



18 recepten
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Gegratineerde portdriehoekjes
2. Gegrilde burgers met witlof en paprikapuree
3. Gemarineerde speklapjes met kant-en-klare hutspot
4. Gemberyoghurt met cashewnoten
5. Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en parmaham
6. Gestoofde rodekool
7. Gevulde champignons
8. Groentesoep met maïs en spekjes
9. Grotchampignonbeignets in bierbeslag
10. Kipdrumsticks met citroen en aardappelen
11. Mediterraan rundvlees
12. Mousse de saumon (zalmmousse)
13. Ontbijtshake met banaan
14. Pain de saumon (zalmbrood)
15. Spinazietaart
16. Tortellini uit de oven
17. Vietnamese slarolletjes met dip
18. Woknoedels met fijne quorn en appel

Gegratineerde portdriehoekjes

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron Allerhande 2-2005

Sterren

Ingrediënten

100 ml rode port

½ eetlepel boter

200 g oude Goudse kaas

1 eetlepel crème fraîche

6 sneetjes geroosterd volkorenbrood, zonder korst

Bereiding

Breng in een steelpan de port met de boter aan de kook.

Draai het vuur laag en laat al roerend de kaas erin smelten.

Roer van het vuur af de crème fraîche door.

Snij de sneetjes brood diagonaal in vieren.

Leg ze op een bakplaat en bestrijk met het kaasmengsel.

Laat de portdriehoekjes onder een hete grill in 1 - 2 minuten goudbruin kleuren.

Gegrilde burgers met witlof en paprikapuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg kruimige aardappels, in stukken
1 ui, fijngesnipperd
500 g rundergehakt
1 eetlepel (hot) tomatenketchup
3 eetlepels olijfolie
1 rode paprika, in stukjes
6 struikjes witlof
25 g boter
200 ml melk

Bereiding

Kook de aardappels in een pan met weinig water en wat zout in ca. 20 minuten gaar.
Knead intussen de ui, gehakt, ketchup, 1 eetlepel olie en zout en peper goed door elkaar.
Vorm er 4 burgers van.
Vet een grillpan in met 1 eetlepel olie en verhit.
Leg de burgers met de paprika in de pan.
Rooster de burgers in 7 - 8 minuten bruin en gaar.
Keer halverwege.
Paprika af en toe omscheppen.
Snij de struikjes witlof in de lengte in vieren.
Leg de burgers op een warm bord en hou ze warm (onder aluminiumfolie).
Leg de stukken witlof in de grillpan en in 4 - 5 minuten beetgaar roosteren.
Af en toe omscheppen.
Melk tegen de kook aan verhiiten.
Aardappels afgieten en fijnstampen.
Boter en zoveel melk erdoor roeren zodat een smeuijge puree ontstaat.
Roer de paprika erdoor.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de burgers met witlof en paprikapuree.

Gemarineerde speklapjes met kant-en-klare hutspot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 ml droge sherry
3 eetlepels ketjap manis
zout
versgemalen peper
4 speklapjes à la minute
1 prei, in ringen
3 eetlepels olijfolie
1 pak kant-en-klare hutspot (koeling 1 kg, Super)

Bereiding

Roer de sherry en ketjap tot een marinade.
Breng op smaak met zout en royaal met peper.
Laat de speklapjes minimaal 4 uur in de marinade staan.
Verwarmde oven voor op de grillstand.
Dep de speklapjes droog met keukenpapier.
Grill ze aan beide kanten midden in de oven in ca. 20 minuten gaar.
Snij de prei in ringen en bak in de olie in ca. 4 minuten zacht.
Verwarm de hutspot en serveer met de prei en speklapjes erop.

Gemberyoghurt met cashewnoten

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.conimex.nl

Sterren

Ingrediënten

75 g ongezouten cashewnoten

6 dl yoghurt

Conimex Gembersiroop

Bereiding

Hak de cashewnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan op een matig hoog vuur goudbruin.

Verdeel de yoghurt over 4 lage schaalpjes.

Roer er naar smaak wat gembersiroop door en bestrooi met de cashewnoten

Variatietip: voeg tijdens het roosteren van de cashewnoten 1 eetlepel suiker toe

Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

100 g bloemkool
1 eetlepel boter
½ pot gevogeltefond (à 380 ml, AH)
2 blaadjes witte gelatine
100 ml slagroom
2 plakken parmaham
30 g verse peterselie
100 ml olijfolie extra vierge
¼ zakje veldsla (à 75 g)
200 g gerookte palingfilet

Bereiding

Snij de bloemkool in kleine stukjes.
Smelt de boter in een steelpan en bak op een laag vuur de bloemkool 2 minuten.
Draai het vuur hoog en voeg de fond toe.
Kook de bloemkool in 7 - 8 minuten gaarterwijl het vocht verdampt.
Week de gelatine 5 minuten in koud water.
Zodra het vocht van de bloemkool verdampt is, de slagroom erbij schenken.
Verwarm tegen de kook aan.
Draai het vuur lager en laat de bloemkool zachtjes in de room sudderen.
Knijp de gelatine uit.
Neem de pan van het vuur en los de gelatine op in de room.
Bloemkoolmengsel met een staafmixer of in keukenmachine pureren.
Wrijf de puree eventueel door een zeef.
Laat afkoelen en doe over in een spuitzak.
Laat in de koelkast opstijven.
Bak in een droge koekenpan de parmaham krokant en laat op keukenpapier uitlekken.
Pluk de blaadjes van de takjes peterselie en snij fijn.
Roer door de olie en breng op smaak met zout.
Verwijder de worteltjes van de veldsla.
Snij de palingfilets in 16 gelijkvormige stukjes.
Op elk bord 4 stukjes paling leggen op enige afstand van elkaar.
Spuit de bloemkoolmousse in reepjes tussen de middelste filets.
Schept de veldsla met 2 eetlepels olie om.
Verdeel de sla over de mousse.
Breek de ham en strooi over de mousse.
Druppel de rest van de olie eraan.

Wijnadvies: Gallo Sierra Valley Chardonnay

Gestoofde rodekool

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

25 g boter
1 ui, gesnipperd
laurierblaadje
kaneelstokje
1 - 2 kruidnagels
1 eetlepel suiker
glas rode wijn
scheut rodewijnazijn
300 g gesneden rodekool
1 appel, geschild

Bereiding

Smelt de boter en fruit de ui glazig met laurierblaadje, kaneelstokje, kruidnagels en suiker.
Voeg na 5 minuten de kool toe.
Schenk er de wijn en azijn bij en laat afgedekt ca. 45 minuten stoven.
Leg na 20 minuten de appel in stukken op de kool.
Gestoofde rodekool kan in d ekoelkast bewaard worden en is zelfs lekker, omdat de smaken goed kunnen intrekken.

Gevulde champignons

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Allerhande 2-2005

Sterren

Ingrediënten

100 g Friese nagelkaas

2 eetlepels broodkruim

2 eetlepels slagroom

1 eetlepel port

1 eetlepel geraspte ui

peper

12 grote champignons, schoongeborsteld

olijfolie

Bereiding

Rasp de kaas grof.

Meng er de broodkruim, slagroom, port, ui en wat peper door.

Verwijder het steeltje van de champignons.

Vul z emet het mengsel.

Zet in een ovenschaal en bedruppel met wat olijfolie.

Bak ze in een voorverwarmde oven van 200 C in 8 - 10 minuten goudbruin.

Groentesoep met maïs en spekjes

Menugang Soep

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

50 g magere spekreepjes

1 zakje Honig 1,2,3 Soep groente met tuinkruiden

1 blik maïs à 300 g

1 eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Bak de spekjes in een soeppan in 5 minuten op een halfhoog vuur uit.

Schenk er 8½ dl water bij en voeg al roerende de soepmix toe.

Breng de soep aan de kook en voeg de maïs toe.

Kook de soep met de deksel op de pan 5 minuten op een laag vuur door.

Schep de soep in de borden en strooi de bieslook erover.

Grotchampignonbeignets in bierbeslag

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2-2005			Sterren	

Ingrediënten

frituurolie
100 g bloem
100 ml Wieckse Witte (witbier)
1 ei
175 g grotchampignons, schoongemaakt
1 bakje remouladesaus (Remia)

Bereiding

Verhit de frituurolie in een frituurpan tot 180 C.
Klop in een kom de bloem, bier en ei tot een glad beslag.
Doopt de champignons in het beslag.
Frituur in twee porties 2 - 3 minuten tot ze goudbruin zijn.
Laat uitlekken op keukenpapier.
Leg op een schaal en serveer direct met de saus.

Kipdrumsticks met citroen en aardappelen

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

8 kipdrumsticks

peper

zout

2 citroenen, uitgeperst

1 kg vastkokende aardappelen, schoongeboend en in stukjes

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel verse tijm

Bereiding

Verhit de olie in een ruime braadpan.

Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak ze rondom bruin.

Neem ze uit de pan en doe ze in een braadslede.

Bak de aardappelen al omscheppend in het bakvet en voeg ze aan de drumsticks in de braadslede toe.

Roer de mosterd door het citroensap en schep het met de tijm en peper en zout naar smaak door de aardappelen en de drumsticks.

Laat de kip en de aardappelen in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 45 minuten helemaal gaar worden.

Lekker met een tomatensalade met uiringen.

Wijnadvies: Macon Village

Mediterraan rundvlees

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
750 g riblappen, in flinke dobbelstenen
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 dl droge witte wijn
peper, zout
1 zak C1000 Vers Aardappeltjes à 450 g (geschild en vastkokend)
1 courgette, in plakken

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin.
Bak de ui en de knoflook 5 minuten mee.
Schenk de wijn en ½ dl heet water erbij en voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat het vlees 1¼ uur zachtjes stoven.
Voeg wanneer er teveel vocht verdampt nog wat heet water toe.
Voeg de aardappelen toe en stoof ze 20 minuten mee.
Scheep de courgette erdoor en stoof nog 15 minuten totdat het vlees en de groenten gaar zijn.
Breng eventueel op smaak met peper en zout.
Serveer het gerecht met witte rijst en een salade.

Wijnadvies: Canaletto Montepulciano d'Abruzzo

Mousse de saumon (zalmousse)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g moten zalm
3 eetlepels olie
1 eetlepel dragonazijn
½ l witte wijn
2 uien
1 laurierblad
2 dl slagroom
zout
peper
peterselie
¼ l water
1 takje tijm

Bereiding

Schil de uien en snij ze in ringen.
Giet de wijn, water in een pan en voeg de uien, tijm, laurierblad, zout en peper toe.
Laat 20 minuten koken.
Dompel de moten zalm erin en laat 10 minuten pochieren.
Laat de vis in de courtbouillon afkoelen.
Haal de vis uit het vocht en verwijder vel en graten en maal de vis fijn in de mixer.
Voeg er al roerend de olie bij.
Voeg de azijn en zout en peper toe.
Klop de slagroom stijf.
Meng die voorzichtig door de zalm.
Was en hak de peterselie fijn.
Deponeer de mousse in coupes.
Bestroi ze met wat peterselie.
Zet tot serveren in de koelkast.
Serveer met geroosterd brood en boter.

Ontbijtshake met banaan

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 banaan, in stukjes
1 appel, geschild en in stukjes
1 citroen, uitgeperst
2 bekertjes Becel pro-activ yoghurt aardbei
1½ dl vers geperst sinaasappelsap

Bereiding

Pureer de banaan met de appel en het citroensap in een keukenmachine, blender of met een staafmixer in een hoge kom.

Voeg de yoghurt en het sinaasappelsap toe en laat de machine op een hoog toerental draaien tot een schuimige shake ontstaat.

Schenk de shake in hoge glazen en serveer direct.

Pain de saumon (zalmbrood)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

250 g moten zalm
1½ dl mayonaise
¼ l water
1 takje tijm
½ l witte wijn
2 uien
1 laurierblad
8 zwarte olijven
1 blikje rode paprika's
peterselie
sla
150 g rijst
8 groene olijven
peper
zout
3 eieren
tomatenpuree

Bereiding

Schil de uien en snij ze in ringen.
Giet de wijn, water in een pan en voeg de uien, tijm, laurierblad, zout en peper toe.
Laat 20 minuten koken.
Dompel de moten zalm erin en laat 10 minuten pochieren.
Laat de vis in de courtbouillon afkoelen.
Kook de rijst gaar.
Kook de eieren in 10 minuten hard.
Meng de mayonaise met tomatenketchup zodat hij mooi rose wordt.
Verwijder de pitten uit de olijven.
Laat de eieren en rijst afkoelen.
Laat de paprika's uitlekken snij in kleine blokjes.
Maal de zalm in een mixer fijn.
Voeg de rijst, olijven, paprika's en de in kleine blokjes gesneden eieren en mayonaise bij.
Breng op smaak met zout en peper.
Nem een cakevorm en maak deze van binnen vochtig.
Schep de massa erin en laat 2 uur in de koelkast opstijven.
Leg wat blaadjes sla op een serveerschaal en stort de zalm erop.

Spinazietaart

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
2 uien, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie traditioneel
125 g magere spekreepjes
450 g gehakte spinazie (diepvries, zak à 1 kg, deelblokjes)
1 eetlepel kerriepoeder
6 scharreleieren (M)
½ dl kookroom
100 g geraspte kaas
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Bekleed een ingevette lage taartvorm met het bladerdeeg en druk de randen goed aan.
Fruit de ui in de hete olie goudgeel en glazig.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze al omscheppend bruin.
Scheep de spinazie en de kerriepoeder erdoor en laat de blokjes op een laag vuur ontdooien.
Klop de eieren met de room los en roer de kaas en nootmuskaat en peper en zout naar smaak erdoor.
Scheep het spinaziemengsel erdoor en schenk het in de taartvorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 35 minuten bruin en gaar.

Wijnadvies: Hardys Stamp of Australia Semillon Chardonnay

Tortellini uit de oven

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

Ingrediënten

400 g tortellini met kaas (Grand'Italia, zakjes à 250 g)

1 ui, gesnipperd

3 eetlepels olijfolie traditioneel

500 g panklare prei

250 g champignons, in plakjes

1 pakje Honig mix voor spaghetti saus bolognese

100 g geraspte pizzakaas (Finello)

Bereiding

Kook de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur in de hete olie.

Voeg de prei en de champignons toe en bak ze 3 minuten op een hoog vuur mee.

Voeg de sausmix en 5 dl water toe en breng alles al roerende aan de kook.

Schep de tortellini's erdoor en doe alles over in een ingevette ovenschaal.

Strooi de kaas erover.

Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten gratineren.

Wijnadvies: Huiswijn wit

Vietnamese slarolletjes met dip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 mooie stevige slablaadjes (kropsla)

¼ komkommer

1 rode paprika

4 lente-uitjes

15 g verse muntblaadjes

15 g verse basilicumblaadjes

Conimex Sojasaus

Bereiding

Was en droog de slablaadjes.

Was en snijd de komkommer in smalle reepjes.

Was en halveer de paprika.

Verwijder de zaadlijsten en snijd in smalle reepjes.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd in smalle reepjes.

Was en droog de kruidenblaadjes.

Verdeel vlak voor het serveren de groentereepjes en de kruidenblaadjes over de 8 slablaadjes.

Rol elk slablaadje mooi op.

Leg op elk bord 2 slarolletjes en geef er per persoon een klein schaaltje met sojasaus of de sojadip bij.

Variatietip: laat de mensen aan tafel zelf de rolletjes maken. Zet dan naast bovenstaande groenten ook gekookte gepelde garnalen, reepjes krabstick, taugé, verse korianderblaadjes en partjes limoen in bakjes op tafel klaar

Woknoedels met fijne quorn en appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g geschrapte wortel
200 g groene kool
1 appel
1 pakje (175 g) Quorn Fijngehakt
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Knoflook Koriander

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de wortel en de groene kool fijn.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel fijn. (Besprenkel de appel eventueel met wat citroen tegen het verkleuren.)
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de Quorn, de wortel en de kool 6 minuten.
Scheep de afgekoelde noedels erdoor.
Voeg de woksous naar smaak (ca. 5 eetlepels) en de appel toe en wok het geheel nog enkele minuten.
Scheep de woknoedels in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: In plaats van Quorn Fijngehakt kun je ook Quorn Stukjes, reepjes roerbakvlees of kipfilet gebruiken. Bestrooi de woknoedels eventueel met wat fijngehakke koriander.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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