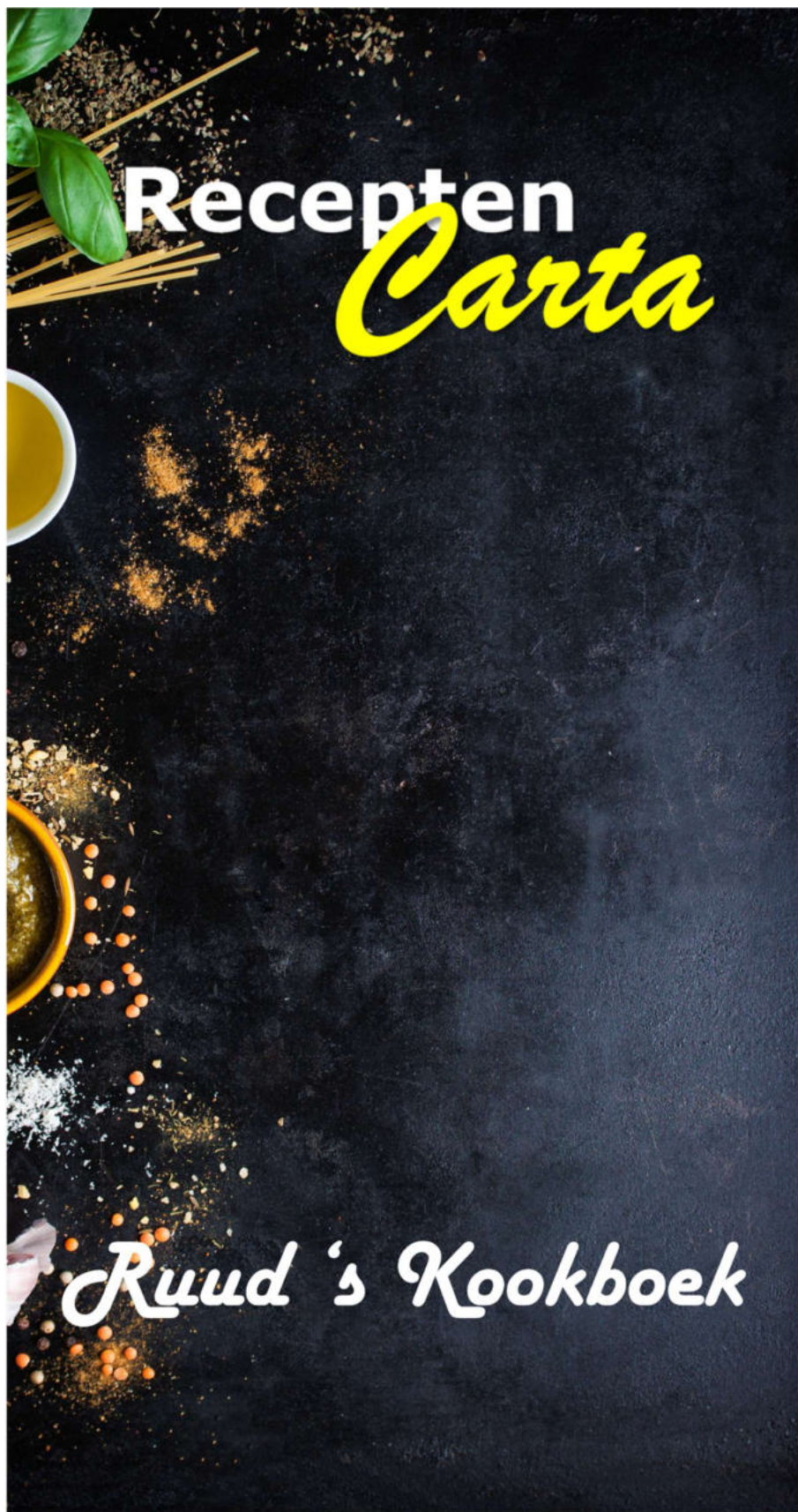




40 recepten II
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-wortelgratin met gebakken vis
2. Boeuf bourguignon 3
3. Bouillabaisse
4. Braadworstcurry met sperziebonen
5. Broodje abdijham
6. Cajunspeklapjes met broccolistamppot
7. Chocolade-espressorol
8. Curry van bloemkool en tofu
9. Frambozensorbet met perzik en aardbeien
10. Fruitsalade met hüttenkäse
11. Gegrilde haaskarbonade met cranberrysalsa
12. Gemengde salade met feta en olijven
13. Gevulde tomatensoep met tagliatelle
14. Gewokt lamsvlees met asperges, steranijs en oestersaus
15. Griekse salade
16. Groene salade met gebakken scholfilet
17. Hot ajam
18. Hot dogs in een wrap en een ajuinsausje met munt
19. In sojasaus gekookt buikspek
20. Indiase kippensoep met naanbrood
21. Kabeljauw in parmaham met Italiaanse salade
22. Kipcurry met paksoi en rijst
23. Kiprolletjes met Italiaanse wokmix
24. Kruidige worteltjes met kaassaus
25. Lasagne met champignons en kaas
26. Macaroni met boemboe, ham en kaas
27. Maïskipfilet met boterbonen en tapenade
28. Mosselen in het groen
29. Nachos met guacamole
30. Ovenschotel met boursin en ham
31. Paddestoelenragout met schnitzelreepjes
32. Pannenkoeken met aardbeien en vanillekwark
33. Paprikacouscous met kaasschnitzels
34. Pasta met broccoli en kip
35. Pasta met Italiaanse tomatensaus
36. Pasta met kaas-garnalensaus
37. Pasta met romige garnalen
38. Pasta met tomaten gehaktballetjessaus
39. Teriyaki-biefstuk met noedels
40. Tonijntartaar

Aardappel-wortelgratin met gebakken vis

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

Ingrediënten

2 zakken Parijse worteltjes (à 300 g)
1 ui
1 duopak krieltjes (700 g)
1 flesje finesse voor koken (250 ml)
½ zakje gemalen belegen kaas (à 150 g)
2 theelepels gedroogde bieslook
3 eetlepels boter of margarine
1 pak visschnitzels (diepvries, 4 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Worteltjes 3 minuten zacht koken en afgieten.
Ui pellen en snipperen.
Ui, worteltjes en krieltjes in ovenschaal door elkaar scheppen.
Finesse er overschenken en met kaas en bieslook bestrooien.
Schotel in midden van oven in 25 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Na 20 minuten in koekenpan boter verhitten.
Visschnitzels in 6 minuten gaar en goudbruin bakken, halverwege keren.
Schotel met visschnitzels serveren.

Boeuf bourguignon 3

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g riblap, in grove blokken van 1½ x 4 cm
100 g mager rookspek, in reepjes
1 grote ui, fijngesneden, of 20 hele gepelde sjalotjes
1 teentje knoflok
40 g (2½ eetlepel vloeibare) margarine of olijfolie
1 eetlepel bloem
2 dl rode wijn
3 worteltjes, in plakken
eventueel 10 tal ontpitte olijven
1 eetlepel tomatenpuree
1 laurierblad
2 kruidnagels
mespunt tijm
250 g champignons, in lakken
peper
zout
verse peterselie

Bereiding

Bak het spek in een ruime braadpan langzaam bruin.
De ui, knoflook en het vlees erbij en ook bruin bakken.
Steeds omhusselen.
Breng op smaak met zout en peper.
Roer de bloem erdoor en warm mee.
Al roerend 1 dl heet water en de wijn erbij shenken.
De worteltjes, olijven, tomatenpuree, laurierblad, kruidnagels, tijm toevoegen en in 3-4 uur uur gaarstoven.
De champignons op het laatst in wat boter snel bruin bakken en erdoor mengen.
Opdien in diepe borden bestrooid met verse fijngesneden peterselie.

Serveertip: lekker met stokbrood en bv. een salde of sperzieboontjes

Bouillabaisse

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui, fijngesneden
4 teentjes knoflook, fijngesneden
1 winterwortel, in plakken
1 prei, in ringen
2 stengels bleekselderij, in ringen
1 bosje peterselie, fijngesneden
6 eetlepels olijfolie
½ l tomatensap
½ l groente- of visbouillon
1 glas rode wijn
600 g visfilet (bv. poon, zeewolf, roodbaars, tilapia, wijting)
3 vleestomaten, in stukken
1 eetlepel tomatenpuree
eventueel wat saffraandraadjes
eventueel wat venkelzaadjes
eventueel ¼ dun gesneden sinaasappelschil

Bereiding

De ui, knoflook, wortel, prei en peterselie fruiten in de olie.
Tomatensap, bouillon en wijn toevoegen.
Eventueel saffraan, venkelzaadjes en sinaasappelschil toevoegen.
½ uur zachtjes laten pruttelen.
Visfilet, in stukken, met tomaten en puree toevoegen.
Vis in ca 10 minuten gaar laten worden in de koken de soep.
Voor serveren sinaasappelschil verwijderen.
Lekker met geroosterd brood.

Braadworstcurry met sperziebonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g pandanrijst
4 braadworsten (ca. 500 g)
1 cup kruidenpasta voor groene curry (100 g)
1 pakje kokosmelk (200 ml)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
1 groene paprika
1 gele paprika
1 zak pappadums naturel (Indiase, 60 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Braadworst in stukjes van ca. 2 cm snijden.
In braadpan braadworst met kruidenpasta op matig vuur 4 minuten bakken.
Kokosmelk erbij schenken en sperziebonen toevoegen.
Geheel 10 minuten koken.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Paprika bij curry voegen en 5 minuten meekoken tot gewenste dikte.
Curry met rijst en pappadums serveren.

Broodje abdijham

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 witte pistoletjes
4 kleine blaadjes kropsla, gewassen en gedroogd
8 plakken abdijham
± 100 g waldorfsalade
1 eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Verwarm de broodjes 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Snijd ze open en verdeel de sla en de ham erover.
Scheep de salade erop en bestrooi met het bieslook.
Sluit de broodjes en serveer direct.

Cajunspeklapjes met broccolistamppot

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

Ingrediënten

1 kilo aardappels (kruimig)
750 g broccoli
4 speklapjes (ca. 450 g)
2 theelepels kruidenmix met zout voor cajun (bus à 225 g)
3 eetlepels boter of margarine
3 bosuitjes
1 rode peper
150 ml halfvolle melk

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in weinig water met zout gaarkoken.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.
Speklapjes met kruidenmix bestrooien.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten.
Speklapjes in 10 minuten gaar, goudbruin en knapperig bakken.
Halverwege keren.
Broccoli in 7 minuten beetgaar koken.
Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Melk verwarmen.
Aardappels afgieten en fijnstampen.
Van aardappels met melk en rest van boter puree maken.
Broccoli, bosui en peper door puree scheppen.
Speklapjes uit pan halen.
Bij bakvet 100 ml water schenken en aan de kook brengen.
Aanbaksels losroeren tot jus.
Jus en stamppot met zout op smaak brengen en met speklapjes serveren.

Chocolade-espressorol

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

Ingrediënten

200 g pure chocolade

150 g boter

½ pak tarwebiscuits (digestive, rol à 400 g)

½ kopje espressokoffie (50 ml)

1 zakje vanillesuiker

poedersuiker

Bereiding

Chocolade in stukken breken.

In pan boter en chocolade zacht laten smelten.

Biscuits verkrumelen.

Espresso met vanillesuiker door chocolademengsel roeren en koekkruimels erdoor scheppen tot geheel goed gemengd is en even laten opstijven.

Stijve mengsel op aluminiumfolie storten en rol van maken van ca. 6 cm doorsnede.

Aluminiumfolie er omheen dicht vouwen.

Rol in de koelkast verder laten opstijven (minimaal 1 uur).

Chocoladerol uit koelkast halen en in 16 plakken snijden.

Plakken op bordjes met poedersuiker bestrooien.

Eventueel met slagroom garneren.

Curry van bloemkool en tofu

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
3 cm verse gemberwortel, geraspt
375 g Sofine tofu basis, in blokjes
1 bloemkool, in kleine roosjes
2 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
1 eetlepel gemalen komijn
1,5 eetlepel gemalen koriander
2 eetlepels kerriepoeder
peper
zout
2 dl volle yoghurt
75 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels koriander, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui met de knoflook en de gember 3 minuten.
Voeg de tofu toe en bak hem 3 minuten mee.
Schep de bloemkool erdoor en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Voeg de bouillon, de komijn, de koriander, het kerriepoeder en peper en zout naar smaak toe en stoof de bloemkool in ± 15 minuten gaar.
Schep de yoghurt en de cashewnoten erdoor en bestrooi met de koriander.
Lekker met gekookte aardappelen.

Wijnadvies: Hardys VR Chardonnay

Frambozensorbet met perzik en aardbeien

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 halve perziken (uit blik)

250 g aardbeien

1 bak Mona yoghurtijs frambozen à 650 ml

8 eetlepels perziksap (uit blik)

slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Snijd de perziken in dunne partjes.

Was de aardbeien en snijd ze in plakjes.

Verdeel het ijs over 4 glazen.

Schep de aardbeien en de perzik erover en lepel er het sap over.

Spuit er een flinke toef slagroom op.

Serveer direct.

Fruitsalade met hüttenkäse

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 perziken
1 bakje bramen (150 g)
250 g witte druiven
200 ml Amé elderberry en lemon (alcoholvrije drank, 1 liter)
½ beker hüttenkäse (400 g)
2 eetlepels schenkhoning
kaneelpoeder

Bereiding

Perziken schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Bramen en druiven wassen.
Druiven van trosje plukken.
Fruit met drank mengen en in vier schaaltes scheppen.
Hüttenkäse met honing losroeren en midden op fruit scheppen.
Met kaneel bestrooien.

Wijnadvies: Fontanafredda Moscato d'Asti

Gegrilde haaskarbonade met cranberrysalsa

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

Ingrediënten

½ rode ui
1 mango
1 rode peper
4 haaskarbonades
1 duopak krieltjes (700 g)
2 zakjes boontjesmix (a 250 g)
½ potje cranberrycompote (a 350 g)
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Ui pellen en snipperen.
Mango schillen, vruchtvlees van pit snijden en in kleine blokjes snijden.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnhakken.
Karbonades met zout en peper inwrijven en 10 tot 15 minuten grillen (of 20 minuten op barbecue).
Krieltjes in 8 minuten gaarkoken.
Boontjesmix in 8 minuten beetgaar koken.
Compote met mango, ui, peper en citroensap mengen.
Karbonades met salsa, boontjes en krieltjes serveren.

Wijnadvies: Castel Merlot

Gemengde salade met feta en olijven

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

Ingrediënten

2 rode uien
1 komkommer
3 nectarines
300 g feta-kaas (stukje)
2 zakjes eikenbladslamelange (a 100 g)
75 ml sladressing naturel
1 potje olijven met feta-kaas (290 g)
½ meergranenbrood

Bereiding

Ui pellen en in ringen snijden.
Komkommer schillen en in plakjes snijden.
Nectarines wassen en in dunne plakjes snijden.
Kaas in stukjes snijden of verkrummen.
Sla op grote schaal leggen.
Daarop komkommer, uiringen en nectarines rangschikken.
Salade met dressing besprenkelen en met feta en olijven garneren.
Met brood serveren.

Wijnadvies: Concilio Chardonnay Trentino

Gevulde tomatensoep met tagliatelle

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

Ingrediënten

150 g tagliatelle bicolore (pasta, pak à 375 g)

2 eetlepels olijfolie

1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)

1 pot basis voor tomatensoep (0.25 liter)

1 blik reuzenbonen (425 g)

½ zakje verse peterselie (30 g)

100 g geraspte pittige kaas

1 pak soepstengels (125 g)

Bereiding

Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken.

In soeppan olie verhitten en roerbakmix 2 minuten bakken.

Soepbasis en 1 l water erbij schenken, aan de kook brengen en 10 minuten zachtjes koken.

Bonen laten uitlekken.

Laatste 2 minuten bonen door soep roeren.

Peterselie fijnknippen.

Soep in borden scheppen.

Van uitgelekte tagliatelle met vork een nestje maken.

Nestje voorzichtig midden in de soep laten glijden en met peterselie bestrooien.

Met kaas en soepstengels serveren.

Wijnadvies: Cave Beblenheim Pinot Blanc d'Alsace

Gewokt lamsvlees met asperges, steranijs en oestersaus

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

Ingrediënten

1 gele paprika
2 lente-ui
gemberwortel (stukje van 1 a 2 cm.)
150 g groene asperges (mini indien verkrijgbaar)
1 eetlepel rijstwijn of sake
500 g lamsbout in dunne plakjes (zonder vet of bot)
4 steranijs
5 eetlepels Conimex Oestersaus
1 eetlepel aardappelzetmeel
2 teentjes knoflook
5 eetlepels Conimex Wok Olie

Bereiding

Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes van ca. 1 cm.
Was en snijd de lente-uitjes in schuine ringen.
Schil de gember en snijd deze fijn.
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Kook de paprika en asperges kort (ca. 1½ minuut in ruim kokend water, afgieten en koud afspoelen.
Meng de rijstwijn met het aardappelzetmeel, een eetlepel olie en de plakjes lamsvlees.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de steranijs, de gember en de knoflook, op een laag vuur circa 3 minuten (pas op: knoflook e.d. mag niet verbranden), zet het vuur hoog en voeg de plakjes lamsvlees toe en wok deze mee.
Voeg de asperges, de paprika en de oestersaus toe en wok nog 3 minuten.
Bestrooien met de lente-ui.
Lekker met basmati of pandan rijst.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer en Kroepoek Naturel op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: De paprika's en asperges kunnen worden vervangen door andere groenten zoals peultjes, worteltjes, maïskolfjes, shii-takes.

Griekse salade

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel vers geperst citroensap
peper
zout
½ krop ijsbergsla
½ komkommer
2 (rode) uien, in dunne ringen
400 g cocktailtomaten, in plakjes
100 g feta, in stukjes
100 g jumbo olijven (bakje à 150 g)

Bereiding

Klop een dressing van de olie, het citroensap en peper en zout naar smaak.
Was en snijd de sla in dunne reepjes.
Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Verdeel de sla, de komkommer, de ui, de tomaat, de feta en de olijven over een schaal en lepel de dressing erover.
Lekker met stokbrood en gegrilde lamskoteletjes.

Groene salade met gebakken scholfilet

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

Ingrediënten

rasp en sap van 1 limoen
tabasco
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
6½ eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
400 g scholfilet
½ eetlepel mosterd
300 g bonte slamix
75 g rucola
1 avocado, in partjes
100 g knoflookolijven (bakje à 150 g)
2 eetlepels tarwebloem

Bereiding

Roer de helft van de rasp, 1 eetlepel van het sap, een paar druppels tabasco, de komijn, 1 eetlepel van de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Schenk het over de vis en schep hem goed om.
Klop een dressing van de rest van de rasp, het sap, 3 eetlepels van de olie, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Schep de slamix met de rucola, de olijven, de avocado-partjes en de dressing door elkaar.
Strooi de bloem in een diep bord en druk de vis in de bloem.
Schud de overtollige bloem eraf en bak de vis in de rest van de olie in ± 5 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Wijnadvies: Muscadet Sevre et Maine

Hot ajam

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

Ingrediënten

1 pak Conimex Mix voor hot ajam
3 eetlepels wokolie (Conimex)
400 g kipfilet, in reepjes
1 rode paprika, in reepjes
150 g shii-take, in reepjes
2 bosuitjes, in ringetjes
50 g dry roasted pinda's

Bereiding

Roer de inhoud van het zakje marinademix door de olie en schep de kip erdoor.
Laat de kip 15 minuten marineren.
Verwarm een wok zonder olie en roerbak de kip met de marinade al omscheppend 5 minuten.
Voeg de paprika en de paddestoelen toe en bak ze 2 minuten mee.
Schenk er 3 dl warm water bij, roer de sausmix erdoor en breng alles al omscheppend aan de kook.
Laat het op een laag vuur 3 minuten zachtjes pruttelen.
Scheep de bosui erdoor.
Strooi de pinda's erover.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Côtes de Saint-Mont Duc de Thermes rosé

Hot dogs in een wrap en een ajuinsausje met munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 varkensworsten
een scheutje olijfolie
1 grote rode ui in dunne ringen gesneden
1 teen knoflook (gehakt)
1 eetlepel graantjesmosterd
½ handje verse muntblaadjes (fijngesneden)
peper en zout
2 tortillavellen (in twee gesneden zodat je 4 helften hebt)
½ rijpe mango (in fijne reepjes gesneden)
1 peer (geschild en in blokjes gesneden)
sla voor erbij

Bereiding

Bak de worsten mooi krokant aan beide kanten.
Verhit een pot met een beetje olijfolie.
Doe er de ui en de look in en laat 5 minuten zachtjes sudderen. Voeg er vervolgens de mango, de peer en de mosterd aan toe en laat alles nog 5 minuten verder garen.
Doe er op het eind de munt bij en kruid met peper en zout.
Leg de tortilla's een paar minuten in de oven om ze zacht te maken.
Schep wat saus in het midden van de tortilla en leg daarop de worst.
Rol de tortilla's op met wat van de fijngesneden sla.
Serveer ze warm met een potje van de saus om te dippen.

In sojasaus gekookt buikspek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

800 g buikspek
1 wortel
1 ui
½ prei
500 g shii-take
2 stuks steranijs
2 dl sojasaus
1 dl rode wijnazijn
5 dl groentebouillon
een stuk van 4 cm verse gember
½ theelepel zout
arrowroot om te binden

voor de wasabi-aardappelsalade:

750 g krielaardappeltjes (beetgaar gekookt en geschild)
4 lente-uitjes
4 dl huisgemaakte mayonaise
½ theelepel limoensap
2 theelepels sojasaus
een paar druppels sesamolie
2 tot 3 theelepels wasabipasta

Bereiding

Doe het buikspek met alle ingrediënten, behalve die voor de dressing, in een grote kookpan en laat een uurtje zachtjes sudderen.

Meng intussen de mayonaise met het limoensap, de sojasaus en de wasabi.

Breng op smaak met enkele druppels sesamolie.

Snij de aardappelen overlangs door.

Hak de lente-ui in dunne ringetjes en doe alles bij de dressing.

Meng goed door.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Giet het kookvocht door een zeef en laat inkoken tot er ongeveer 2 tot 3 dl overblijft.

Snij het vlees in plakjes en serveer met de wasabi-aardappelsalade en de saus.

Indiase kippensoep met naanbrood

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 360 g)
1 à 2 eetlepels Indiase currypasta mild (pot a 283 g)
1 pot kippenbouillon (350 ml)
300 g tuinerwten (diepvries)
1 zak verse spinazie (300 g)
1 pak naanbrood met knoflook en koriander (280 g)
150 ml volle yoghurt

Bereiding

In soeppan olie verhitten en kip in 3 minuten bruinbakken.
Currypasta toevoegen en meebakken.
Bouillon, tuinerwten en 500 ml water erbij doen en aan de kook brengen.
Soep 5 minuten koken.
Spinazie in gedeelten aan soep toevoegen en laten slinken.
Soep op smaak brengen met zout en peper.
Brood verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Soep serveren met een schep yoghurt.

Wijnadvies: Zuid Afrikaanse Chardonnay

Kabeljauw in parmaham met Italiaanse salade

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

Ingrediënten

300 g fusilli (pasta)

1 ui

1 groene paprika

3 eetlepels olijfolie

2 schaaltjes kabeljauwfilet (a 240 g)

8 plakken Parmaham

1 cup pastasaus tomaat en mascarpone (225 g)

2 bakken sla compleet Italiaanse salade (à 250 g)

Bereiding

Oven op 180 °C voorverwarmen.

Fusilli volgens gebruiksaanwijzing koken.

Ui pellen.

Paprika schoonmaken.

Ui en paprika snipperen.

In koekenpan ui en paprika in 2 eetlepels olie fruiten.

Kabeljauw in vier stukken verdelen, met peper bestrooien, met parmaham omwikkelen en met rest van olie besprenkelen.

In midden van oven in 12 minuten gaar bakken.

Pastasaus door ui en paprika roeren en zachtjes verwarmen.

Saus met zout en peper op smaak brengen.

Sla in schaal doen en met Italiaanse mix en dressing (uit saladebakken) omscheppen en met kaas (uit bakken) bestrooien.

Kabeljauw met saus, fusilli en salade serveren.

Wijnadvies: Casillero del Diablo Viognier

Kipcurry met paksoi en rijst

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
5 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 360 g)
2 rode paprika's
1 pot Indiase currypasta (korma, 400 ml)
500 g paksoi
2 teentjes knoflook

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan 3 eetlepels olie verhitten en kip rondom bruinbakken.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Paprika bij kip scheppen en 3 minuten meebakken.
Currysaus erbij schenken en geheel onder af en toe roeren 15 minuten laten sudderen.
Paksoi in lengte doormidden snijden en harde stukken stronk wegsnijden.
Rest wassen, in dunne reepjes snijden en droogdeppen.
In wok rest van olie verhitten en knoflook erboven uitpersen en roerbakken.
Paksoi erdoor scheppen, 2 tot 3 minuten roerbakken en met zout en peper op smaak brengen.
Curry met rijst en paksoi serveren.

Wijnadvies: Fantini Chardonnay

Kiprolletjes met Italiaanse wokmix

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
6 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
900 ml kippenbouillon (van tablet)
4 halve kipfilets
2 eetlepels groene pesto
100 g gerookt ontbijtspek
1 zak Italiaanse wokmix met broccoli (diepvries, 750 g)

Bereiding

Oven op 180 °C voorverwarmen.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan 3 eetlepels olie verhitten.
Ui 1 minuut zacht bakken. Risottorijst toevoegen en 1 minuut meebakken.
Bouillon toevoegen en risotto volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Kipfilet met peper bestrooien, insmeren met pesto en met ontbijtspek omwikkelen.
Kipfilets op ingevette bakplaat midden in oven in 20 minuten gaar laten worden.
In wok rest van olie verhitten.
Wokgroente 3 minuten roerbakken.
Risotto met wokgroente en kipfilets serveren.

Kruidige worteltjes met kaassaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

700 g worteltjes, in schuine stukjes van ± 3 cm

zout

20 g boter

1 ui

1 theelepel gemalen koriander

½ theelepel gemalen komijn

1 zakje Knorr kaassaus

1½ eetlepel koriander, geknipt

Bereiding

Kook de worteltjes in weinig water met zout in ± 5 minuten beetgaar.

Smelt de boter in een pan en fruit de ui in 5 minuten goudgeel en glazig.

Voeg de uitgelekte worteltjes, de koriander en de komijn toe en smoor de worteltjes ± 3 minuten.

Bereid de kaassaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe de worteltjes in een schaal en schenk de saus erover.

Bestrooi met de koriander.

Lekker met gekookte aardappelen en een karbonade.

Lasagne met champignons en kaas

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
5 stengels bleekselderij, in plakjes
400 g champignons, in plakjes
2 zakjes mix voor champignonsaus (Knorr)
2 dl kookroom
peper
100 g geraspte Italiaanse kaas (Parrano)
125 g Honig Lasagne verde (pak à 250 g)

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de bleekselderij al omscheppend 5 minuten.
Voeg de champignons toe en bak ze al omscheppend 2 minuten mee.
Meng de mix met ½ l water en de room en schenk het in de pan.
Breng de saus al roerende aan de kook en laat hem 5 minuten zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met peper.
Vet een rechthoekige ovenschaal in.
Maak laagjes van de saus, de kaas en de lasagnebladen.
Leg de lasagnebladen steeds om en om in de schaal en eindig met een laagje kaas.
Bak de lasagne in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minutengaar.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Valpolicella terre di Verona

Macaroni met boemboe, ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje boemboe Sajoer Tjampoer (100 g Conimex)

zout

350 g macaroni

1 dikke plak jong belegen kaas (ca. 150 g)

2 eetlepels roerbakolie

2 zakjes Chinese roerbakmix (250 g)

2 pakjes hamreepjes (ca. 200 g)

Bereiding

Boemboegroenten ca. 10 minuten weken in 2 dl kokend water.

In grote pan ruim water aan de kook brengen.

Zout en macaroni toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.

Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden.

In wok of braadpan olie verhitten.

Roerbakmix ca. 3 minuten roerbakken.

Boemboe ca. 2 minuten meebakken.

Macaroni afgieten en erdoor scheppen.

Kaas en ham erdoor scheppen.

Macaroni al omscheppend op laag vuur verwarmen tot kaas begint te smelten.

Op smaak brengen met zout.

Aan tafel ketjap (manis) erbij geven.

Wijnadvies: Rheinhessen

Maïskipfilet met boterbonen en tapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 maïskipfilets (ca. 700 g)

zout

peper

30 g boter of margarine

1 blik boterbonen (à 400 g)

5 stoneleeks

6 zwarte olijven zonder pit

1 teentje knoflook

2 eetlepels zonnebloemolie

3 eetlepels tapenade

Bereiding

Kipfilets bestrooien met zout en peper.

In koekenpan boter verhitten en kipfilets in 15 à 20 minuten bruin en gaar bakken, af en toe keren.

Intussen bonen in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken.

Stoneleeks schoonmaken en in schuine stukjes van ca. 2 cm snijden.

Olijven halveren.

Knoflook pellen en boven olie uitpersen.

Dressing mengen met boterbonen, olijven, stoneleeks en helft van tapenade.

Op smaak brengen met zout en peper.

Salade op midden van vier borden scheppen.

Kipfilet op bonen schikken en rest tapenade over kip verdelen.

Wijnadvies: Lindemans Cawarra Colombard-Chardonnay

Mosselen in het groen

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook, gepeld
4 eetlepels mayohalf
3 eetlepels yoghurt
3 eetlepels melk
versgemalen peper, zout
2 bakken mosselen à 2 kg
1 flesje Belgisch bier (Leffe Blond)
250 g panklare prei
4 eetlepels selderij, geknipt
2 theelepels kerriepoeder

Bereiding

Pers de knoflook boven de mayohalf uit en roer er met de yoghurt, de melk en peper en zout naar smaak een sausje van.

Was en controleer de mosselen.

Doe de helft van de mosselen in een mosselpan en voeg de helft van het bier, de helft van de prei, de helft van de selderij en de helft van de kerrie toe en maal er ruim peper over.

Kook de mosselen in een gesloten pan in $\pm$ 5-8 minuten gaar, totdat alle mosselen openstaan.

Schud ze tussentijds eenmaal om.

Herhaal dit met de rest van de ingrediënten.

Serveer de mosselen met de knoflooksaus.

Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Muscadet Sevre et Maine sur Lie

Nachos met guacamole

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

Ingrediënten

4 groene pepers (pot à 310 g)

1 zak tortillachips (200 g)

200 g geraspte cheddar (kaas)

½ pot guacamoledip (à 315 g)

Bereiding

Oven op 180 °C voorverwarmen.

Pepers laten uitlekken, drogen en in ringetjes snijden.

Tacochips over ingevette ovenschaal verdelen.

Bestrooien met pepers en cheddar.

Schaal 5 minuten in oven zetten tot kaas gesmolten is.

Nachos aan tafel in guacamole dippen.

Wijnadvies: Swartland Chardonnay

Ovenschotel met boursin en ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 gedroogde tomaatjes in olie
2 tomaten
400 g courgette
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 duopak hamreepjes (200 g)
2 eieren
1 cup boursin cuisine tomaat & mediterrane kruiden (245 g)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Gedroogde tomaatjes laten uitlekken en in reepjes snijden.
Tomaten en courgette schoonmaken en in dunne plakjes snijden.
Eieren met kaas, zout en peper loskloppen.
In ovenschaal aardappel, courgette en tomaat dakpansgewijs leggen met daartussen ham en reepjes gedroogde tomaat.
Boursinmengsel erover schenken en schotel in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin laten worden.
Lekker met een groene salade met balsamicodressing.

Wijnadvies: Fantini Montepulciano Cerasuolo Rosato

Paddestoelenragout met schnitzelreepjes

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron AllerHande januari 2000

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

75 g meergranenrijst

zout

1 kalfs-schnitzel (ca. 100 g)

1 bakje paddestoelenmelange (200 g)

versgemalen peper

20 g boter of margarine

½ zakje Stroganoffsaus

Bereiding

Rijst met zout koken volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Schnitzel in dunne reepjes snijden.

Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en kleiner snijden.

Bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten.

Reepjes vlees in ca. 2 minuten bruin bakken.

Paddestoelen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Stroganoffsaus erdoor roeren en geheel goed doorwarmen.

Rijst erbij geven.

Wijnadvies: Valdepeñas

Pannenkoeken met aardbeien en vanillekwark

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien

4 de Pannenkoekerij Smulpannenkoeken, gezoet

100 g vanille kwark

4-8 eetlepels appel-cranberrystroop (CSM)

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.

Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de kwark los.

Verdeel de pannenkoeken over de borden, schep er de kwark op.

Verdeel er de aardbeien en de stroop over.

Vouw ze dubbel en serveer direct.

Paprikacouscous met kaasschnitzels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g couscous
1 ui
400 g tasty tom tomaten
1 pot geroosterde paprika's (465 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
2 pakken kaasschnitzel (à 150 g)
1 zak rucola slamelange (75 g)
8 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Ui pellen en snipperen.
Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.
Paprika's laten uitlekken en in reepjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en ui 2 minuten zacht bakken.
Tomaten en paprika's 3 minuten meebakken.
Tomatenmengsel door couscous scheppen.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Kaasschnitzels in 3 minuten bruin en gaarbakken.
Sla door couscous scheppen.
Couscous met kaasschnitzels en knoflooksaus serveren.

Pasta met broccoli en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

800 g broccoli
300 g penne (pasta)
400 g kipfilet, in blokjes
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels olijfolie
125 g verse roomkaas met knoflook en kruiden
eventueel groene olijven met piment, in ringetjes

Bereiding

Broccoli in roosjes verdelen, stronk in stukjes snijden.
In pan met ruim kokend water en zout penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Broccoli in stoompan of afgedekt in stoommandje boven laagje kokend water in 5 minuten beetgaar stomen.
Kipblokjes bestrooien met zout, peper en Italiaanse kruiden.
In hapjespan olie verhitten en kipblokjes rondom bruinbakken.
Vuur lager zetten en kip nog 3 minuten zachtjes bakken.
Roomkaas en scheutje pastawater toevoegen en tot romige saus laten binden.
Penne afgieten en met broccoli door kipsaus scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Pasta met saus over vier borden verdelen en eventueel bestrooien met olijven.
Lekker met een salade van veldsla.

Tip: Broccoli is rijk aan voedingsstoffen, die juist door de groente te stomen heel goed behouden blijven. Ook de smaak is dan krachtiger. U kunt de broccoli ook met de pasta meekoken. Voeg de groente dan 5 minuten voor het einde van de kooktijd toe.

Wijnadvies: Castel Chardonnay Vin de Pays d'Oc

Pasta met Italiaanse tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, gesnipperd
125 g magere spekreepjes
1½ eetlepel gedroogde oregano
750 g vleestomaten, ontveld en in stukjes
1 blikje tomatenpuree à 68 g
1 dl droge witte wijn
peper
zout
150 g zwarte olijven zonder pit (pot), uitgelekt en grof gehakt
400 g penne rigatte
125 g geraspte Italiaanse kaas (Parrano)

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de spekreepjes 3 minuten mee.
Voeg de oregano, de tomaten en de puree toe en bak alles nog 5 minuten.
Voeg de wijn, 1½ dl heet water en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat alles in een open pan ± 25 minuten zachtjes koken.
Roer de saus regelmatig om.
Schep de olijven door de saus en laat de saus nog 10 minuten zachtjes koken.
Kook intussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet hem af.
Serveer de pasta met de saus en de kaas.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Canaletto Pinot Grigio

Pasta met kaas-garnalensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 04 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ zak gepelde rauwe tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
200 g pasta met zongedroogde tomaten (gigli, pak a 500 g)
1 teentje knoflook, gepeld
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
1 bakje paprikamix (175 g)
1 bakje verse kaassaus (koelvak, 150 g)
1 eetlepel bieslook, fijngeknipt

Bereiding

Garnalen 3 minuten in warm water dompelen, laten uitlekken en droogdeppen.
Pasta in kokend water met zout in 10 minuten beetgaar koken.
Knoflook pletten.
Garnalen in koekenpan met olie ca. 6 minuten op matig vuur bakken.
Halverwege baktijd knoflook, sjalotnippers en paprikablokjes erdoor scheppen.
Knoflook verwijderen en garnalen bestrooien met zout en peper.
Pasta afgieten, saus erdoor roeren.
Nog 1 minuut verwarmen.
Pasta over kommen verdelen, garnalen-paprikamengsel erop scheppen.
Bieslook erover strooien.

Wijnadvies: Penfolds Rawson's Retreat Chardonnay

Pasta met romige garnalen

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

Ingrediënten

350 g tagliatelle
2 sjalotten
400 tasty tom tomaten
3 eetlepels olijfolie
250 g tijgergarnalen (diepvries, zak à 500 g)
2 eetlepels sherry
1 pakje verse roomkaas (MonChou, 100 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Sjalotten pellen en snipperen.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.
In koekenpan olie verhitten.
Sjalot 2 minuten zacht fruiten.
Garnalen toevoegen en 3 minuten bakken.
Sherry bij garnalen schenken.
Roomkaas door garnalen scheppen en laten smelten.
Tomaatpartjes erdoor roeren en 1 minuut meewarmen.
Peterselie fijnknippen.
Pasta over vier borden verdelen.
Romige garnalen erop scheppen en met peterselie garneren.
Lekker met rucolasalade en balsamicodressing.

Wijnadvies: Moillard Hautes Côtes de Beaun Les Alouettes

Pasta met tomaten gehaktballetjessaus

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

Ingrediënten

1 oude witte boterham
½ dl melk
400 g rundergehakt
1 sjalot, gesnipperd
1 scharrelei (M)
nootmuskaat, peper, zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 pot Heinz pastasaus traditioneel à 600 g
450 g doperwtjes (diepvries)
400 g pasta (bijv. penne)

Bereiding

Snijd de korstjes van het brood en schenk de melk erover.
Knijp het brood goed uit en meng het met het gehakt, de sjalot, het ei en nootmuskaat, peper en zout naar smaak.
Vorm er kleine balletjes van.
Verhit de olie in een braadpan en bak de balletjes rondom bruin.
Neem ze uit de pan en bak de ui met de knoflook in het bakvet.
Voeg de balletjes en de saus toe en breng alles aan de kook.
Scheep de doperwtjes erdoor en laat het gerecht nog ± 5 minuten zachtjes pruttelen.
Kook intussen de pasta in ruim water met zout beetgaar.
Serveer de saus met de pasta.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto Montepulciano d'Abruzzo

Teriyaki-biefstuk met noedels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

300 g broccoli
¼ pak Chinese eiermie (à 250 g, Conimex)
½ zakj stoneleeks (à 8 stuks)
biefstuk
2 eetlepels olie
3 eetlepels teriyakimarinade (fles 250 ml, Kikkoman)
2 theelepels sesamzaad

Bereiding

Snij de broccoli in kleine roosjes.
Kook de broccoli met de mie in 4-5 minuten gaar in kokend water.
Roe af en toe om.
Intussen de stoneleeks in stukjes van 2 cm snijden.
Snij de biefstuk dwars op de draad in dunne plakjes.
Verhit de olie in een wok en schroei de biefstuk op hoog vuur rodom dicht.
Stoneleeks en marinade door de biefstuk scheppen en nog 1 minuut roerbakken.
Mie en broccoli afgieten en op bord scheppen.
Biefstuk met saus op noedels en bestrooien met sesamzaad.

Tonijntartaar

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g verse tonijn
½ rode peper
1 teentje knoflook
½ sjalotje
1 cm verse gemberwortel
1 takje peterselie
1 eetlepel olijfolie
fijn zeezout
25 g veldsla

Bereiding

Snij de tonijn in kleine blokjes en zet dit afgedekt in de koelkast.
Snij de peper fijn.
Hak de knoflook en sjalot fijn.
Rasp de gemberwortel.
Hak de peterselie grof.
Meng alle ingrediënten door de tonijn.
Voeg de olie toe en breng op smaak met zeezout.
Vorm 2 tartaartjes en zet ze nog ca. 15 minuten in de koelkast.
Was de sla en zet de tonijntartaartjes op de sla op 2 bordjes.

Tip: ook lekker als hoofdgerecht. Neem dan voor de tonijntartaartjes dubbele hoeveelheden.

Wijnadvies: Club des Sommeliers Vin de Pays d'Oc Sauvignon Blanc



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756