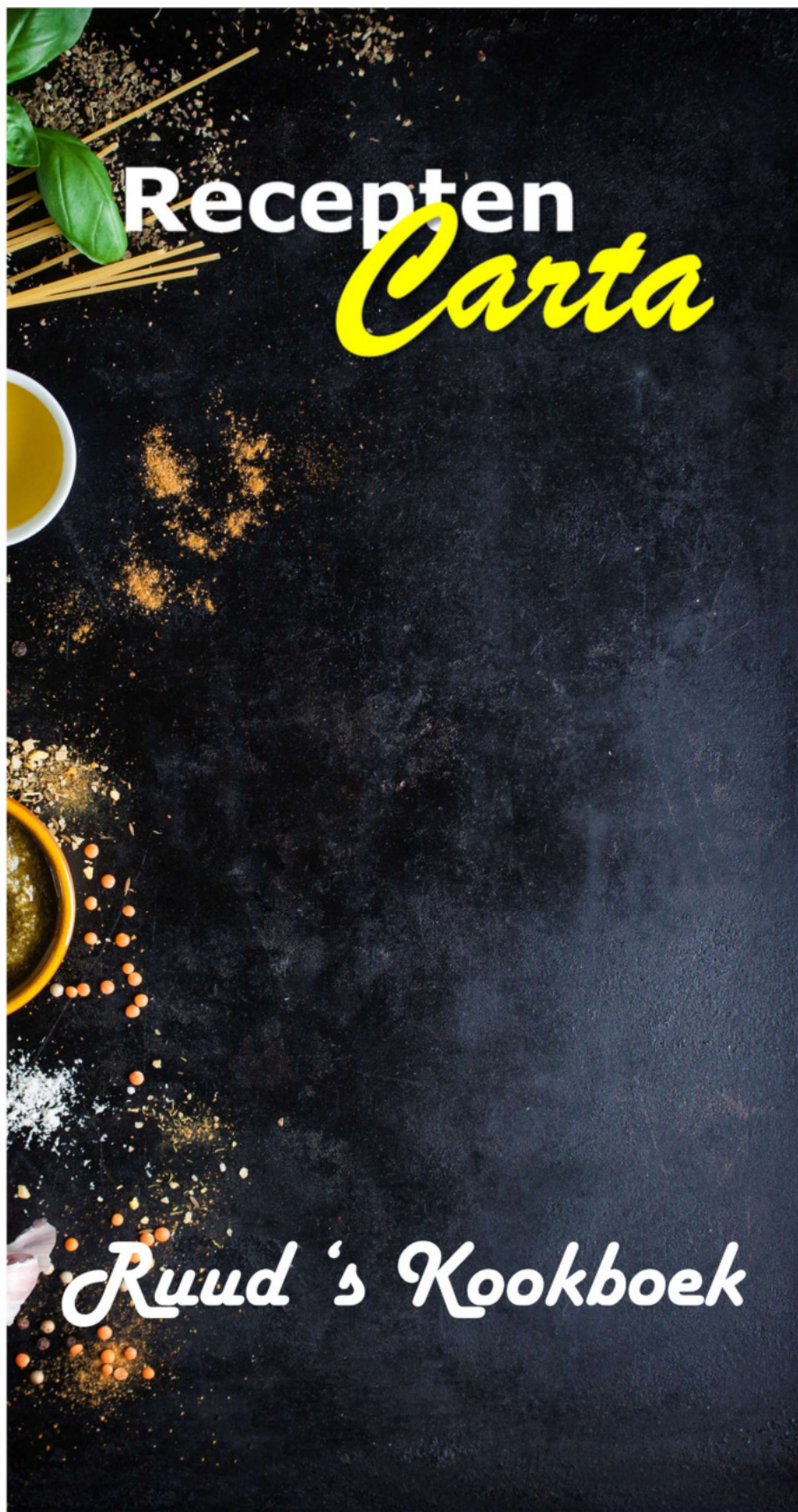




***107 recepten I
(Carta2006-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappelgebakjes met groenten
2. Aardappelschillen met zure room
3. Albondiga's (gehaktballetjes in pittige saus)
4. Appeltoetje met roggekrum
5. Apple crisp
6. Asperge-quiches met vruchten
7. Assiette anglaise
8. Broodje gezond 3
9. Bruine bonensoep met Herfstbok
10. Cailles à la Dauphinoise (kwartels Dauphinoise)
11. Cailles Cécilia (kwartels Cécilia)
12. Chocolade-smoothie
13. Chuletas de cordero con ajos fritos (lamskoteletten uit de oven met knoflook)
14. Churros 2 (gefrituurde deegkrullen)
15. Cranberrycrunch
16. Crema catalana con piñas y cocos (vanille cococrème met ananas en caramel)
17. Dageraadjes met tonijnspreed
18. Empanadillas de sardinas (krokante deegflapjes gevuld met sardines en olijven)
19. Forel met riesling uit de oven
20. Gebakken vis met frisse saus
21. Gegratineerde schorseneren 2
22. Gehaktbal à la mama
23. Gehaktbal à la papa
24. Gehaktballetjes met rijst en kropsla
25. Gehaktballetjes met roergebakken courgette
26. Gehaktballetjes met yoghurt-mintsaus
27. Gembersausje
28. Geroosterde aardappeltjes met citroen en rozemarijn
29. Hollandse gehaktballen
30. Hondenkoekjes
31. Indianenbroodjes en een appeltje
32. Indische karbonades
33. Jambon de marcassin à l'Italienne (Italiaanse ham van wild zwijn)
34. Kabeljauw kruidenmengsel
35. Kabeljauw met kaas
36. Kelekoek (ook wel Pofkoek genoemd)
37. Kip teriyaki
38. Kruidige zuurkool met sparerijs
39. Latkes (aardappelkoekjes)
40. Limoendrank
41. Lunch met steaksandwich
42. Lunchsalade met avocado en gerookte kip
43. Makkelijke bloemkool
44. Mediterrane gehaktballetjes
45. Mexicaanse gehaktschotel 2
46. Mexicaanse kippensoep met maïs
47. Oma's appeltaart
48. Omelet 3
49. Ontbijtbroodje gebakken ei
50. Oosterse noedels met kerriekoriandersaus
51. Oosterse quart schnitzels
52. Oosterse victoriabaars in sojasaus
53. Op de huid gebakken roodbaarsfilet met kappertjessaus
54. Ovenschotel met gehakt en prei
55. Palingstapeltjes
56. Pasta met kip, prei en citroen
57. Picante de galina (pikante kip)
58. Pikante kip uit de wok
59. Pinchitos met knoflookdip
60. Pincho's de chorizo (spiesjes met chorizo en kip)
61. Piparrada (roerei met paprika)

62. Pizza di bambini / tricolore
63. Powershake met banaan
64. Rendang vleesreepjes met shiitakes en kerrieboontjes
65. Rijst met five spice vis en broccoli
66. Rijstrand met broccoli
67. Rijstsalade met ham en bleekselderij
68. Romige pasta met kip en citroen
69. Roodfruit met rieslingschuim
70. Salade met peer en warme walnoten
71. Sangria de Palma (koude vruchtenwijn uit Palma de Mallorca)
72. Schorseneren-salade met honingmayo
73. Schouderkarbonades met groene-olijventapenade
74. Selderijgratin met noten en gebakken pompoen
75. Slanke maaltijdsoep met knapperige toast
76. Slastamppot met palingworst en kaas
77. Slavinken met aardappels en jus
78. Slavinken met coleslaw
79. Slibtong met rucolasalade
80. Smoothie koffie verkeerd
81. Snackcups gevuld met zalm
82. Snelklaar erwtensoeppot met chorizo
83. Snelle chocolademousse
84. Snelle nasi goreng met saté
85. Snelle tortilla's met gehakt en tacosaus
86. Soep met tofu en garnalen
87. Soesjestaart met chocoladesaus en slagroom
88. Soft taco's met garnalen
89. Soja-fruitshake
90. Soja-korianderdeeg met tofu en paksoi
91. Spaans stoofvlees
92. Spaghetti-laagjes met mascarpone
93. Spaghetti bolognese
94. Spaghetti bolognese zonder vlees
95. Spaghetti met artisjokken
96. Spaghetti met gehaktballetjes
97. Spaghetti met Italiaanse kruidensaus en kaas
98. Spaghetti met tomaten, rucola en gehakt
99. Spierbonencurry met naanbrood
100. Spies Hongroise
101. Spinazie-tomaatstamppot met runderworstjes
102. Spinazie omelet met stukjes zalm
103. Spinazieomeletjes
104. Stapelbammes met appelsap
105. Suprême de volaille à la Hildegard (kipfilet van Hildegard)
106. Traditionele appeltaart
107. Yoghurtpudding

Aardappelgebakjes met groenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

per 250 g aardappelkruim

1 à 2 eierdooiers

25 g boter

1 eetlepel geraspte oude kaas

1 ei, losgeklopt

pakje groentemix, of 300 g stukjes gronte naar keuze (geen bladgroente)

1 dl bouillon

½ theelepel maïzena

peper

zout

scheutje slagroom

Bereiding

Roer de losgeklopte eierdooier, boter, kaas door het kruim.

Druk het in 4 ingette taartvormpjes van 8 à 10 cm doorsnede.

Bestrijk het deeg met, losgeklopt ei en bak de gebakjes 20 minuten in het midden van een oven op 200 C gaar en bruin.

Vul de bakjes met de groente, gekookt in de bouillon en op smaak gebracht met zout en peper.

Bind het kookvocht met de maïzena, losgeroerd in de slagroom en garneer de bakjes ermee.

Tip: wilt u een hartige versie, meng dan blokjes ham of salami door het groentemengsel.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Aardappelschillen met zure room

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron recept uit Trouw

Sterren

Ingrediënten

per persoon

1 grote aardappel (dorés of eigenheimers)

frituurolie

zure room

bieslook

zout

peper

Bereiding

Was de aardappelen en boen ze echt goed schoon.

Droog ze af en leg ze in een hete oven tot ze zacht en gaar zijn.

Laat afkoelen en snij in vieren in de lengte door.

Haal het meeste kruim eruit en frituur de dikke schillen in zeer hete olie (180 C) tot ze bruin en knapperig zijn.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en hou ze warm.

Maak een dipsaus van zure room, bieslook, zout en peper.

Serveer de saus apart in schaaltje bij de knapperige schillen.

Tip: Bewaar het kruim voor aardappelgebakjes met groenten.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Albondiga's (gehaktballetjes in pittige saus)

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

Ingrediënten

500 g gemengd gehakt
3 eetlepels paneermeel
versgemalen peper
zout
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 snufje nootmuskaat (Verstegen)
2 losgeklopte eieren
50 g bloem
4 eetlepels olijfolie (Bertolli)
1 grote ui fijngesneden
½ groene paprika in kleine blokjes gesneden
2 tomaten in blokjes gesneden
2 eetlepels gezeefde tomaten
½ glas rode wijn
2 dl kippenbouillon (Knorr)
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Maak het gehakt aan in een ruime kom met de eieren, paneermeel, knoflook, nootmuskaat, peper en zout.

Vorm hiervan kleine balletjes en rol deze door de bloem.

Verhit vervolgens de olie in een pan en bak hierin de ui en paprika totdat deze glazig zijn.

Voeg daarna de gehaktballetjes toe en bak deze aan alle kanten goudbruin en gaar.

Voeg vervolgens de tomaat, gezeefde tomaten, wijn en bouillon toe.

Laat het geheel met de deksel op de pan in ca. 20 minuten zachtjes smoren.

Breng de saus indien nodig extra op smaak met peper en zout.

Mocht de saus te scherp zijn, dan kunt u een beetje suiker toevoegen.

Serveer de albondiga's in de saus en bestrooi het geheel met peterselie.

Variatietip: Ook lekker met lams- of kipgehakt i.p.v. gemengd gehakt.

Wijnadvies: Crianza, Spanje

Appeltoetje met roggekruim

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

20 g boter

2 zure appels (braeburn), geschild en in partjes

2 scharreleieren

50 g suiker

2 theelepels kaneelpoeder

125 ml slagroom

3 sneetjes roggebrood met vruchten, verkruimeld

Bereiding

Vet 4 ovenvaste souffléschaaltjes dun in met boter.

Verdeel de appel erover.

Klop de eieren met de suiker en het kaneelpoeder los en roer de slagroom erdoor.

Verdeel het roggebroodkruim over de appel en schenk het roommengsel erop.

Bak de toetjes in ± 20 minuten een voorverwarmde oven (200 °C) lichtbruin.

Wijnadvies: Caneï, wit, Italië

Apple crisp

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

3 grote appels

½ kopje water

75 g volkorenvlokken of meel

125 g suiker (wit of lichtbruin)

1 flinke theelepel kaneel

100 g boter

Bereiding

De appels schillen, in dunne plakjes over een lage, ingevette ovenschaal verdelen, half kopje water toevoegen.

Met een vork de overige ingrediënten door elkaar mengen.

Bij gebruik van vlokken kunnen die het best worden toegevoegd als de rest reeds is gemengd.

Dit gelijkmatig over de appels verdelen.

Licht aandrukken en in een voorverwarmde oven bij 175 C bakken tot de appels zacht en de korst bruin is. (Ca 30 minuten)

Serveertip: kan warm als koud geserveerd worden met half opgeklopte room

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Asperge-quiches met vruchten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

250 g verse, gekookte, goed uitgelekte asperges, in stukjes van 2 cm

4 halve abrikozen of perziken uit blik, in stukjes

100 g geitenkaas, in kleine blokjes

1 ei

1 dl crème fraîche

scheutje cognac

1½ eetlepel gehakte peterselie

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)

paneermeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 C.

Laat het bladerdeeg ontdooien en bekleed hiermee 4 kleine bakvormpjes.

Bestrooi ze dun met een laagje paneermeel.

Zet ze in de koelkast.

Verdeel de stukjes asperge en fruit over de bakvormpjes.

Roer het ei los met de crème fraîche en de cognac.

Meng er de stukjes geitenkaas en een eetlepel peterselie door.

Breng op smaak met zout en peper.

Schep dit mengsel op de stukjes asperge en fruit en laat de quiche in 25 minuten mooi bruin en gaar bakken.

Laat ze afkoelen en haal ze uit de vormpjes.

Bestrooi met nog wat peterselie.

Serveer warm.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Assiette anglaise

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

per persoon

voor de aspic

2 blaadjes witte gelatine

½ l water

2 theelepels kruidenbouillonpoeder

als vlees bv

2 plakjes gebraden varkensrollade

2 plakjes pekelvlees

2 plakjes gebraden rosbief

2 plakjes runderrookvlees

2 plakjes gerookte tong

als crudités

dun geschaafde komkommer

gehakte peterselie

plakjes radijs

plakjes tomaat

worteltjes zoetzuur (uit een potje)

groene olijven

zwarte olijven

cornichons (zure mini-augurkjes)

voor de vinaigrette

1 dessertlepel wijnazijn

3 dessertlepels olijfolie

ziertje knoflook

peper

zout

Bereiding

Gelatine in koud water leggen.

2 eetlepels water met het bouillonpoeder aan de kook brengen.

Van het vuur af de uitgeknepen gelatine erin oplossen.

Door een zeefje bij de rest van het water schenken, doorroeren en in een diep bord 10 minuten in de vriezer zetten.

Daarna in de koelkast.

De plakken vlees dubbelvouwen en op de ene helft van een groot bord schikken.

De stijve gelei in het diepe bord in kleine stukjes snijden en langs de rand van het vlees scheppen.

Assiette anglaise

In de koelkast laten koelen.

De crudités klaarmaken.

In banen uitstallen op de ander helft van het bord.

Koelen.

In een kommetje een sausje roeren van azijn, olie en de rest.

Doorklutsen voor gebruik.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Broodje gezond 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 scharreleieren
4 voorgebakken bruine pistolets
Blue Band Idee!
2 plakken belegen kaas, gehalveerd
flink stuk komkommer (10 cm), in dunne plakjes
2 tomaten, in dunne plakjes
peper
zout
½ bakje tuinkers

Bereiding

Kook de eieren in ± 8 minuten hard, laat ze schrikken onder stromend water, pel ze en snijd ze met een eiersnijder in plakjes.
Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat ze iets afkoelen en snijd ze open.
Bestrijk de broodjes met de Blue Band en verdeel er de kaas, de komkommer, de tomaat en het ei over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak. Knip de tuinkers boven het ei.
Sluit de broodjes en serveer direct.

Info: Het Voedingscentrum adviseert om dagelijks voldoende onverzadigde vetzuren binnen te krijgen. Een belangrijk onverzadigd vetzuur is DHA. Naast DHA bevat Blue Band Idee! ook alfa-linoleenzuur en B-vitamines. Wekelijks 1-2 porties vette vis eten is de beste manier om voldoende DHA binnen te krijgen. Lukt dat niet dan is Blue Band Idee! een goede aanvulling.

Bruine bonensoep met Herfstbok

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

Ingrediënten

2 blikken bruine bonen à 800 g
30 g boter
500 g hutspotgroenten
125 g magere spekreepjes
1 pot krachtbouillon rund à 350 ml (Struik)
1 flesje Herfstbok (Grolsch)
2 laurierblaadjes
1 klein blikje tomatenpuree
peper
zout
1 rookworst à 250 g

Bereiding

Spoel de bonen onder stromend water af en laat ze uitlekken.
Smelt de boter in een soeppan en bak de hutspot-groenten 3 minuten.
Voeg de spekreepjes toe en bak ze 3 minuten mee.
Voeg de bouillon, 2½ potten water, de bonen, de Herfstbok, de laurierblaadjes en de tomatenpuree toe en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
Snijd intussen de worst in plakjes.
Schep ze 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd door de soep.
Lekker met meergranenbreekbrood.

Cailles à la Dauphinoise (kwartels Dauphinoise)

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

Ingrediënten

4 kwartels
2 zeer grote aardappels
2 dl vleesjus
120 g boter
zout
peper
4 lapjes bardeerspek
1 truffel
aardappelmeel
1 glas port

Bereiding

Was de aardappels en droog ze goed af.
Leg ze 3 kwartier in een oven van 170°C.
Bind het bardeerspek om de kwartels en bestrooi ze met zout en peper.
Smelt 50 g boter in een pan en bak hierin in 15 minuten de kwartels bruin onder af en toe bedruipen met braadvocht.
Als de aardappels uit de oven komen, snijden we ze in de lengte doormidden.
Haal het kruim er met een lepeltje uit, maar laten en rand van 4 à 5 mm zitten.
Wrijf het uitgehaalde kruim door een zeef en bestrooi met zout en peper.
Voeg 50 g boter toe en meng goed met een houten lepel.
Hou deze puree warm op een diep bord, dat op een pan kokend water staat.
Haal de kwartels uit de pan en giet het vet weg.
Blus de pan met de helft van de port.
Schraap de aanbaksels los en geef er de vleesjus bij.
Snij de truffels fijn.
en meng wat aardappelmeel met de rest van de port.
Voeg het mengsel toe aan de saus om te binden.
Voeg de truffel toe en de rest van de boter.
Klop totdat de boter gesmolten is.
Haal het spek weg van de kwartels en zet de kwartels op de halve aardappels.
Schenk er wat saus over.
Leg er de aardappelpuree bij en geef de rest van de saus in een sauspan erbij.

Cailles Cécilia (kwartels Cécilia)

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

Ingrediënten

4 kwartels
100 g ganzeleverpastei
50 g vet spek
½ dl mader
5 eetlepels slagroom
1 wortel
4 lapjes bardeerspek
zout
peper
4 sneden witbrood
100 g boter
1 truffel
0,7 dl cognac
1 ei
4 kippelevers
1 ui
cayennepeper

Bereiding

Bestrooi de kwartels van binnen met peper en zout.
Geef er ook wat cognac in.
Maak de kippelevers schoon.
Smelt 50 g boter in een pan en bak er 4 minuten de kippelevers in.
Hak het vetspek zo fijn mogelijk.
Hak de kippelevers fijn en druk ze door een zeef.
Voeg aan deze puree het spek toe, en 75 g ganzeleverpastei.
Werk het mengsel goed dooreen.
Breek het ei en scheid de dooier van het wit.
Voeg de dooier toe aan het mengsel evenals 0,2 dl slagroom en wat van de cognac.
Geef er ruim zout en peper bij en meng alles goed.
Vul de kwartels met deze farce.
Maak de opening in de kwartels dicht zodat de farce er niet meer uit kan.
Bind een lapje bardeerspek om de kwartels.
Braad de kwartels in 50 g boter aan alle kanten bruin en houd ze daarna warm.
Maak ui en wortel schoon en hak ze zeer fijn.
Bak ze in het braadvocht van de kwartels bruin, voeg de mader toe, schrap alle aanbaksels van de bodem, breng aan de kook en leg de kwartels in de pan terug.
Laat ze op een zacht vuur gaar worden.
Rooster in die tijd de sneden brood en besmeer ze met de rest van de ganzeleverpastei.
Zeef de sues, breng ze opnieuw aan de kook en geef de rest van de room erbij.
Klop goed en geef er onder het kloppen de rest van de boter bij en wat cayennepeper.
Haal de touwtjes bij de kwartels weg en zet het brood op een voorverwarmde schaal, op elk sneetje een kwartel.
Flambeer deze met nog wat cognac en serveer de saus apart.

Chocolade-smoothie

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 dl Mona Yomild Drink naturel
1 dl koude chocolademelk
geraspte chocolade of pure hagelslag
1 eetlepel koffie- of amandellikeur

Bereiding

Schenk de Yomild Drink in een ijsblokjesvorm en laat het bevriezen.

Doe de bevroren Yomild Drink, de chocolademelk en de likeur in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Garneer met geraspte chocolade of pure hagelslag

Tip: Er zijn ook speciale plastic zakjes te koop waar je ijsblokjes in kunt maken! Schenk hier de Yomild Drink in en laat het bevriezen.

Chuletas de cordero con ajos fritos (lamskoteletten uit de oven met knoflook)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Spar			Sterren	

Ingrediënten

12 lamskoteletten met beentje
versgemalen peper
zout
5 eetlepels olijfolie (Bertolli)
20 tenen ongepelde knoflook
1 theelepel tijmblaadjes
1 dubbelverpakking krielaardappeltjes
400 g haricots verts (dunne sperziebonen)
2 teentjes knoflook, geperst

Bereiding

Maak de beentjes van de lamskoteletten schoon, maar laat de vetrandjes zitten.
Dep ze daarna droog met keukenpapier en kruid ze met versgemalen peper, zout en geperste knoflook.
Besprenkel de koteletten met 4 eetlepels olijfolie en bestrooi ze daarna met tijmblaadjes.
Laat deze afgedekt in de koelkast ca. 10 minuten marineren.
Verhit vervolgens de rest van de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak hierin de knoflookteentjes op niet te hoog vuur goudbruin en gaar.
Neem de knoflookteentjes uit de olie en houd ze warm tot gebruik.
Braad de lamskarbonades in de aanhangende olie en de olie van de knoflooktenen aan beide zijden goudbruin.
Serveer ze warm met de gepofte knoflookteentjes, gebakken aardappeltjes en dunne sperzieboontjes

Variatietip: Gebruik in plaats van lamskoteletten bijv. lamsboutplakken of varkenskarbonades.
Lamskoteletten uit de oven met knoflook

Wijnadvies: Cabernet Sauvignon/Merlot, Santa Balera, Chili

Churros 2 (gefrituurde deegkrullen)

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

Ingrediënten

2½ dl water

5 eetlepels zonnebloemolie

½ theelepel zout

200 g bloem

plantaardige olie om in te bakken

poedersuiker of fijn zeezout om mee te bestuiven

½ theelepel geraspte citroenschil

½ theelepel kaneelpoeder (Verstegen)

Bereiding

Breng het water met zonnebloemolie en zout aan de kook.

Voeg vervolgens de bloem in een keer toe als het water kookt.

Klop het geheel met een houten lepel tot een gladde stevige massa.

Laat het deeg iets afkoelen.

Doe het daarna het dan in een ruime spuitzak met een stervormig spuitje.

Spuut hiermee stroken van ca 10 cm lengte of spuit ze in lussen of spiralen op vetvrij papier.

Verhit in een pan een laag van minstens 2 cm plantaardige olie en bak de churros met maximaal 4 tegelijk.

Denk erom, dat ze uitzetten tijdens het bakken.

Keer de churros halverwege voorzichtig om en schep ze, als ze goudbruin zijn uit de olie en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Bestuif de churros als ze nog warm zijn met een mengsel van poedersuiker, kaneel en citroenrasp of bestrooi ze met fijn zeezout voor een hartige variant.

Variatietip: Ook lekker als u door het beslag pijnboompitten, pistachenootjes of gehakte amandelen mengt.

Wijnadvies: Medium dry sherry, Copias, Jerez de la Frontera, Spanje

Serveer meteen.

Cranberrycrunch

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

450 g cranberry's
2 à 3 eetlepels vloeibare honing
1 flinke kop havermoutvlokken
½ kop volkorenmeel
1 kop bruine suiker
125 g boter

Bereiding

Kook de cranberry's in zo weinig mogelijk water.

Als ze kleine plofgeluiden laten horen dan nog even langer op het vuur houden maar het moet geen moes worden.

Meng het met de honing.

Havermoutvlokken, meel en suiker mixen.

De koude boter er met twee messen erdoor snijden tot een korrelige massa ontstaat.

De helft hiervan in een ingevette ovenschaal doen, stevig aandrukken, daarop de cranberry's leggen en afdekken met de rest van het havervlokkenmengsel.

Aandrukken en glad strijken.

Ongeveer 45 minuten bakken.

Serveertip: koud serveren met een bolletje vanille-ijs.

Serveertip: warm serveren met half geklopte slagroom of een vanillesaus.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Crema catalana con piñas y cocos (vanille cococrème met ananas en caramel)

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

Ingrediënten

2¼ eetlepel maïzena (Duryea) opgelost in 2 eetlepels melk

3¼ dl melk

3 dk kokosmelk (Improba)

1 kaneelstokje (Verstegen)

6 eidooiers

150 g suiker (van Gilse)

½ blikje ananasstukjes

1 eetlepel geraspte citroenschil

4 tot 6 eetlepel rietsuiker (van Gilse)

Bereiding

Pureer de ananasstukjes en klop in een kom de eidooiers los met de opgeloste maïzena en zet deze apart.

Breng de melk met de kokosmelk, ananaspuree, citroenschilletjes, kaneelstokje en suiker aan de kook en laat dit zachtjes ca. 5 minuten trekken.

Giet het geheel daarna door een zeef bij het maïzena-melkmengsel en breng het al roerende aan de kook.

Verdeel het mengsel over 4 tot 6 bakjes en laat het afkoelen.

Bestrooi de bakjes vlak voor het serveren met een dun laagje rietsuiker en laat dit onder de grill karamelliseren.

De vla moet koud zijn en het suikerlaagje heet en krokant.

Serveer meteen anders wordt het laagje taai.

Tip: Maak de crème een dag van tevoren en laat deze goed afkoelen in de vormpjes.

Wijnadvies: Sherry Pedro Ximenez (een zoete sherry) Spanje

Dageraadjes met tonijnspread

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 Dageraadjes (zak à 5 stuks, Super)
1 blikje tonijn op water (à 180 g)
1 eetlepel yogonaise
1 bosuitje
2 zongedroogde tomaatjes
1 eetlepel kappertjes
4 takjes oregano
zout
versgemalen peper
2 eetlepels Philadelphia zuivelspread naturel

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken en meng deze met de yogonaise.

Was het bosuitje.

Snijd het witte gedeelte in dunne ringetjes en het groene gedeelte in schuine ringen.

Hak de tomaatjes, kappertjes en de oreganoblaadjes fijn en schep dit met de witte bosuiringetjes door het tonijnmengsel.

Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de Dageraadjes aan de bovenkant in de lengte open en besmeer ze royaal met de zuivelspread.

Verdeel het tonijnmengsel over de zuivelspread en garneer met de groene bosuiringetjes.

Empanadillas de sardinas (krokante deegflapjes gevuld met sardines en olijven)

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

Ingrediënten

2 pakjes kant en klaar bladerdeeg (Koopmans)
2 blikjes sardines op olie, fijngemaakt (Deepblue)
2 fijngehakte hardgekookte eieren
2 eetlepels olijfolie (Bertolli)
2 in water geweekte plakken witbrood zonder korst
20 fijngehakte groene olijven (Carbonell)
1 losgeklopt ei + kwastje om te strijken
versgemalen peper
zout

Bereiding

Meng de fijngemaakte sardines met de olijven, brood, olijfolie en eieren in een schaal goed door elkaar en breng het mengsel indien nodig op smaak met peper en zout.

Leg de bladerdeegplakjes uit op een werkvlak en steek met bijvoorbeeld een glas of een ronde steker, rondjes uit van 6 tot 8 cm doorsnede.

Bestrijk deze met losgeklopt ei en leg op ieder bladerdeegplakje een eetlepel van het sardine-mengsel.

Vouw het deeg er omheen, zodat u halve maantjes krijgt, en druk de uiteinden goed aan met een vork.

Leg de flapjes op een bakplaat met vetvrij bakpapier.

Bestrijk ze daarna met het overige eimengsel en bak de flapjes vervolgens af in een voorverwarmde oven op ca. 175°C. in ca. 15 minuten.

Neem ze uit de oven en serveer meteen.

Serveertip: Ook lekker als ze koud zijn.

Wijnadvies: Vino Tinto, Messias, Portugal

Forel met riesling uit de oven

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

Ingrediënten

2 sjalotjes
100 g (koude) kruidenboter
100 ml Riesling
100 ml slagroom
zout
versgemalen peper
1 bosje peterselie
4 schoongemaakte regenboogforellen
50 g hazelnoten
250 g cherry tomaatjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C (hetelucht 200°C).
Pel en snipper de sjalotjes.
Verhit 1 eetlepel kruidenboter in een pan en fruit de sjalotjes aan.
Voeg de Riesling toe en laat de alcohol verdampen, voeg dan de slagroom toe en laat het ca. 2 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met zout en peper.
Was en hak de peterselie grof.
Verdeel de helft van de kruidenboter en de helft van de peterselie over de buikholten van de forellen.
Schenk de roomsaus in een ovenschaal en leg de forellen naast elkaar in de saus.
Hak de hazelnoten en strooi ze over de forellen.
Verdeel de rest van de kruidenboter in stukjes over de vis en leg de tomaatjes eromheen.
Bak de forellen midden in de oven in ca. 15 minuten gaar.
Garneer met de rest van de peterselie.
Lekker met een gepofte aardappel en worteltjes.

Gebakken vis met frisse saus

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

Ingrediënten

1 zak Aviko Pom-a-Part (Aviko)
3 eetlepels olijfolie traditioneel
3 uien, in partjes
1 teentje knoflook, in plakjes
± 500 g kabeljauwfilet, in vier stukken
1 citroen, uitgeperst
1 dl volle yoghurt
3 eetlepels mayohalf
3 eetlepels verse bieslook, geknipt
peper
zout
2 eetlepels tarwebloem

Bereiding

Meng de aardappeltjes met 1 eetlepel olie, de ui en de knoflook.
Wrijf de vis in met de helft van het citroensap en laat hem 15 minuten liggen.
Bak het aardappelmengsel 20 minuten in een oven van 200 °C.
Klop een saus van de yoghurt, de rest van het citroensap, de mayohalf, de bieslook en peper en zout naar smaak.
Bestrooi de vis met peper en zout en wentel door de bloem.
Bak de vis in de rest van de olie aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten gaar.
Serveer met de aardappeltjes en de saus.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Gegratineerde schorseneren 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg schoongemaakte schorseneren
1 citroen
olijfolie voor invetten
zout
versgemalen peper
nootmuskaat
200 ml crème fraîche
100 g parmezaanse kaas

Bereiding

Borstel de schorseneren, met handschoenen aan, onder stromend koud water schoon.
Pers de citroen.
Zet een bak met ruim koud water en daarin de helft van het citroensap klaar.
Schil de schorseneren met een dunschiller en leg de schorseneren daarna direct in het citroenwater om verkleuring te voorkomen.
Kook de schorseneren in water met de rest van het citroensap en wat zout in 15 à 20 minuten gaar.
Verwarm de oven voor op 210 C.
Vet een ovenschaal in, laat de schorseneren uitlekken en leg ze in de ovenschaal.
Verdeel de crème fraîche erover en bestrooi met zout, peper en nootmuskaat.
Zet de schaal ca. 10 minuten midden in de oven. Zet daarna de oven op de grillstand.
Rasp de kaas en bestrooi deze over de crème fraîche en laat de kaas in ca 5 minuten gratineren.
Lekker met gekookte nieuwe aardappels en gebakken varkenshaas.

Gehaktbal à la mama

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
2 sneetjes oud witbrood
125 g zachte geitenkaas
4 zongedroogde tomaatjes
1 bos basilicum
2 eetlepels pijnboompitten
400 g rundergehakt
1 ei
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
50 g bak en braadboter
1 blik tomatenblokjes (à 400 ml)

Bereiding

Pel en pers de knoflook.
Ontkorst het brood en snijd het brood in blokjes.
Verkruimel de geitenkaas en hak de tomaatjes fijn.
Was en hak de basilicum fijn.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en hak ze fijn.
Meng het gehakt met de geitenkaas, de pijnboompitten, de basilicum, de tomaat, de knoflook, het brood, de ei en het citroensap.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm van het gehaktmengsel 8 middelgrote ballen.
Verhit de boter in een braadpan en braad de gehaktballen rondom aan.
Laat ze afgedekt op een matig vuur in ca. 30 minuten gaar worden en draai ze regelmatig.
Voeg de tomatenblokjes de laatste 5 minuten toe aan de gehaktballen en breng deze saus op smaak met zout en peper.

Gehaktbal à la papa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
4 takjes peterselie
125 g ontbijtspek
2 beschuiten
400 g half-om-half gehakt
1 ei
1½ eetlepel sambal badjak
2 eetlepels ketjap manis
40 g boter

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was en hak de peterselie fijn.
Bak in een koekenpan 75 g ontbijtspek knapperig en bewaar het spekvet.
Verkruimel het gebakken ontbijtspek en de beschuiten en meng dit met het gehakt, de ui, het ei en de peterselie.
Breng op smaak met de sambal en de ketjap, zout is overbodig.
Vorm van het gehaktmengsel 4 grote ballen.
Bedek de gehaktballen met een plak ontbijtspek.
Verhit de boter met het spekvet en braad de gehaktballen rondom aan.
Laat ze afgedekt op een matig vuur in ca. 40 minuten gaar worden en draai ze regelmatig.

Gehaktballetjes met rijst en kropsla

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

Ingrediënten

1½ kg tomaten
50 ml olijfolie + 3 eetlepels
2 teentjes knoflook
2 takjes verse rozemarijn
1 bos verse basilicum
zout
versgemalen peper
1 eetlepel suiker
400 g witte rijst
500 g gehaktballetjes
1 kropsla
1 kleine ui
50 g spekreepjes
16 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel witte-wijnazijn

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in stukken.
Verhit op een hoog vuur 50 ml olijfolie in een grote pan en doe de tomaten erin.
Pel en pers de knoflook boven de tomaten.
Hak de kruiden grof, strooi ze over de tomaten en breng op smaak met zout, peper en de suiker.
Schenk er 100ml water bij en laat de tomaten ca. 15 minuten koken.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Scheep de balletjes door de tomatensaus en laat ze in ca. 10 minuten gaar koken.
Was de sla, dep de bladeren droog en scheur ze in grove stukken.
Pel de ui en snijd deze in dunne ringen.
Bak de spekreepjes in een koekenpan knapperig.
Scheep de spekreepjes, de uienringen en de olijven in een kom goed door de sla.
Besprenkel de salade met 3 eetlepels olijfolie en de azijn.
Serveer de gehaktballetjes in tomatensaus met de rijst en de salade.

Gehaktballetjes met roergebakken courgette

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

Ingrediënten

1 kg half-om-half gehakt
2 teentjes knoflook
2 theelepels Provençaalse kruiden
zout
versgemalen peper
nootmuskaat
1 ei
25 g paneermeel
8 eetlepels olijfolie
1 kg kruimige aardappels
200 ml melk
50 g roomboter
2 courgettes
2 bosuitjes

Bereiding

Doe het gehakt in een kom, pers de tenen knoflook erboven en meng ze door het gehakt met de Provençaalse kruiden, zout en peper, het ei en het paneermeel.

Rol gehaktballetjes ter grootte van een walnoot.

Bewaar de helft van de balletjes afgedekt met plasticfolie in de koelkast.

Verhit 5 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak de balletjes in ca. 20 minuten gaar.

Schil en was de aardappels en snijd ze in grove stukken.

Kook de aardappels met weinig water en zout in ca. 20 minuten gaar.

Giet de aardappels af en voeg de melk en de boter toe.

Zet de pan terug op een laag vuur tot de boter smelt en de melk warm wordt.

Stamp de aardappels tot puree en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Was de courgettes en schaaf ze in lange linten met een kaasschaaf en snijd de bosuitjes in schuine stukken.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan en roerbak de courgette en de bosui in ca. 5 minuten gaar.

Bestrooi met zout en peper.

Serveer de gehaktballetjes met de puree en groenten.

Met de gehaktballetjes die u heeft bewaard in de koelkast, maakt u de volgende dag: gehaktballetjes met rijst en kropsla.

Gehaktballetjes met yoghurt-mintsaus

Menugang Hapje

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.superdeboer.nl

Sterren

Ingrediënten

1 ui

2 teentjes knoflook

250 g kalfsgehakt

1 theelepel gedroogde oregano

1 eetlepel fijngehakte peterselie

mespunt komijnpoederzout

versgemalen peper

4 eetlepels olijfolie

125 ml yoghurt

3 eetlepels mayonaise

mespunt paprikapoeder

3 takjes verse munt

Bereiding

Pel en rasp de ui.

Pel en pers de teentjes knoflook.

Meng het gehakt met de ui, helft van de knoflook, oregano, peterselie en het komijnpoeder.

Breng op smaak met zout en peper.

Vorm balletjes van het gehakt ter grootte van een walnoot.

Verhit de olijfolie en bak de gehaktballetjes op een matig vuur in ca. 10 minuten gaar.

Roer de yoghurt met de mayonaise, rest van de knoflook en het paprikapoeder tot een saus.

Was en hak de muntblaadjes fijn en roer ze door de yoghurtsaus.

Serveer de warme gehaktballetjes met de koude yoghurt-muntsaus.

Serveertip: de gehaktballetjes kunnen ook koud worden geserveerd

Gembersausje

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw		Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels bruine suiker

2 eetlepels sojasaus

5 cm gemberwortel

3 eetlepels azijn

1 eetlepel maïzena

Bereiding

De gemberwortel fijnraspen.

1½ dl water opzetten en hierin de suiker al roerend aan de kook brengen.

Dan de sojasaus en gember en azijn erbij doen en ca 5 minuten zachtjes laten koken.

Bind de saus met de in 2 eetlepels koud water opgeloste maïzena.

Serveertip: Serveer de saus apart bij b.v kabeljauwmoten van de barbecue.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Geroosterde aardappeltjes met citroen en rozemarijn

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.superdeboer.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels (Nicola)

grof zeezout

2 citroenen

2 teentjes knoflook

3 takjes rozemarijn

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Was de aardappels, boen ze schoon (dus niet schillen) en snijd ze in vieren.

Kook de aardappels in een pan met ruim water en zeezout ca. 10 minuten.

Giet de aardappels af en laat de aardappels uitdampen.

Verwarm de oven voor op 225°C (hetelucht 200°C).

Was de citroenen.

Rasp de schil van een citroen en snijd de andere citroen in 6 partjes.

Pel de knoflook en snijd deze in plakken.

Ris de naaldjes van de takjes rozemarijn.

Meng de citroenrasp, knoflook, rozemarijn, olie en het zeezout.

Schep de aardappels door de olie en verdeel de aardappels over een met bakpapier beklede bakplaat.

Leg de partjes citroen tussen de aardappels en rooster de aardappels in de oven in ca. 20 à 25 minuten goudbruin en gaar.

Tussentijds de aardappeltjes enkele malen omscheppen.

Neem de geroosterd aardappeltjes uit de oven en pers een paar warme partjes citroen boven de aardappels uit.

Lekker met gebakken karbonades en sperzieboontjes.

Hollandse gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g rundergehakt
2 sneetjes wit brood
3 eetlepels melk
1 kleine ui
½ theelepel nootmuskaat
2 eetlepels tomatenketchup
zout
peper
40 g boter

Bereiding

Doe het rundergehakt in een kom.
Week het brood in de melk.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Knijp het geweekte brood uit en meng het met ui, nootmuskaat en tomatenketchup door het gehakt.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het gehaktmengsel in vieren en maak van iedere portie een mooie bal.
Verhit de boter in een braadpan en braad de gehaktballen rondom bruin en temper het vuur.
Laat de gehaktballen afgedekt in ca. 20 minuten gaar worden.
Lekker met andijvie en gekookte aardappelen.

Hondenkoekjes

Menugang Gebak

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

375 g bloem + voor bestuiven

75 g rundertartaar

60 g geraspte kaas

½ bouillonblokje

100 g havermoutvlokken + voor bestrooien

uitsteekvormpje (hondjes of kluifjes)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe de bloem met de tartaar, de kaas en de havermoutvlokken in een kom en roer alles door elkaar.

Los het bouillonblokje op in ca 275 ml heet water en voeg dit toe aan het bloemmengsel.

Kneed het deeg goed en vorm er een bal van.

Bestuif een werkvlak met bloem en rol het deeg met een roller uit.

Steek er vervolgens de koekjes uit.

Leg de koekjes op de bakplaat en bestrooi ze met nog wat havervlokken.

Laat de koekjes midden in de oven in ca. 45 minuten gaar worden.

Indianenbroodjes en een appeltje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/8 komkommer
2 zachte bruine minibolletjes
1½ eetlepel pindakaas
2 stukjes plakband
1 Elstar appeltje
½ eetlepel citroensap
3 gedroogde abrikozen
1 pakje puur sinaasappelsap (à 200 ml)

Bereiding

Snijd de broodjes open en besmeer ze met pindakaas.

Snijd de komkommer in 6 plakken.

Beleg elk broodje met 3 plakken komkommer.

Vouw elke servet 1 keer open tot een rechthoek en rol de servetten via de lange zijde op tot een dunne lange band.

Vouw elke band om de bovenzijde van een belegd broodje en plak de uiteinden van de band samen met de indianenvaar (aan de onderzijde van het broodje) met plakband vast.

Was het appeltje en snijd het in 8 partjes.

Verwijder de schil en het klokhuis van de appelschijfjes en besprenkel de appelschijfjes met citroensap om verkleuring te voorkomen.

Verpak de schijfjes appel in een afsluitbaar bakje.

Leg de broodjes in een broodtrommeltje en geef er een pakje sinaasappelsap, appelstukjes en een bakje met de gedroogde abrikoosjes als extraatje bij.

Besmeer de broodjes van binnen aan de onder- en bovenzijde, zo worden de broodjes minder snel vochtig van de plakjes komkommer

Indische karbonades

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

Ingrediënten

2 eetlepels wokolie (Conimex)
3 uien, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 schouderkarbonades
peper
zout
1 eetlepel ketjap manis
1 bakje Schenksaus saté (Remia)

Bereiding

Verhit de olie en bak de uien met de knoflook al omscheppend in 5 minuten glazig.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Wrijf intussen de karbonades in met peper en zout en bak ze aan beide kanten mooi bruin en gaar.
Voeg de ketjap aan het bakvet toe en keer de karbonades een paar maal.
Verwarm de schenksaus.
Verdeel het uimengsel over de karbonades en schenk er een beetje van de schenksaus op.
Serveer de rest er apart bij.
Lekker met witte rijst en roergebakken broccoli.

Wijnadvies: Kaapse vreugd, Droe Rooi, rood, Zuid-Afrika

Jambon de marcassin à l'Italienne (Italiaanse ham van wild zwijn)

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

Ingrediënten

1 wildzwijnsbout
1½ l witte wijn
3 dl azijn
1 blaadje laurier
20 g krenten
20 g pijnboompitten
20 g chocolade
30 g boter
bardeerspek
zout
peper
2½ dl olijfolie
1 ui
1 wortel
20 g rozijnen
6 kersen op azijn
50 g suiker
20 g bloem

Bereiding

Schil de ui en wortel en snij in blokjes.
Verhit de olie en bak daarin ui en wortel.
Voeg dan de azijn en witte wijn toe en laat zachtjes 30 minuten koken.
Strooi wat zout over de bout.
Leg hem in een kom en giet er de marinade over.
Laat 24 uur marineren.
Droog de bout af.
Smelt de boter in een pan en bak hierin de bout snel aan alle kanten bruin.
Wikkel hem dan in bardeerspek.
Leg op de bodem van de pan de groenten van de marinade.
Leg de ham erop en schenk er het marinadevocht over.
Breng aan de kook.
Doe dan het deksel op de pan en schuif deze in een oven van 160°C.
Laat de bout daar 40 minuten per 500 g gewicht.
Bedruip hem vaak.
Laat de rozijnen en krenten een uur weken in lauw water.
Snij de pruimen en kersen in kleine stukjes.
Smelt de chocolade.
Doe de suiker in een pannetje met een beetje water en kook hem tot caramel.
Giet er dan wat azijn bij en ca 8 dl van het braadvocht van de bout, dat gezeefd is.
Maak van boter en bloem een beuure manié.
Bind daar de saus mee.
Als ze goed is, haal ze van het vuur en voeg de chocolade toe.
Zeef de saus, doe ze over in een schone pan en geef er de pruimen, kersen, rozijnen, krenten en

Jambon de marcassin à l'Italienne (Italiaanse ham van wild zwijn)

pijnboompitten bij.

Verwarm nog even.

Leg de bout op een voorverwarmde schaal en serveer de saus apart.

Kabeljauw kruidenmengsel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 moten kabeljauw

2 eetlepels olie

1 theelepel zout

½ theelepel chilipoeder

1 theelepel gemalen kurkua (koenjit)

Bereiding

Een marinade voor kabeljauw op de barbecue.

Meng de kruiden en laat de kabeljauw hierin een kwartier marineren.

Heerlijk voor op de barbecue.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Kabeljauw met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

ca. 500 g kabeljauwfilet
peper
zout
1 pot pastasaus hot à 300 g (Heinz)
100 g Port Salut, in kleine stukjes
3 eetlepels fijngesneden basilicum
350 g tagliatelle
1 zak familiesla à 400 g
3 tomaten, in dunne partjes
1 rode ui, in dunne ringen
1½ dl sladressing naturel

Bereiding

Dep de vis droog en bestrooi hem met peper en zout naar smaak.
Doe de pastasaus in een ovenschaal en leg de vis erin.
Zet de vis in ± 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Neem de schaal uit de oven en verdeel de kaas en de basilicum over de vis.
Schuif de schaal terug in de oven en laat de kaas in ± 5 minuten smelten.
Kook intussen de tagliatelle in ruim water met zout beetgaar.
Meng de sla met de tomaten, de rode ui en de dressing.
Serveer de vis met de tagliatelle en de salade.

Info: Met deze verrassende combinatie van vis en kaas zet u snel een heerlijk gerecht op tafel.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Kelekoek (ook wel Pofkoek genoemd)

Menugang Gebak

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.superdeboer.nl

Sterren

Ingrediënten

550 g zelfrijzend bakmeel

600 ml melk

2 eieren

150 g rozijnen

zout

bloem

paneermeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C (hetelucht 150°C).

Laat de rozijnen wellen in lauw water.

Zeef het bakmeel boven een kom en klop dit met de melk, eieren en wat extra zout tot een luchtig beslag.

Laat de rozijnen uitlekken, dep ze droog en haal ze door wat bloem.

Schep de rozijnen door het beslag.

Vet de vorm in, bestrooi deze met paneermeel en verdeel het beslag erover.

Laat de Kelekoek midden in de oven in ca. 40 minuten gaar worden.

Haal de Kelekoek uit de vorm en laat deze verder afkoelen.

Lekker met appelstroop of keukenstroop.

Kip teriyaki

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g basmatirijst
zout
3 eetlepels zonnebloemolie
400 g kipfilet, in dunne reepjes
2 pakken Iglo Wereld Wok Groenten Japanse Teriyaki

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit 2 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de kip mooi bruin en gaar.
Scheep de kip uit de pan.
Voeg de rest van de olie toe en roerbak de wokgroenten in 6-8 minuten beetgaar.
Scheep de kip erdoor en voeg de inhoud van de zakjes woksaus toe.
Serveer de teriyaki met de rijst.

Wijnadvies: E&J Gallo, White Zinfandel, rosé, USA

Kruidige zuurkool met spareribs

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

Ingrediënten

25 g boter
2 uien, in dunne ringen
1 rode paprika, in repen
1 groene paprika, in repen
250 g champignons, in plakjes
500 g kruidenzuurkool
1 kg voorgegaarde en gekruide spareribs

Bereiding

Verhit de boter in een braadpan en fruit de ui al omscheppend op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Bak de paprika en de champignons 5 minuten mee.
Schep de zuurkool erdoor en bak alles al omscheppend 5 minuten.
Doe de zuurkool over in een ovenschaal en leg de spareribs er bovenop.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C) en laat de zuurkool en de spareribs in ± 25 minuten door en door warm worden.
Lekker met aardappelpuree.

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

Latkes (aardappelkoekjes)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Joods	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 kg geschilde aardappelen
2 eieren, losgeklopt
6 eetlepels matzemeel of bloem met een snufje bakpoeder
zout
versgemalen peper
olie

Bereiding

Rasp de aardappelen heel fijn en droog het raspsel in een theedoek.
Meng bloem en eieren erdoor en zout en peper naar smaak.
Verhit de olie en bak erin telkens een eetlepel van het beslag aan beide kanten snel bruin.
Ze moeten smeug blijven van binnen.
Leg de latkes op keukenpapier om uit te lekken.
Serveer zo warm mogelijk.

Variatietip: meng door het beslag wat gehalte walnoten of één of 2 geraspte uien.

Info: Latkes worden vooral in de joodse keuken gemaakt voor het Chnoekah-feest.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Limoendrank

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

7 limoenen

75 g suiker

7½ dl water

½ theelepel zout

ijsblokjes

Bereiding

Pers 6 limoenen uit.

De 7e in plakjes snijden voor garnering.

In een groe glazen kan de suiker doen.

Voeg hier het water aan toe.

Koolzuurhoudend bronwater kan natuurlijk ook.

Roer tot de suiker is opgelost.

Het limoensap en het zout erdoor roeren en in de koelkast goed koud laten worden.

Vul de glazen met ijsblokjes en schenk de limoenlimonade in en garneer met een schijfje limoen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Lunch met steaksandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ongesneden Dageraad volkoren
½ eetlepel yoghurt mayo (pot à 350 ml)
1 theelepel mosterd
1 vleestomaat
10 g rucola
4 plakken rosbief
zout
versgemalen peper
½ l halfvolle melk
1 appel

Bereiding

Snijd 2 dikke sneden van het brood.
Besmeer de sneden brood aan één zijde met yoghurt mayo en mosterd.
Was de vleestomaat en snijd deze in plakken.
Beleg één boterham met rucola, rosbief en plakken vleestomaat.
Bestrooi de vleestomaat met zout en peper.
Leg de andere boterham met de besmeerde zijde naar beneden erop en snijd de sandwich diagonaal in tweeën.
Verpak de sandwich en neem voor de lunch ook een ½ l koude melk en een appel mee.

Lunchsalade met avocado en gerookte kip

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 eetlepel pijnboompitten
½ avocado
1½ eetlepel citroensap
½ gerookte kipfilet
½ theelepel mosterd
½ theelepel honing
zout
peper
1½ eetlepel olijfolie
½ zak sla met tuinkruiden (zak à 150 g)
1 bruin pistoletje
½ eetlepel boter
1 theezakje mangothee

Bereiding

Rooster van te voren de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat deze in een klein meeneembakje afkoelen.

Halveer de avocado en verwijder de pit.

Schil één avocado helft en snijd deze in plakken.

Besprenkel de plakken avocado met een ½ eetlepel citroensap om verkleuring te voorkomen.

Snijd de gerookte kip in plakken.

Schep de salade met de plakken avocado en kip in een afsluitbare bak.

Roer in een kleine afsluitbare bak het overige citroensap, honing, mosterd, zout, peper en olie tot een dressing.

Snijd het pistoletje door midden en besmeer de twee helften met boter.

Leg het pistoletje in een meeneembakje.

Schep op je werk of thuis tijdens de lunch de dressing door de salade, garneer de salade met pijnboompitten en eet er een pistoletje bij.

Drink er een kopje mangothee bij.

Makkelijke bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl / Mevr. W.M. Melaard-Knotters uit Gouda			Sterren	

Ingrediënten

1 à 2 bloemkolen (hangt van de grote af)

800 g krieltjes

2 zakjes saus naar keuze en smaak maar ik neem vaak pepersaus

4 rundersausijzen

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verdeel in roosjes.

Bak de sausjes zachtjes aan en doe dan de bloemkoolroosjes, de krieltjes en de saus toe.

Deksel op de pan en na 20 à 30 min is het gaar!

Eet smakelijk.

Mediterrane gehaktballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 sneetjes oud witbrood
1 ui
1 teentje knoflook
5 takjes oregano
4 takjes munt
½ theelepel kaneelpoeder
1 eetlepel vieux
7 eetlepels olijfolie
400 g gemengd gehakt
zout en versgemalen peper
40 g bloem

Bereiding

Ontkorst het brood, week het even in water en knijp het goed uit.
Pel de ui en de knoflook.
Pluk de blaadjes van de oregano en de munt.
Maal in een keukenmachine de ui met de knoflook, oregano, munt, het kaneelpoeder, de vieux en 1 eetlepel olijfolie grof.
Meng het kruidenmengsel en het geweekte brood door het gehakt en breng op smaak met zout en peper.
Vorm ca. 20 balletjes van het gehaktmengsel en zet ze ca. 1 uur in de koelkast.
Strooi de bloem in een kom en wentel de balletjes erdoor.
Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de balletjes in ca. 10 minuten gaar.
Lekker met tzatziki of met yoghurt-saus gemaakt van Griekse yoghurt met gesnipperde rode ui, knoflook, verse munt, oregano, zout en peper.

Mexicaanse gehaktschotel 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.lassie.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g Lassie Toverrijst
1-2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
1 ui, gesnipperd
1 rode paprika, in reepjes
1 groene paprika, in reepjes
1 zakje Mexicaanse tacokruidenmix (à 35 g)
1 klein blikje maïskorrels (à 150 g), uitgelekt

Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en bak hierin het gehakt in ca. 5 minuten rul.
Voeg de ui en paprika aan het gehakt toe en fruit deze ca. 2-3 minuten mee.
Roer de tacokruidenmix en 50 ml water door het gehaktmengsel en laat dit ca. 7 minuten sudderen.
Schep vervolgens de uitgelekte maïs door het gehakt en verwarm deze kort mee.
Verdeel de rijst en de schotel over vier borden.

Tip: garneer met zure room en geraspte kaas.

Serveertip: lekker met een groene salade

Mexicaanse kippensoep met maïs

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

Ingrediënten

2 maïskolven
1 ui
1 teentje knoflook
½ groene peper
300 g kipfilet
3 eetlepels olijfolie + voor bestrijken
4 blokjes kippenbouillon
2 rode paprika's
3 takjes oregano
3 takjes peterselie
zout
zwarte peper
1 eetlepel lichtbruine basterdsuiker

Bereiding

Kook de maïskolven in ruim water in ca. 20 minuten gaar.
Laat de kolven uitlekken.
Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Was de groene peper, verwijder de zaadlijst en snijd de peper in dunne ringetjes.
Snijd de kipfilet in repen.
Verhit de olijfolie in een pan en bak de kip rondom aan en voeg de ui, de groene peper en de knoflook toe.
Schenk er 1½ l heet water bij, verkruimel de bouillonblokjes erboven en laat de soep ca. 10 minuten zachtjes koken.
Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove stukken.
Was de oregano en de peterselie en hak ze grof.
Voeg de paprika met de oregano toe aan de soep.
Breng de soep eventueel verder op smaak met zout en peper.
Verhit een grillpan voor en bestrijk de maïskolven met olijfolie.
Bestrooi de maïskolven met de basterdsuiker en bak ze rondom tot de basterdsuiker karameliseert.
Snijd iedere kolf in 4 stukken en steek aan iedere prikker 2 stukken.
Schep de soep in kommen, bestrooi met de peterselie en leg op iedere kom een prikker met maïs.
Lekker met opgerolde soft tortilla's besmeerd met roomkaas en belegd met rauwe ham.

Oma's appeltaart

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

Ingrediënten

225 g koude boter (+ 1 eetlepel om de vorm in te vetten)

300 g bloem (+ 1 eetlepel om te bestuiven)

zout

150 g witte basterdsuiker

2 eidooiers

1 kg Elstar appels

1 onrijpe Conference peer

1 eetlepel citroensap

4 eetlepels rozijnen

2 eetlepels fijne kristalsuiker

2 theelepels kaneel

2 eetlepels custardpoeder

1 zakje amandelschaafsel (à 40 g)

1 eetlepel melk

springvorm (ø 24 cm)

Bereiding

Snijd de boter in blokjes.

Kneed in een kom de bloem, zout, basterdsuiker, blokjes boter, 1 eidooier en 1 eetlepel koud water tot een stevig deeg.

Verpak het deeg in plasticfolie en laat het in de koelkast rusten.

Vet intussen de springvorm in met boter.

Schil de appels en de peer.

Verwijder de klokhuizen en snijd het fruit in dunne plakjes.

Meng in een kom het fruit met citroensap, rozijnen, kristalsuiker, kaneel en custardpoeder.

Verwarm de oven voor op 175°C (hetelucht 160°C).

Rol deel van het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een deeglap en bekleed hiermee de bodem en randen van de springvorm.

Schep de appelvulling in de springvorm en verdeel deze gelijkmatig.

Verkruimel de helft van het amandelschaafsel heel fijn en kneed dit kort door het overige deeg.

Rol het amandeldeeg uit en snijd dit in 10 repen.

Maak van de deegreepjes een vlechtwerk op de taart.

Klop het overige eidooier met melk los en bestrijk het vlechtwerk met het eimengsel.

Strooi het overige amandelschaafsel over het vlechtwerk.

Bak de taart in het midden van de oven in ca. 1 uur en 15 minuten goudbruin en gaar.

Laat de taart in de vorm afkoelen en neem de taart uit de springvorm.

Omelet 3

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Ei

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. Ibtissame Najja

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

eieren

olie of boter

Bereiding

Maak de eieren stuk.

Doe ze in een bordje.

Doe er een beetje zout bij.

Roer het in dat bordje heel goed.

Steek de pan aan.

Doe er olie of boter op.

Laat dat dan even smelten.

Doe dan de geroerde eieren erin.

Roer dat even (dat kookt dan goed).

Laat dat even koken.

Draai het dan.

En eten maar!!

Smakelijk eten!!

Ontbijtbroodje gebakken ei

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 eetlepel boter
2 eieren
1 Italiaanse bol
zout
versgemalen peper
enkele sprietjes verse bieslook
200 ml sinaasappelsap

Bereiding

Bak de eieren op de avond voor het ontbijt.

Verhit hiervoor een ½ eetlepel boter in een koekenpan.

Breek de eieren één voor één in de pan en bak de eieren op zacht vuur tot het eiwit vast is geworden.

Draai de eieren voorzichtig om en bak de eieren op de andere zijde tot de dooier vast is geworden.

Schep de eieren op een stuk aluminiumfolie en laat ze afkoelen.

Verpak de afgekoelde eieren in het aluminiumfolie en bewaar de eieren tot de volgende ochtend in de koelkast.

Snijd voor het ontbijt het broodje open, besmeer beide helften met de overige boter.

Leg op elke broodhelft een ei en strooi er zout en peper over.

Garneer het broodje met fijngeknipte bieslook.

Lekker met een glas sinaasappelsap erbij.

Oosterse noedels met kerriekoriandersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olie
400 g rundergehakt
1 zakje verse koriander
1 pakket bamigroenten (à 400 g)
100 ml kerrie-ananassaus (fles à 250 ml, Calvé)
100 ml magere yoghurt
1 pak mix voor bami speciaal (Conimex)
1 pak roerbak mie (à 300 g, Honig)
50 g pinda's

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak hierin het rundergehakt in ca. 5 minuten rul.
Hak intussen de helft van de korianderblaadjes fijn.
Was en halveer de rode peper uit het pakket bamigroenten.
Verwijder de zaadlijsten en hak de helft van de rode peper fijn.
Roer in een kom de kerrie-ananassaus en yoghurt door elkaar.
Verdeel de saus over 2 kommen.
Schep door één kom kerriesaus de fijngehakte rode peper en koriander.
De rest van de rode peper wordt niet gebruikt.
Was en snijd de tomaat uit het pakket bamigroenten in stukjes.
Voeg de tomaat met de overige roerbakgroenten aan het gehakt toe en roerbak deze 2 minuten met het gehakt mee.
Roerbak de groentemix en 100 ml water met het gehakt mee tot het vocht verdampt is.
Kook intussen de mie in een pan met ruim kokend water en zout gedurende 2 minuten.
Giet de mie af.
Roerbak de mie en de Conimex kruidenmix ca. 2 minuten op middelhoog vuur mee.
Verdeel de mie over 4 borden en garneer deze met pinda's.
Serveer er voor de kinderen de milde kerriesaus en voor de ouders de pittige kerriesaus met koriander bij.

Oosterse quart schnitzels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie
4 Quart Schnitzels à 80 g
1 ui, in partjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode paprika, in repen
100 g taugé

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van de olie in een ruime koekenpan en bak de schnitzels volgens de aanwijzingen op de verpakking om en om.

Neem ze uit de pan en houd ze warm.

Voeg de rest van de olie toe en bak de ui met de knoflook en de paprika al omscheppend totdat de paprika beetgaar is.

Schep de taugé en de sojasaus erdoor en breng op smaak met peper.

Schep de groenten over de schnitzels.

Lekker met witte rijst en roergebakken paksoi.

Info: Quart Schnitzel is een product dat voor 25% bestaat uit kippenvlees en verder uit hoofdzakelijk champignons. Het is dus geen vegetarisch product, maar wel net als kipfilet lekker slank

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Riesling/Gewürztraminer, wit, Australië

Oosterse victoriabaars in sojasaus

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

Ingrediënten

500 g victoriabaarsfilet (diepvries), ontdooid

1 citroen, uitgeperst

1 ui, in partjes

2 teentjes knoflook, gesnipperd

4 eetlepels wokolie

1 rode paprika, in stukjes

100 g peultjes

100 g shii-take, in reepjes

1 dl woksaus five spices

2 eetlepels verse koriander, fijn gesneden

Bereiding

Besprenkel de vis met het citroensap en laat hem 15 minuten liggen.

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

Bak de paprika en de peultjes 5 minuten mee en schep de shii-take erdoor.

Roer de woksaus erdoor en leg de vis tussen de groenten.

Laat de vis in ± 8 minuten gaar stoven.

Bestrooi het gerecht met koriander.

Lekker met bami en reepjes komkommer.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Op de huid gebakken roodbaarsfilet met kappertjessaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 roodbaarsfilets; geschubd met de huid erop
20 g boter
15 g bloem
3 dl visbouillon
50 g room
50 g kappertjes uitgelekt en ½ gehakt
1 eidooier
4 eetlepels olie
peper
zout

Bereiding

Boter smelten, bloem erdoor mengen en laten garen.
Visbouillon toevoegen en langzaam verwarmen en klontvrij roeren.
Gehakte kappertjes toevoegen en zachtjes koken.
Op smaak brengen met peper en zout.
Eidooiers en room mengen en toevoegen; niet meer laten koken i.v.m. schiften.
Kappertjes toevoegen.
4 eetlepels olie verwarmen in grote pan.
Roodbaarsfilets drogen met keukenpapier, peperen en zouten en in olie bakken.
Eerst velzijde, daarna filetzijde; 2 x 2 minuten en de vis is gaar.
Serveren met gebakken aardappels en salade.

Ovenschotel met gehakt en prei

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

2 teentjes knoflook

400 g rundergehakt

500 g panklare prei

1 zakje burrito seasoning mix

1 pakje aardappelpuree voor ovenschotel (Maggi)

35-40 g Maggi Doseersaus kaas

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de knoflook met het gehakt bruin en rul.

Voeg de prei toe en bak hem al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg 2 dl water en de burritomix toe en breng alles aan de kook.

Doe het mengsel over in een oenvaste schaal.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en strijk het over het preimengsel.

Doe 2 dl water in een steelpan en breng het aan de kook.

Roer er zoveel doseersaus door, dat een dikke saus ontstaat.

Schenk de saus over de puree en zet de schaal 30 min. in een voorverwarmde oven (200 °C).

Lekker met een gemengde groene salade.

Wijnadvies: E&J Gallo Merlot, rood, USA

Info: Wist u dat de zomerprei dunner en sneller gaar is dan de winterprei? Deze laatste is dikker en ook stugger. Hierdoor is de bereidingstijd iets langer.

Palingstapeltjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

24 peultjes

2 limoenen

100 g zacht & luchtig (kuipje à 200g MonChou)

zout

peper

8 gerookte palingfilets

Bereiding

Haal de peultjes af en kook ze in kokend water ca. 2 minuten.

Spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken.

Was de limoenen en trek met de zesteur sliertjes van de schil.

Pers 1½ limoen uit.

Roer de zacht & luchtig los met 1 eetlepel limoensap en 1 theelepel limoensliertjes.

Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de palingfilets in 4 stukken.

Maak stapeltjes van de paling afgewisseld met de peultjes.

Steek ze vast met de satéprikkers.

Maak van het zacht & luchtig mengsel 8 bolletjes met behulp van een theelepel.

Leg op ieder stapeltje een bolletje en garneer met de rest van de limoensliertjes.

Lekker met toast en crackers.

Pasta met kip, prei en citroen

Menugang Hoofdgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. MJ Kemperink uit Vught

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g prei

sap van 1 citroen

200 g kipfilet

1 zakje Bechemelsaus

250 ml melk

150 g tagiatelli, of 6 nestjes

geraspte kaas

Bereiding

Snijdt de kipfilet in blokjes en braad deze in olie goudbruin.

Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de tagiatelli volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de prei aan de kipblokjes toe en bak deze nog 1-3 minuten mee.

In een pannetje de koude melk met de saus al roerende aan de kook brengen.

De saus bij de kipblokjes en prei voegen en citroen erboven uitpersen.

De tagiatelli en de saus apart opdienen en bestrooien met geraspte kaas.

Picante de galina (pikante kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Spar			Sterren	

Ingrediënten

4 grote kippenbouten
4 eetlepels olijfolie (Bertolli)
2 in ringen gesneden uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
versgemalen peper en zout
1 theelepeltje paprikapoeder (Verstegen)
½ l kippenbouillon (Knorr)
3 gepelde tomaten uit blik
2 in blokjes gesneden rauwe aardappel
2 snufjes chilipoeder (Verstegen)
1 theelepeltje gedroogde oregano (Verstegen)
1 snufje komijnpoeder (Verstegen)
2 hardgekookte eieren
12 groene olijven (Carbonell)

Bereiding

Bak de ui en knoflook in de olijfolie licht goudbruin.
Voeg daarna de kippenbouten toe en bak deze aan alle kanten goudbruin.
Kruid ze vervolgens met peper, zout, paprikapoeder, chilipoeder, komijn en oregano.
Blus het geheel daarna af met de bouillon en voeg vervolgens aardappelblokjes en tomaten toe.
Breng het geheel aan de kook en laat alles ca. 20 minuten onder een deksel stoven.
Schep daarna de bouten op een voorverwarmde schaal, bedek ze met de saus en garneer het gerecht met eipartjes en olijven.

Serveertip: Lekker met gebakken rijst of versgebakken stokbrood en een salade.

Wijnadvies: Bij dit vrij pittige gerecht past een koud biertje

Pikante kip uit de wok

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

Ingrediënten

400 g Lassie Toverrijst
2 eetlepels olie
400 g kipfilet, in blokjes
3 eetlepels zoete chilisaus
1 ui, gesnipperd
1 groene paprika, in reepjes
125 g champignons, in plakjes
1 blik tomatenblokjes (à 400 g)
½ blokje kippenbouillon, verkruid

Bereiding

Bereid de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de kipfilet met chilisaus in ca. 3-4 minuten bruin.
Voeg de ui en paprika aan de kip toe en bak deze ca. 3 minuten mee.
Schep de champignons door de kip en roerbak deze ca. 3 minuten mee.
Voeg de tomatenblokjes en het blokje kippenbouillon aan de kip toe en breng de saus al roerend aan de kook.
Laat de saus ca. 5 minuten sudderen.
Breng de kip op smaak met zout en peper.

Serveertip: garneer de pikante kip met ringen lente-ui.

Pinchitos met knoflookdip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 dl volle yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 klein teentje knoflook, gepeld
peper
zout
2 eetlepels bieslook, geknipt
2 pakjes pinchitos Surinaamse roti

Bereiding

Klop voor het sausje de yoghurt met de mayonaise, de uitgeperste knoflook, de bieslook en peper en zout door elkaar.

Verwarm de pinchitos volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer ze met het sausje.

Wijnadvies: E&J Gallo, Chenin Blanc, wit, USA

Pincho's de chorizo (spiesjes met chorizo en kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Spar			Sterren	

Ingrediënten

200 g chorizoworst in blokjes gesneden (zonder vel)
400 g kipfilet in blokjes gesneden
2 snufjes paprikapoeder (Verstegen)
versgemalen peper
zout
2 eetlepels olijfolie (Bertolli)
2 eetlepels rode wijn
4 witte boterhammen zonder korst, in blokjes gesneden
1 eetlepel gehakte peterselie
2 eetlepels in reepjes gesneden zoete paprika (Kuhne)
houten spiesjes

Bereiding

Kruid de kipblokjes met peper, zout en paprikapoeder en besprenkel deze met olijfolie.
Laat de kipblokjes even in de koelkast marineren.
Bak dan alvast de kipblokjes goudbruin in een pan met wat olie.
Maak daarna spiesen door de gebakken kipblokjes om en om met chorizo en broodplakjes aan de stokjes te rijgen.
Bak vervolgens de spiesjes in een koekenpan op matig vuur goudbruin en gaar.
Neem ze daarna uit de pan en houd deze warm tot gebruik.
Blus vervolgens de braadjus af met de rode wijn en laat deze even inkoken.
Plaats de spiesjes op bordjes en giet hier overheen de ingekookte jus.
Garneer de bordjes met de zoete paprikareepjes en gehakte peterselie.

Wijnadvies: Valdepeñas Crianza, Castillo de Moral, Midden Spanje

Variatietip: Maak kleinere spiesjes en serveer deze dan als borrelhapje (tapas).

Piparrada (roerei met paprika)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Spar			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie (Bertolli)
2 fijngesneden uien
2 teentje uitgeperste knoflook
1 rode paprika in kleine blokjes gesneden
1 groene paprika in kleine blokjes gesneden
4 plakken rauwe ham in dunne reepjes gesneden
2 tomaten, zonder zaadjes in blokjes gesneden
5 losgeklopte eieren
versgemalen peper
zout

Bereiding

Verhit de olijfolie en bak hierin de ui, knoflook en paprika glazig.
Voeg daarna de tomaat en ham toe en laat het geheel even doorbakken.
Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
Voeg vervolgens de losgeklopte eieren toe en verhit het geheel al roerende tot het ei begint te stollen.
Niet te lang, het geheel mag op het laatst nog wel smeugig zijn!

Serveertip: Serveer met vers gebakken driehoekjes witbrood die zijn gebakken in olijfolie met knoflook.

Wijnadvies: Vinho Tinto, Vina Vermeta, Allicante, Spanje

Pizza di bambini / tricolore

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

Ingrediënten

1 pak mix voor pizzabodem Italiaans (450 g, Koopmans)
3 eetlepels olijfolie
½ pakje Tomato Frito (à 400 g, Heinz)
1 theelepel oregano
2 bakjes mozzarella mini (à 125 g, Galbani Santa Lucia)
½ bakje roma-cherrytomaatjes (à 250 g)
1 kleine groene paprika
2 lente-uitjes
¼ chorizoworst (met paprika) (à 250 g, Stegeman)
2 eetlepels bloem
een groot stuk piepschuim

Bereiding

Kneed in een kom de pizzamix met 2 eetlepels olie en 250 ml water tot een dik en soepel deeg. Verdeel het deeg in 9 even grote balletjes.
Roer in een kleine kom de tomatensaus met de overige olijfolie en oregano door elkaar.
Laat de mozzarellabolletjes in een zeef of vergiet uitlekken en snijd ze doormidden.
Was de tomaatjes en snijd ze door midden.
Was de paprika, snijd de paprika doormidden en haal de steel en zaadjes eruit.
Snijd de paprikahelften in blokjes.
Was de lente-uitjes, snijd de wortels eraf en snijd het witte deel van de lente-uitjes in dunne ringen.
Verwijder het vel van de chorizoworst en snijd de worst in dunne plakken.
Verwarm de oven voor op 220°C (hetelucht 200°C).
Leg bakpapier op de bakplaat.
Strooi wat bloem op het aanrecht en rol met een deegroller elk deegbolletje uit tot een deeggrondje van 10 cm groot.
Leg de deegbodems naast elkaar op de bakplaat.
Smeer op elke deegbodem een eetlepel tomatensaus.
Beleg de pizza's met mozzarella, tomaatjes (met de bolle zijde naar boven), paprika, lente-uitjes en plakjes chorizo.
Zet de pizza's net onder het midden in de oven en bak de pizza's in ca. 15 à 20 minuten gaar.

Powershake met banaan

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron www.superdeboer.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 ml magere yoghurt

200 ml sinaasappelsap

75 g Krokante muesli (pak à 375 g)

1 banaan

Bereiding

Schenk de yoghurt en het sinaasappelsap in een hoge mengkom.

Strooi de muesli in het yoghurtmengsel.

Pel de banaan en snijd deze in plakken.

Voeg de plakken banaan aan het yoghurtmengsel toe en pureer het geheel met de staafmixer tot een shake.

Verdeel de shake over 2 grote glazen.

Wil je de shake koel houden als drinkontbijt voor onderweg?

Pureer dan bevroren plakjes banaan door de shake.

Leg hiervoor een diepvrieszakje met plakjes banaan een nacht in de vriezer.

Rendang vleesreepjes met shiitakes en kerrieboontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

600 g sperziebonen
1 zak Conimex Wok Noedels
250 g shiitakes
Conimex Wok Olie
400 g vleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe Rendang Vlees
½ theelepel Conimex Kerrie Djawa
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Was de sperziebonen, haal de topjes eraf en snijd de sperziebonen in drieën.
Kook ze in een laag kokend water (met wat zout of ketjap) in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en laten uitlekken.
Breng ondertussen in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) 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 shiitakes in plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 1 minuut.
Wok de shiitakes 1 minuut mee.
Roer er de boemboe en 1½ dl water door en laat het geheel 3-4 minuten op hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.
Verwarm ondertussen in de groentepan een scheutje olie.
Voeg de kerrie en de boontjes toe en schep ze om.
Schep de noedels op 4 borden.
Verdeel het rendangvlees met shiitakes erover, bestrooi met de bieslook en schep de kerrieboontjes ernaast.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng op tafel om over de boontjes en het rendangvlees te strooien.
Geef er de zoetige gebakken Sambal Manis bij en pikante knapperige Hot Kroepoek.

Variatietip: Vervang de vleesreepjes door rundergehakt en voeg de boontjes aan het gewokte rundergehakt toe. Wok ze samen nog 3 minuten, wok daarna de shiitakes 1 minuut en voeg dan de boemboe toe.

Rijst met five spice vis en broccoli

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

Ingrediënten

400 g (witte) rijst

600 g broccoli

500 g kabeljauwfilet

Conimex Wok Olie

Conimex Woksaus Chinese Five Spice

Conimex Seroendeng

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.

Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar (kijk op de verpakking voor de exacte kooktijd).

Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.

Was de broccoli, verdeel in kleine roosjes en snijd de stronk in plakjes.

Snijd de vis in stukjes van 2 cm.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vis voorzichtig ca. 2 minuten.

Schep de vis uit de wok en houd deze afgedekt warm.

Maak de wok schoon, zet deze terug op het vuur en laat goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de broccoli 3 minuten.

Voeg 10 eetlepels woksaus toe en roerbak nog 1 minuut.

Voeg de vis voorzichtig toe en warm goed door.

Meng 6 eetlepels seroendeng door de rijst en verdeel deze over 4 warme borden.

Schep de five spice vis en broccoli ernaast.

Serveertip: Zet lekkere krokante Conimex Cassave Kroepoek op tafel, en voor extra pit Sambal Badjak.

Variatietip: Vervang de broccoli door een oosters wokgroentepakket met wortel en kool. De kabeljauw kun je vervangen door een andere stevige visfilet, gepelde grote garnalen of tofu.

Rijstrand met broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

1 dl koffieroom
2 losgeklopte eieren
100 g geraspte kaas
400 g gekookte zilvervliesrijst
boter om in te vetten
2 tomaten
600 g broccoli
zout
2 eetlepels gomasio

Bereiding

Koffieroom, eieren en geraspte kaas met een vork door elkaar roeren.
Meng door de gekookte rijst en overdoen in een ingevette rijstrand.
Goed aandrukken en afdekken met alumiumfolie.
In een voorverwarmde, matig hete oven (ca. 175 C) 20-30 minuten bakken.
Iets laten afkoelen in de vorm en storten op een grote platte schotel.
Rondom garneren met plakjes tomaat.
Intussen de broccoli in kleine struikjes verdelen en in water met wat zout in 15 minuten gaar koken.
Het open centrum van de rijstrand vullen met broccolien bestrooien met gomasio.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Rijstsalade met ham en bleekselderij

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

Ingrediënten

350 g zilvervliesrijst
1 kippenbouillontablet
300 g gegrilde achterham, ½ cm dik
4 eetlepels olijfolie extra vierge
4 eetlepels fijngeknipt bieslook
4 zoetzure augurken
versgemalen peper
5 stengels bleekselderij
1 gele paprika, in stukjes
3 tomaten, in partjes
50 g gezouten cashewnoten
2 bosuitjes, in ringetjes

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing in water met het bouillontablet.
Giet de rijst af en laat hem in een schaal afkoelen.
Scheep de korrels regelmatig met een vork om.
Snijd de ham in kleine blokjes.
Scheep de olie, het bieslook, de fijngehakte augurken en peper en zout door elkaar.
Scheep de dressing, de ham, de in dunne plakjes gesneden bleekselderij, de paprika, de tomaten en de grof gehakte cashewnoten door de rijst en strooi de bosui erover.

Info: Zilvervliesrijst bevat veel meer vezel dan witte rijst en dat is goed voor de spijsvertering en bevordert de darmactiviteit. Bovendien is het een langzame koolhydraat, waardoor u na het eten van zilvervliesrijst veel minder snel weer trek hebt.

Romige pasta met kip en citroen

Menugang Hoofdgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron www.c1000.nl / Mevr. MJ Kemperink uit Vught

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g kipfilet

350 g gesneden prei

1 citroen

1 dl. ongeklopte slagroom

150 g pasta

Bereiding

Snijd de kipfilet en bak deze in olie goudbruin.

Voeg de prei toe en roerbak deze 2 minuten mee.

Breng in een pan ruim water aan de kook en kook de pasta volgens de aanwijzing op de verpakking.

Voeg de room toe aan de kip en pers de citroen erboven uit.

Warm het geheel nog even door.

Serveer de pasta en de saus apart en bestrooi het gerecht met geraspte kaas.

Roodfruit met rieslingschuim

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g gemengd rood fruit

½ zakje vanillesuiker

30 g suiker

1 eierdooier

50 ml riesling

Bereiding

Was het fruit en maak het schoon.

Verdeel het fruit over 2 glazen en bestrooi het met de vanillesuiker.

Doe de suiker, de eidooier en de wijn in een vuurvaste kom, klop deze op matig vuur boven een kokend waterbad (au bain-marie).

Klop het mengsel in ca. 5 minuten tot pudding dikte, het volume is nu verdubbeld.

Laat deze crème tijdens het kloppen absoluut niet aan de kook komen i.v.m. schiften van de eidooier.

Schenk de wijnschuim over het fruit en garneer de rand van de glazen eventueel met een aardbei.

Serveer het nagerecht direct.

Serveertip: Lekker met een bolletje ijs en een lange vinger

Tip: Maak de crème van tevoren en houdt deze warm in een thermoskan

Salade met peer en warme walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe handperen
1 eetlepel citroensap
6 eetlepels olijfolie
75 g gepelde walnoten
¼ theelepel grof zeezout
1½ eetlepel honing
1 theelepel mosterd
zout
versgemalen peper
3 eetlepels azijn
1 zak Rivièra melange (à 150 g)
150 g zachte geitenkaas (Bettine Naturel)

Bereiding

Schil de peren en verwijder het klokhuis en snij in plakken.
Besprenkel de peer met citroensap om verkleuring te voorkomen.
Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de walnoten met zeezout in ca 3 à 5 minuten goudbruin.
Roer in kom honing, mosterd, zout, peper, azijn en de overige olie tot een gladde dressing.
Meng de dressing en plakken peer voorzichtig door de slamelange.
Verdeel de salade over 4 borden.
Verkruimel de geitenkaas over de salade en garneer met de warme walnoten.

Wijnadvies: Leap of Faith chardonnay, droge witte Australische wijn

Sangria de Palma (koude vruchtenwijn uit Palma de Mallorca)

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	Spar			Sterren	

Ingrediënten

1 fles Spaanse, rode wijn
1 glas vers sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap (Sicilia)
3 eetlepels Cointreau of Grand Marnier
1 glas cognac of brandewijn
2 eetlepels suiker (van Gilse)
1 sinaasappel in schijfjes
1 citroen in schijfjes
1 appel in partjes
1 perzik in partjes
2½ dl mineraalwater
ijsklontjes

Bereiding

Was de citrusvruchten met heet water en droog ze goed af.
Schil de citrusvruchten daarna af met een dunschiller.
Snijd vervolgens de schilletjes in dunne repen.
Snijd de witte velletjes van het vruchtvlees en snijd dit dan vervolgens in plakjes.
Doe de plakjes samen met de schilletjes, het citroen- en sinaasappelsap in een ruime kom.
Voeg vervolgens cognac of brandewijn, Cointreau of Grand Marnier en wijn toe.
Bestrooi het geheel met suiker en voeg het mineraalwater toe.
Roer alles goed door elkaar en voeg daarna de appel- en perzikpartjes toe.
Laat het geheel goed koud worden.
Serveer de sangria in een ruime, glazen kan met ijsklontjes.

Variatietip: Wilt u een wat minder alcoholische Sangria, laat dan de likeur en brandewijn achterwege.

Wijnadvies: als basis voor de Sangria: Rioja Riazan, Rioja, Spanje

Schorseneren-salade met honingmayo

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte schorseneren

½ citroen

5 takjes basilicum

1 theelepel (grove) mosterd

½ eetlepel honing

1 eetlepel mayonaise

1 eetlepel olijfolie

versgemalen zwarte peper

40 g veldsla (zak à 100 g)

4 sneden Oerbrood zonne

Bereiding

Halveer de schorseneren in de lengte.

Was de citroen en rasp er 1 theelepel van de schil af.

Pers de citroen uit.

Hak het basilicum.

Pureer met een staafmixer 2 eetlepels citroensap met de citroenrasp, basilicum, mosterd, honing, mayonaise en de olijfolie tot een saus.

Verdun de saus eventueel met water als de saus te dik is.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Leg de veldsla op het brood en verdeel de schorseneren en de honingmayo erover of geef het brood er apart bij.

Schouderkarbonades met groene-olijventapenade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g Carbonell groene olijven zonder pit, zak à 215 ml
½ rode paprika
100 g fetakaas
½ eetlepel verse tijmblaadjes
3 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout
4 schouderkarbonades
1 eetlepel olijfolie traditioneel
paprikapoeder

Bereiding

Hak de olijven met de paprika, de feta en de verse tijmblaadjes in een keukenmachine op de pulsstand grof.
Voeg de olie extra vierge aan het mengsel toe als de machine draait.
Hak niet te lang: het mengsel moet grof blijven.
Breng op smaak met peper.
Wrijf de karbonades in met de olie traditioneel en bestrooi met paprikapoeder, peper en zout naar smaak.
Grill de karbonades in een hete grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer met de tapenade.
Lekker met gebakken aardappelen en een Griekse salade gemaakt van groene sla, tomaten, komkommer, uiringen en groene olijven.

Selderijgratin met noten en gebakken pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

600 g knolselderij
750 g aardappelen
75 g blanke hazelnoten
400 ml kookroom
1 ei
versgemalen peper
zout
500 g pompoen
1 eetlepel olijfolie
200 g blauwe schimmelkaas zoals roquefort of danish blue

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de knolselderij en de aardappels en snijd deze in plakken van maximaal 1 cm dik.
Rooster de hazelnoten goudbruin in een droge hete koekenpan.
Leg de knolselderij, hazelnoten en aardappelschijfjes in lagen in een ovenschaal.
Klop de room met ei, peper en zout.
Giet dit mengsel over de inhoud van de ovenschaal.
Zet het gerecht 30-40 minuten in het midden van de oven.
Schil de pompoen en snijd deze in blokken.
Leg ze in een ingevette ovenschaal en bak ze ca. 30 minuten in de oven.
Bestrijk de pompoen eventueel met een beetje olie.
Verdeel de verkruimelde kaas over het selderijgerecht.
Zet het nog 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.
Serveer de gratin met de pompoen.

Variatietip: • In plaats van pompoen zijn appelpartjes gecombineerd met partjes rode ui ook heel geschikt.

Wijnadvies: Ook hier kunt u doorgaan met de gewurztraminer of kiezen voor een zwoele Zuid-Afrikaanse ruby cabernet.

Slanke maaltijdsoep met knapperige toast

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

Ingrediënten

3 kippenbouillontabletten
300 g kipfilet, in piepkleine stukjes
2 stengels bleekselderij, in plakjes
1 zak boerensoepgroenten à 300 g
1 groot blik witte bonen in tomatensaus
1 blik tomatenstukjes à 400 g
peper
zout
4 sneetjes meergranenbrood
± 50 g Philadelphia Zuivelspread naturel light
1 rode ui, in ragdunne ringen
1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Breng 1 l water met de bouillontabletten aan de kook.
Voeg de kip en de bleekselderij toe en breng alles aan de kook.
Schep de soepgroenten, de witte bonen, de tomatenstukjes en peper en zout naar smaak erdoor en kook de soep 10 minuten op een laag vuur.
Rooster het brood in een broodrooster en bestrijk het met de Philadelphia.
Verdeel er de uiringen en de peterselie over en snijd de boterhammen in puntjes.
Serveer ze bij de soep.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, rosé, Frankrijk

Info: Deze heerlijke soep staat in een handomdraai op tafel, is goed voor de lijn en smaakt ook nog eens erg lekker. Philadelphia Zuivelspread heb je in een heerlijke naturel light-versie, die ook prima combineert met fijngesneden paprika, rucola, bosui, tuinkers of andere slasoorten.

Slastamppot met palingworst en kaas

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

zout

20 g boter

1 ui, in ringen

250 g champignons, in plakjes

1 krop ijsbergsla, in dunne reepjes

200 g palingworst, in dunne reepjes

75 g geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.

Verhit de boter in een koekenpan en fruit de uienringen lichtbruin.

Bak de champignons al omscheppend 3 minuten mee.

Giet de aardappelen af maar vang 1½ dl van het kookvocht op.

Stamp de aardappelen fijn en schep er de sla en de palingworst door.

Voeg zoveel van het kookvocht toe tot een smeūge stampot ontstaat.

Doe hem over in een oenvaste schaal en verdeel het uienmengsel en de kaas erover.

Laat het gerecht onder de hete grill gratineren.

Wijnadvies: Tanguero chardonnay

Slavinken met aardappels en jus

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

Ingrediënten

2 netten spruiten (à 450 g)
800 g aardappels
6 eetlepels zonnebloemolie
2 schaalpjes slavinken (à 2 stuks)
150 g beleggen kaas
1 bakje schenkjus met uitjes (175 ml)

Bereiding

Spruiten schoonmaken en 3 minuten voorkoken.
Aardappels schillen, halveren en met weinig zout in 20 minuten gaarkoken.
In pan 3 eetlepels olie verhitten en slavinken in 18 minuten bruin en gaar bakken.
In wok andere helft olie verhitten en spruiten 15 minuten roerbakken.
Kaas raspen.
Jus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en tussentijds doorroeren.
Kaas, peper en spruiten door elkaar scheppen en nog even verwarmen, zodat kaas smelt.
Aardappels met slavink en spruiten serveren. Jus over aardappels schenken.

Slavinken met coleslaw

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

Ingrediënten

350 g panklare witte kool
2 sinaasappels, geschild en in halve partjes
1 limoen
4 eetlepels arachideolie
2 theelepels vloeibare honing
tabasco
peper
zout
150 g bospeen, geschrapt en in dunne plakjes
3 stengels bleekselderij, dun geschaafd
1 rode ui, in ragdunne ringen
4 magere slavinken
75 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Kook de kool 2 minuten in ruim water.
Spoel hem in een vergiet af onder koud stromend water.
Laat goed uitlekken.
Boen de limoen schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Klop een dressing van de limoenrasp en het -sap, de olie, de honing en tabasco, peper en zout naar smaak.
Scheep de dressing met de sinaasappel, de wortel, de bleekselderij en de rode ui door de kool en zet de salade 30 minuten in de koelkast.
Bak de slavinken in de rest van de olie rondom bruin en in ± 15 minuten helemaal gaar.
Scheep de cashewnoten door de salade.
Serveer met de slavinken.

Wijnadvies: Die Breedekloof, rosé, Zuid-Afrika

Info: Deze vezelrijke salade is heel gezond en zet de darmen aan het werk. Wilt u er een slanke salade van maken? Vervang de olie en de honing dan door magere yoghurt en 2 eetlepels sinaasappelsap.

Slibtong met rucolasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Als lunchgerecht (4 slibtongetjes) of als hoofdgerecht (8)

4 á 8 slibtongetjes

zakje gemengde sla met rucola (ca. 375 gram)

2 mandarijnen, in plakjes gesneden met schil, sap opvangen

1 avocado, in dunne partjes gesneden, besprenkelen met mandarijnsap

4 eetlepels studentenhaver

1½ eetlepel walnotenpesto

3 eetlepels olijfolie en olijfolie om in te bakken

peper

zout

Bereiding

Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak hierin de slibtongetjes in enkele minuten aan beide zijden tot ze net gaar zijn.

Laat op keukenpapier uitlekken.

Ondertussen een dressing kloppen van 3 eetlepels olijfolie, de walnotenpesto, 2 eetlepels opgevangen mandarijnsap en peper en zout.

Drapeer de sla over 4 borden.

Verdeel hierover de avocadopartjes, mandarijn plakjes en studentenhaver.

Snijd de uitgelekte slibtongetjes elk in 3 repen en verdeel ook deze over de salade.

Tot slot besprenkelen met de dressing.

Lekker met bij voorbeeld gebakken aardappelpartjes of pasta met extra walnotenpesto.

Smoothie koffie verkeerd

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

4 dl Mona Yomild Drink naturel

2 kopjes afgekoelde espresso

1 eetlepel koffiesiroop (bijv. mokka)

Bereiding

Schenk de Yomild Drink in een ijsblokjesvorm en laat het bevriezen.

Doe de bevroren Yomild Drink, de espresso en de siroop in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Tip: Er zijn ook speciale plastic zakjes te koop waar je ijsblokjes in kunt maken! Schenk hier de Yomild Drink in en laat het bevriezen.

Snackcups gevuld met zalm

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort Vis

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

100 g gerookte zalm

2 cocktailaugurkjes, gesnipperd

1 eetlepel crème fraîche

versgemalen peper

1 eetlepel verse dille, gehakt

1 pakje Haust Snack Cups à 200 g

Bereiding

Snijd de zalm in dunne reepjes.

Schep de zalm met de augurk, de crème fraîche, peper naar smaak en de dille door elkaar.

Lepel vlak voor het serveren de zalm in de snack cups. Serveer direct.

Wijnadvies: Crémant de Bourgogne, wit, Frankrijk, Droog

Info: Dit feestelijke hapje is snel gemaakt en kunt u meteen uitdelen. Gerookte zalm is een gezonde vissoort die de meeste mensen erg lekker vinden, vooral in combinatie met crème fraîche en dille.

Snelklaar erwtensoep met chorizo

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

Ingrediënten

2 middelgrote uien
1 bos bladselderij
900 g diepvriesdoperwten (2 pakken)
50 g boter (of margarine)
200 g rookspekreepjes
500 g gesneden prei
250 g gesneden winterwortels
250 g voorgekookte aardappelblokjes ('dobbeltjes')
1 laurierblad
2 potten runderbouillon (met stukjes soepvlees)
1 runderrookworst
250 g chorizo (stukje)
zout
peper

Bereiding

Snipper de uien.
Snijd het selderijgroen fijn.
Breng in een pan de diepvriesdoperwten met ½ l water aan de kook.
Kook ze 15 minuten en pureer ze met de staafmixer.
Laat intussen in de soeppan de boter heet worden.
Scheep de spekjes in de pan en roerbak ze knapperig, zodat ze vet loslaten.
Neem de spekjes uit de pan en schep ze op een dubbel laagje keukenpapier.
Scheep de uisnippers in de pan en roerbak ze 2-3 minuten.
Voeg de prei, wortels en aardappels toe en roerbak 5 minuten.
Leg het laurierblad en de selderijstelen in de pan.
Roer de erwtenpuree erbij, schenk de inhoud van de potten bouillon (met het vlees) erbij, voeg 1½ l water toe en breng de soep onder regelmatig roeren aan de kook.
Kook de soep zachtjes 25 minuten, zodat de groentes gaar worden.
Snijd de rookworsten in plakjes en de chorizo worst in halve of kwartplakjes.
Voeg de worst de laatste 10 minuten toe, zodat ze mee warmen.
Verwijder het laurierblad en de selderijstelen.
Breng de soep op smaak met zout en peper en voeg het selderijblad en de knapperige spekreepjes toe.
Serveer de soep met pistoletjes met spek en roggebrood.

Wijnadvies: Eenvoudige rode Vin de Pays uit het Franse zuiden. Of een dito wijn uit de Languedoc of Roussillon (14-16°C). Een stevige Chardonnay uit de Nieuwe Wereld kan ook (9-11°C).

Snelle chocolademousse

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

100 g Swiss Noir chocolade, in stukjes

100 g mascarpone

1 dl slagroom

1 eetlepel poedersuiker

2 eetlepels versgezette sterke koffie

slagroom uit een spuitbus

Bereiding

Doe de chocolade in een klein pannetje en zet het pannetje in een pan met water dat tegen de kook aan gehouden wordt (au bain marie).

Laat de chocolade smelten.

Klop de slagroom stijf.

Klop de mascarpone met de poedersuiker en de koffie romig.

Spatel de chocolade en de slagroom erdoor en verdeel de mousse over 4 glazen.

Spuut er een klein toefje slagroom op en serveer direct.

Snelle nasi goreng met saté

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

Ingrediënten

400 g snelkookrijst
2 duopakjes saté ajam (diepvries, à 6 stokjes)
500 g prei
1 rode paprika
4 eetlepels zonnebloemolie
1 doosje boemboe voor nasi goreng (vers, 150 g)
1 pot atjar tjampoer (200 g)
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Intussen in pan met heet water saté 15 minuten verwarmen.
Prei en paprika schoonmaken.
Prei in ringen en paprika in reepjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten en groenten 3 minuten bakken.
Boemboe (voor nasi goreng) toevoegen en al roerend 3 minuten meebakken.
Gekookte rijst erdoor scheppen en nasi door en door warm laten worden.
Nasi met satéstokjes, atjar en kroepoek serveren.

Wijnadvies: Trio white Concha y Toro

Snelle tortilla's met gehakt en tacosaus

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

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 300 g)
1 doos roerbakgroenten Mexicaans (diepvries, 450 g)
1 zakje fajita seasoning mix (40 g)
1 pak soft taco's (360 g)
1 pot tacosaus mild (225 g)

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen.
In droge koekenpan gehakt rulbakken.
Ui en knoflook toevoegen en meebakken.
Roerbakgroente toevoegen en 3 minuten roerbakken.
Seasoning mix en 100 ml water toevoegen en 3 minuten laten sudderen.
In magnetron op vol vermogen (700 watt) tortilla's 20 seconden verwarmen.
Tortilla's aan tafel met groenten-gehaktmengsel vullen en dichtvouwen.
Met tacosaus serveren.
Lekker met zure room en schijfjes komkommer.

Soep met tofu en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

1 takje citroengras of 1 theelepel serehpoeider
1 l kippenbouillon versgetrokken, uit een pot of van tabletten
2 stuks bosuitjes
100 g shii-takes
150 g tofu
50 g santen
150 g grote garnalen
½ theelepel kerrie
2 eetlepels Thaise vissaus
1 eetlepel citroensap
1 theelepel gembersiroop
3 druppels tabasco

Bereiding

Plet het citroengras met een hamer en laat in de kokende bouillon circa 10 minuten trekken.
Scheep de steel uit de pan en gooi weg.
Of roer het serehpoeider door de bouillon.
Snijd de bosuitjes in ringetjes, de shii-take in plakjes en de tofu in blokjes.
Hak de santen fijn.
Laat de garnalen zonodig ontdooien.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook en roer er de kerrie, de santen, de vissaus, het citroensap, de gembersiroop en de tabasco door.
Voeg de bosui, de paddestoelen en de tofu toe en laat 4 minuten zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat nog 1 minuut doorwarmen.
Scheep de soep in kommen en bestrooi met de koriander of de peterselie.

Soesjestaart met chocoladesaus en slagroom

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

Ingrediënten

1 doos slagroomsoesjes (16 stuks)
1 doos moorkopsoesjes (12 stuks)
1 doos minibanaantjes (langwerpige soesjes, 12 stuks)
400 g pure chocolade
1 bekertje slagroom (250 ml)
2 zakjes vanillesuiker
1 flesje pillen gemengd (20 g)

Bereiding

Soesjes en minibanaantjes laten ontdooien.
Chocolade raspen en met 400 ml water 15 minuten laten koken.
Van slagroom 6 eetlepels apart houden.
Rest met 1 zakje vanillesuiker stijf kloppen.
Taart bouwen: op groot bord 2 slagroomsoesjes leggen.
Daar 8 moorkopsoesjes omheen leggen.
Hieromheen om en om 8 banaantjes en 8 slagroomsoesjes leggen.
Hierop, in midden, 4 banaantjes leggen.
Hieromheen om en om 4 moorkop- en 4 slagroomsoesjes leggen.
Hier bovenop 4 slagroomsoesjes leggen.
Taart met toeven slagroom garneren.
Warme chocolade met 1 zakje vanillesuiker en 6 eetlepels room mengen.
Chocoladesaus over taart schenken, met pillen garneren en rijkelijk met poedersuiker bestrooien.

Soft taco's met garnalen

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

Ingrediënten

2 uien
2 blikjes Mexicomelange (à 400 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
1 zakje seasoningmix (35 g)
1 zak soft taco's (300 g)
½ pot tacosaus mild (à 225 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Groentenmelange laten uitlekken.
Olie in pan verhitten en uien fruiten.
Garnalen, seasoningmix en 100 ml water toevoegen.
Zonder deksel 3 minuten laten sudderen.
Groenten toevoegen en meewarmen.
Taco's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Groenten-garnalenmengsel tussen taco's scheppen en taco's half opvouwen.
Saus op taco's scheppen.
Lekker met zure room met teentje knoflook erdoor.

Soja-fruitshake

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 rijpe bananen (grote) in plakjes

500 ml koelvers appel-peer-framboossap

400 ml sojadrink vanille

Bereiding

Banaan in diepvries laten bevriezen (dit maakt de shake romiger en koeler).

Met staafmixer of in keukenmachine vruchtensap, bevroren banaan en sojamelk tot schuimig mengsel mengen.

Drank in vier longdrinkglazen schenken en serveren.

Tip: Zijn de bananen nog aan de groene kant? Ze rijpen sneller in de buurt van sinaasappels. Soja helpt bij het laag houden van het cholesterolgehalte.

Soja-koriandernoedels met tofu en paksoi

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

Ingrediënten

400 g paksoi
50 g geschaafde amandelen
1 pakje SoFine Tofu Wokreepjes fris kruidig
3 eetlepels fijngehakte verse koriander
Conimex Japanse Sojasaus
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels
Conimex Wok Olie
Conimex Gembersiroop

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat sojasaus) 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.
Was en snijd ondertussen de paksoi in brede repen.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Rooster hierin de geschaafde amandelen al roerende snel licht bruin.
Direct op een bord schuiven en laten afkoelen.
Zet de wok weer op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de tofureepjes 3 minuten.
Wok vervolgens de paksoi 5 minuten mee.
Voeg 6 eetlepels sojasaus en 3 eetlepels gembersiroop toe en wok nog 1 minuut.
Voeg de noedels en de helft van de amandelen en koriander toe en wok nog 1 minuut.
Scheep de noedels in diepe borden of kommen en bestrooi met de rest van de amandelen en koriander.

Serveertip: Zet Conimex Cassave Kroepoek, Japanse sojasaus en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de wokreepjes fris kruidig door wokreepjes mild pikant of gekruide vleesreepjes.

Spaans stoofvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

750 g runderlappen
1 eetlepel paprikapoeder
peper
zout
2 uien
200 g salami
50 g boter
2 eetlepels olijfolie
3 dl bouillon (van tablet of uit pot)
300 g geschrapte worteltjes
20 zwarte olijven
450 g tuinbonen (diepvries)
3 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen en strooi er paprikapoeder, peper en zout over.
Pel de uien en snipper ze.
Snijd de salami in reepjes.
Fruit de ui in boter met olijfolie.
Voeg het vlees toe en bak het zachtjes 5 minuten.
Giet de bouillon erbij.
Laat dit alles 2 uur op een lage stand stoven met een deksel op de pan.
Voeg dan de in stukken gesneden worteltjes en de olijven toe.
Laat het vlees met de groenten nog eens 45 minuten zachtjes stoven.
Voeg dan de tuinbonen en de reepjes salami toe en verwarm nog 15 minuten.
Bestrooi dit Spaanse gerecht met gehakte peterselie.

Serveertip: Dit gerecht kan gecombineerd worden met couscous.

Wijnadvies: Elke karaktervolle rode Spanjaard of Chileen zal hier de culinaire pret verhogen.

Spaghetti-laagjesschotel met mascarpone

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g spaghetti
2 aubergines
1 ui
5 eetlepels olijfolie
250 g rundergehakt
200 g mascarpone (pot à 250 g)
2 potten pastasaus tomaten en mascarpone (à 185 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Aubergines schoonmaken, in dunne plakken snijden en met zout bestrooien.
Ui pellen en snipperen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.
Aubergineplakken in 3 gedeeltes ca. 3 minuten bakken en laten uitlekken.
In koekenpan in rest van olie ui 1 minuut bakken.
Gehakt toevoegen en in 4 minuten rul bakken.
Mascarpone door gehakt roeren en met zout en peper op smaak brengen.
Saus door spaghetti roeren.
In ovenschaal helft van spaghetti scheppen, afdekken met helft van aubergines, gehakt erover verdelen.
Rest van aubergines erop leggen en afdekken met laag spaghetti.
Schotel afgedekt in oven zetten en in 20 minuten gaar laten worden.
Laatste 10 minuten deksel verwijderen om spaghetti te laten kleuren.

Spaghetti bolognese

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie traditioneel
350 g rundergehakt
250 g Italiaanse roerbakgroenten
1 kuipje Knorr Kruidenpasta spaghetti bolognese
50 g geraspte pastakaas (Finello)

Bereiding

Kook de spaghetti in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Fruit de ui met de knoflook 3 minuten in de hete olie.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Bak de roerbakgroenten 3 minuten mee en voeg 4 dl water en de kruidenpasta toe.
Laat de saus 3 minuten zachtjes koken.
Schenk de saus over de spaghetti en serveer deze met de kaas.
Lekker met een gemengde salade.

Spaghetti bolognese zonder vlees

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g spaghetti
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
3 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 courgette, in blokjes
1 gele paprika, in stukjes
3 tomaten, in stukjes
1 pakje Honig Mix voor pastasaus spaghetti bolognese
200 g verse geitenkaas, verkruimeld
10 blaadjes verse basilicum, in reepjes

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.
Verhit intussen de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook 3 minuten.
Voeg de courgette, de paprika en de tomaat toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Meng de mix met ½ l koud water en roer het door de groenten.
Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Schep de saus op de spaghetti en verdeel de kaas en de basilicum erover.
Serveer direct.
Lekker met witlofsalade.

Wijnadvies: Toro, rosé , Spanje

Spaghetti met artisjokken

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
500 g tomaten
1 rode peper
50 g zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels olijfolie
1 potje artisjokharten (carciofi, 190 g)
150 g pittige kaas (stukje)
1 zakje rucolasla (75 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Tomaten wassen en in kleine stukjes snijden.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper fijnsnijden.
Olijven in plakjes snijden.
In braadpan peper in olie fruiten.
Tomaten en olijven toevoegen en 5 minuten op laag vuur verwarmen.
Artisjokken toevoegen.
Kaas raspen.
Spaghetti met saus mengen en over vier borden verdelen.
Met rucola en kaas bestrooien.

Spaghetti met gehaktballetjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gekruid gehakt
1 scharrelei (M)
6 eetlepels paneermeel
400 g spaghetti
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 pot Bertolli pastasaus tomaat, paprika en courgette
3 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Meng het gehakt met het ei en het paneermeel en vorm er kleine balletjes van.
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.
Verhit intussen de olie en bak de gehaktballetjes rondom bruin en gaar.
Voeg de pastasaus toe en breng hem tegen de kook aan.
Schep 2/3 deel van het basilicum erdoor.
Giet de pasta af en doe hem in een schaal.
Verdeel de saus erover en bestrooi met de rest van het basilicum.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Valpolicella Terra de Verona

Spaghetti met Italiaanse kruidensaus en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bakje Italiaanse kruiden
400 g spaghetti
zout
1 kuipje Saint Morêt à 200 g
100 g oude kaas, geraspt
versgemalen peper

Bereiding

Neem de blaadjes kruiden van de takjes en hak ze fijn.
Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de spaghetti af maar vang 1 dl van het kookvocht op.
Roer de kruiden met de Saint Morêt en 2/3 deel van de geraspte kaas door de spaghetti.
Voeg een beetje van het kookvocht toe en laat de kaas smelten.
Voeg peper naar smaak toe.
Lekker met gekookte broccoli.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio

Spaghetti met tomaten, rucola en gehakt

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in partjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 pakje valess gehakt uit zuivel à 240 g
500 g pomodori tomaten
1 eetlepel gedroogde oregano
1 blikje tomatenpuree à 70 g
peper
zout
400 g spaghetti
75 g rucola, grof gesneden
100 g pastakaas

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 3 minuten.
Bak de Valess 3 minuten mee.
Voeg de tomaten en de oregano toe en bak alles al omscheppend 3 minuten.
Voeg de tomatenpuree, peper en zout naar smaak en 1 dl heet water toe en laat de saus 20 minuten zachtjes pruttelen.
Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.
Giet hem af en roer er de saus, de rucola en de helft van de kaas door.
Bestrooi de pasta met de rest van de kaas.
Lekker met een komkommer salade.

Sperziebonencurry met naanbrood

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

Ingrediënten

1 zak panklare sperziebonen gebroken (500 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes Valess roerbakblokjes mild gekruid (à 175 g)
1 pak naanbroden naturel (280 g)
1 eetlepel milde currypasta (pot à 283 g)
1 pakje kokosmelk (200 ml)

Bereiding

Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Olie in braadpan verhitten.
Ui en knoflook 2 minuten fruiten.
Valess toevoegen en in 5 minuten gaar bakken.
Naan volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Currypasta door groentemengsel roeren en 1 minuut meebakken.
Kokosmelk en sperziebonen toevoegen en geheel door en door warm laten worden.
Curry met naan serveren.

Spies Hongroise

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spiering
50 g spek
2 eetlepels olie
4 champignons
1½ paprika
½ ui
1 teentje knoflook
1 theelepel dragon
1 theelepel tijm
½ theelepel komijn
zout

Bereiding

Snij de spiering in blokjes.
Snij de paprika en de ui in blokjes van 2 bij 2 cm.
Reinig de champignons en gebruik enkel de 'hoedjes'.
Rijg blokjes vlees, spek, champignons, paprika en ui afwisselend aan de spiesen.
Snij de knoflook fijn en meng die met de kruiden door de olie.
Bestrijk de spiesen met dit mengsel.
Laat de spiesen ongeveer 4 uur afgedekt in de koelkast marineren.
Haal de spiesen tijdig uit de koelkast.
Grill ze vervolgens op een niet te hete grill of barbecue.
Keer de spiesen regelmatig om en grill ze in ongeveer 10 minuten mooi bruin en gaar.
Bestrooi de spiesen lichtjes met wat zout.

Spinazie-tomaatstampot met runderworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels, geschild en in stukken
1 zakje zongedroogde tomaten (100 g)
3 eetlepels olijfolie
4 runderworstjes
450 g spinazie (diepvries), ontdooid
50 ml melk
1 eetlepel azijn

Bereiding

Aardappels in 20 minuten gaarkoken.
Tomaten 5 minuten in heet water weken, dan in dunne reepjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en worstjes op matig vuur in 15 minuten gaarbakken.
Na 5 minuten tomaatreepjes toevoegen en meebakken.
Spinazie volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Aardappels afgieten en met (warme) melk, 1 eetlepel olie en azijn tot grove puree stampen.
Spinazie en tomaatreepjes met bakvet van worstjes door puree scheppen.
Stampot met zout en peper op smaak brengen en met worstjes over vier borden verdelen.

Spinazie omelet met stukjes zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g zalm in blokjes 2 x 2 cm
300 g rauwe gewassen spinazie
1 ui klein gesneden
6 eieren
peper
zout
nootmuskaat
50 g kaas jongbelegen
100 g crème fraîche

Bereiding

In grote koekenpan boter verwarmen, ui fruiten en spinazie meebakken.
Blokjes zalm toevoegen en het geheel bakken tot vocht is verdampt.
Op smaak brengen met peper, zout en een weinig nootmuskaat; kaas erover strooien.
Eieren loskloppen en crème fraîche toevoegen en mee kloppen.
Eimassa in de pan bij de spinazie gieten en het geheel doorroeren.
Laten bakken als een pannenkoek en als onderzijde bruin is, omkeren en andere kant bruinbakken.

Spinazieomeletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

200 g spinazie deelblokjes (diepvries)

6 eieren (M)

zout

(versgemalen) zwarte peper

5 eetlepels olie

250 g taugé

1 duobakje hamreepjes (ca. 250 g)

1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

(Van tevoren spinazie in zeef in ca. 2½ uur laten ontdooien.)

In kom eieren loskloppen met spinazie, zout en peper.

Vier borden voorverwarmen.

In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.

¼ deel van eiermengsel in pan schenken en op laag vuur laten stollen.

Als onderkant is gestold omelet keren en andere zijde laten stollen.

Omelet op voorverwarmde bord laten glijden.

In zelfde pan ½ eetlepel olie verhitten en op zelfde wijze nog 3 omeletjes bakken.

Intussen in andere koekenpan rest van olie verhitten en taugé en hamreepjes ca. 2 minuten bakken.

Op smaak brengen met ketjap en peper.

Taugé op helft van omeletjes scheppen en omeletjes dubbelklappen.

Serveren met gebakken aardappeltjes of stokbrood.

Stapelbammietjes met appelsap

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ei
1 tomaat
1 ongesneden Dageraad volkoren
2 eetlepels sandwichspread komkommer (pot à 300 g, Heinz)
10 g rucola (gebruiksklaar)
1 plak beenham
1 plak Leerdammer kaas
50 g wortelbolletjes (zakje à 300 g)
15 g ongezoute cashewnoten
1 pakje puur appelsap (à 200 ml)

Bereiding

Kook het ei in kokend water in ca. 10 minuten hard.
Pel het ei en snijd het ei in plakjes.
Was de tomaat en snijd deze in plakken.
Snijd het brood in 3 duimdikke sneden.
Besmeer 2 sneden brood met sandwichspread.
Beleg 1 besmeerde snee brood met rucola, beenham en ei.
Leg hierop het andere snee besmeerd brood en beleg deze met plakken tomaat en een plak kaas.
Dek de stapel af de derde snee brood.
Halveer de satéprikker.
Snijd de sandwich diagonaal door en steek er 2 prikkers in.
Leg de sandwich in een brood trommeltje.
Verpak de wortelbolletjes in een afsluitbaar bakje en de cashewnoten in een zakje.
Geef er een pakje appelsap bij.

Suprême de volaille à la Hildegard (kipfilet van Hildegard)

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

Ingrediënten

4 kippenborstfilets
paneermeel
250 g rijst
120 g boter
½ citroen
2½ dl slagroom
1 ei
500 g asperges
200 g champignons
20 g bloem
zout
peper
1 eierdooier

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig.
Klop het ei los in een bord en haal er de filets door.
Haal ze dan door de paneermeel en leg ze apart.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Smelt 50 g boter in een pan en bak hierin gedurende 5 minuten de champignons.
Bestrooi met zout en peper.
Smelt 20 g boter en doe er de bloem bij en laat even koken.
Voeg dan 2 dl room toe.
Geef er zout, peper en wat citroensap bij.
Laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Kook ondertussen de rijst en de asperges gaar.
Smelt de rets van de boter en bak de filets hierin 5 minuten aan elke kant.
Voeg de champignons bij de saus en warm deze nog even door.
Meng de eierdooier met de rest van de slagroom en voeg dit mengsel, van het vuur af, bij de saus.
Doe de rijst op een voorverwarmde schaal en leg de kipfilets erop.
Leg hierop de asperges en schenk er de saus over.
Serveer direct.

Traditionele appeltaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

350 g patentbloem
5 eetlepels suiker
½ theelepel zout
100 g koude roomboter
100 g koud vet
4-6 eetlepels koud appelsap

voor de vulling

1½ dl zure room
8 eetlepels suiker
1 ei
snufje zout
paar druppels vanille-essence
3 eetlepels patentbloem
5-7 zure appels
3 eetlepels bruine basterdsuiker
1 theelepel kaneel
200 g grof gehakte walnoten

Bereiding

Zeef bloem, suiker en zout in een kom.

Snij met twee messen het vet door de bloem tot een kruimelig deeg ontstaat.

Werk er zoveel koud appelsap door dat u een bal kunt vormen van het deeg.

Leg die, in folie, 2 uur in de koelkast.

Rol 2/3 van het deeg uit tussen twee vellen vetvrij papier en bekleed hiermee een springvorm van 22 cm doorsnede.

Bewaar de rest van het deeg in de koelkast.

Verwarm de oven voor tot 180 C.

Klop voor de vulling de zure room, 5 eetlepels suiker, ei, zout, vanille-essence en bloem door elkaar.

Schil de appels en boor ze uit en snij ze in dunne plakken.

Doe die bij het roommengsel en hussel goed.

Leg de schijfjes op de met deeg beklede bodem van de springvorm.

Meng vervolgens de basterdsuiker, 3 eetlepels suiker, kaneel en walnoten.

Strooi dit mengsel gelijkmatig over de appelvulling.

Rol het resterende deeg uit tussen twee vellen vetvrij papier en maak een cirkel van 25 cm doorsnee.

Snij deze in stroken van 1 cm breed.

Leg deze kruislings over de vulling.

Druk de stroken vast aan de bodemrand en vorm daarbij sierlijke golfjes.

Zet de taart in het midden van de oven en bak hem 55-65 minuten.

Bedek het deeg losjes met folie als het te snel bruin wordt.

De taart is gaar wanneer het vocht pruttelt ende appels zacht zijn.

Traditionele appeltaart

Serveertip: u kunt de taart zowel warm als koud serveren, eventueel met geslagen room en vanille-ijs.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Yoghurtpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 schijven ananas (uit blik)
4 plakken cake
200 g aardbeien
½ l dikke yoghurt
2 eetlepels witte basterdsuiker
4 eetlepels cruesli
100 g frambozen

Bereiding

Snijd de schijven ananas in stukjes.
Bewaar het sap.
Bedek de bodem van een glazen schaal met plakken cake.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze doormidden.
Pureer de stukjes ananas met een beetje sap in een elektrische keukenmachine.
Roer in een kom de ananaspuree, de yoghurt en basterdsuiker door elkaar.
Bedek de plakken cake met een laagje aardbeien.
Giet de yoghurtmix op de aardbeien.
Dek de schaal toe met folie en laat de pudding een uur op een koele plaats op smaak komen.
Strooi er vlak voor het opdienen cruesli op en garneer met frambozen.

