermaal de schil tot poeder zodra ze droog is, zodat je een 'peper' krijgt.
Snijd het vruchtvlees uit de sinaasappels in partjes (zonder vlies).
Laat de porto indikken tot je een smeūige stroop krijgt.
Doe een beetje sinaasappelconfituur op elk bord en enkele kwartjes sinaasappel.
Zodra de piramides met geitenkaas goudbruin en knapperig zijn, schik je er één op elk bord.
Versier het bord met enkele lijntjes portostroop en werk rondom af met de ahornsiroop.
Als kroon op het werk bestrooi je het dessert met wat sinaasappelpeper.

Pistolet met crème de camembert en geroosterde paprika

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 witte voorgebakken pistolets
8 plakjes bacon
± 80 g crème de camembert (Président)
1 geroosterde paprika (uit pot), uitgelekt
4 eetlepels basilicum, fijngesneden

Bereiding

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de bacon in een koekenpan met antiaanbaklaag knapperig uit.
Laat de broodjes iets afkoelen, snijd ze open en bestrijk de onderste helft met de kaas.
Snijd de paprika in dunne lange repen.
Verdeel de bacon en de paprika over de kaas en strooi de basilicum erover.

Wijnadvies: Golden Kaan, rosé, Zuid-Afrika

Pittige kaasfondue

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.lamuse.nl

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

De volgende kazen geraspt en zonder korst berekend

100 g Comté
150 g Etivaz
150 g Salers
2 dl witte wijn, liefst Blanc des Blancs
½ dl room waarin losgeroerd:
1 afgestreken eetlepel maïzena
vers gemalen peper
2 teentjes zeer fijn gesneden knoflook.

Bereiding

Maak de fondue in een geëmailleerde pan of caquelon klaar.
Breng de wijn aan de bruis, tezamen met de fijngesneden knoflook.
Roer er lepel voor lepel de geraspte kaas door, wacht met de volgende lepel tot de vorige is opgelost.
Mocht het niet nodig zijn om de fondue te binden met de maïzena en room, maar de substantie al homogeen genoeg zijn, zou ik het zeker achterwege laten, daar het alleen maar machtiger wordt.
Anders roert u er op het allerlaatst het mengsel door en blijft nog even roeren.
Nog even de peper en genieten maar!

Pittige rundvleessoep

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel

½ theelepel gemalen komijn

1 theelepel gemalen koriander

peper

zout

400 g runderpoelet

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

1 rood pepertje, in ringetjes

125 g magere spekreepjes

1 kruidenbultje

1 blik bruine bonen

1 zak erwtensoepgroenten à 400 g

200 g tomaten

1 blik tomatenpuree à 89 g (Royalty)

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak het met komijn, koriander en peper en zout bestrooide vlees al omscheppend bruin.

Voeg de ui, de knoflook en de rode peper toe en bak alles totdat de uien glazig zijn.

Voeg de spekreepjes met de poelet toe en roerbak alles totdat het vlees bruin is.

Schenk 1½ l water in de pan en breng alles aan de kook.

Laat de poelet in ± 1 uur gaar koken.

Voeg de bonen met de soepgroenten, de tomaten en de puree aan de bouillon toe en breng alles aan de kook.

Kook de soep nog 15 minuten.

Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Douglas Green, Cinsaut Pinotage, rood, Zuid-Afrika

Info: Met erwtensoepgroenten kunt u veel meer dan alleen maar erwtensoep maken. Probeer deze lekkere pittige rundvleessoep maar eens, of gebruik ze eens in een stoofschotel.

Pittige vissoep

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

Ingrediënten

3 eetlepels roerbakolie (flesje)
1 zak Tjap-tjoy-mix (400 g)
3 eetlepels Thaise rode currypasta
2 visbouillontabletten
1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 225 g)
1 bakje garnalen (125 g)
150 g mihoen (pak a 250 g)
3 eetlepels worcestershire-sauce

Bereiding

In wok olie verhitten.
Groentemix met currypasta ca. 3 minuten roerbakken.
1 l water en bouillontabletten toevoegen en aan kook brengen.
Ca. 2 minuten laten koken.
Kabeljauwfilet in stukjes snijden.
Garnalen en kabeljauw bij soep voegen en ca. 3 minuten meeverwarmen.
Mihoen toevoegen en ca. 1 minuut verwarmen tot mihoen gaar is.
Pittig op smaak maken met worcestersaus.
Lekker met kroepoek.

Pizza-man

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

Ingrediënten

½ rode paprika
1 blikje maïskorrels (300 g)
2 pakken pizza duo margaritha (à 530 g)
8 plakjes salami (vleeswaren)
8 groene olijven zonder pit
8 bolletjes mini-mozzarella (kaas, cup à 125 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Maïskorrels laten uitlekken in vergiet.
Pizza's aan bovenrand beleggen met maïskorrels als 'haren', van plakjes salami en olijven 'ogen' maken, met reepjes paprika 'mond en neus' maken en van mozzarella 'wangen'.
Pizza op ovenrooster in ca. 12 à 15 minuten in de oven gaar en bruin bakken.
Lekker met groene salade.

Pizza calzone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem (450 g)
150 g witte druiven
2 blikjes artisjokharten (à 185 g)
200 g roquefort (kaas)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 theelepels gedroogde oregano
zout
peper
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pizzadeeg maken volgens gebruiksaanwijzing.
Druiven halveren.
Artisjokharten laten uitlekken en in stukjes snijden.
Roquefort verkrummen.
Druiven, kaas, artisjok, tomaten-blokjes en oregano vermengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bieslook erboven fijn knippen.
Deeg in 4 gelijke stukken verdelen.
Ieder deel uitrollen tot ronde lap.
¼ deel van vulling in midden op elke deeglap leggen en dichtklappen.
Randen goed aandrukken.
Calzones in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.
Lekker met frisse salade.

Pommes de terre frites (pommes frites)

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

Ingrediënten

1 kg grote aardappels

zout

Bereiding

Schil de aardappels, bonken, was ze en snij ze met de hand of met een fritessnijder in mooie evengrote frites.

Was de frites weer, droog ze in een doek of in een slacentrifuge en bak ze, in porties, 5 minuten voor, in een friteuse van 160°C.

Spread ze uit op alufolie en laat ze daar liggen tot vlak voor het gebruik.

Zorg dan voor een friteuse van 180°C en bak de frites voor de tweede keer in enkele minuten mooi lichtbruin.

Laat ze uitlekken, strooi er wat zout over en serveer.

Portabellas rellenos con mariscos (portabella's gevuld met zeebanket)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 middelgrote portabella's
1 theelepel olijfolie
250 g kabeljauwfilet
125 g gepelde middelgrote garnalen (bv Noorse garnalen)
50 g vers wit broodkruim
1 theelepel oestersaus
1 eierdooier, lichtgeklopt
75 g Manchego-kaas, geraspt (bij gebrek past Parmezaan of Cheddar ook)

Bereiding

Snijd de kabeljauw in stukjes en meng met de garnalen, het broodkruim, de oestersaus en de eierdooier.
Borstel de paddestoelen schoon en haal er voorzichtig de steeltjes uit (gebruik die later bv fijngehakt in een omeletje).
Verwarm de oven voor op 200° C.
Schik de portabella's met de hoedjes omgekeerd in de licht met olie ingevette cazuela.
Verdeel het vismengsel over de paddestoelen en strooi er de kaas over.
Zet de cazuela in de voorverwarmde oven en laat 20 minuten bakken.
Garneer met enkele halve gekartelde schijfjes citroen en een paar garnalen en dien warm op.

Poulet aux clementines (kip met clementines)

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

Ingrediënten

2 kleine haantjes
8 sneden witbrood
1 kopje paneermeel
240 g boter
6 clementines
150 g kippelevers
1½ dl curaçao
3 dl slagroom
1 eetlepel poedersuiker
1 sinaasappel
2 kruidnagels
paprikapoeder
cayennepeper
gemberpoeder
zout
peper

Bereiding

Was 2 clementines, droog ze af en rasp er de oranje schil dun af.
Doe de helft van deze rasp in een mortier samen met de kruidnagelen wat gemberpoeder, wat paprikapoeder en twee eetlepels curaçao.
Snij 50 g boter in stukjes en voeg ze er bij, evenals wat cayennepeper, zout en peper.
Stamp al deze ingrediënten tot een homogene pasta.
Werk er het paneermeel door.
Snij de levertjes in brunoise.
Smelt 30 g boter in een pan, sauteer hierin snel de stukjes lever, zonder ze geheel gaar te laten worden.
Flambeer ze met een eetlepel curaçao.
Schil twee clementines, haal het wit weg en verdeel ze in vieren.
Stop de kwarten in de haantjes, evenals de levertjes en het boter-paneermeel mengsel.
Naai de haantjes dicht.
Smelt 70 g boter en sauteer hierin op zacht vuur de haantjes.
Pers de sinaasappel uit en geef de helft hiervan bij beetjes over de haantjes.
Laat zo 50 minuten op klein vuur koken.
Draai de haantjes vaak om.
Schil de rest van de clementines en deel ze doormidden.
Doe de suiker in een pannetje, geef er wat sinaasappelsap bij en laat de suiker caramelliseren.
Als de caramel bruin is, geef er dan de rest van het sinaasappelsap en van de curaçao bij.
Zorg ervoor dat de caramel oplost.
Voeg hier de halve clementines bij.
Laat drie minuten warmen op zacht vuur zonder dat het aan de kook komt.
Smelt de rest van de boter in een pan en bruineer hierin de sneden brood aan beide kanten.
Leg de sneden brood twee aan twee op een voorverwarmde dienschaal.
Houd ze warm.

Poulet aux clementines (kip met clementines)

Laat de haantjes uitlekken en snij ze in tweeën.

Leg ze op telkens twee sneden brood.

Leg de clementines er omheen.

Giet de caramelsaus in de pan van de haantjes, geef er de rest van de schil bij, wat paprikapoeder en de slagroom.

Geef er zout en peper bij, wat cayennepeper en gemberpoeder.

Laat de saus onder voortdurend kloppen met de garde wat reduceren.

Schenk ze over de haantjes en serveer.

Purée de marrons (kastanjepuree)

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

Ingrediënten

1½ kg kastanjes

¾ l melk

½ dl slagroom

50 g boter

selderij

Bereiding

Kruis met een scherp mes de kastanjes over de punt rondom in.

Breng een pan met water aan de kook.

Laat hierin de kastanjes 8 minuten koken.

Haal ze uit het water en haal er, terwijl ze nog warm zijn beide schillen af.

Doe ze dan in een pan, schenk er de melk over, breng dit langzaam samen het het stukje selderij aan de kook en laat, met het deksel op de pan, 45 minuten zachtjes koken.

Daarna gieten we de melk af, bewaren ze, en nemen ook de selderij er uit.

In de mixer malen we de kastanjes tot puree.

We doen deze puree weer in een pan, zetten deze op zacht vuur, voegen slagroom en boter toe, mengen goed en geven er zoveel van de bewaarde melk bij dat de puree de dikte verkrijgt, die we wensen.

Serveer de puree zeer warm.

Quenelles van citroenkward met fruitsla op een coulis van framboos

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

Ingrediënten

200 g sprits-koeken
300 g volle kwark
5 blaadjes gelatine
5 eetlepels citroensap
2 dl room
2+3 eetlepels suiker
1 klein bakje aardbeien
2 kiwi's
100 g blauwe druiven
200 g frambozen (vers of diepvries)

Bereiding

Laat de gelatine 5 minuten weken in een kom met koud water.
Klop in een andere kom de slagroom met 2 eetlepels suiker stijf.
Roer kwark en slagroom door elkaar.
Breng het citroensap in een pannetje aan de kook.
Haal van het vuur en los de uitgeknepen gelatine al roerend op in het citroensap.
Roer het wat afgekoelde mengsel door de room-kwark.
Zet de kom minstens 6 uur afgedekt in de ijskast.
Druk de koekjes fijn in een diep bord met behulp van een aardappelstamper.
Haal de opgestijfde citroenkward uit de ijskast.
Scheep met 2 eetlepels eivormige hoeveelheden uit de kwark en rol deze in de spritskrumels tot ze langs alle zijden bedekt zijn.
Verwerk zo de hele kwarkmassa.
Bewaar de kwark-quenelles in de ijskast.
Breng 150 g frambozen aan de kook met 3 eetlepels suiker.
Meng alles goed zodat men een coulis bekomt.
Laat afkoelen.
Snij het vers fruit (kiwi, aardbei, ontpitte blauwe druiven, frambozen) op maat.
Verdeel over een zijde van de borden 2 eetlepels frambozencoulis.
Schik het vers fruit in de coulis.
Leg aan de andere kant van het bord twee quenelles citroenkward.

Quinoacake met appel en walnoten

Menugang Gebak
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g quinoa
3 eetlepels boter
2 Granny Smith appels
½ koffielepel kaneelpoeder
150 g lichte rietsuiker
100 g boter
2 eieren
75 g zelfrijzende bloem
50 g gebroken walnoten

Bereiding

Spoel de quinoa onder stromend water.
Bak even aan in een pan met wat boter.
Doe er 2 dl water bij en kook gaar in 5 minuten.
Verwijder van de warmtebron en laat nog 7 minuten zwellen.
Schil de appels en snijd in blokjes.
Bak ze samen met kaneel in boter.
Laat afkoelen.
Meng rietsuiker met boter tot een romige massa.
Roer er de eieren onder, vervolgens de bloem en de gare quinoa.
Meng er tot slot de gebakken appeltjes en de noten onder.
Giet het beslag in een met boter ingevette cakevorm.
Zet in een voorverwarnde oven van 200 °C en laat 45 minuten bakken.
Ontvorm op een taartrooster en laat afkoelen.

Ragoût met tuinkruiden

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Tarly (250 g)
1 doosje graseieren (middel groot, 6 stuks)
50 g boter of margarine
50 g bloem
300 ml melk
1 kruidenbouillontablet
600 g bladspinazie (diepvries)
1 pakje Italiaanse kruiden (diepvries, 50 g)

Bereiding

Tarly bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Eieren in ca. 7 minuten hard koken.
In pan boter smelten.
Bloem erdoor roeren tot bal ontstaat.
Melk en 150 ml water beetje bij beetje toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat.
Intussen spinazie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Bouillontablet toevoegen aan saus en erin oplossen.
Eieren pellen en in stukken snijden.
Eieren en Italiaanse kruiden aan saus toevoegen.
Tarly serveren met ragout en spinazie.

Rauwe ham met groene olijvensaus

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

Ingrediënten

200 g Parmaham
2 bakjes rucola (à 30 g)
4 eetlepels olijfolie
125 g groene olijventapenade
versgemalen peper
1 baguette

Bereiding

Parmaham over vier bordjes uitspreiden.
Rucola erover verspreiden.
Besprenkelen met olijfolie.
In midden van elk bordje tapenade verdelen.
Bestrooien met peper.
Serveren met baguette.

Risotto met broccoliburger

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien
50 g boter of margarine
1 zak roerbakmix (400 g)
250 g risottorijst
1 groentebouillontablet
2 schaalpjes Tivall broccoliburgers (à 200 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
75 g gemalen oude kaas

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
In pan met dikke bodem 25 g boter verhitten.
Ui en roerbakmix ca. 3 minuten fruiten.
Rijst toevoegen en ca. 2 minuten al omroerend bakken tot korrels glanzen.
Bouillon maken van 7½ dl warm water en bouillontablet.
Bouillon bij rijst voegen en aan kook brengen.
Rijst onafgedekt zachtjes koken tot vocht bijna is opgenomen.
Intussen rest van boter in koekenpan verhitten.
Broccoliburgers in ca. 4-6 minuten gaar bakken, af en toe keren.
Peterselie fijnhakken.
Kaas door risotto roeren en garneren met peterselie.
Risotto serveren met broccoliburgers.

Risottorijst met kip en mango

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

Ingrediënten

1 rode ui
3 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
1 vleesbouillontablet
3 bosuitjes
1 rijpe mango
2 schaaltjes kipfilet fumé (à ca. 125 g)
50 g rookkaas

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In braadpan olijfolie verhitten.
Ui ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Rijst toevoegen en meebakken tot korrels glanzen.
900 ml water met bouillontablet toevoegen en rijst in ca. 20 minuten gaarkoken.
Intussen bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Mango schillen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden.
Kipfilet in schuine plakjes snijden.
Als rijst gaar is, kip, bosui en mango door rijst scheppen en even mee verwarmen.
Rookkaas erboven raspen.

Riz à la Milanaise (Milanese rijst)

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

Ingrediënten

200 g rijst
4 dl bouillon
saffraan
1 ui
1 bouquet garni
100 g geraspte kaas
zout
peper

Bereiding

Schil de ui en hak ze zeer fijn.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is voeg er dan de ui bij.
Laat deze een beetje kleur krijgen, voeg er dan de rijst bij en laat enkele minuten sauteren.
Voeg dan de bouillon toe.
Geef er wat peper bij, wat zout, wat saffraan en het bouquet garni.
Dek de pan af en laat zachtjes 18 à 20 minuten koken.
Haal dan de pan van het vuur, haal er het bouquet garni uit, werk er de geraspte kaas door en geef de rijst in een voorverwarmde dienschaal.
Serveer meteen.

Rode-uienconfituur

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 middelgrote rode uien
1 eetlepel boter
1 koffielepel pangangkruiden
3 eetlepels suiker
2 eetlepels water
1 granaatappel
4 al een beetje verschrompelde passievruchten
1 eetlepel Italiaanse kruidenbitter (Campari)

Bereiding

Reinig de uien.
Hak ze fijn.
Doe boter in een pan met antiaanbaklaag en laat schuimen.
Voeg de ui toe.
Laat de uien even zweten en roerbak ze daarna met de pangangkruiden tot ze glazig zijn, beetgaar en lichtgekleurd.
Breng de suiker met het water aan de kook in een stevige pan die ook de hoeveelheid geroerbakte ui kan bevatten.
Pers het sap uit de granaatappel, lepel de inhoud uit de passievruchten en meng beide met de kruidenbitter.
Karameliseer de suiker en blus - van het vuur - met het vruchtenmengsel.
Zet weer op het vuur tot de gestolde karamel opnieuw vloeibaar is en alle ingrediënten goed zijn opgenomen.
Zeef deze aromatische reductie en roer er de uien onder.
Breng nog even aan de kook en schuim af indien nodig.
Serveer bij gegrild vlees.

Info: Het is altijd handig zelfgemaakte confituur van rode uien in huis te hebben. In dit gerecht werken we met pangangkruiden, eigenlijk een mengeling van Oost-Indische kruiden. Eventueel kun je ze vervangen door een zachte kerrie.

Rode rijst met braadworst

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

Ingrediënten

500 g braadworst
1 ui
2 eetlepels boter of margarine
1½ eetlepel cajunkruiden
300 g panklare sperziebonen (gebroken, zak à 500 g)
1 pak rode rijst (325 g)
1 potje witte bonen (350 g)
zout
peper

Bereiding

Worst in plakjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan boter verhitten.
Worst in ca. 3 minuten bruinbakken.
Ui en cajunkruiden toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Sperziebonen en rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
600 ml water toevoegen en afgedekt ca. 8 minuten zachtjes laten koken tot rijst gaar is.
Witte bonen laten uitlekken, erdoor scheppen en ca. 2 minuten meeverwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met veldsla.

Roerbakshotel met satésaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rijst
1 Chinese kool
1 ui
2 rode paprika's
3 eetlepels roerbakolie
1 schaaltje varkensreepjes (ca. 400 g)
2 theelepels sambal
1 pak kant-en-klare satésaus (400 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kool schoonmaken, in reepjes snijden en wassen.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Ui en paprika ca. 2 minuten roerbakken.
Varkensvlees en sambal toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Kool toevoegen.
Geheel ca. 5 minuten al omscheppend bakken.
Intussen satésaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Rijst serveren met groente-vleesmengsel.
Satésaus erover schenken.

Roergebakken witlof met runderreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

700 g witlof
4 eetlepels Oosterse roerbakolie
400 g runderreepjes
1 ui, gesnipperd
2 theelepels knoflookpuree, bakje à 90 g
4-6 eetlepels Woksaus zoete soja (Conimex)
4 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Bereiding

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes los.
Verhit 1½ eetlepel van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de vleesreepjes, in twee porties, op een hoog vuur bruin.
Scheep ze uit de pan.
Voeg de rest van de olie toe en laat hem goed heet worden.
Roerbak de witlof al omscheppend beetgaar.
Scheep de vleesreepjes, woksaus en peper en zout naar smaak toe en warm alles goed door.
Strooi de koriander erover.
Lekker met pandanrijst.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Semillion/Chardonnay, wit, Australië

Romige fruitpannenkoeken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak eierpannenkoekmix (400 g)
2 zakjes vanillesuiker
50 g boter of margarine
2 appels
250 g aardbeien
1 blikje ananassukjes op eigen sap (227 g)
1 doosje MonChou zacht en luchtig (200 g)
50 g rozijnen

Bereiding

Pannenkoekmix, vanillesuiker en 7 dl water tot glad beslag mixen.
In koekenpan klontje boter verhitten en pannenkoeken bakken.
Intussen appels schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.
Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden.
Ananassukjes laten uitlekken en 3 eetlepels sap opvangen.
MonChou in blokjes snijden.
Fruit, MonChou, ananassap en rozijnen mengen.
Pannenkoeken serveren met fruitmengsel.
Lekker met suiker of stroop.

Romige kipragoût

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
750 g groene asperges
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 250 g)
1 kippenbouillontablet
50 g boter of margarine
60 g bloem
1 pakje Pan en Oven (à 200 ml)
100 g zachte geitenkaas (bijvoorbeeld Chèvre Bellay)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Asperges schoonmaken en in ca. 10 minuten gaarkoken.
Kipfilet bestrooien met zout en peper.
Bouillontablet oplossen in 500 ml kokend water.
In pan boter verhitten, kip toevoegen en ca. 3 minuten bakken.
Bloem toevoegen, doorroeren en ca. 2 minuten verwarmen, niet bruin laten worden.
Beetje bij beetje bouillon toevoegen totdat ragoût ontstaat.
Room toevoegen.
Geitenkaas erboven verkruimelen en roeren tot kaas is gesmolten.
Op smaak brengen met zout en peper.
Rijst serveren met ragoût en asperges.

Roomijs met peertjes en karamelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels amandelschaafsel (Dr. Oetker)
4 kant-en-klare halve stoofpeertjes
8 zachte vanille fudge toffees (Lonka)
2 dl slagroom
4 bollen slagroomijs

Bereiding

Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan lichtbruin en laat het op keukenpapier afkoelen.
Snijd de peertjes in dunne partjes.
Hak de fudge in stukjes en breng de slagroom met melk en de fudge al roerende aan de kook.
Laat de fudge al roerende smelten en neem de pan van het vuur.
Laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur.
Verdeel het ijs en de peertjes over 4 ijscoupes en lepel de saus erover.
Garneer met het amandelschaafsel.

Roomsoep met rivierkreeftjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak Soup it! room (basissoep à 1 l)
3 bosuitjes
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
4 eetlepels verse roomkaas met bieslook (pakje à 125 g)
3 eetlepels witte vermout

Bereiding

Soep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Rivierkreeftjes, roomkaas en vermout door soep roeren.
Bosui toevoegen en nog even doorwarmen.
Direct serveren.

Rundervinken met rode uienjus

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

Ingrediënten

5 eetlepels boter of margarine
4 rundervinken (à ca. 100 g)
2 zakken minikrieltjes (à 450 g)
2 rode uien
1 pak Franse roerbakgroente (diepvries, 450 g)
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels worcestershire-sauce
100 ml room culinair

Bereiding

In braadpan 3 eetlepels boter verhitten.
Rundervinken in ca. 12 minuten bruin en gaar bakken.
Krieltjes in ca. 5 minuten gaar koken.
Uien pellen en in ringen snijden.
In wok rest van boter verhitten.
Roerbakgroente ca. 4 minuten roerbakken.
Uiringen laatste 3 minuten met vlees meebakken.
Vlees uit pan nemen en warmhouden.
Tomatenpuree en worcestershiresauce door braadvet roeren.
Room toevoegen en 1 minuut meewarmen.
Rundervinken serveren met uienjus, krieltjes en groente.

Rundervinkschotel met courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels boter of margarine
2 schaaltes rundervinken (à 2 stuks)
2 courgettes (ca. 600 g)
1½ zak aardappelgolfjes (à 450 g)
zout en peper
1 zakje kaas-baconsaus (38 g)
2 eetlepels slagroom (bekertje à 125 ml)
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.
Rundervinken in ca. 4 minuten bruinbakken.
Ovenschaal invetten met van rest boter.
Courgettes wassen en in plakjes van ½ cm dik snijden.
Aardappelgolfjes in schaal leggen en bestrooien met zout en peper.
Rundervinken uit pan nemen en in plakjes snijden.
Courgette en rundervink dakpansgewijs in schaal leggen.
Saus maken volgens gebruiksaanwijzing met 200 ml water en slagroom.
Saus in schaal schenken en bestrooien met kaas.
Schotel in ca. 20 minuten in oven gaar en goudbruin laten worden.

Rundvlees tandoori met cashewnotenrijst

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

Ingrediënten

3 eetlepels volle yoghurt
2 eetlepels fritessaus
eetlepel (grove) mosterd
peper
zout
3 eetlepels bieslook, geknipt
1 pak wereldgerechten indiase kip tandoori (knorr)
400 g rundvleesreepjes
1 rode ui, gesnipperd
1 rode paprika, in stukjes
1 courgette, in blokjes
125 ml crème fraîche
25 g cashewnoten, grof gehakt
2 eetlepels koriander, grof gesneden
1 zak familieslamix

Bereiding

Klop een dressing van de yoghurt, de fritessaus, de mosterd, peper en zout naar smaak en het bieslook.

Schep de marinademix uit het pak door het vlees en laat het ± 10 minuten intrekken.

Bereid de rijst uit het pak volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak het vlees met de marinade zonder olie 2 minuten in een hapjespan of wok met antiaanbaklaag.

Bak de ui, de paprika en de courgette al omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 3 dl water en de inhoud van het zakje tandoorisaus toe en breng alles aan de kook.

Laat de saus ± 2 minuten zachtjes koken.

Schep de crème fraîche erdoor en warm alles nog ± 2 minuten door.

Schep de cashewnoten en de koriander door de rijst.

Schep de dressing door de sla en serveer de sla met de rijst en de tandoori.

Wijnadvies: Die Rivierkloof, Shiraz, rood, Zuid-Afrika

Saffraan-honing-amandelcake

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje saffraan (kruiden)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
½ limoen
75 g boter of margarine
125 g suiker
75 g verse roomkaas (à 100 g)
5 eetlepels honing
3 eieren (middel groot)
175 g bloem
2 theelepels bakpoeder

Bereiding

Saffraan in 1 eetlepel kokend water weken.
Intussen oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2.
Amandelen in droge koekenpan bruin roosteren en op bord laten afkoelen.
Schil van limoen onder koud stromend water schoonboenen en dun raspen.
Van bakpapier randen ca. 3 cm terugvouwen, tot vierkant bakje van ca. 22 cm vouwen.
Hoeken met paperclips vastzetten.
In kom boter met suiker en roomkaas (met handmixer) in ca. 5 minuten tot zacht mengsel kloppen.
Eieren één voor één erdoor kloppen.
Saffraan, limoenrasp en 3 eetlepels honing erdoor roeren.
Bloem en bakpoeder zeven en met ca. 2 eetlepels tegelijk luchtig door beslag scheppen.
Helft van geroosterde amandelen erdoor scheppen.
Beslag in cakevorm schenken, bovenkant gladstrijken.
Cake in midden van oven in ca. 1 uur gaar en lichtbruin bakken.
Warme cake met rest van honing bestrijken, rest van amandelen erover strooien.
Cake laten afkoelen.
Bakpapier van cake los trekken en cake in reepjes gesneden serveren.

Variatietip: De limoenschil kan worden vervangen door 1 zakje vanillesuiker. Voeg deze gelijk met de suiker toe.

Salade met gebakken garnalen

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
½ rode peper
1 zakje verse dille (11 g)
4 eetlepels olijfolie
1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
1 zak slamelange (200 g)
1 eetlepel rode-wijnazijn
zout
peper

Bereiding

Knoflook pellen en grof hakken.
Peper schoonmaken en heel fijn snijden.
Dille fijnknippen.
In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten.
Knoflook en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Garnalen toevoegen en nog ca. 2 minuten meebakken.
Sla over vier bordjes verdelen.
Garnalen erover verdelen.
Bakvet samen met rest van olijfolie, azijn, zout en peper tot dressing roeren.
Dressing verdelen over sla.
Bestrooien met dille.

Salade niçoise met gebakken tonijn

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 porties verse tonijn van 75 g per stuk
aardappel
peultjes
ui
paprika
ei

Bereiding

Dit voorgerecht is makkelijk te maken maar wel heel smakelijk.
U maakt eerst een salade van de groenten en kookt het ei.
Dit kan een gewoon ei of een kwartelei zijn.
Het mooiste is om de tonijn dicht te schroeien voor ongeveer 2 minuten per kant zodat de tonijn eigenlijk nog half rauw van binnen is.
Serveer er iets van een knoflookdressing bij.
Heerlijk met brood en een glas rosé erbij.

Salade van rape (zeeduivel) met courgette

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

Ingrediënten

1 zeeduivel van 600 g
1 courgette, zonder zaadlijsten, in fijne repen
6 eetlepels olijfolie
400 g kokkels
50 ml witte wijn
1 theelepel saffraan
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels boter
2 eetlepels verse kruiden (peterselie, bieslook, dragon) gehakt
1 knoflookteen, gehakt
zout
peper

Bereiding

Was de kokkels grondig en maak ze zandvrij.
Maak de zeeduivel schoon, verwijder vel en vliezen, laat de graat middenin zitten.
Smeer de vis in met olijfolie, zout en peper.
Kook de kokkels 2 keer op met wijn.
Zeef het nat.
Bewaar het kokkelvlees en enkele schelpen.
Meng 2 eetlepels olijfolie met de saffraan en zet dit 20 minuten op een lauwwarme plek.
Leg de zeeduivel ongeveer 10 minuten in een oven van 160°C.
Marineer de courgettereppen met 2 eetlepels olijfolie, citroensap, zout en peper.
Meng het kokkelvlees door de olie met saffraan.
Meng 4 eetlepels kokkelnat met de boter, kruiden en knoflook lauwwarm in een pannetje.
Verdeel de courgettereppen over 4 borden, fileer de zeeduivel en verdeel over de borden.
Sprenkel de kokkeldressing en saffraandressing hierover.

Sardinas en escabeche (gemarineerde sardines)

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

Ingrediënten

1 kg kleine sardines, schoongemaakt, met kop eraan
zout
bloem om te bestuiven
2 dl olijfolie
6 teentjes look, gepeld
2 dl rode wijnazijn
2 dl droge witte wijn
2 dl visbouillon (vers of van geconcentreerde visfond van Garde d'Or)
2 blaadjes laurier
¼ theelepel tijm
6 peperkorrels
schijfjes citroen

Bereiding

Bestrooi de vissen aan binnen- en buitenkant met zout en bestuif ze met bloem.
Verhit 1/3 van de olie in een braadpan met 1 teentje knoflook en bak hierin de sardines zachtjes tot ze goudbruin en gaar zijn.
Schik de vis in een cazuela en gooi de knoflook weg.
Verhit de resterende olie in de pan en fruit daarin de overgebleven 5 teentjes knoflook tot ze goudbruin zijn.
Roer er dan de wijnazijn, wijn, visbouillon, blaadjes laurier, tijm, peperkorrels en zout door.
Laat dit een paar minuten koken om de vloeistof te laten verdampen en de zuivere smaak van wijnazijn en wijn terug te krijgen.
Af laten koelen en over de vis schenken.
Schik de schijfjes citroen erop, laat het gerecht volledig afkoelen en zet het afgedekt minstens 2 dagen in de koelkast.
Serveer op kamertemperatuur en geef er blokjes tomaat, zwarte olijven en knapperig brood bij om te dippen.

Satéstukjes met oosterse salade

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

Ingrediënten

1 krop kluitsla
1 komkommer
1 limoen
4 eetlepels oosterse roerbakolie
1 eetlepel sojasaus
peper
zout
1 schaaltje taugé à 100 g
2 schaaltjes satéstukjes (quorn)

Bereiding

Draai de sla los van de worteltjes en was hem in koud water.
Droog de sla in een slacentrifuge.
Was de komkommer, halveer hem in de lengte en snijd de helften in plakjes.
Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Klop een dressing van 3 eetlepels van de olie, het limoensap en de rasp, de sojasaus en peper en zout naar smaak.
Scheep de dressing door de taugé.
Scheep de sla en de komkommer er voorzichtig door.
Verhit de rest van de olie en roerbak de satéstukjes ± 4 minuten.
Serveer de satéstukjes met de salade.
Lekker met frieten.

Wijnadvies: Mosel-Saar-Ruwer, rose, Qualitätswein, rose, Duitsland

Sauce aux airelles (saus met veenbessen)

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

Ingrediënten

500 g veenbessen

100 g suiker

1 l water

Bereiding

Was de veenbessen, leg ze in een pan met het water en kook de veenbessen gaar.

Giet ze af en bewaar het vocht.

Wrijf de veenbessen door een zeef.

Voeg suiker toe naar smaak en een gedeelte van het kookwater, zodat er een gladde, niet te dunne saus ontstaat.

Serveer deze bij b.v. gebraden kalkoen.

Sauce poivrade (pepersaus)

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

Ingrediënten

250 g afsnijdsels van haarwild

150 g mirepoix

½ dl azijn

½ dl witte wijn

1 dl wildmarinade

½ dl olie

8 fijngewreven peperkorrels

9 dl demiglace saus

1 dl wildfond

Bereiding

Laat de afsnijdsels met de mirepoix in olie door en door bruin sauteren.

Blus met de witte wijn en de azijn en laat het geheel reduceren.

Voeg de demiglace toe en de marinade en laat het nog een uur zachtjes koken.

Voeg de peper toe en laat weer 10 minuten koken.

Passeer de saus onder druk, verwarm ze nogmaals en maak ze af met de wildfond.

Sauce zingara (zigeunersaus)

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

Ingrediënten

2½ dl azijn
sjalotje
7 dl bruine fond
160 g paneermeel
½ citroen
peterselie
zout
peper

Bereiding

Maak het sjalotje schoon en hak het fijn.
Meng het met de azijn en laat het mengsel tot de helft reduceren.
Voeg de bruine fond toe en het paneermeel en laat de saus zachtjes 10 minuten koken.
Was de peterselie en hak ze fijn.
Geef wat peterselie bij de saus en wat citroensap.
Controleer de smaak en voeg eventueel zout en peper toe.

Saumon au sancerre (zalm met sancerre)

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet
1 citroen
200 g champignons
peterselie
6 sjalotjes
60 g boter
½ fles Sancerre
1 eidooier
2½ dl slagroom
10 g bloem
zout
peper

Bereiding

Zet de oven op 200 C.
Was de peterselie en hak ze fijn.
Schil en hak de sjalotjes fijn en pers de citroen uit.
Maak de champignons schoon, hak ze fijn en geef er de helft van het citroensap over.
Smeer een ovenschaal in met 20 g boter.
Leg op de bodem de gehakte sjalot en champignons.
Geef zout en peper over de zalm en leg deze op het mengsel.
Geef er de sancerre bij en nog wat peper.
Zet de schaal 25 minuten in de oven.
Laat de zalm dan uitlekken, leg hem op een voorverwarmde schaal en houd deze warm.
Geef de rest van de schaal in een pannetje en laat snel tot de helft reduceren.
Meng de rest van de boter met de bloem, kneed goed om een homogene beurre manié te krijgen.
Meng de eidooier met de room.
Klop en met de garde de beurre manié door en geef er de liaison bij.
Laat de saus niet meer koken en schenk de hem over de vis.
Strooi er wat gehakte peterselie over en serveer.

Saumon aux poireaux (zalm met prei)

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet

200 g boter

1½ dl witte wijn

1 sjalotje

2 preien

1½ dl visbouillon

1½ dl slagroom

1 eetlepel yoghurt

zout

peper

1 truffel in blik

1 dl vermouth

Bereiding

Zet de oven op 200 C.

Beboter een vuurvaste schaal.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Strooi dit op de bodem van de schaal.

Bestrooi de zalm aan beide kanten met peper en zout en leg de filets op de sjalot.

Geef er ½ dl wijn en ½ dl visbouillon bij.

Doe de rest van de bouillon en wijn samen met de vermouth in een pannetje en reduceer dit totdat het stroperig wordt.

Geef er dan de slagroom bij en verhit nog een keer.

Doe het in de blender, samen met 100 g in stukjes gesneden boter en de yoghurt.

Voeg ook het nat van de truffel erbij.

Mix er een romige saus van.

Schuif de ovenvaste schaal nu 20 minuten in de oven.

Was de prei en snij het wit in juliënne.

Blancheer deze heel even in gezouten water.

Snij de truffel in juliënne.

Zet de saus nog eens op het vuur, klop ze met de garde totdat ze heet is.

Leg de zalm op een voorverwarmde dienschaal.

Voeg de truffel bij de saus.

Schenk de saus over de zalm.

Leg de prei erbij en serveer.

Saumon à l'Indienne (Indische zalm)

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

Ingrediënten

800 g zalmfilet
60 g boter
½ l kippebouillon
2 dl slagroom
3 takjes peterselie
2 uien
1 takje tijm
50 g bloem
1 laurierblaadje
kerriepoeder
nootmuskaat
zout
peper

Bereiding

Snij de zalm in 4 stukken.
Schil de uien en hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan.
Stoof hierin de uien, peterselie, tijm en laurier.
Voeg wat nootmuskaat en kerriepoeder toe en laat mijoteren.
Geef er dan de bloem bij, roer goed en laat de bloem even kleur krijgen.
Verdun met de kippebouillon.
Laat de saus op zeer zacht vuur een uurtje koken.
Passeer ze, waarbij men een beetje perst.
Zet ze weer op het vuur en voeg de room toe.
Smelt wat boter in een pan, leg hierin de zalmfilets, besprenkel deze met gesmolten boter, zet de deksel op de pan en pocheer de zalm heel zachtjes gaar in 20 minuten.
Draai de filets af en toe om.
Leg de zalm op een voorverwarmde schaal, schenk er de helft van de hete saus over en serveer de rest in een saucière.
U kunt er Indische rijst bij geven.

Schnitzelsandwich met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g tomaten
½ bakje pestodressing (Italiaans à 100 g)
4 varkensschnitzels (à ca. 125 g)
zout
peper
3 eetlepels olijfolie
8 sneetjes pain boulogne (brood)
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 plakken lichtbelegen kaas

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Dressing door tomaten scheppen.
Schnitzels plat slaan en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan olie verhitten.
Schnitzels in ca. 6 minuten bruin en rosé bakken, halverwege keren.
Schnitzels op 4 sneetjes brood leggen.
Basilicum over schnitzels verdelen.
Plakje kaas op elke schnitzel leggen.
Afdekken met rest van brood.
Sandwiches ca. 1 minuut onder grill leggen tot kaas begint te smelten.
Direct serveren met tomatensalade.

Scholrolletjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak wilde en witte rijst (250 g)
zout
peper
100 g zalmfilet
8 kleine scholfilets (ca. 500 g)
8 takjes dille (zakje à 15 g)
½ visbouillontablet
1 pot vissaus (à 350 g)
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)

Bereiding

Rijst met wat zout koken volgens gebruiksaanwijzing.
Zalm in 8 reepjes verdelen.
Schol aan beide zijden bestrooien met zout en flink peper.
Op elke scholfilet zalmreepje en takje dille leggen.
Geheel oprollen en vaststeken met cocktailprikker.
Bouillon maken van 250 ml water en bouillontablet.
Hierin visrolletjes ca. 15 minuten pocheren.
Saus verwarmen.
Intussen spinazie met wat zout in ca. 2 minuten beetgaar koken.
Spinazie goed laten uitlekken en over vier borden verdelen.
Prikkers uit rolletjes verwijderen en op spinazie zetten.
Wat saus over rolletjes scheppen.
Serveren met rijst en rest van saus.

Shoarmabroodjes met biefstuk

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
2 uien
2 teentjes knoflook
2 schaaltjes biefstuk (a 150 g)
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
1 blikje maïskorrels (300 g)
½ pot salsa dip mild (à 260 ml)

Bereiding

Broodjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Biefstuk in reepjes snijden bestrooien met zout en peper.
In braadpan olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 3 minuten fruiten.
Biefstukreepjes toevoegen en ca. 2 minuten bakken.
Maïs laten uitlekken en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Broodjes opensnijden en vullen met vlees-groentemengsel.
Serveren met salsa dip.

Shoarmataart

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries, a 450 g)
2 grote uien
2 grote rode paprika's
2½ eetlepel olijfolie
1 schaaltje shoarmavlees (ca. 400 g)
3 eieren (M)
½ pakje pan en oven (MonChou, a 194 ml)
zout
peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en snipperen.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Shoarmavlees ca. 5 minuten bakken.
Ui en paprika toevoegen en nog ca. 3 minuten bakken.
Eieren loskloppen met MonChou, zout en peper.
Springvorm invetten met rest van olie en bekleden met bladerdeeg.
Met vork gaatjes in bladerdeeg prikken.
Shoarmavulling over bodem verdelen.
Eimengsel erover schenken.
In midden van oven taart in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin bakken.
Lekker met frisse salade.

Sinaasappelcrème met pistachenoten

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

Ingrediënten

5 blaadjes witte gelatine
4 eierdooiers
100 g poedersuiker
2 cl sinaasappellikeur
¼ l vers geperst sinaasappelsap
25 g gehakte pistachenoten
250 g room
1 sinaasappel

Bereiding

De gelatine in koud water laten weken.
De eierdooiers, de poedersuiker en de sinaasappellikeur tot een crème roeren.
Het sinaasappelsap en ¾ van de pistachenoten toevoegen.
De gelatine uitdrukken en in een pan op een laag vuur oplossen.
Een beetje van de sinaasappelcrème door de gelatine roeren.
Vervolgens de resterende crème toevoegen, alles zorgvuldig mengen en in de koelkast plaatsen.
De room stijfkloppen en kort voor het geleren ongeveer ¾ van de room voorzichtig door de crème scheppen.
De sinaasappelcrème in vormpjes doen en minstens 4 uur afgedekt in de koelkast laten staan.
De sinaasappel goed schillen zodat ook de witte velletjes geheel verwijderd zijn
Het vruchtvlees in dunne schijfjes snijden.
De sinaasappelcrème uit de vormpjes halen.
Garneren met de schijfjes sinaasappel, de resterende slagroom en de resterende pistachenoten.

Sinaasappelen met rum en vanille

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

Ingrediënten

4 sinaasappelen
2 limoenen
4 eetlepels witte rum
6 eetlepels grenadine
2 vanillestokjes
2 takjes verse munt
4 bolletjes vanille-ijs

Bereiding

Schil de sinaasappelen tot op het vruchtvlees, vang het sap op en snijd ze in plakken.
Schik de plakken in een lage schaal.
Was de limoenen, haal fijne zestes van de schil en pers ze.
Meng het opgevangen sinaasappelsap met het limoensap, de rum en de grenadine.
Splijt de vanillestokjes in de lengte.
Snipper 8 muntblaadjes.
Schraap het merg uit de vanillestokjes (bewaar ze als afwerking) en roer het met de muntsnippers onder het sap.
Giet over de sinaasappelschijven en laat minstens 3 uur afgedekt macereren (trekken) in de koelkast.
Verdeel net voor het opdienen over koude borden met een bolletje vanille-ijs en werk af met ¼ vanillestokje en een takje munt.
Serveer meteen.

Info: Vanille komt in verschillende vormen in de handel voor: als stokjes, poeder (een droog en fijn, donkerbruin poeder); als extract of als vanillesuiker. In dit recept gebruiken we vanillestokjes.

Sinaasappelsorbet 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g suiker

2 onbehandelde sinaasappels

1 theelepel Campari

een paar blaadjes verse munt (of citroenmelisse)

Bereiding

Doe de suiker in een kleine pan en kook die in 1/8 l water.

Neem de stroop van het vuur en zet opzij.

Was een sinaasappel grondig onder heet water en dep de vrucht weer droog.

Rasp de schil fijn af.

Roer de geraspte sinaasappelschil door de stroop, zet de pan weer op het vuur en laat 20 minuten hevig doorkoken.

Giet de sinaasappelstroop door een zeef in een (liefst metalen) kom, zet deze in een koud waterbad en laat de stroop onder voortdurend roeren afkoelen.

Pers het sap uit de al geraspte sinaasappel (zou ongeveer 1/8 l moeten zijn) en roer dit, samen met de Campari, door de sinaasappelstroop.

Zet de schaal in het diepvriesvak.

Zodra de sorbet begint te bevriezen (na ongeveer 4 minuten), ga je er met een vork of garde stevig doorheen.

Laat de sorbet zo 2½ à 3 uur bevriezen en roer nog 2 à 3 keer door tot de sorbet mooi glad is, of gebruik een sorbetière.

Schil de overgebleven sinaasappel tot op het vruchtvlees.

Fileer de partjes en garneer hiermee de sorbet die je op dessertbordjes geschept hebt.

Garneer af met munt of citroenmelisse.

Variatietip: Extra fris wordt deze sorbet als je hem van citroenen maakt. Neem dan 4 citroenen in plaats van 2 sinaasappelen en leng het sap met water aan tot je dezelfde hoeveelheid krijgt. De Campari kun je dan ook beter vervangen door Blue Curaçao.

Slaatje met zure haring

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

Ingrediënten

1 kg panklare vastkokende aardappelen
zout
peper
500 g gekookte bieten
1 zure appel
2 zure haringen (Ouwehand), in kleine stukjes gesneden
2 volle eetlepels mayohalf
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 kleine ui, gesnipperd
3 eetlepels cocktail-augurkjes
1 tomaat, in dunne plakjes

Bereiding

Was en snijd de aardappelen in piepkleine blokjes.
Kook ze in 3 minuten in water met zout net gaar, giet ze af en spoel ze onder koud water.
Laat ze goed uitlekken.
Ontvel de bietjes en snijd ze in kleine blokjes.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de rest ook in kleine blokjes.
Klop de mayohalf met de olie en peper en zout door elkaar.
Schep de aardappel met de biet, de appel, de ui en de dressing door elkaar en voeg peper en zout naar smaak toe.
Garneer de salade met de kleine augurkjes en de plakjes tomaat.
Lekker met maïsbrood.

Wijnadvies: Domaine des Hautes Noëlls, wit, Frankrijk

Snelle macaroni met rucola-tomatensla

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

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
1 zak panklare prei à 500 g
1 pot pastasaus bolognese (grand'italia)
1 blik italiaanse tomatenblokjes à 400 g
150 g hamreepjes
35 g geraspte belegen kaas
1 rode ui, in dunne ringen
1 zak rucolasla à 75 g
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel balsamicoazijn
peper (versgemalen)
4 pomodori tomaten, in plakjes
50 g zwarte olijven, zonder pit

Bereiding

Kook de macaroni in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Kook de prei in weinig water met zout beetgaar.
Verwarm intussen de pastasaus en schep de tomatenblokjes met het vocht, de hamreepjes en de afgegoten prei erdoor.
Warm alles goed door.
Schep het mengsel door de macaroni en doe het over in een ovenschaal.
Strooi de kaas erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 7 minuten gratineren.
Klop intussen een dressing van de olie, de azijn en peper en zout.
Schep de dressing met de ui, de rucola, de tomaten en de olijven door elkaar.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, rosé, Spanje

Soep met bosui en surimi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 zakjes lente ui-crème soep (à 63 g)

1 schaaltje surimi naturel (170 g)

6 bosuitjes

1 eetlepel zonnebloemolie

4 sneetjes casino witbrood

Bereiding

Soep bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Surimi in de lengte in reepjes snijden.

Bosuitjes in stukken van 5 cm snijden en vervolgens in lange reepjes.

In koekenpan olie verhitten.

Bosui ca. 2 minuten al omscheppend bakken.

Brood roosteren.

Surimi en bosui aan soep toevoegen en ca. 3 minuten meeverwarmen.

Soep serveren met geroosterd brood.

Soesjes met gerookte zalm of ham

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g boter
100 g bloem
zout
3 eieren
100 g gerookte zalmsnippers (of gerookte ham)
100 g verse roomkaas
2 eetlepels melk
peper uit de molen

Bereiding

Hak voor de vulling de zalm of ham met de keukenmachine fijn.
Voeg de verse roomkaas en zoveel melk toe, tot een gladde massa ontstaat.
Breng de vulling op smaak met peper uit de molen.
Zet koel weg, bijvoorbeeld tot de volgende dag.. de vulling moet kort voor de verwerking op kamertemperatuur zijn om het vullen te vergemakkelijken.
Zeef de bloem.
Breng voor het deeg 1½ dl water aan de kook, met wat zout en de boter.
Roer de gezeefde bloem er in één keer doorheen.
Blijf roeren tot het deeg als een bal van de pan loslaat.
Neem de pan van het vuur en werk de eieren één voor één door het deeg.
Doe het deeg als het soepel is over in een spuitzak en spuit op een met bakpapier belegde ovenplaat 20 'hoopjes'.
Laat de soesjes in een op 225° C voorverwarmde oven in krap 10 minuten gaar worden.
Uit de oven nemen en vervolgens open snijden.
De vulling overdoen in een spuitzak en hiermee de soesjes vullen.
De hoedjes weer op de soesjes zetten.. en serveren.

Sole à la Borvo (zeetong Borvo)

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

Ingrediënten

4 tongen van 300 g

100 g boter

400 g worteltjes

1 sjalotje

peterselie

dragon

kervel

1 dl slagroom

1 dl droge witte wijn

poedersuiker

zout

peper

Bereiding

Zet de oven op 200 C.

Schrap de worteltjes.

Leg de tongen op een ovenvaste schaal, geef er zout en peper over en de witte wijn en schuif ze 12 minuten in de oven.

Smelt 30 g boter in een pannetje.

Stoof hierin met de deksel op de pan de worteltjes, met wat zout en wat poedersuiker gedurende 8 minuten.

Haal de tongen uit de pan en snij er de filets af.

Leg ze op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.

Doe het kookvocht in een pannetje en reduceer het tot $\frac{3}{4}$.

Doe de kruiden in de mixer, maal ze fijn en pers het vocht eruit in de saus.

Geef ook de slagroom bij de saus.

Klop er nog de rest van de boter door.

Leg de worteltjes bij de vis, schenk de saus erover en serveer.

Sole à la Caraibienne (Caribische zeetong)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
200 g boter
½ l visbouillon
4 bananen
1 glaasje rum
1 eidooier
1 dl slagroom
50 g bloem
30 g geraspte kaas
zout
peper
½ citroen

Bereiding

Maak van 20 g boter en bloem een blonde roux.
Reduceer de visbouillon tot 3 dl.
Verdun de roux met de visbouillon totdat U een mooie gladde saus heeft.
Meng de eidooier met de slagroom tot een liaison en voeg deze van het vuur af bij de saus.
Roer het mengsel er goed door.
Haal de tongfilets even door de bloem, strooi er wat zout en peper op en sauteer ze snel in wat boter zodat ze wat kleur krijgen.
Geef er dan wat citroensap over.
Haal ze van het vuur.
Schil de bananen, snij ze in de lengte doormidden en sauteer ze even in wat boter.
Flambeer ze dan met de rum.
Beboter een ovenschaal en leg er de tongfilets in.
Leg op elke filet een halve banaan, geef er wat saus over, strooi er geraspte kaas over en schuif de schaal onder de salamander om te gratineren.

Sopa almendra (Spaanse amandelsoep)

Menugang Nagerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ l volle melk
250 g deeg van gemalen amandelen
1 kaneelstok
rasp van ½ citroen
4 sneden toastbrood
suiker
geroosterde amandelschijfjes

Bereiding

Een pan met melk vullen en de citroenrasp erbij doen.
Het amandeldeeg in een weinig water oplossen en samen met de kaneelstok in de pan met melk doen.
Aan de kook brengen en 5 minuten al roerend laten pruttelen.
De korst van het brood snijden.
Het wit in reepjes snijden en aan de soep toevoegen.
De soep al roerende verder koken tot het brood volledig is opgelost en de soep lichtjes is ingedikt.
Voeg suiker naar smaak toe.
Verdeel in kommetjes en laat opstijven in de koelkast.
Garneer met geroosterde amandelschijfjes en serveer.

Sorbet aux pommes (sorbet van appel)

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

Ingrediënten

3 appels

1 citroen

1 borrelglas kirsch

225 g suiker

4 dl water

Bereiding

Zet het water met de suiker op, breng het aan de kook en roer tot alle suiker is opgelost.

Laat het dan afkoelen.

Schil de appels, verwijder het klokhuis, snij ze in stukken en maal ze samen met het sap van de citroen in de mixer fijn.

Vermeng deze puree met de suikerstroop en de kirsch en vries het in de sorbetière in.

Spaghetti met broccoli en citroen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 citroen
2 sneetjes witbrood
500 g broccoli
400 g Grand'Italia Spaghetti
zout
4 stukken zalmfilet
4 eetlepels olijfolie traditioneel
3 teentjes knoflook, gesnipperd
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.
Scheur het brood in stukken en maal het in een keukenmachine met het citroenrasp tot kruim.
Maak de broccoli schoon en verdeel hem in kleine roosjes.
Schil de stelen en snijd ze in plakjes.
Kook de spaghetti beetgaar.
Voeg 6 minuten voor het einde van de kooktijd de broccoli toe.
Wrijf de zalm in met olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Gril de zalm onder de hete grill in ± 7 minuten net gaar.
Bak ondertussen de knoflook met het kruim in 3½ eetlepel hete olie al omscheppend lichtbruin.
Giet de pasta met de broccoli af en schep er het kruim, citroensap en de peterselie door.
Breng op smaak met peper.
Serveer met de gegrilde zalmfilet.

Wijnadvies: Canaletto, Chardonnay Verdeca, wit, Italië

Spekflapjes met Oud-Brugge

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken Belgisch

Type -

Slank Nee

Bron www.varkensvlees.be

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 plakjes mager spek

4 plakjes ontbijtspek

zonder zwoerd

150 g Oud-Brugge

vers gemalen peper

Bereiding

Verdeel de kaas in 4 gelijke stukken.

Gebruik het mager spek als verpakkingsmateriaal voor de kaas.

Omwikkel dit vervolgens met het ontbijtspek dat dient als plakmiddel.

Bak de spekflapjes kort in het gourmetpannetje. Werk af met peper.

Serveertip: Presenteer hierbij een rauw witlofslaatje met een vinaigrette van graanmosterd in yoghurt.

Stamppot met Catalaanse worst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 net spruitjes (450 g)
1 rode paprika
30 g boter of margarine
500 g Catalaanse braadworstjes
100 g zwarte olijven zonder pit
1 pak aardappelpuree voor stamppot (2 zakjes à 112 g)
zout
peper

Bereiding

Spruitjes schoonmaken (grote spruitjes halveren), wassen en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Worsten in ca. 7 minuten gaar bakken, regelmatig draaien.
Olijven in plakjes snijden.
Puree maken volgens gebruiksaanwijzing.
Spruitjes, paprika en olijven erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot serveren met worsten.

Steak de boeuf à la moutarde (biefstuk met mosterd)

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

Ingrediënten

4 biefstukken
30 g boter
mosterd
½ dl slagroom
dragon
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Was wat dragon en hak die zeer fijn.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de biefstukken snel aan beide kanten bruin.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Geef een eetlepel mosterd bij het braadvocht en de slagroom.
Geef er ook de dragon bij.
Roer goed en laat even zachtjes koken en deglaceer goed.
Schenk de saus over de biefstukken en bestrooi ze met peterselie.

Steak de boeuf Grand Père (grootvaders biefstuk)

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

Ingrediënten

500 g gehakte biefstuk

50 g boter

2 eieren

2 uien

kervel

dragon

peterselie

zout

peper

olie

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.

Was de kruiden en hak er wat fijn, samen een eetlepel.

Doe het vlees in een kom, breek er de twee eieren over en werk deze er met een vork door, samen met de gehakte ui en de kruiden.

Geef er ook zout en peper bij.

Verdeel het vlees in 4 gelijke stukken.

Vorm er biefstukken van, met een dikte van 1½ cm.

Besprenkel deze met olie en zet ze een uur in de koelkast.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de biefstukken in 2 minuten aan elke kant goed bruin.

Serveer ze meteen.

Steak met komkommersaus

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

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)
zout
peper
½ komkommer (biologisch)
2 teentjes knoflook (biologisch)
1½ dl milde yoghurt (biologisch)
800 g broccoli (biologisch)
2 schaaltjes steak de Boeuf (biologisch à 2 stuks)
1 eetlepel verse dille (zakje à 11 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Krieltjes met snufje zout in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Intussen komkommer schillen en grof raspen.
In zeef doen en vocht eruit drukken.
Knoflook pellen en boven yoghurt in schaal uitpersen.
Komkommer toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Broccoli schoonmaken, wassen, in roosjes verdelen, stronkjes in stukjes snijden en in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Intussen steaks bestrooien met zout en peper en aan beide kanten ca. 3 minuten grillen.
Krieltjes door dille rollen.
Steaks serveren met saus, dille-aardappeltjes en broccoli.

Stevige aardappelsalade

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

Ingrediënten

1 ui
6 augurken zoetzuur
2 eetlepels zilveruitjes
1 rode paprika
½ komkommer
½ cervelaatworst (à 500 g)
1 bak aardappelsalade (600 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Augurken en zilveruitjes fijnsnijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Komkommer schillen en in blokjes snijden.
Cervelaat in blokjes snijden.
In grote schaal aardappelsalade, groenten en cervelaat mengen.
Lekker met stokbrood.

Stokbroodje leverworst

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1voorgebakken stokbrood
4 eetlepels curryketchup
± 150 g leverworst (Kips), in plakjes
3 sjalotten, gesnipperd
1 eetlepel verse bieslook, geknipt

Bereiding

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking af en laat het afkoelen tot lauwwarm.
Snijd het in de lengte open en bestrijk de onderzijde met curryketchup.
Verdeel er de leverworst en de sjalot over en bestrooi met het bieslook.
Leg de bovenste helft van het brood erop en snijd het stokbrood in vieren.
Serveer direct.

Suprême de canard Maréchal (eendeborstfilet Maréchal)

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

Ingrediënten

4 eendeborst filets

500 g asperges

1 ei

paneermeel

zout

peper

50 g boter

Bereiding

Paneer de filets à l'anglaise en bestrooi ze met zout en peper.

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in ruim gezouten water en een lepeltje suiker in 20 minuten gaar.

Tien minuten voordat de asperges gaar zijn, smelten we de boter in een pan en sauteren de filets aan beide kanten in 4 minuten bruin.

Leg op een schaal in het midden de uitgelekte asperges en omring deze met de filets.

Suprême de volaille à la crème au madère (kipfilet met madeirasaus)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
2 dl slagroom
4 dl bouillon
30 g boter
1 rode paprika
½ glaasje whisky
1 borrelglas mader
zout
peper
tijmpoeder
citroensap
bloem
risotto

Bereiding

Laat de bouillon reduceren tot 1/10 deel.
Was de paprika's, halveer ze en verwijder de zaadlijsten.
Blancheer ze 1 minuut.
Spoel ze dan af onder de koude kraan.
Snij ze in juliënne, iets groter dan een lucifer.
Stoof deze juliënne even in wat boter en zet ze weg.
Bestrooi de borstfilets met wat zout, peper en een beetje gemalen tijm.
Haal ze door de bloem.
Sauteer ze in boter aan beide kanten mooi bruin in 5 minuten.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Giet de boter weg.
Flambeer met de whisky en deglaceer met de mader.
Voeg hier de room bij.
Geef er ook de ingekookte bouillon bij.
Geef er de helft van de paprika bij en wat citroensap.
Leg de filets op voorverwarmde borden, geef er wat saus over, garneer met de rest van de paprika en geef er risotto bij.

Surprise!

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

Ingrediënten

½ blik haricots verts (extra fijn à 850 ml)

1 blik croissantdeeg (240 g)

6 eetlepels tapenade van gedroogde tomaatjes (potje à 140 g)

12 plakjes ontbijtspek

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Haricots verts laten uitlekken.

Croissantdeeg uitrollen op aanrecht.

Driehoeken loshalen en in lengte halveren.

Deegpunten besmeren met helft van tapenade en beleggen met ontbijtspek.

Aan onderkant van deegpunten ca. 8 haricots verts leggen.

Croissants richting punt oprollen (haricots verts steken er aan zijkanen uit).

Croissants in midden van oven in ca. 15 minuten gaar bakken.

Croissants over vier borden verdelen en serveren met rest van tapenade.

Tagliatelle con proscuitto

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
200 g tagliatelle
60 g boter
1 ui, in ringen
200 g gekookte ham, in blokjes
250 g diepvriesdoperwten
2½ dl droge witte wijn
1 bouillonblokje
1¼ dl water
2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Breng een grote pan water met de olie aan de kook.
Tagliatelle toevoegen en in 6-8 minuten 'al dente' koken.
Afgieten, met warm water afspoelen en nog eens afgieten.
Warm houden.
Verhit boter in een pan.
Fruit de ui tot hij zacht, maar niet bruin is.
Ham en doperwten erbij doen en enkele minuten bakken zonder dat ze bruin worden.
Wijn erover gieten en koken tot hij bijna verdampt is.
Verkruimel het bouillonblokje erover en doe het water erbij.
Aan de kook brengen en warmgehouden pasta toevoegen.
Serveren, bestrooid met parmezaanse kaas.

Tartaartjes met perensaus

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

Ingrediënten

800 g aardappels (kruimig)
1½ pak rode kool met appel (diepvries à 450 g)
1 blik halve peren in nectar (420 g)
40 g boter of margarine
4 rundertartaartjes (à ca. 100 g)
zout
peper
3 sjalotjes

Bereiding

Aardappels schillen, in vieren snijden en in ca. 20 minuten gaarkoken.
Kool verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Peren afgieten en nectar opvangen.
2 halve peren in plakjes snijden en achterhouden.
Rest van peren boven kom door zeef wrijven.
In koekenpan boter verhitten en tartaartjes met zout en peper in ca. 8 minuten zachtjes gaarbakken.
Sjalotjes pellen en in ringetjes snijden.
Tartaartjes uit pan halen en afdekken met folie.
In bakvet sjalotringen ca. 3 minuten bakken.
Peerpuree en nectar toevoegen en meeverwarmen.
Saus eventueel verdunnen met scheutje water.
Tartaartjes met saus verdelen over vier borden en garneren met plakjes peer.
Serveren met rode kool en aardappels.

Tarte tatin à la Piet

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rol bladerdeeg taartbodem
500-800 g jonagold appelen
250 g suiker
150 g boter

Bereiding

Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snijd ze in 8.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Zet de pan op met de suiker en boter en laat alles smelten en heet worden, maar niet kleuren.
Doe er de appelstukken bij en roer ze goed door de suikersiroop.
Druk ze mooi aan in één laag en leg er de plak bladerdeeg op.
Druk hem goed geelmatig tegen de appelen en plooi het teveel wat naar binnen.
Schuif nu de kom in de oven en bak het geheel 45 minuten.
Laat afkoelen tot lauw, leg dan een omgekeerde serveerschotel op de kom en keer in één keer om.
Serveer lauw, eventueel geflambeerd met wat Calvados en/of een bolletje vanilleijs.

Tartiflette 3

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

Ingrediënten

1 reblochon fermier
1 kg stevige, bijna gaar gekookte aardappelen, in schijfjes
200 g spekjes, uitgebakken
1 eetlepel crème fraîche
wat fijngesnipperde bieslook

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de helft van de aardappelschijfjes met de helft van de spekjes op de bodem van een beboterde schaal.
Snijd de reblochon (met korst!) horizontaal in tweeën en leg 1 helft op de aardappelschijfjes.
Bedek met de rest van de aardappelschijfjes en de spekjes.
Bestrooi met wat vers gemalen peper.
Bestrijk de andere helft van de reblochon met crème fraîche en leg de kaas op de aardappelschijfjes.
Bestrooi met de bieslook.
Zet 20 minuten in de oven of tot de bovenkant mooi gegratineerd is.
Lekker bij een groene salade met een Franse vinaigrette met knoflook.

Tortellini met room en spek

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

Ingrediënten

2 zakjes Tortellini alla Carne (pasta à 250 g)

1 bakje magere spekreepjes (duobakje ca. 250 g)

600 g tomaten

½ bakje Italiaanse pestodressing

1 ui

1 pot carbonarasaus (260 g)

½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.

In droge koekenpan spekreepjes uitbakken.

Intussen tomaten wassen en in partjes snijden.

Tomaten mengen met dressing.

Ui pellen en snipperen.

Ui bij spek voegen en ca. 2 minuten meebakken.

Carbonarasaus toevoegen en meeverwarmen.

Peterselie fijn knippen.

Tortellini mengen met saus.

Over vier borden verdelen en bestrooien met peterselie.

Serveren met tomatensalade.

Tortilla's met kip en noten

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

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
1 zakje walnoten (45 g)
4 bladen ijsbergsla
6 eetlepels olijfmayonaise
1 theelepel mosterd
zout
peper
4 flour tortilla's (pak à 8 stuks)
8 plakjes gebraden kipfilet

Bereiding

Appel wassen, klokhuis verwijderen en grof raspen.
Walnoten fijnhakken.
Sla wassen en in reepjes snijden.
Appel mengen met walnoten, mayonaise en mosterd.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tortilla's uitspreiden en besmeren met mayonaisemengsel.
Op elke tortilla 2 plakjes kipfilet leggen.
 $\frac{3}{4}$ deel van sla over tortilla's verdelen.
Tortilla's stevig oprollen, in stukken snijden en over vier bordjes verdelen.
Garneren met rest van sla.

Tournedos à l'orange et au poivre vert (tournedos met sinaasappel en groene pepers)

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

Ingrediënten

4 tournedos
80 g boter
2 sjalotjes
2 sinaasappels
1 blikje groene pepers
2 dl slagroom
0,6 dl rum
zout
peper

Bereiding

Giet de pepers af en spoel ze af.
Strooi ze over de tournedos, duw ze wat aan.
Schil en hak de sjalotjes fijn.
Was de sinaasappels.
Haal van een ervan de schil af met behulp van een sambaltrekker.
Hak de schil fijn.
Pers de sinaasappel uit.
Snij de andere sinaasappel in vier mooie schijven.
Blancheer de sinaasappelschil 5 minuten in kokend water.
Giet ze af.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, doe er de tournedos bij en de sjalot. sauteer de tournedos in 3 minuten aan elke kant bruin.
Flambeer ze met de rum.
Houd ze warm op een voorverwarmde dienschaal.
Verwarm de schijven sinaasappel even in de pan en leg ze dan op de tournedos.
Blus de braadboter af met het sinaasappelsap, voeg de sinaasappelschil erbij en de room, laat nog even koken en breng de saus op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de tournedos en serveer.

Tropische kwark

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 beker kwark (500 g)
6 eetlepels vruchtensiroop tropical
1 blik tropical fruitmix op lichte siroop (439 g)
4 eetlepels nougatine

Bereiding

Kwark mengen met vruchtensiroop.
Fruitmix laten uitlekken.
In vier coupes kwark schenken en daarover fruit verdelen.
Garneren met nougatine.

Tuinbonensalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pot witte tuinbonen extra fijn (660 g)
1 zakje jonge bladsla (Biologisch) (100 g)
10 zwarte olijven zonder pit
1 bekertje fetablokjes (kaas 200 g)
9 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
zout
peper
½ Allison-brood (biologisch 400 g)

Bereiding

Tuinbonen laten uitlekken.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Sla in slaschaal leggen.
Olijven in plakjes snijden.
Olijven, feta en tuinbonen over sla verdelen.
Dressing roeren van 5 eetlepels olijfolie, citroensap, zout en peper.
Rest van olijfolie over sneetjes brood sprenkelen.
Brood in ca. 2 minuten in midden van oven bruin grillen.
Dressing over salade schenken en serveren met brood.

Uienburgers met komkommersalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 rode uien
1 komkommer
4 eetlepels Thousand Island dressing
4 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes Tivall Onion Burgers (à 2 stuks)
1 stokbrood (bruin)
100 g zachte geitenkaas (Franse)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Uien pellen en in dunne ringen snijden.
Komkommer wassen, in blokjes snijden en mengen met dressing.
In koekenpan met anti-aanbaklaag helft van olie verhitten en uiringen in ca. 10 minuten zachtjes bakken.
Intussen in andere koekenpan rest van olie verhitten en uienburgers op matig hoog vuur in ca. 4 à 6 minuten goudbruin bakken, af en toe keren.
Intussen stokbrood ca. 5 minuten verwarmen in oven.
Stokbrood in 4 stukken snijden en deze overdwars opensnijden.
Stokbrood besmeren met geitenkaas.
Beleggen met uiringen en burgers.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met komkommersalade.

Uiensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g uien
40 g boter
1 l velouté of witte basissaus

Bereiding

De uien in dunne ringen snijden en met kokend water overgieten.
De uiringen dan in een zeef met koud water afspoelen, uit laten lekken en in hete boter glazig fruiten.
De uiringen door de basissaus mengen en nog eens 15 minuten zacht laten koken.
Dan door een zeef wrijven en in een sauskom gieten.
Bij gebraden rundvlees of garnalen serveren.

Tip: Om vliesvorming op een saus te voorkomen, de saus direct met vetvrij papier afdekken. Knip het papier op maat van de kom, bestrijk het met boter en leg het direct op de saus.

Viskruiden

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kg zeezout
50 g dille
25 g venkel
25 g peterselie
25 g paprikapoeder
12 g cayennepoeder
12 g visbouillonpoeder
12 g curry

Bereiding

Deze kruiden in gedroogde vorm mengen.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: Alle kruidenrecepten zijn zodanig opgesteld dat je ze meerdere keren kan gebruiken. Indien je ze slechts eenmalig wil gebruiken pas je gewoon de hoeveelheden aan. De marinades moeten minstens een paar dagen trekken voordat je ze de eerste keer kan gebruiken.

Vismarinade

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l kwaliteitsolijfolie
½ l zonnebloemolie
20 g venkelzaad
6 teentjes knoflook
4 blaadjes laurier
4 takjes citroentijm
10 g curry
10 g oregano

Bereiding

Meng al deze ingrediënten tot één geheel.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: De marinades moeten minstens een paar dagen trekken voordat je ze de eerste keer kan gebruiken.

Visspies met gebakken courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Grieks
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 courgettes
1 bakje verse munt
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 rode uien, in ringen
1 schaaltje Griekse visspiesen
peper
zout

Bereiding

Was de courgettes, snijd ze in plakjes en halveer deze plakjes.
Pluk de blaadjes munt van de steeltjes en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een ruime pan of wok en fruit de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de courgette toe en bak hem op een hoog vuur al omscheppend beetgaar.
Bak intussen de visspiesen in een koekenpan met antiaanbaklaag rondom bruin en gaar.
Schep de munt en peper en zout naar smaak door de groenten.
Serveer de spiesen met de groenten.
Lekker met gebakken aardappelen.

Wijnadvies: Wijntip: Verdicchio Classico dei Castelli di Jesi, wit, Italië

Vlaamse cassonadetaart

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

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem
1 mespunt kaneelpoeder
snuffje zout
15 g verse gist
1 soeplepel lauw water
1 ei
50 g malse boter
25 g griessuiker

voor de garnituur

300 g donkere of lichte kandijcassonade
100 g verse room
2 eieren

Bereiding

Deegbereiding: de verse gist in lauw water oplossen en met de bloem mengen.

De suiker, het opgeklopte ei, de boter, het zout en de kaneel erin verwerken.

Alles goed kneden en 40 minuten laten rusten in een warme plaats.

Het deeg opnieuw kneden en uitrollen tot de grootte van de taartvorm.

De taartvorm met boter insmeren en tot aan de bovenste rand met het deeg bekleden.

Met een vork in het deeg prikken om het vormen van blaren tijdens het bakken te vermijden.

Garnituur: het deeg met de 300 g kandijcassonade bestrooien en er de twee, met de room licht opgeklopte, eieren overgieten.

Afwerken met enkele nootjes boter op de bovenkant.

Nog 10 minuten laten rusten in een warme plaats.

Oven voorverwarmen aan 180°C, vorm in het midden van de oven plaatsen en ongeveer 25 minuten laten bakken.

Serveren op kamertemperatuur.

Vleeskruiden

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kg zeezout
25 g basilicum
25 g tijm
25 g rozemarijn
25 g oregano
12 g knoflookpoeder
25 g zwarte peper
25 g kippenbouillonpoeder

Bereiding

Deze kruiden in gedroogde vorm mengen.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: Alle kruidenrecepten zijn zodanig opgesteld dat je ze meerdere keren kan gebruiken. Indien je ze slechts eenmalig wil gebruiken pas je gewoon de hoeveelheden aan.

Vleesmarinade

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l kwaliteitsolijfolie
½ l druivenpitolie
1 dl notenolie
20 g gedroogde basilicum
20 g korianderbollen
20 g zwarte peperbollen
6 chilipepers
10 teentjes knoflook
4 takjes gedroogde tijm
4 laurierblaadjes
10 g paprikapoeder
30 g jeneverbessen

Bereiding

Alles mengen tot één geheel.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: De marinades moeten minstens een paar dagen trekken voordat je ze de eerste keer kan gebruiken.

Vuurkruiden

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

korianderbollen
jeneverbessen
tijm
rozemarijn
laurier
oregano
een weinig komijn

Bereiding

Al deze kruiden in gebroken en/of gedroogde vorm mengen.

Bewaar de mengsels in goed gesloten potten op een niet te warme donkere plaats.

Info: Alle kruidenrecepten zijn zodanig opgesteld dat je ze meerdere keren kan gebruiken. Indien je ze slechts eenmalig wil gebruiken pas je gewoon de hoeveelheden aan.

Warme appel-perentaartjes

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

1 goudrenet

1 handpeer

2 eetlepels citroensap

1 zakje walnoten (50 g)

4 eetlepels honing

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

Appel en peer schillen, klokhuizen verwijderen en in blokjes snijden.

Fruit mengen met citroensap.

Walnoten grof hakken.

Walnoten en honing door fruit scheppen.

Vormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg.

Fruit-notenmengsel in vormpjes scheppen.

Overhangende punten over vulling heen vouwen.

Taartjes in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken.

Lekker met bolletje kaneelijs.

Wokschtel met perzik en rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak witte snelkookrijst (400 g)
3 perziken
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalje nasi/bamivlees (ca. 300 g)
1 zak nasi/bami groentemix (400 g)
160 ml ketjap(-sesam) (flesje à 240 ml)
ongezouten cashewnoten (zakje à 150 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Perziken schillen en vrucht vlees in plakjes snijden.
In wok olie verhitten.
Vlees in ca. 5 minuten rondom dichtschroeien.
Groentemix toevoegen en 3 minuten meebakken.
Ketjap toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Perziken ca. 1 minuut meeverwarmen.
Schotel bestrooien met cashewnoten.
Serveren met rijst.

Worstenbroodjes

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

Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (450 g)

1 blik knakworst (400 g)

1 ei (M)

2 eetlepels sesamzaad

1 kropsla

1 doosje cherrytomaatjes (250 g)

1 blikje maïskorrels (150 g)

3 eetlepels slasaus

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

Bladerdeegplakjes laten ontdooien.

Worstjes laten uitlekken en in bladerdeegplakjes rollen.

Ei loskloppen.

Met keukenkwastje bovenkant van broodjes besmeren met ei.

Bestrooien met sesamzaad.

Broodjes op bakplaat leggen en in midden van oven in ca. 15 minuten gaar bakken.

Intussen sla wassen en fijnsnijden.

Tomaatjes wassen en halveren.

Maïs laten uitlekken.

In schaal alle groenten en slasaus mengen.

Worstenbroodjes serveren met salade.

Lekker met ketchup.

Wraps met kip

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

Ingrediënten

1 pak wraptortilla's (400 g)
1 pot groenteschotel voor chili con carne (620 g)
1 duopakje kipreepjes (ca. 200 g)
zout
peper
100 g gemalen belegen kaas (zakje a 150 g)
1 komkommer
3 eetlepels yogonaise (pot a 350 ml)
1 eetlepel azijn

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Wraps verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
In pan groenteschotel samen met kipreepjes verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groenteschotel over wraps verdelen en oprollen.
Wraps in ovenschaal leggen en bestrooien met kaas.
Onder hete grill kaas in ca. 6 minuten laten smelten.
Intussen komkommer wassen en in dunne plakjes snijden.
Dressing roeren van yogonaise, azijn, zout en peper.
In schaal dressing over komkommer scheppen.
Wraps serveren met komkommersalade.

Yoghurtflip met perzik en speculaaskruim

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 halve perziken uit blik

3 dl vanillevla

5 dl halfvolle yoghurt aardbei (Almhof)

2 speculaaskoekjes, verkruimeld

Bereiding

Snijd de perzikhelften in kleine stukjes.

Verdeel de vla over 4 hoge glazen.

Verdeel de perzikstukjes erover.

Schenk de yoghurt erop.

Strooi het speculaaskruim op de yoghurt.

Serveer de flip met een lange lepel.

Zalmfilet met spinazie

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

Ingrediënten

1 kilo aardappels
1 rode ui
1 gele paprika
2 schaaltjes zalmfilet (à ca. 200 g)
zout
peper
4 eetlepels olijfolie
1½ pak bladspinazie deelblokjes (à 450 g)
1 zakje vis-dillesaus (34 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Aardappels wassen, schoonborstelen en in schil in ca. 10 minuten gaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Zalmfilet op bakpapier op bakplaat leggen en bestrooien met zout en peper.
2 eetlepels olie erover sprenkelen en zalm in midden van oven in ca. 12 minuten gaar bakken.
Rest van olie verhitten in braadpan.
Ui en paprika ca. 2 minuten bakken.
Spinazie toevoegen en afgedekt verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vissaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Zalm serveren met saus, aardappels en groenten.

Zalmpakketjes met mie

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

Ingrediënten

4 zalmmoten (à ca. 200 g)

zout

peper

2 theelepels citroensap

4 takjes koriander

250 g mienestjes

1½ struik paksoi

2 eetlepels zonnebloemolie

2 eetlepels oestersaus

aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Op elk stuk folie op speciale anti-kleefzijde zalmmoot leggen en bestrooien met zout en peper.

Vis besprenkelen met citroensap en op iedere zalmmoot takje koriander leggen.

Folie om zalm tot pakketjes dichtvouwen.

Pakketjes in midden van oven leggen en in ca. 30 minuten gaar laten worden.

Intussen mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Paksoi wassen en in repen snijden.

In wok zonnebloemolie verhitten.

Hierin paksoi ca. 5 minuten roerbakken.

Mie en paksoi vermengen en op smaak brengen met oestersaus, zout en peper.

Zelfgemaakte tomatenketchup

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg rijpe tomaten
2 teentjes knoflook
2 laurierblaadjes
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel kerrie
100 g lichtbruine basterdsuiker
¼ l rode wijnazijn
1 eetlepel mosterd
1 klein blikje tomatenpuree
een paar druppels tabasco
zout

Bereiding

Snijd de tomaten in kwarten en doe ze met de grof gesneden knoflook in de pan.

Voeg de laurierblaadjes, het korianderpoeder, de kerrie, de suiker, de azijn, de mosterd en de tomatenpuree toe, breng aan de kook en laat af en toe roerend circa 1 uur zachtjes koken met het deksel schuin op de pan.

Laat zonodig zonder deksel verder inkoken als het mengsel te nat mocht zijn of voeg tegen het eind van de kooktijd een extra scheutje water toe.

Roer de ketchup door een fijne zeef om de velletjes en de pitjes achter te houden.

Breng verder op smaak met een scheutje tabasco en wat zout.

Bewaar in een goed gesloten fles in de koelkast.

Zigeunerschotel

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
2 rode paprika's
1 ui
75 g boter of margarine
2 schaaltes kipzigeunerschnitzels (à 2 stuks à ca. 300 g)
½ à 1 theelepel paprikapoeder pikant
1 blik tuinerwten in zoetzure saus (400 g)
zout
peper

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan 50 g boter verhitten en zigeunerschnitzels in ca. 10 minuten gaar bakken.
Intussen in braadpan rest van boter verhitten.
Ui en paprika ca. 3 minuten bakken.
Paprikapoeder toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Tuinerwten in saus toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Schnitzels serveren met rijst en groentemengsel.

Zoetzure kip met rijst

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

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst (snelkook)
2 schaaltjes kipfilet (à ca. 250 g)
150 ml curry kruidenketchup
2 groene paprika's
2 eetlepels boter of margarine
3 eetlepels azijn
2 blikjes halve abrikozen op siroop (à 420 g)
zout
peper

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Kipfilet in stukken van ca. 5 cm snijden.
Kipfilet besmeren met 2 eetlepels kruidenketchup.
Paprika's schoonmaken, wassen in stukken snijden. In braadpan boter verhitten.
Kipfilet in ca. 3 minuten rondom bruinbakken.
Paprika ca. 2 minuten meebakken.
Abrikozen laten uitlekken, sap opvangen.
150 ml abrikozensap, azijn en rest van ketchup aan kip voegen.
Geheel ca. 10 minuten onafgedekt laten sudderen.
Laatste minuut abrikozen meeverwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met rijst.
Lekker met frisse salade.

Zomerse kikkererwtensoep

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

Ingrediënten

2 blikjes kikkererwten (à 400 g)
4 worteltjes
3 eetlepels olijfolie
2 zakken panklare prei (à 300 g)
1 pot rundvleesbouillon met rundvlees (340 ml)
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje gemalen Parmezaanse kaas (100 g)
1 stokbrood (bruin)

Bereiding

Kikkererwten laten uitlekken.
Helpt hiervan fijnprakken.
Worteltjes schoonmaken en in reepjes snijden.
In grote pan olie verhitten.
Prei en wortel ca. 3 minuten bakken.
Hele kikkererwten toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Vleesbouillon, geprakte kikkererwten en 500 ml water toevoegen.
Soep ca. 10 minuten laten koken.
Peterselie fijnknippen en over soep strooien.
Soep serveren met parmezaanse kaas en stokbrood.

Zomerse stampopot met hotdogs

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

Ingrediënten

2 blikjes hotdogs (à 580 g)

1 pak puree voor stampopot (224 g)

2 courgettes (ca. 600 g)

1 ui

2 eetlepels olijfolie

5 gedroogde tomaten in olie (potje)

zout

peper

Bereiding

Hotdogs verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Puree voor stampopot maken volgens gebruiksaanwijzing.

Intussen courgettes wassen, kroontjes verwijderen en in blokjes snijden.

Ui pellen en snipperen.

In braadpan olie verhitten en courgette en ui ca. 5 minuten bakken.

Tomaatjes in reepjes snijden.

Courgette en tomaat door puree scheppen.

Stampopot op smaak brengen met zout en peper.

Stampopot serveren met hotdogs.

Lekker met curryketchup.

Zwarte en groene pasta scampi

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

zwarte en groene pasta
scampi
dilleroomsaus
zalmeitjes
bieslook
grijze garnalen
veldsla

Bereiding

Scampi bakken en in de lengte doorsnijden.
Dilleroomsaus bereiden (room, dille, witte wijnazijn, peper en zout) en even laten opstijven.
De pasta koken, afkoelen en op smaak brengen met olie en azijn.
De pasta midden op een bordje schikken.
Hierop de scampi en de zalmeitjes.
Rondom komt de dilleroomsaus en de garnalen.
Versieren met veldsla en bieslook.

Zwitserse salade

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Zwitsers	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

400 g sperziebonen

200 g Gruyère

4 eetlepels witte wijnazijn

2 eetlepels grove mosterd

1 sjalotje

1 eetlepel olijfolie

1 snufje zout

1 snufje peper

Bereiding

Verwijder de harde puntjes aan beide einden van de bonen en haal ze af.

Was de bonen en snijd ze schuin doormidden.

Verwijder eventueel achtergebleven draden.

Kook de bonen in een bodempje zout water in ongeveer 15 minuten beetgaar.

Laat de bonen schrikken onder de koude kraan en laat ze vervolgens uitlekken in een vergiet.

Hak het sjalotje fijn en snijd de Gruyère in dunne staafjes.

Roer het sjalotjes, de mosterd, de azijn en de olijfolie door elkaar en breng het op smaak met wat peper en zout.

Doe sperziebonen en de reepjes Gruyère in een kom en voeg de dressing toe.

Meng het geheel goed door elkaar.

Voordat u de salade opdient is het aanraden de salade een kwartiertje (afgedekt) in de koelkast te zetten.

Deze fris-scherpe salade kan zowel als voor- of als bijgerecht geserveerd worden.

De combinatie van de Gruyère kaas en de mosterd maakt deze salade zeer krachtig.

