



Recepten *Carta*

119 recepten
(Carta2007-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelgratin
2. Aardappelsalade met piccalilly
3. Aardappelsalade met spekjes
4. Aardappelsalade met spekjes
5. Aardbeien met balsamico en peper
6. Aardbeienijs met honingsaus
7. Aardbeientaart met amandelspijs
8. Aardbeientaart met amandelspijs
9. Aardbeientrifle
10. Andijvie met pecannoten
11. Andijviesalade met aardbeien
12. Appel-kaneelmuffins
13. Bitterkoekjesijs met aardbeien
14. Broodje haring speciaal
15. Cappuccinoroom met dinerkoekjes
16. Champagne-sorbet
17. Champignonhoedjes met chorizo
18. Champignons in tomatensaus
19. Ciabatta met ei en pesto
20. Citroentaart
21. Citroentaart
22. Courgettesoep
23. Crème fraîche-quenelles
24. Croissantje met ham
25. Crostini met Rucolasalade
26. Curry-ei pasteitje
27. Domino's
28. Ei-tapenade
29. Engelse kwarktaart uit de oven
30. Exotische fruitsalade
31. Farfalle met paddestoelen en noten
32. Fillodeegbakjes met mangosalade
33. Fillorolletjes met kleine champignons
34. Flensjes met bosvruchtenyoghurt
35. Flensjes met fruitsalade en ijs
36. Garnalenkroketten
37. Gegratineerd kaastoastje
38. Gegratineerde courgettes met pesto
39. Gemarineerde paprika
40. Gevulde vissoep
41. Gorgonzolapeertjes met munt
42. Goulashpasta met kalkoenballetjes
43. Hollandse appeltaart met gember
44. IJsflensjes met cointreau-grapefruitsaus
45. IJssneeuwballen met mangosaus
46. Italiaanse chocoladetaart
47. Jagertee
48. Jamaicaanse ananas-kokostaart
49. Japanse eierhapjes
50. Kaastrio
51. Kaneelflensjes met appel
52. Kastanjetaart met slagroom
53. Kip-paprikaquiches
54. Koolrabi met vinaigrette
55. Koolschotel met wildzwijnkoteletten
56. Kruidenroom-vinaigrette
57. Limoenmousse
58. Luchtige chocoladetaart
59. Luchtige chocoladetaart
60. Luchtige pannenkoek met pruimen
61. Macaroni met appelcompote

62. Macaroni met Italiaanse groentemix
63. Mango in witte-wijnsaus
64. Meloen met geitenkaas
65. Mini-clubsandwiches
66. Nachos met surimisalade
67. Nasi goreng
68. Nasi koening
69. Nectarines met honingricotta
70. Normandische pruimentartaart
71. Normandische slasaus
72. Oliebollen
73. Olijvenpesto
74. Omelet marie-jeanne
75. Pannenkoekspiralen
76. Paprikarolletjes met geitenkaas
77. Passievruchten-vanille-ijs
78. Pastasoep met bruine bonen
79. Peer in wijn-citroensaus
80. Penne met mozzarella en gorgonzola
81. Peren-walnotentaartjes
82. Peren met mascarpone
83. Perzikcoupe
84. Perziken met wijnsiroop
85. Pikante eitjes
86. Poting
87. Provençalse kippilaf
88. Ratatouille
89. Rauwkostsalade met sandwiches
90. Roggebrood-'vingers'
91. Roompudding met aardbeien
92. Rösti
93. Runderstoofpot met aardappels
94. Salade met appel en sinaasappel
95. Salade met varkenshaas en appel
96. Saladecup met wortelsalade
97. Sandwiches met zalmousse
98. Schelpjesmacaroni met tonijn en zalm
99. Schuimtaartjes met citroenroom
100. Soesjes met sinaasappelroom
101. Spekrösti
102. Spinazie met geitenkaas
103. Spinazierolletjes met mozzarella
104. Spitskoolstamppot met chorizo
105. Tahoesalade met sesamdressing
106. Terrine van vers fruit
107. Tomaten-maaltijdsoep met balletjes
108. Venkel met tomaten en spekjes
109. Verse basilicum-roomsaus
110. Verse tomatensaus
111. Vinaigrette
112. Vispie
113. Vissoep uit de Provence
114. Witte-bonensalade
115. Worteltjes met ui en salie
116. Yoghurtcoupe met druiven
117. Yoghurtsalade
118. Zeeaster met rozijnen en amandelen
119. Zwitserse worteltjestaart

Aardappelgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 Stuks

1 ei,
1/2 kleine ui,
1/2 eetlepel olie,
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),
1 doos minipasteibakjes (12 stuks, Jos Poel!),
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Ei in ca. 10 minuten hard koken.

Intussen ui pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken. Currypasta en crème fraîche erdoor scheppen en afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur verwarmen. Pasteitjes in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en in stukjes snijden. Ei door curry scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Koriander erboven in stukjes knippen. Eiermengsel in pasteitjes scheppen en warm serveren

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 55 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 4 g koolhydraten 3 g

Aardappelsalade met piccalilly

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje minikrieltjes (450 g, CélaVita),
1 kleine ui,
2 eetlepels piccalilly,
2 augurken,
1 1/2 eetlepel mayonaise,
1 eetlepel melk,
zout,
peper,
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

Bereiding

Voorbereiden: In weinig water en zout krielaardappeltjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Afspoelen onder koud water. Intussen ui pellen en fijnsnipperen. Augurken in stukjes snijden. In kom piccalilly, mayonaise en melk tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Krielaardappeltjes, ui, augurk en sausje door elkaar scheppen. Tot gebruik in de koelkast bewaren. Korianderblaadjes van takjes nemen.

Bereiden: Salade nogmaals doorscheppen. Garneren met koriander.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 4 g - koolhydraten 17 g

Aardappelsalade met spekjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 plakjes ontbijtspek,
400 g vastkokende aardappels,
1 1/2 eetlepel (witte wijn)azijn,
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman),
3 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel zoetzure paprikasalade (potje),
2 bosuitjes,
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
zout,
(versgemalen) peper,
wit keukenpapier,
magnetronschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Bereiden: Bord bedekken met vel keukenpapier. Hierop plakjes spek uitspreiden. Afdekken met keukenpapier. In magnetron spek in ca. 1 1/2 à 2 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) knapperig bakken. Intussen aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. In schaal doen en 1/2 dl water erbij schenken. In magnetron aardappels afgedekt in ca. 5 1/2 minuut op vol vermogen beetgaar koken. Aardappels afgieten en onafgedekt ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Intussen in schaal azijn, mosterd en olie tot dressing kloppen. Paprikareepjes fijnsnijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Basilicum fijnknippen. Paprika, bosui en basilicum door dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Plakjes spek in stukjes breken. Aardappels afgieten, even laten uitdampen en door dressing scheppen. Stukjes spek erover strooien. Serveren bij gegrild vlees.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 24 g - koolhydraten 33 g

Aardappelsalade met spekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 plakjes ontbijtspek,
400 g vastkokende aardappels,
1 1/2 eetlepel (witte wijn)azijn,
2 theelepels Zaanse mosterd (Huisman),
3 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel zoetzure paprikasalade (potje),
2 bosuitjes,
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
zout,
(versgemalen) peper,
wit keukenpapier,
magnetronschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Bereiden: Bord bedekken met vel keukenpapier. Hierop plakjes spek uitspreiden. Afdekken met keukenpapier. In magnetron spek in ca. 1 1/2 à 2 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) knapperig bakken. Intussen aardappels schillen, wassen en in dunne plakjes snijden. In schaal doen en 1/2 dl water erbij schenken. In magnetron aardappels afgedekt in ca. 5 1/2 minuut op vol vermogen beetgaar koken. Aardappels afgieten en onafgedekt ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Intussen in schaal azijn, mosterd en olie tot dressing kloppen. Paprikareepjes fijnsnijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Basilicum fijnknippen. Paprika, bosui en basilicum door dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Plakjes spek in stukjes breken. Aardappels afgieten, even laten uitdampen en door dressing scheppen. Stukjes spek erover strooien. Serveren bij gegrild vlees.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 24 g - koolhydraten 33 g

Aardbeien met balsamico en peper

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 doosje aardbeien (á 250 g),
100 g suiker,
6 eetlepels balsamicoazijn,
(versgemalen) zwarte peper,
2 takjes munt

Bereiding

Voorbereiden: Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en in vieren snijden. Suiker en balsamicoazijn aan de kook brengen en al roerend suiker oplossen. Op smaak brengen met peper. Over aardbeien schenken en ca. 1 uur wegzetten, af en toe omscheppen.

Bereiden: Aardbeien laten uitlekken en in coupes scheppen. Garneren met toefjes munt.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 0 g - koolhydraten 31 g

Aardbeienijs met honingsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 liter aardbeienroomijs (bak 1 liter, AH),
1/2 zakje garneramandelen (á 45 g, Baukje),
1 eetlepel boter of margarine,
3 eetlepels vloeibare honing,
2 eetlepels Pernod (slijter),
100 g aardbeien,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Bereiden: IJs uit diepvries nemen. Amandelen grof hakken. In droge koekenpan amandelen in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Amandelen op bord laten afkoelen. In zelfde koekenpan op laag vuur boter smelten. Honing en Pernod erdoor roeren. Pan van vuur nemen. Amandelen door saus roeren. Aardbeien wassen en laten uitlekken. In vier flutes elk 2 bolletjes ijs scheppen. Saus erover scheppen. Garneren met amandelen en aardbeien.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 11 g koolhydraten 27 g

Aardbeientaart met amandelspijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 10 personen

2 sinaasappels,
500 g aardbeien,
1 zakje verse munt (á 15 g),
6 eetlepels poedersuiker,
6 plakjes bladerdeeg (diepvries),
2 eetlepels paneermeel,
300 g amandelspijs (Beukje),
3 eieren,
2 bekertjes crème fraîche (á 200 ml),
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
2 eetlepels bloem om te bestuiven),
springvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Voorbereiden: Sinaasappels goed schoonboenen onder koud stromend water. Schil eraf raspen en sinaasappels uitpersen. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen, grote exemplaren halveren. Enkele muntblaadjes achterhouden voor garnering, rest fijnknippen. In kom aardbeien omscheppen met sinaasappelsap, 1 eetlepel poedersuiker, fijngeknipte munt en helft van sinaasappelrasp. Kom afgedekt ca. 1 uur laten staan, af en toe omscheppen.

Bereiden: Bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Springvorm invetten. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes -bladerdeeg op aanrecht op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm. Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen. Bladerdeeg hier en daar met vork inprikken. Bodem bestrooien met paneermeel. Amandelspijs boven deegbodem verkrumelen. Rest van sinaasappelrasp erover verdelen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers loskloppen met 3 eetlepels poedersuiker en crème fraîche. Dooiermengsel in deegbodem gieten en taart in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin bakken. Vlak voor einde van baktijd eiwitten met rest van poedersuiker heel stijfkloppen. Taart uit oven nemen en oven op hoogste stand zetten. Aardbeien in zeef laten uitlekken en over bovenkant van taart verdelen. Eiwitschuim in pieken erover uitspreiden. Taart nog ca. 5 minuten in midden van oven bakken en bovenkant lichtbruin laten kleuren. Garneren met muntblaadjes. Taart warm of koud serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 31 g - koolhydraten 34 g

Aardbeientaart met amandelspijs

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 10 punten

2 sinaasappels,
500 g aardbeien,
1 zakje verse munt (á 15 g),
6 eetlepels poedersuiker,
6 plakjes bladerdeeg (diepvries),
2 eetlepels paneermeel,
300 g amandelspijs (Baukje),
3 eieren,
2 bekertjes crème fraîche (á 200 ml),
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
2 eetlepels bloem om te bestuiven),
springvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Voorbereiden: Sinaasappels goed schoonboenen onder koud stromend water. Schil eraf raspen en sinaasappels uitpersen. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen, grote exemplaren halveren. Enkele muntblaadjes achterhouden voor garnering, rest fijnknippen. In kom aardbeien omscheppen met sinaasappelsap, 1 eetlepel poedersuiker, fijngeknipte munt en helft van sinaasappelrasp. Kom afgedekt ca. 1 uur laten staan, af en toe omscheppen.

Bereiden: Bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Springvorm invetten. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op aanrecht op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap ca. 3 cm groter dan vorm. Vorm hiermee bekleden en opstaande rand vormen. Bladerdeeg hier en daar met vork inprikken. Bodem bestrooien met paneermeel. Amandelspijs boven deegbodem verkrumelen. Rest van sinaasappelrasp erover verdelen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers loskloppen met 3 eetlepels poedersuiker en crème fraîche. Dooiermengsel in deegbodem gieten en taart in midden van oven in ca. 30 minuten goudbruin bakken. Vlak voor einde van baktijd eiwitten met rest van poedersuiker heel stijfkloppen. Taart uit oven nemen en oven op hoogste stand zetten. Aardbeien in zeef laten uitlekken en over bovenkant van taart verdelen. Eiwietschuim in pieken erover uitspreiden. Taart nog ca. 5 minuten in midden van oven bakken en bovenkant lichtbruin laten kleuren. Garneren met muntblaadjes. Taart warm of koud serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 31 g koolhydraten 34 g

Aardbeientrifle

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g aardbeien,
25 g witte basterdsuiker,
6 fruitkoekjes met krenten (Fruit Cookies, AH),
1/4 liter vanillevla,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
11/2 eetlepel sinaasappelmarmelade,
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),
2 takjes munt (zakje á 15 g),
4 hoge glazen inhoud ca. 2 dl

Bereiding

Voorbereiden: Aardbeien wassen. 4 Kleine aardbeien achterhouden voor garnering en rest door zeef wrijven. Basterdsuiker erdoor roeren en tot gebruik in koelkast zetten. Koekjes in kleine stukjes breken en 11/2 eetlepel apart houden voor garnering. Vanillevla met crème fraîche en marmelade door elkaar kloppen en tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Koekkruim, aardbeienpuree en vlamengsel in laagjes over glazen verdelen. Slagroom half stijf kloppen en erover schenken. Garneren met rest van koekkruim, aardbeien en toefjes munt.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 360 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 21 g - koolhydraten 38 g

Andijvie met pecannoten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kleine krop andijvie (ca. 500 g),
6 stoneleeks,
1 rode paprika,
2 eetlepels (zonnebloem)olie,
2 eetlepels ketjap manis,
2 eetlepels tomatenketchup,
1 1/2 eetlepel bakgember (potje),
1/2 bakje pecannoten (á 120 g)

Bereiding

Voorbereiden: Andijvie schoonmaken, wassen en grof snijden. In vergiet andijvie goed laten uitlekken. Stoneleeks schoonmaken en in stukjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden.

Bereiden: In wok (of hapjespan) olie verhitten. Stoneleeks en paprika hierin al omscheppend ca. 2 minuten op hoog vuur bakken. Andijvie erbij doen en nog ca. 1 minuut meebakken en laten slinken. Ketjap, tomatenketchup en gember toevoegen en andijvieschotel nog ca. 1 minuut op hoog vuur al omscheppend bakken. Pecannoten door andijvie scheppen. Serveren met rijst en een oosters vleesgerecht.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 215 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 16 g - koolhydraten 15 g

Andijviesalade met aardbeien

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kleine krop andijvie (ca. 350 g),
150 g aardbeien,
3 eetlepels citroensap,
3/4 zakje verse Italiaanse-kruidenmix (á 30 g),
75 g verse roomkaas met knoflook,
100 ml zure room (bekertje á 125 ml),
3 theelepels groene peperkorrels (potje, Royal Mail),
zout,
(versgemalen) peper,
1 kleine, rijpe avocado

Bereiding

Voorbereiden: Andijvie schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. In vergiet andijvie goed laten uitlekken. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen, grote aardbeien halveren. Verse-kruidenmix fijnhakken.

Bereiden: In slaschaal roomkaas met zure room, 2 eetlepels citroensap, gehakte kruiden en peperkorrels tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Avocado halveren, pit verwijderen en schillen. Avocado in blokjes snijden en direct besprenkelen met rest van citroensap. Andijvie door saus scheppen. Aardbeien en avocado door andijvie scheppen. Serveren met bijvoorbeeld gebakken nieuwe aardappels en biefstuk.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën
eiwit 4 g - vet 15 g - koolhydraten 8 g

Appel-kaneelmuffins

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 8 Stuks

50 g boter of margarine,
100 g bloem,
50 g (lichtbruine) basterdsuiker,
mespuntje zout,
2 theelepels bakpoeder,
1 theelepel kaneel,
1 eetlepel suiker,
1 ei,
3/4 dl melk,
1 kleine appel
8 papieren cakevormpjes (Baukje)

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan boter zachtjes smelten. Bloem met basterdsuiker, zout, bakpoeder en 1/2 theelepel kaneel boven kom zeven. Rest van kaneel en suiker in kommetje door elkaar roeren. In andere kom ei met melk en gesmolten boter loskloppen. Eiermengsel over bloemmengsel schenken en tot beslag roeren. Cakevormpjes op bakplaat zetten en beslag erover verdelen. Appel schillen en in 8 stukken snijden. Stukken appel in beslag steken en kaneel-suikermengsel erover strooien. Muffins in midden van oven in ca. 20 minuten bruin bakken. Ca. 5 minuten in uitgeschakelde oven laten staan. Uit oven op taartrooster verder laten afkoelen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 6 g - koolhydraten 19 g

Bitterkoekjesijs met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 bitterkoekjes (zakje á 250 g),
2 eetlepels Amaretto (slijter),
3 eetlepels sinaasappelsap,
1/2 liter vanilleroomijs,
250 g aardbeien,
slagroom uit spuitbus,
magnetronschaal inhoud ca. 1/2 liter,
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter,
ijsbolletjeslepel,
4 wijde ijscoupes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

Voorbereiden: Boven kleine schaal bitterkoekjes in stukjes knippen. Amaretto en sinaasappelsap erdoor scheppen. Ca. 1 minuut verwarmen op vol vermogen (700 Watt). Opnieuw doorscheppen en iets laten afkoelen. In andere schaal ijs onafgedekt in ca. 1 á 2 minuten op half vermogen (350 Watt) zacht laten worden. Bitterkoekjesmengsel erdoor scheppen. In diepvries ijs in ca. 1 á 2 uur laten bevriezen. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren.

Bereiden: Met bolletjeslepel bitterkoekjesijs in coupes scheppen. Aardbeien erover verdelen. Garneren met flinke toef slagroom.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 28 g

Broodje haring speciaal

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pakjes maatjesharing (á 2 stuks, AH),
1/2 appel,
3 bolletjes gember,
10 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
1 eetlepel mayonaise,
1/2 eetlepel gembersiroop (Royal Mail),
zout,
peper,
4 pistolets,
20 g boter of margarine

Bereiding

Voorbereiden: Staartje van haringen snijden. Haringen in kleine stukjes snijden. Appel wassen, klokhuis verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Gember heel fijn snijden. In kopje bieslook fijnknippen. In kom haring, appel, gember, mayonaise, gembersiroop en bieslook door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Pistolets opensnijden en dun besmeren met boter. Haringsalade over broodjes verdelen. Broodjes weer dichtklappen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën
eiwit 14 g - vet 13 g koolhydraten 34 g

Cappuccinorum met dinerkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bekertje slagroom (250 ml),
2 sachets espresso (doosje á 50 g, Perla),
1 á 2 eetlepels basterdsuiker,
1 theelepel cacaopoeder,
1 pak Italiaanse dinerkoekjes

Bereiding

Bereiden: Slagroom in kom stijfslaan met espressopoeder en basterdsuiker. Cappuccinorum in vier kopjes scheppen en licht bestuiven met cacaopoeder. Dinerkoekjes erbij serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 23 g - koolhydraten 6 g

Champagne-sorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 limoen,
2 dl mineraalwater zonder koolzuur,
75 g suiker,
2 dl champagne demi-sec,
1 takje munt (zakje á 15 g),
diepvriesdoos inhoud ca. 1/2 liter,
4 lage (sorbet)glazen

Bereiding

Voorbereiden: Limoen goed schoonboenen onder koud stromend water. Groene schil eraf raspen.

Limoen uitpersen. Mineraalwater met suiker aan de kook brengen. Al roerend suiker laten oplossen en nog ca. 1 minuut laten doorkoken. Van vuur af 1 eetlepel limoensap en limoenrasp erdoor roeren. Iets laten afkoelen. Champagne erbij schenken. Overdoen in diepvriesdoos. In diepvries in ca. 6 uur laten bevriezen, elk uur met vork doorroeren (= sorbetijs).

Bereiden: (Sorbetijs ca. 10 minuten voor gebruik uit diepvries nemen.) takje munt in 4 toefjes verdelen. Glazen helemaal volscheppen met sorbetijs. Garneren met toefjes munt.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 6 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën

eiwit 0 g - vet 0 g - koolhydraten 19,5 g

Champignonhoedjes met chorizo

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 20 Stuks

20 kastanjechampignons (bakje á 250 g, AH),
1/4 rode paprika,
50 g chorizo (stukje),
1/4 zakje verse peterselie,
1 theelepel bouillonpoeder,
1/2 eetlepel (olijf)olie,
2 eetlepels paneermeel,
3 eetlepels medium dry sherry,
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Champignons schoonvegen en steeltjes uit hoedjes draaien. Paprika schoonmaken en wassen. Champignonsteeltjes, paprika en chorizo heel fijn hakken. In kopje peterselie fijnknippen. In kommetje bouillonpoeder oplossen in 3 eetlepels heet water. In koekenpan olie verhitten. Chorizo ca. 2 minuten zachtjes bakken. Champignonsteeltjes en paprika ca. 3 minuten meebakken, vocht laten verdampen. Peterselie erdoor scheppen. Champignonhoedjes vullen met chorizomengsel. Aandrukken. Champignonhoedjes naast elkaar in ovenschaal zetten. Paneermeel erover strooien. Bouillon en sherry ertussen schenken. In midden van oven champignonhoedjes in ca. 15 á 20 minuten bruin en gaarbakken. Champignonhoedjes warm of lauwwarm serveren.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per stuk: 15 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 1 g -.koolhydraten 1 g

Champignons in tomatensaus

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje champignons fijn (500 gram),
1 kleine ui,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel (olijf)olie,
1/2 dl droge witte wijn,
1 1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder,
1/2 eetlepel Italiaanse keukenkruiden (McCormick),
1/2 dl gezeefde tomaten,
(versgemalen) zwarte peper,
keukenpapier

Bereiding

Bereiden: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In pan olie zachtjes verhitten. Ui toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui en knoflook ca. 1 minuut zachtjes bakken. Champignons, wijn, bouillontablet en kruiden toevoegen en op hoog vuur in ca. 5 minuten zachtjes bakken. Gezeefde tomaten erdoor roeren en alles nog ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met peper. Champignons laten afkoelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 2 g - koolhydraten 2 g

Ciabatta met ei en pesto

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 8 Stuks

3 eieren,
1/2 ciabatta (Italiaans stokbrood),
1 eetlepel groene pesto (potje á 135 g, Grand'Italia),
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,
4 gedroogde tomaten in olie (potje á 200 g, Renna)

Bereiding

Vorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen en laten afkoelen. Intussen van ciabatta 8 sneetjes (schuin) afsnijden. In broodrooster bruinroosteren. In kommetje pesto en olie door elkaar roeren. Gedroogde tomaat in reepjes snijden.

Bereiden: Eieren pellen en in plakjes snijden. Plakjes over ciabatta verdelen. Saus nogmaals doorroeren, over ei scheppen. Reepjes tomaat erover verdelen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 100 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 6 g - koolhydraten 8 g

Citroentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, Koopmans),
3 citroenen,
4 eieren,
100 g witte basterdsuiker,
5 eetlepels bloem,
4 dl melk,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Bereiden: Bladerdeegplakjes in ca. 5 minuten laten ontdooien. Vorm invetten. Aanrecht met 1 eetlepel bloem bestuiven. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en tot ronde lap van ca. 30 cm uitrollen. Vorm met deeg bekleden en bodem met vork inprikken. In koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Intussen citroenen onder koud stromend water goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Citroenen uitpersen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Taartbodem in midden van oven ca. 10 minuten bakken. Taart uit oven nemen en ca. 5 minuten laten afkoelen. Oven terugschakelen naar 200 °C of gasovenstand 4. Intussen boven twee kommen eieren splitsen. In kom eierdooiers met suiker en rest van bloem door elkaar kloppen. In pan melk aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en warme melk scheutje voor scheutje door eiermengsel kloppen. Citroenrasp en -sap door eiermengsel roeren. Mengsel terug doen in pan en op laag vuur al roerend verwarmen, tot mengsel dik gebonden is. Citroencrème in taartbodem schenken. Taart in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Intussen helft van eiwitten stijfkloppen (rest wordt niet gebruikt). Eiwit over taart uitstrijken. Taart weer terugzetten in oven en eiwit in ca. 5 minuten bruin laten kleuren. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 16 g koolhydraten 36 g

Citroentaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

5 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries, Koopmans),
3 citroenen,
4 eieren,
100 g witte basterdsuiker,
5 eetlepels bloem,
4 dl melk,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Bereiden: Bladerdeegplakjes in ca. 5 minuten laten ontdooien. Vorm invetten. Aanrecht met 1 eetlepel bloem bestuiven. Bladerdeegplakjes op elkaar leggen en tot ronde lap van ca. 30 cm uitrollen. Vorm met deeg bekleden en bodem met vork inprikken. In koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Intussen citroenen onder koud stromend water goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Citroenen uitpersen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Taartbodem in midden van oven ca. 10 minuten bakken. Taart uit oven nemen en ca. 5 minuten laten afkoelen. Oven terugschakelen naar 200 °C of gasovenstand 4. Intussen boven twee kommen eieren splitsen. In kom eierdooiers met suiker en rest van bloem door elkaar kloppen. In pan melk aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en warme melk scheutje voor scheutje door eiermengsel kloppen. Citroenrasp en -sap door eiermengsel roeren. Mengsel terug doen in pan en op laag vuur al roerend verwarmen, tot mengsel dik gebonden is. Citroencrème in taartbodem schenken. Taart in midden van oven ca. 20 minuten bakken. Intussen helft van eiwitten stijfkloppen (rest wordt niet gebruikt). Eiwit over taart uitstrijken. Taart weer terugzetten in oven en eiwit in ca. 5 minuten bruin laten kleuren. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

Bereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 30 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën
eiwit 7 g - vet 16 g - koolhydraten 36 g

Courgettesoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 ui,
1 courgette,
1 eetlepel (olijf)olie,
25 g (snelkook)rijst,
2 kruidenbouillontabletten,
1/2 citroen,
1/2 zakje verse peterselie (30 g),
1 zakje verse kervel (à 15 g),
zout,
(versgemalen) peper,
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden: Ui pellen en snipperen. Courgettes schoonmaken en in stukjes snijden. In pan olie verhitten. Ui en courgette in ca. 3 minuten zachtjes glazig fruiten. Rijst, 1/2 liter water en bouillontabletten toevoegen. Al roerend aan de kook brengen. Ca. 15 minuten zachtjes laten koken. Citroen schoonboenen onder koud stromend water en 1/2 theelepel gele schil dun eraf 'raspen. Citroen uitpersen. Peterselie en kervel (in keukenmachine) fijnhakken. Met staafmixer of in keukenmachine courgettemengsel pureren tot dikke, gladde soep. Geraspte citroenschil, 1 eetlepel citroensap, 3/4 deel van peterselie en kervel en 250 ml water door soep roeren. Soep nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen.

Bereiden: Op zacht vuur soep al roerend in ca. 5 minuten opnieuw verwarmen. Rest van peterselie en kervel erdoor roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep overdoen in soepterrine en op rechaud op buffet zetten.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 4 g - koolhydraten 11 g

Crème fraîche-quenelles

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 vanillestokje,
2 dl Amaretto (fles á 50 cl, AH),
2 blaadjes witte gelatine,
2 bekertjes crème fraîche (á 125 ml),
2 eetlepels witte basterdsuiker,
225 g magere kwark (Mona)

Bereiding

Voorbereiden: Vanillestokje opensnijden. Amaretto met vanillestokje op halfhoog vuur aan de kook brengen en in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Amarettosaus laten afkoelen. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In kom crème fraîche loskloppen. In andere kom basterdsuiker door kwark kloppen. In pannetje 2 eetlepels water aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend in heet water oplossen. Gelatine al kloppend door kwark mengen. Kwarkmengsel door crème fraîche scheppen. In koelkast ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Vanillestokjes uit amarettosaus nemen. Saus over vier borden verdelen, ca. 1 eetlepel saus achterhouden. Met 2 eetlepels van crème-fraîchemengsel 12 quenelles (eivormig bolletje) vormen en op borden leggen. Rest van saus erover sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 22 g - koolhydraten 22 g

Croissantje met ham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 24 Stuks

1 blikje gekoeld deeg voor partycroissants (Danerolles),
2 eetlepels yogonaise (Yofresh),
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),
1/2 eetlepel geraspte mierikswortel (potje, Kijhne),
12 kerstomaatjes,
1/2 zakje verse bieslook (á 15 g),
6 plakken (Bretonse) ham

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Croissantjes oprollen volgens gebruiksaanwijzing en op bakplaat leggen. In midden van oven croissantjes in ca. 8 à 10 minuten goudbruin en gaarbakken. Laten afkoelen. In kommetje yogonaise, mosterd en mierikswortel tot sausje roeren. Kerstomaatjes wassen en in vieren snijden. Bieslook in stukjes van ca. 1 cm knippen. Elke plak ham in breedte in vier repen snijden. Croissantjes opensnijden en snijvlakken bestrijken met mosterdsausje. Repen ham dubbelvouwen en erop leggen. Bieslook erover strooien en kerstomaatjes erop leggen. Bovenkanten van croissantjes erop leggen. Croissantjes op schaal leggen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per stuk: 45 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 2 g - koolhydraten 4 g

Crostini met Rucolasalade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 20 Stuks

1 schaaltje rucola (30 g),
2 stoneleeks,
2 eetlepels (olijf)olie,
1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 voorgebakken stokbrood (200 g),
1 camembert (250 g)

Bereiding

Voorbereiden: Rucola in stukjes van ca. 2 cm snijden. Stoneleeks in flinterdunne ringetjes snijden. In kom olie en azijn met zout en peper tot dressing kloppen. Rucola en helft van stoneleeks erdoor scheppen. Stokbrood in ca. 20 plakjes van 3/4 cm dik snijden en naast elkaar op grillplaat leggen. Camembert in 20 puntjes snijden.

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Grillplaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en sneetjes brood in ca. 2 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. Sneetjes brood op schaal leggen. Camembert op grillplaat leggen en onder grill schuiven. In ca. 1 minuut camembert iets laten smelten. Intussen rucolasalade over crostini verdelen. Puntjes camembert erop leggen. Rest van stoneleeks erover strooien.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 4 g - koolhydraten 5 g

Curry-ei pasteitje

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 Stuks

1 ei,
1/2 kleine ui,
1/2 eetlepel olie,
1 eetlepel milde currypasta (Patak's),
1 doos minipasteibakjes (12 stuks, Jos Poel!),
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),
2 takjes koriander (zakje á 15 g)

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Ei in ca. 10 minuten hard koken.

Intussen ui pellen en snipperen. In pan olie verhitten en ui ca. 3 minuten bakken. Currypasta en crème fraîche erdoor scheppen en afgedekt ca. 3 minuten op laag vuur verwarmen. Pasteitjes in midden van oven ca. 5 minuten verwarmen. Ei onder koud water afspoelen, pellen en in stukjes snijden. Ei door curry scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Koriander erboven in stukjes knippen. Eiermengsel in pasteitjes scheppen en warm serveren

Domino's

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g roompaté,
30 g zachte boter of margarine,
3 theelepels sojasaus,
(versgemalen) zwarte peper,
12 halve walnoten (zakje, Baukje),
3 sneetjes wit casinobrood,
3 sneetjes bruin casinobrood,
8 blaadjes sla

Bereiding

Bereiden: In kommetje roompaté, boter en sojasaus door elkaar roeren en op smaak brengen met peper. Walnoten grof hakken en erdoor mengen. Sneetjes brood besmeren met paté. Sla wassen en uitslaan. Op wit sneetje brood 2 blaadjes sla leggen. Bruin sneetje met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met paté. Hierop 2 blaadjes sla leggen. Wit sneetje met besmeerde zijde onder erop leggen. Zo nog een broodstapel maken, echter nu beginnen met bruin sneetje. Korstjes van stapeltjes snijden. Stapeltjes in vieren snijden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën
eiwit 3 g - vet 11 g - koolhydraten 6 g

Ei-tapenade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eieren,
12 zwarte olijven zonder pit (potje a 160 g, Drossa),
1 sjalotje,
3 ansjovisfilets in olie (blikje á netto 48 g. Deep Blue),
1 eetlepel kappertjes (potje 60 g, Royal Mail),
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden,
1 eetlepel (olijf)olie,
(cayenne)peper

Bereiding

Bereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en laten afkoelen. Intussen olijven in kleine stukjes snijden. Sjalotje pellen en snipperen. Ansjovisfilets kleinsnijden. In schaalpje sjalotje, olijven, kappertjes en ansjovis door elkaar scheppen. Provençaalse kruiden en olie erdoor mengen. Eieren pellen en in kleine stukjes snijden. Door tapenade scheppen, tapenade op smaak brengen met (cayenne)peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Serveren met toast of stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën
eiwit 4 g - vet 7 g - koolhydraten 1 g

Engelse kwarktaart uit de oven

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 10 personen

1 pak bosvruchtenmix (diepvries, 300 g, Frosta),
150 g volkorenbiscuit ,
75 g boter of margarine,
3 eieren,
300 g verse roomkaas,
200 g magere kwark,
125 g witte basterdsuiker,
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),
2 blaadjes witte gelatine,
1/2 dl bosvruchten limonadesiroop,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
springvorm doorsnede ca. 22 cm

Bereiding

Voorbereiden: Bosvruchten uit pak op bord strooien en in ca. 1 uur laten ontdooien.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Biscuitjes (in keukenmachine of met deegroller) verkrumelen. In pan op laag vuur boter smelten. Door biscuitkrumels scheppen. Biscuitmengsel over bodem van vorm verdelen en met bolle kant van lepel aandrukken. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers met suiker, roomkaas, kwark en citroenrasp tot glad mengsel kloppen. In andere kom eiwitten stijfkloppen en door roomkaasmengsel scheppen. Helft van bosvruchten door roomkaasmengsel scheppen. Mengsel in vorm scheppen en gladstrijken. In midden van oven taart in ca. 1 uur en 15 minuten gaar bakken. Taart in vorm laten afkoelen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pannetje 2 eetlepels water aan kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af al roerend gelatine in heet water oplossen. Siroop en rest van bosvruchten erdoor scheppen. Bosvruchtengelei in ca. 15 minuten lobbijg laten worden. Bosvruchtengelei over taart schenken. Taart in koelkast ca. 3 uur laten opstijven.

Voorbereiden: ca. 1 minuut Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 1 uur en 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 295 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 16 g - koolhydraten 29 g

Exotische fruitsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 limoen,
1 theelepel roze peperbessen (Royal Mail),
3 eetlepels gembersiroop (flesje, Royal Mail),
1 kleine ananas,
1 mango,
2 carambola's,
8 lychees,
1/2 theelepel gemalen piment (AH)

Bereiding

Voorbereiden: Limoen uitpersen. Peperbessen met bolle kant van eetlepel kneuzen. In kommetje limoensap met gembersiroop en peperbessen tot sausje roeren. Ananas van boven naar beneden door kroon heen in 4 parten snijden. Harde kern verwijderen. Vruchtvlees lossnijden van schil en in stukjes van ca. 1/2 cm snijden (stukjes op schil laten liggen). Mango schillen en vruchtvlees van pit snijden. Vruchtvlees in dunne partjes snijden. Carambola's wassen en in dunne plakjes snijden. Lychees pellen. Vruchten tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Ananasparten op borden zetten. Plakjes mango waaivormig ernaast -leggen. Carambolaplakjes en lychees op plakjes mango rangschikken. Sausje over vruchten sprenkelen. Bestrooien met piment.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 1 g koolhydraten 38 g

Farfalle met paddestoelen en noten

Menugang Pasta

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

200 g farfalle (pak á 500 g, Grand'Italia),
zout,
2 doosjes paddestoelenvaria (á 200 g),
1 zakje Italiaanse-kruidenmix (á 30 g),
1 eetlepel (olijf)olie,
(versgemalen) zwarte peper,
2 eetlepels hazelnoten (Baukje á 65 g),
keukenpapier

Bereiding

Bereiden: Ruim water met zout aan de kook brengen en farfalle in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Intussen paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Kruiden kleinknippen. Olie verhitten en hierin paddestoelen en kruiden al omscheppend bakken. Paddestoelen op smaak brengen met zout en peper.
Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Farfalle afgieten. Paddestoelen erdoor scheppen en bestrooien met geroosterde noten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën
eiwit 20 g- vet 15 g - koolhydraten 75 g

Fillodeegbakjes met mangosalade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 Stuks

1/2 pak fillobladerdeeg (225 g, Easy Bakery),
3 eetlepels olie,
1 kleine mango,
150 g Kernhemse kaas,
1 takje dragon,
1 eetlepel citroensap,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
25 g pistachenootjes,
muffinvorm met 12 kleine
holletjes (of 12 kleine cake vormpjes)

Bereiding

Voorbereiden: Fillobladerdeeg ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Deeg in 24 stukjes van ca. 8 x 8 cm snijden. Bestrijken met olie. Muffinvorm bestrijken met olie. Steeds 2 velletjes deeg op elkaar leggen en in holletje drukken. In midden van oven fillodeegbakjes in ca. 8 minuten goudbruin bakken. Laten afkoelen. Intussen mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. In blokjes snijden. Korstjes van kaas snijden en kaas in blokjes snijden. Boven kom dragon heel fijn knippen. Mango, kaas en citroensap erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Pistachenootjes pellen en grof hakken.

Bereiden: Mango-kaassalade in fillodeegbakjes scheppen. Pistachenootjes erover strooien.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 5 g - koolhydraten 3 g

Fillorolletjes met kleine champignons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (diepvries, pakje á 225 g, Easy Bakery),
2 bakjes champignons klein (á 175 g),
3 bosuitjes,
1 teentje knoflook,
4 eetlepels olijfolie,
peper, zout,
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar),
4 eetlepels sambalsaus (potje, Conimex),
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing. Champignons met keukenpapier schoonvegen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels olijfolie verhitten. Bosui en kleine champignons 3 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout, peper en ketoembar. Bakplaat invetten. Elk vel fillobladerdeeg halveren en bestrijken met olijfolie. Champignonvulling over fillodeeg verdelen. Zijkanten van deeg over vulling vouwen. Deeg oprollen. Rolletjes op bakplaat leggen en bestrijken met olijfolie.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven fillorolletjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaarbakken. Op vier borden leggen. Sambalsaus eraan scheppen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 220 kilocalorieën

eiwit 5 g -vet 13 g - koolhydraten 22 g

Flensjes met bosvruchtenyoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta),
1/4 liter biogarde of volle yoghurt,
70 g bloem,
1/2 theelepel zout,
1 groot ei (nr. 2),
2 dl melk,
50 g boter of margarine,
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 eetlepels poedersuiker,
2 eetlepels crème de cassis (slijter),
(poedersuiker uit strooibus),
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm,
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: In kom bosvruchtenmix in ca. 2 uur laten ontdooien. Zeef bekleden met keukenpapier. Biogarde of yoghurt in zeef schenken en ca. 2 uur laten uitlekken tot massa stevig wordt. Intussen boven maatkan bloem zeven. Zout erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan.

Bereiden: In kom slagroom met poedersuiker stijfkloppen. Uitgelekte biogarde luchtig erdoor scheppen. 1/4 Deel van bosvruchten erdoor scheppen. Crème de cassis door rest van bosvruchten scheppen. In koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje dief spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken. Bosvruchtenyoghurt op flensjes scheppen. Flensjes oprollen. Op vier borden elk 2 flensjes leggen. Rest van bosvruchten aan uiteinden van flensjes scheppen. (Eventueel naar smaak bestrooien met poedersuiker).

Voorbereiden: ca. 2 uur Bereiden: ca. 20 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën
eiwit 9 g - Vet 26 g - koolhydraten 30 g

Flensjes met fruitsalade en ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

70 g bloem,
1/2 theelepel zout,
1 groot ei (nr. 2),
2 dl melk,
50 g boter of margarine,
4 eetlepels vloeibare (oranjebloesem)honing,
4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
1 pak verse fruitcocktail (400 g, AH),
1/4 liter roomijs banaan (bak 1 liter, Carte d'Or),
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Bereiden: Boven maatkan bloem zeven. Zout erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven -kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan. In kommetje honing en 3 eetlepels sinaasappellikeur door elkaar roeren. In koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje met spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken. Flensjes bestrijken met honingmengsel en in vieren vouwen. Op vier borden elk 2 opgevouwen flensjes met punten tegen elkaar leggen. Fruitcocktail in midden erop scheppen. Hierop met ijsbolletjeslepel bolletje bananenijs scheppen. Rest van sinaasappellikeur erover sprenkelen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 17 g - koolhydraten 56 g

Garnalenkroketten

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje roze garnalen (125 g, AH),
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
30 g boter of margarine,
30 g bloem,
1/2 visbouillontablet,
zout,
peper,
1 ei,
1/2 pakje paneermeel (á 150 g, AH),
4 blaadjes sla,
2 tomaten,
frituurolie

Bereiding

Voorbereiden: In zeef garnalen afspoelen en goed laten uitlekken. Garnalen fijnsnijden. In kopje peterselie fijnknippen. In pan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruiden. Al roerend scheutje voor scheutje 2 dl water toevoegen. Blijven roeren tot dikke gladde saus ontstaat. Garnalen en peterselie erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Massa uitstrijken op plat bord en laten afkoelen. In koelkast in ca. 1 uur goed laten opstijven. In diep bord ei loskloppen. Op ander bord paneermeel strooien. Garnalenmengsel in 8 gelijke punten snijden en tot kleine rolletjes vormen. Rolletjes door paneermeel rollen en ook uiteinden bedekken met paneermeel. Overtollig paneermeel eraf schudden. Kroketten door ei halen en opnieuw door paneermeel rollen. Sla wassen en uitslaan. Tomaten wassen en in partjes snijden. Vergiet bekleden met keukenpapier.

Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Kroketten met vier tegelijk in ca. 3 a 4 minuten goudbruin en gaarfrituren. In vergiet laten uitlekken. Op vier borden leggen. Garneren met blaadjes sla en partjes tomaat.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 21 g koolhydraten 20 g

Gegratineerd kaastostje

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1997

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje geraspte cheddarkaas (100 g, Uniekaas),
1 eetlepel zachte boter of margarine,
2 eetlepels bier,
2 theelepels mosterd,
4 sneetjes wit casinobrood,
paprikapoeder

Bereiding

Bereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. In kommetje kaas, boter, bier en mosterd door elkaar roeren. Sneetjes ca. 10 cm onder grill leggen en in 1 à 2 minuten lichtbruin roosteren. Halverwege keren. Korstjes van toast snijden. Toastjes dik besmeren met kaasmengsel. Toastjes dun bestrooien met paprikapoeder. Toastjes ca. 10 cm onder grill schuiven en in 1 à 2 minuten goudbruin laten worden.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 11 g - koolhydraten 13 g

Gegratineerde courgettes met pesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 courgettes,
zout,
2 eetlepels pesto (potje),
peper,
2 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels paneermeel,
75 g geraspte Emmentaler kaas (zakje á 100 g, Vika),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage ovenschaal inhoud ca. 2 1/2 liter

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Courgettes wassen en in 3 stukken snijden. Elk stuk in lengte in vier parten snijden. Courgettes in kokend water met zout in ca. 7 à 8 minuten beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Ovenschaal invetten. Courgette in ovenschaal leggen, met pesto bestrijken en bestrooien met zout en peper. Courgettes bedruppelen met olie. Paneermeel en geraspte kaas mengen en erover strooien. Gerecht op rooster in midden van oven in ca. 15 minuten warm en lichtbruin laten worden. Serveren met bijvoorbeeld Provençaalse kippilaf

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 16 g koolhydraten 14 g

Gemarineerde paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
4 eetlepels (olijf)olie,
4 eetlepels (witte wijn)azijn,
1 theelepel pikante paprikapoeder,
2 theelepels vloeibare honing,
peper,
100 g feta,
2 rode paprika's,
2 gele paprika's,
2 groene paprika's

Bereiding

Voorbereiden: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen in kom olie, azijn, paprikapoeder, honing en peper tot dressing roeren. Paprika's onder hete grill ca. 15 minuten verhitten tot schil zwartgeblakerd is, af en toe draaien. Paprika's op schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan.

Met scherp mesje schil van paprika's trekken. Paprika's halveren, zaadjes verwijderen en in lengte in ca. 1 1/2 cm brede repen snijden. Paprika door dressing scheppen en ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: Paprika met dressing op platte schaal scheppen. Feta erboven verkruimelen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 10 g

Gevulde vissoep

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje Tom Yum soup (50 g, Asian Home Gourmet),
2 pakjes kabeljauwfilet (á 200 g, diepvries, AH),
1 zak panklare Thaise mix (400 g, AH),
1 pakje roze garnalen (125 g, AH),
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Bereiden: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Inhoud zakje Tom Yum soup aan kokend water toevoegen en al roerend oplossen tot gladde soep ontstaat. Kabeljauwfilet en Thaise groentemix aan soep toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen en in ca. 6 minuten zachtjes gaar koken, regelmatig roeren. In Kopje nagaan fijnknippen. Garnalen door soep roeren en ca. 2 minuten zachtjes meewarmen. Soep op smaak brengen met citroensap. Basilicum erdoor roeren. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 175 kilocalorieën

eiwit 26 g - vet 5 g - koolhydraten 7 g

Gorgonzolapeertjes met munt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g bloem,
zout,
2 eetlepels olie,
2 grote rijpe handperen,
citroensap,
100 g Gorgonzola,
(versgemalen) peper,
1 eiwit,
1 zakje verse munt (15 g),
frituurolie,
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: Boven kom bloem met zout zeven. Olie en 8 eetlepels warm water erdoor roeren en alles tot glad beslag kloppen. Kom afgedekt op koele plaats ca. 1 uur laten staan.

Bereiden: Frituurolie verhitten tot 190 °C. Intussen peren schillen, halveren en klokhuis verwijderen. Peren besprenkelen met enkele druppels citroensap. Gorgonzola in 4 stukjes snijden en in klokhuisholte van peren leggen. Peren op vier bordjes leggen en peper erboven malen. Peerhelften garneren met blaadje munt. Eiwit heel stijf kloppen en voorzichtig door beslag spatelen. 20 Mooie muntblaadjes van takjes nemen (rest wordt niet gebruikt). Muntblaadjes één voor één door beslag halen. Helft van muntblaadjes in ca. 3 à 4 minuten mooi goudbruin frituren. Gefrituurde muntblaadjes voorzichtig uit frituurolie scheppen en op keukenpapier laten uitlekken. Dit nogmaals herhalen. Muntblaadjes naast peren over bordjes verdelen. Eventueel serveren met warm noten- of mueslibrood.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

eiwit 6 g - vet 14 g - koolhydraten 14 g

Goulashpasta met kalkoenballetjes

Menugang	Pasta	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g kalkoengehakt (Frik),
400 g tagliatelle,
3 eetlepels boter of margarine,
1 zakje groentefantasie (400 g),
2 theelepels goulashkruiden (Silvo),
2 theelepels karwijzaad,
1 blikje tomatenpuree (70 g),
cayennepeper,
zout

Bereiding

Bereiden: Gehakt (= gekruid) tot ca. 24 balletjes rollen. Pasta volgens gebruiksaanwijzing op verpakking koken. Intussen in pan 1 eetlepel boter verhitten, gehaktballetjes ca. 5 minuten bakken, uit pan op bord scheppen. In zelfde pan rest van boter verhitten, groentefantasie ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Goulashkruiden en karwijzaad erdoor scheppen. Tomatenpuree en 3 dl water erdoor roeren, op smaak brengen met cayennepeper en zout. Gehaktballetjes in goulashsaus scheppen en nog ca. 5 minuten afgedekt verwarmen, af en toe roeren. Pasta over vier borden verdelen, goulash erover scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën
eiwit 41 g - vet 18 g - koolhydraten 81 g

Hollandse appeltaart met gember

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 10 punten

225 g bloem,
zout,
75 g witte basterdsuiker,
125 g koude boter of margarine,
1 ei,
2 zakjes Bourbon vanillesuiker (à 5 g, Oetker),
1 1/2 dl melk,
400 g stevige appels (Cox orange, Elstar, Jonagold),
1 eetlepel citroensap,
1/2 potje bakgember (à 250 g, AH),
2 eetlepels abrikozenjam,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),
springvorm, doorsnede 24 cm.

Bereiding

Voorbereiden: 200 g bloem met snuffe zout boven kom zeven. Suiker erdoor roeren. Boter toevoegen en met twee messen tot erwtjesgrootte door bloem snijden. 1 Eetlepel koud water toevoegen en geheel snel tot samenhangend deeg kneden. Deeg afgedekt in koelkast ca. 1 uur laten rusten. Vorm invetten. In kom ei met vanillesuiker en 25 g bloem gladkloppen. In pan melk aan de kook brengen. Hete melk door eimengsel roeren. In pan terug doen en al roerende verwarmen tot licht gebonden vla ontstaat. Vla laten afkoelen, regelmatig roeren.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In zeef gember laten uitlekken. Appels schillen en in partjes snijden. Met citroensap besprenkelen. Aanrecht en deegroller met bloem bestuiven. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 1/2 cm dik. Vorm met deeg bekleden met opstaande rand van ca. 3 cm. Vla over bodem van vorm uitstrijken. Appelpartjes in cirkel op vla rangschikken. Gember tussen appel scheppen. Taart in midden van oven in ca. 1 uur gaar en bruinbakken. Direct uit oven bestrijken met abrikozenjam. Taart in vorm ca. 10 minuten af laten koelen. Rand verwijderen en taart verder laten afkoelen. Vlak voor serveren kaneel erover strooien.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 1 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 12 g - koolhydraten 38 g

IJsflensjes met cointreau-grapefruitsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak roomijsflensjes (diepvries, 200 g, G-Frost),
1 blikje mixdrink Cointreau-grapefruitsap (25 cl),
2 theelepels aardappelzetmeel,
3 eetlepels slagroom

Bereiding

Bereiden: Flensjes op vier borden leggen. Cointreau-grapefruitsap in steelpan aan de kook brengen. In kopje aardappelmeel losroeren met 4 theelepels water. Al roerend aardappelmeel aan Cointreau-grapefruitsap toevoegen tot gebonden saus ontstaat. Slagroom erdoor roeren. Saus over flensjes scheppen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: -225 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 10 g - koolhydraten 25 g

IJssneeuwballen met mangosaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote, rijpe mango (ca. 400 g),
1 sinaasappel,
1 eetlepel citroensap,
1 1/2 eetlepel poedersuiker,
2 takjes munt,
3/4 liter vanilleroomijs,
50 g gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
kleine ijsbolletjeslepel

Bereiding

Voorbereiden: Mango schillen, vruchtvlees van pit lossnijden en pureren. Sinaasappel uitpersen. Sinaasappelsap en citroensap door mangopuree roeren. Op smaak brengen met poedersuiker. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Munt in toefjes van takjes nemen.

Bereiden: IJs uit diepvries nemen. Mangosaus nogmaals doorroeren en over vier borden verdelen. Kokos in diep bord strooien. Ijsbolletjeslepel in heet water dompelen. Van ijs bolletje maken en met behulp van 2 lepels door kokos rollen. Ijs-sneeuwbal op bord leggen. Zo nog 11 ijsneeuwballen maken. Gameren met toefjes munt.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 17 g - koolhydraten 40 g

Italiaanse chocoladetaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 Punten

150 g pure chocolade,
100 g boter of margarine,
5 eieren,
150 g zelfrijzend bakmeel,
25 g cacao,
150 g suiker,
zout,
75 ml slagroom,
4 eetlepels marasquinlikeur (slijter)
1/2 pot kersenjam, (à 450 ml)
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1/2 eetlepel bloem om te bestuiven),
springvorm doorsnede ca. 24 cm,
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden: In grote pan ruim water aan de kook brengen. Bodem van vorm bekleden met bakpapier. Vorm invetten en bestuiven met bloem. 75 G chocolade boven kleine pan in stukjes breken. Deze pan in grotere pan met kokend water zetten en chocolade al roerende laten smelten (= au bain marie). Pan uit water nemen en boter door chocolade roeren.

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Zelfrijzend bakmeel en cacao boven kom zeven. In beslagkom doen: eieren, suiker en snuffe zout. Beslagkom in bak met heet water zetten. Met handmixer eieren in ca. 10 minuten tot crèmekleurig en romig mengsel kloppen. Kom uit water nemen. Bloem-cacaomengsel lepel voor lepel luchtig erdoor scheppen. Chocolademengsel en 1 eetlepel marasquin erdoor scheppen. Beslag in vorm scheppen. In midden van oven taart in ca. 60 minuten gaarbakken. Taart in vorm ca. 10 minuten laten afkoelen. Taart uit vorm nemen en bakpapier eraf trekken. Taart op rooster verder laten afkoelen.

Bereiden: Taart overlans in twee lagen snijden. Snijkanten besprenkelen met rest van marasquin. Onderste laag op schaal leggen. Jam erover uitstrijken, bovenste helft erop zetten. Rest van chocolade boven pan in stukjes breken. Chocolade au bain marie al roerend laten smelten. Pan uit heet water nemen en slagroom erdoor roeren (= glazuur). Glazuur over taart schenken en met pannenkoekmes gladstrijken, ook zijkant met glazuur bestrijken. Glazuur in koelkast minstens 3 uur hard laten worden.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 45 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 16 g - koolhydraten 41 g

Jagertee

Menugang	Drankjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor ca. 12 personen

1 kleine citroen,
1 fles Gluhwein (0,75 liter),
1 dl bruine rum (slijter),
3 zakjes Seasons winterthee (Pickwick), (suiker)

Bereiding

Bereiden: Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Citroen heel dun schillen (rest van citroen wordt niet gebruikt). In pan Gluhwein, rum, citroenschil en 1 liter water tegen de kook aan brengen. Theezakjes erin hangen en ca. 10 minuten afgedekt heel zachtjes laten trekken. Theezakjes en citroenschil verwijderen (en thee desgewenst op smaak brengen met suiker). Thee in hittebestendige glazen schenken.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per glas: 90 Kilocalorieën

Eiwit 0 g - vet 0 g koolhydraten 5 g

Jamaicaanse ananas-kokostaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 punten

7 schijven ananas uit blik,
175 g boter of margarine,
225 g lichtbruine basterdsuiker,
1 zakje vanillesuiker,
3 eieren,
200 g zelfrijzend bakmeel,
75 g geraspte kokos,
2 eetlepels rum (slijter),
poedersuiker,
dichte taartvorm, doorsnede 28 cm

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Ananas in zeef laten -uitlekken, 1/2 dl sap opvangen. In pan 50 g boter smelten en over bodem van taartvorm verdelen, 75 g basterdsuiker en vanillesuiker erover strooien. Ananasringen erop leggen. In kom rest van boter met rest van suiker in ca. 5 minuten tot crèmekleurig en romig mengsel kloppen. Eieren één voor één erdoor kloppen. Bakmeel en kokos in gedeeltes door botermengsel scheppen. Ananassap en rum erdoor roeren. Beslag over ananas scheppen. Taart in midden van oven in ca. 50 minuten bruinbakken. Taart in vorm ca. 5 minuten af laten koelen. Taart op schaal keren en verder af laten koelen. Vlak voor serveren bestrooien met poedersuiker. Lekker met slagroom (uit spuitbus).

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 18 g - koolhydraten 37 g

Japanse eierhapjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 Stuks

3 eieren,
6 plakjes rookvlees (vleeswaren),
18 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
2 theelepels sojasaus (Chinese Emperor),
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje á 140 g, Kijhne),
enkele druppels tabasco,
1/3 komkommer,
12 ronde toastjes

Bereiding

Voorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Eieren onder koud water afspoelen en pellen.
Intussen rookvlees in reepjes van ca. 1 cm breed snijden. Bieslooksprietjes elk in 3 stukken knippen. In kommetje sojasaus en mierikswortel door elkaar roeren. Op smaak brengen met tabasco. Van eieren plakjes afsnijden (worden niet meer gebruikt) en in 12 plakjes snijden. Komkommer schillen en in 12 plakjes snijden.

Bereiden: Op toastjes plakjes ei en stukjes bieslook leggen. Soja-mierikswortelsausje nogmaals doorroeren en op ei scheppen. Plakjes komkommer erop leggen en reepjes rookvlees erover verdelen. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 25 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 1 g -koolhydraten 1,5 g

Kaastrio

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	kaas	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g verse geitenkaas (Chevre de Bellay),
1 zakje verse basilicum,
1 sneetje witbrood,
1 theelepel smeerboter,
1 groot blad ijsbergsla,
1 plak Fourme d'Ambert-kaas (ca. 100 g),
1/2 zakje walnoten (á 45 g, Beukje),
1 plak Glenphilly-kaas (ca. 100 g),
3 eetlepels walnotenolie (Royal Mail),
3 eetlepels wit-druivensap,
2 eetlepels (witte-wijn)azijn,
plasticfolie,
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: Geitenkaas in 4 stukken snijden en met handen tot bolletjes vormen. Bolletjes iets platdrukken. Basilicumblaadjes van takjes nemen. Geitenkaasjes rondom met blaadjes bedekken. Elk kaasje apart in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast bewaren. Brood roosteren en korstjes eraf snijden. Besmeren met boter. Slablad wassen en droogdeppen met keukenpapier. Brood beleggen met ijsbergsla en Fourme d'Ambert. Met scherp mes in 4 puntjes snijden. Puntjes in plasticfolie verpakken en tot gebruik in koelkast bewaren.

Bereiden: Walnoten grof hakken. Met scherp, natgemaakt mes Glenphilly-kaas in reepjes snijden. Reepjes kaas in bergjes op vier borden leggen, walnoten erover strooien. Fourme d'Ambert-puntjes en geitenkaasbolletjes ernaast leggen. Walnotenolie met druivensap en azijn tot dressing kloppen. Dressing over en tussen kaasjes sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

eiwit 18 g - vet 34 g koolhydraten 6 g

Kaneelflensjes met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

70 g bloem,
1/2 theelepel zout,
2 theelepels kaneelpoeder,
1 groot ei (nr. 2),
2 dl melk,
50 g boter of margarine,
3 appels (Elstar),
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),
2 eetlepels poedersuiker,
1 zakje vanillesuiker,
4 eetlepels calvados (slijter),
1/2 zakje amandelschaafsel (à 45 g, Beukje),
koekenpan met anti-aanbaklaag, doorsnede ca. 18 cm

Bereiding

bereiden: Boven maatkan bloem zeven. Zout en kaneelpoeder erdoor roeren. Ei erboven breken. Helft van melk toevoegen. Al kloppend met handmixer rest van melk toevoegen. Blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. In steelpan (of magnetron) 20 g boter smelten. Gesmolten boter door beslag roeren. Beslag ca. 15 minuten laten staan. Intussen appels schillen en in heel dunne schijfjes snijden. In kom crème fraîche losroeren met poedersuiker, vanillesuiker en 1 eetlepel calvados. Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Intussen in koekenpan 1/8 deel van rest van boter verhitten. 1/8 Deel van beslag in pan schenken en over panbodem laten uitvloeien. Flensje bakken tot bovenkant bijna droog is. Flensje met spatel keren en onderkant in nog ca. 1 minuut goudbruin bakken. Flensje op bord laten glijden en warm houden (op pan met kokend water of onder aluminiumfolie). Op zelfde manier nog 7 flensjes bakken Op vier (ovenbestendige) bordjes elk een flensje uitspreiden. Hierover helft van appelschijfjes verdelen. Rest van calvados erover sprenkelen. Flensje erop leggen en crème fraîche-mengsel erover uitstrijken. Rest van appelschijfjes als bloem erop rangschikken. Amandelen erover strooien. Bordjes ca. 15 cm onder hete grill schuiven en amandelen in ca. 3 minuten licht laten kleuren. Direct serveren.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 34 g - koolhydraten 34 g

Kastanjetaart met slagroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eiwitten,
1/2 theelepel maïzena,
1/2 theelepel azijn,
175 g witte basterdsuiker,
1 reepje pure chocolade (25 g),
1 blik kastanjepuree (netto 439 g, Faugier),
2 zakjes vanillesuiker,
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter),
1 bekertje slagroom (250 ml, AH),
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden: oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Bakplaat bekleden met bakpapier en in midden cirkel met doorsnede van 18 cm tekenen. In kom eiwitten met azijn en maïzena stijfkloppen. 100 g basterdsuiker in gedeelten toevoegen. Blijven kloppen tot eiwit taai wordt en gaat glanzen. Eiwitmengsel op bakplaat in cirkel uitstrijken. In oven eiwit in ca. 1 uur droog laten worden. Laten afkoelen. Met dunschiller mooie krullen van chocoladereepje schaven. In kom kastanjepuree losroeren met likeur en 2 eetlepels slagroom. 50 g basterdsuiker en vanillesuiker erdoor roeren.

Bereiden: In kom rest van slagroom bijna stijfkloppen met rest van basterdsuiker. Schuimbodem op platte schaal leggen. Kastanjepuree als berg op schuimbodem scheppen. Slagroom erover verdelen en als sneeuw van top naar beneden laten glijden. Chocoladekrullen erover strooien.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën
eiwit 6 g - vet 24 g - koolhydraten 75 g

Kip-paprikaquiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes diepvries (roomboter)bladerdeeg,
1/2 sjalotje,
1/2 gele paprika,
10 g boter of margarine,
1 theelepel dragon,
zout,
(versgemalen) peper,
150 g gebraden kipfilet (vleeswaren),
2 eieren,
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
4 taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Sjalotje pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in heel kleine stukjes snijden. In kleine pan boter smelten. Sjalot, paprika en dragon erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaarsmoren. Op smaak brengen met zout en peper. Iets laten afkoelen. Kipfilet in dunne reepjes snijden. Taartvormpjes invetten en bekleden met bladerdeeg. Deeg aan randen goed aandrukken. Overtollig deeg langs bovenrand -wegnijden. Kipreepjes over taartbodems verdelen. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Paprikamengsel erdoor scheppen. Over kipreepjes schenken. In midden van oven quiches in ca. 15 à 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Quiches laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Quiches in midden van oven in ca. 10 minuten warm laten worden.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 315 kilocalorieën

eiwit 13 g - vet 23 g koolhydraten 15 g

Koolrabi met vinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ei,
1 eetlepel sinaasappelsap,
1/2 eetlepel (dragon)azijn,
1 theelepel Dijon mosterd,
zout,
peper,
1/2 dl (olijf)olie,
2 koolrabi's (à ca. 250 g),
3 sprietjes bieslook (zakje á 25 g)

Bereiding

Voorbereiden: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen, pellen en laten afkoelen. Ei heel fijn snijden. Intussen in kom sinaasappelsap, azijn, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Olie erdoor kloppen. Koolrabi's schillen en in reepjes snijden.

Bereiden: In (steel)pan dressing zachtjes verwarmen. In schaal koolrabi en dressing door elkaar scheppen. Gehakt ei erover strooien en bieslook erboven fijnknippen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 10 g - koolhydraten 5 g

Koolschotel met wildzwijnkoteletten

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 groentebouillontablet,
2 uien,
1 zakje aardappelschijfjes (450 g, Céla Vita),
500 g panklare spitskool,
1 theelepel karwijzaad,
3 eetlepels (olijf)olie,
4 wildzwijnkoteletten (á ca. 200 g),
1 eetlepel jonge jenever,
(versgemalen) peper,
1 eetlepel boter of margarine,
wijde, lage ovenschaal inhoud 21/2 liter

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet er in oplossen. Uien pellen en snipperen. In ovenschaal ui, aardappelschijfjes, spitskool en karwijzaad door elkaar scheppen. Groentebouillon en 2 eetlepels olie erdoor scheppen. In midden van oven aardappel-koolschotel, afgedekt, in ca. 20 minuten beetgaar stoven.

Wildzwijnkoteletten inwrijven met jenever, 1 eetlepel olie en peper. Op aardappel-koolschotel leggen. Op elke kotelet klontje boter leggen. In oven onafgedekt schotel in 20 à 25 minuten gaar laten worden en koteletten bruin en gaar laten worden. Koteletten halverwege keren en weer klontje boter erop leggen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

eiwit 32 g - vet 17 g - koolhydraten 27 g

Kruidenroom-vinaigrette

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
1 bekertje zure room (125 ml),
1 1/2 eetlepel (witte-wijn)azijn,
1/2 eetlepel suiker,
zout,
peper,
4 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
2 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

Bereiden: Kappertjes fijnhakken. In kom kappertjes, zure room, azijn en suiker goed door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bieslook en peterselie erboven fijnknippen en door sausje roeren. Sausje tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 6 g koolhydraten 2 g

Limoenmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 blaadjes witte gelatine,
4 limoenen,
2 eetlepels vloeibare (bloemen)honing,
50 g witte basterdsuiker,
2 dl slagroom,
1 zakje vanillesuiker,
1 theelepel kaneelpoeder (AH),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
4 plastic puddingvormpjes á inhoud ca. 1 dl

Bereiding

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. Limoenen onder koud stromens water goed schoonboenen. Schil van limoenen raspen. Honing in kommetje doen en 1/3 deel van limoenrasp erdoor roeren. Limoenen uitpersen_ In pannetje 2 eetlepels water verhitten. Gelatine goed uitknippen. Van vuur af al roerend in heel water oplossen. Basterdsuiker en rest van limoenrasp erdoor roeren. Limoensap door gelatinemengsel roeren. Ca, 10 minuten laten afkoelen tot mengsel begint op te stijven. Intussen vormpjes dun invetten met olie. Slagroom met vanillesuiker stijfkloppen. Limoenmengsel door slagroom scheppen. Limoenmousse in vormpjes schenken en afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Vormpjes enkele seconden in kom met warm water houden. Bordjes erop leggen, samen keren en limoenmousse op bordjes laten glijden. Honing eromheen scheppen. Bestrooien met kaneelpoeder.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 28 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 19 g - koolhydraten 26 g

Luchtige chocoladetaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

50 g maïzena,
50 g bloem,
3 eetlepels cacaopoeder,
zout,
6 eieren,
200 g fijne tafelsuiker,
50 g poedersuiker,
3 eetlepels tuinvruchtenjam (pot, AH),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
bakpapier,
springvorm doorsnede 20 cm

Bereiding

Bereiden: Uit bakpapier cirkel knippen ter grootte van springvormbodem. Springvorm invetten. Cirkel op bodem leggen. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. In kom maïzena, bloem, cacaopoeder en mespuntje zout mengen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers met suiker schuimig kloppen. Maïzenamengsel geleidelijk bij eimengsel zeven en erdoor kloppen. Eiwitten stijfkloppen met 25 g poedersuiker. Eiwitten door eimengsel spatelen. Deeg in vorm scheppen. Taart in midden van oven ca. 1 uur bakken. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen. Taart uit vorm nemen, met scherp mes horizontaal doorsnijden. Onderste taarthelft met lam besmeren, bovenkant erop zetten. Taart licht aandrukken. Met poedersuiker bestrooien.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën
eiwit 8 g - vet 6 g - koolhydraten 60 g

Luchtige chocoladetaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

50 g maïzena,
50 g bloem,
3 eetlepels cacaopoeder,
zout,
6 eieren,
200 g fijne tafelsuiker,
50 g poedersuiker,
3 eetlepels tuinvruchtenjam (pot, AH),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
bakpapier,
springvorm doorsnede 20 cm

Bereiding

Bereiden: Uit bakpapier cirkel knippen ter grootte van springvormbodem. Springvorm invetten. Cirkel op bodem leggen. Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. In kom maïzena, bloem, cacaopoeder en mespuntje zout mengen. Boven twee kommen eieren splitsen. In kom dooiers met suiker schuimig kloppen. Maïzenamengsel geleidelijk bij eimengsel zeven en erdoor kloppen. Eiwitten stijfkloppen met 25 g poedersuiker. Eiwitten door eimengsel spatelen.

Deeg in vorm scheppen. Taart in midden van oven ca. 1 uur bakken. Taart uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

Taart uit vorm nemen, met scherp mes horizontaal doorsnijden. Onderste taarthelft met jam besmeren, bovenkant erop zetten. Taart licht aandrukken. Met poedersuiker bestrooien.

Bereiden: ca. 1 uur en 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 6 g - koolhydraten 60 g

Luchtige pannenkoek met pruimen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
100 g witte basterdsuiker,
1 theelepel kaneelpoeder,
1 zakje gewelde pruimen (250 g, AH),
75 g rozijnen,
2 eetlepels rum (slijter),
4 eieren,
1/4 liter melk,
175 g bloem,
25 g boter of margarine,
poedersuiker uit strooibus

Bereiding

Voorbereiden: Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water en 2 theelepels schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In pan 1 dl water met 50 g basterdsuiker, geraspte citroenschil, citroensap en kaneelpoeder aan de kook brengen. Suiker al roerend oplossen. Pruimen toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Laten afkoelen. In kom rozijnen ca. 10 minuten in rum laten wellen.

Bereiden: Eieren splitsen. In kom eierdooiers losroeren met 50 g basterdsuiker en melk. Al roerend bloem toevoegen. Blijven roeren tot glad beslag ontstaat. In kom eiwitten stijfkloppen en luchtig door beslag spatelen. In koekenpan boter verhitten. Beslag erin schenken en ca. 2 minuten bakken. Rozijnen over beslag strooien. Pannenkoeken op middelhoog vuur bakken tot bovenkant bijna gestold is. Pannenkoek op bord laten glijden, ander bord erop leggen, samen keren en pannenkoek terug laten glijden in pan. Onderkant in ca. 3 minuten goudbruin bakken. Tijdens bakken met twee vorken pannenkoek in stukjes trekken. Overdoen op schaal en poedersuiker erover strooien. Pruimencompote overdoen in schaal en apart erbij geven.

Voorbereiden: ca 20 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

eiwit 15 g - vet 11 g koolhydraten 112 g

Macaroni met appelcompote

Menugang	Pasta	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),
200 g elleboogmacaroni (In Zwitserland: hornli),
2 uien,
1 teentje knoflook,
200 g geraspte Gruyère,
750 g appels (geen moesappels),
2 1/2 eetlepel boter of margarine,
2 theelepels kaneelpoeder,
1 1/2 dl appelcider,
1 eetlepel suiker,
3 eetlepels melk,
3 eetlepels slagroom,
peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 2. In pan ruim water met zout en aardappelschijfjes aan de kook brengen. Macaroni toevoegen en afgedekt ca. 8 minuten laten koken. Intussen schaal invetten. Uien pellen en in halve ringen snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. Aardappelschijfjes en macaroni in vergiet laten uitlekken. Appels schillen en in stukjes snijden. 1/3 Deel van aardappel-macaronimengsel in schaal scheppen. 1/3 Deel van kaas erover strooien. Dit herhalen en eindigen met kaas. In midden van oven kaas in ca. 15 minuten laten smelten (= Alplermagronen). In pan 1/2 eetlepel boter verhitten en op laag vuur appels ca. 2 minuten verwarmen. Kaneelpoeder, appelcider en suiker toevoegen en afgedekt op laag vuur ca. 7 minuten verwarmen. Deksel verwijderen en ca. 2 minuten op hoog vuur iets laten inkoken (= apfelschnitzen). Intussen in pan rest van boter verhitten en ui en knoflook ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Alplermagronen uit oven nemen en uimengsel erop scheppen. In bakvet van ui melk en slagroom aan de kook brengen, op smaak brengen met peper en zout en over magronen schenken. Serveren met apfelschnitzen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 695 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 29 g koolhydraten 80 g

Macaroni met Italiaanse groentemix

Menugang Pasta

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 g elleboogjesmacaroni,
zout,
1 eetlepel olijfolie,
1 zak Italiaanse-groentemix (400 g),
2 takjes oregano,
1 bakje ham-kaasreepjes (ca. 250 g, AH),
1 pakje Room Culinair (2 dl, MelkUnie),
peper,
100 g geraspte kaas

Bereiding

Bereiden: Macaroni in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaarkoken. In wok olie verhitten. Groentemix al omscheppend ca. 6 à 8 minuten bakken. Oreganoblaadjes van takjes nemen. Macaroni afgieten. Macaroni, ham-kaasreepjes, Room Culinair en oregano door .groenten scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Macaroni over vier borden verdelen en bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën

eiwit 33 g - vet 29 g - koolhydraten 80 g

Mango in witte-wijnsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 rijpe mango's,
2 dl dessertwijn,
1 zakje vanillesuiker (Oetker),
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
1/4 liter roomijs,
2 takjes munt

Bereiding

Voorbereiden: Mango's schillen en vruchtvlees van pit afsnijden. In keukenmachine 1 mango pureren. Rest van de mango's in dunne plakjes snijden. In hoge steelpan wijn met vanillesuiker aan de kook brengen en ca. 6 minuten tot 1 dl laten inkoken. Mangopuree en -crème fraîche erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes koken. Laten afkoelen.

Bereiden: Saus opnieuw zachtjes aan de kook brengen en ca. 2 minuten zachtjes laten koken. Met garde goed doorroeren. Op vier borden elk in midden bolletje roomijs scheppen. Saus eromheen scheppen Mangoplakjes als waaier aan een kant van bord leggen. Garneren met takje munt.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 17 g koolhydraten 46 g

Meloen met geitenkaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	kaas	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rijpe Galia meloen,
4 Feuillette honing (geitenkaasjes),
1 zakje verse munt (15 g),
4 theelepels witte-(wijn)azijn,
4 theelepels witte basterdsuiker

Bereiding

Bereiden: Meloen in vier parten snijden. Pitjes eruit scheppen en meloen langs schil lossnijden. Meloen in dunne partjes snijden, hierbij ca. 4 eetlepels sap opvangen. Geitenkaasjes op midden van vier grote borden zetten, partjes meloen er waaivormig omheen leggen. Blaadjes munt fijnknippen. Azijn, suiker en meloensap tot dressing roeren. Munt erdoor roeren. 2/3 Deel van munt dressing op kaasjes scheppen, rest over meloen sprenkelen.

Bereiden. ca 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën
eiwit 30 g - vet 31 g - koolhydraten 17 g

Mini-clubsandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 plakjes ontbijtspek,
4 sneetjes wit casinobrood,
1 eetlepel boter,
1 plakje harde geitenkaas (ca. 25 g),
2 blaadjes eikenbladsla,
2 eetlepels roomkaas met gember op kamertemperatuur (à 125 g, Buko),
6 sprietjes bieslook (zakje à 25 g),
keukenpapier,
4 cocktailprikkers

Bereiding

Bereiden: In droge koekenpan spek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Intussen korsten van brood snijden en in broodrooster roosteren. Sneetjes brood aan één kant met boter besmeren. Besmeerde kant van 1 sneetje brood beleggen met plak kaas en blaadje sla. Volgende sneetje brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Dik met roomkaas besmeren, bieslook erboven in stukken knippen. Afdekken met onbesmeerde kant van sneetje brood en beleggen met ontbijtspek en blaadje sla. Laatste sneetje brood met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Met scherp mes sandwich van boven naar beneden in vieren snijden. Elke minisandwich met cocktailprikker vastzetten.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 9 g - koolhydraten 13 g

Nachos met surimisalade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 20 Stuks

1 bosuitje,
1 trostomaat,
1 eetlepel jalapeho-pepperreepjes (potje á 85 g, Casa Fiësta),
1 bolletje gember,
1/4 zakje verse koriander,
200 g surimi,
enkele druppels tabasco,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
20 nachos (ronde tortillachips, Casa Fiësta)

Bereiding

Voorbereiden: Bosuitje in dunne ringetjes snijden. Tomaat inkruisen, onderdompelen in kokend water en ontvellen. Tomaat halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Pepperreepjes en gember fijnsnijden. In kopje helft van koriander fijnknippen. Surimi in stukjes snijden. In kom bosui, tomaat, peperstukjes, gember, fijngehakte koriander en surimi door elkaar scheppen. Pittig op smaak brengen met tabasco, zout en peper.

Bereiden: Salade op nachos scheppen. Nachos op schaal leggen. Garneren met blaadjes koriander.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 65 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 3 g - koolhydraten 9 g

Nasi goreng

Menugang Rijstgerechten
Keuken -
Bron Aller Hande 1997

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g snelkookrijst,
4 eetlepels olie,
1 teentje knoflook,
1 ui,
1 bakje varkensvleesreepjes (250 g),
zout,
2 theelepels sambal,
1 theelepel gemberpoeder,
2 eetlepels tomatenketchup,
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Bereiden: Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Ui pellen en snipperen. In wok olie verhitten. Ui toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Varkensvleesreepjes toevoegen en ca. 5 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout. Sambal, gemberpoeder, tomatenketchup en ketjap erdoor roeren. Rijst toevoegen en nog ca. 4 minuten zachtjes bakken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën
eiwit 19 g - vet 15 g - koolhydraten 56 g

Nasi koening

Menugang	Rijstgerechten	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g snelkookrijst,
25 g santen,
1 eetlepel koenjit,
1/2 theelepel serehpoeier,
1 theelepel citroensap,
zout

Bereiding

Bereiden: In pan met ruim water rijst, santen, koenjit, serehpoeier, citroensap en .weinig zout met ruim water aan de kook brengen. Rijst onafgedekt ca. 8 minuten laten doorkoken. Rijst afgieten en afgedekt nog ca. 15 minuten laten nagaren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën
eiwit 6 g - vet 4 g - koolhydraten 62 g

Nectarines met honingricotta

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 nectarines,

1 bakje ricotta (250 g, Polenghi),

1/2 zakje hazelnoten (à 65 g, Baukje),

3 eetlepels vloeibare honing

Bereiding

Bereiden: Nectarines wassen, halveren en pit verwijderen. Nectarines op vier borden zetten. Ricotta losroeren en royaal in holtes van nectarines scheppen. Hazelnoten fijnhakken. In droge koekenpan hazelnoten op halfhoog vuur in ca. 1 minuut goudbruin roosteren. Intussen in pannetje 2 eetlepels water en honing zachtjes verwarmen en al roerend vloeibaar laten worden. Honing over ricotta en nectarines schenken. Hazelnoten erover strooien

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 16 g - koolhydraten 21 g

Normandische pruimentartaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 8 personen

175 g bloem,
zout,
80 g koude boter of margarine,
750 g pruimen,
100 g suiker,
1 ei,
2 eetlepels paneermeel,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
(2 eetlepels bloem om te bestuiven),
plasticfolie

Bereiding

Bereiden: Boven kom bloem met snufje zout zeven. Boter met twee messen tot erwtjesgrootte door bloem snijden. Met vork 2 eetlepels ijskoud water erdoor mengen. Geheel tot deeg kneden. Van deeg bal vormen en verpakken in plasticfolie. Ca. 15 minuten in koelkast leggen. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen pruimen wassen, pitten verwijderen en in vieren snijden. Pruimen bestrooien met 75 g suiker. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rode lap van ca. 35 cm. Bakplaat invetten met boter. Deeglap over deegroller slaan en op bakplaat leggen. Boven twee kommetjes ei splitsen. Dooier loskloppen en deeglap tot ca. 10 cm van rand ermee bestrijken. Deeg bestrooien met paneermeel. Pruimen op midden van deeg leggen. Deegrand dichtvouwen. (Als het deeg breekt dit er weer tegenaan plakken. De bedoeling is dat het er een beetje slordig uit ziet). Eiwit loskloppen en bovenkant hiermee dun bestrijken. Bestrooien met rest van suiker. Taart in midden van oven in ca. 30 minuten gaarbakken. Uit oven taart op taartrooster laten afkoelen. Serveren met crème fraîche of bolletje roomijs.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 10 g - koolhydraten 39 g

Normandische slasaus

Menugang Sauzen

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

21/2 eetlepel (appel)azijn,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
1/2 zakje verse bieslook,
zout,
(versgemalen) peper

Bereiding

Bereiden: In kommetje azijn en crème fraîche door elkaar roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten. Serveren met groene sla en fijngesnipperd hardgekookt ei, bij witlofsla of wortel-bleekselderijsalade.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 11 g -koolhydraten 1 g

Oliebollen

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 20 Stuks

500 g bloem,
1 zakje gist (7 g, Oetker),
1/2 liter melk,
1 theelepel zout,
2 theelepels suiker,
frituurolie,
poedersuiker uit strooibus,
plasticfolie
keukenpapier,
ijsbolletjeslepel (of 2 eetlepels)

Bereiding

Voorbereiden: In grote kom bloem en gist mengen. In pannetje melk tot lauwwarm verwarmen. Melk, zout en suiker aan bloem toevoegen en met mixer tot beslag kloppen. Kom afdekken met plasticfolie en beslag op warme, tochtvrije plaats in ca. 1 uur laten rijzen tot volume verdubbeld is. Niet meer roeren! Vergiet bekleden met keukenpapier.

Bereiden: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Ijsbolletjeslepel (of eetlepels) in hete olie dopen. Met ijsbolletjeslepel (of eetlepels) bergje beslag uit kom scheppen en in hete olie laten glijden. Oliebollen met ca. 5 tegelijk in ca. 6 á 8 minuten goudbruin en gaarbakken, halverwege met vork keren. Oliebollen in vergiet laten uitlekken. Op schaal leggen en bestrooien met poedersuiker.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per stuk: 160 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 5 g - koolhydraten 23 g

Olijvenpesto

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode Spaanse peper,
1 teentje knoflook,
1 potje zwarte olijven zonder pit (160 g, Drossa),
2 takjes oregano (zakje á 15 g),
1 1/2 eetlepel (olijf)olie

Bereiding

Voorbereiden: Peper wassen, halveren, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Knoflook pellen en in stukjes snijden. Olijven afgieten en in grove stukken hakken. 1 Takje oregano fijnknippen. In wok of hapjespan olie zachtjes verhitten. Olijven, knoflook en peperreepjes toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes al omscheppend bakken. Oregano toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Olijven overdoen in schaal en laten afkoelen.

Bereiden: Olijven garneren met rest van de takjes oregano. Serveren met stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 10 g - koolhydraten 2 g

Omelet marie-jeanne

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 g spinazie,
10 eieren,
zout,
peper,
4 eetlepels crème fraîche,
100 g spekreepjes (AH),
3 aardappels,
50 g roomboter,
peperlelie,
keukenpapier

Bereiding

Bereiden: Spinazie wassen en droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan 25 g boter smelten. Spinazieblaadjes ca. 4 minuten al omscheppend laten slinken. Uit pan nemen. Met keukenpapier pan schoonvegen. In kom eieren loskloppen met mespunt zout en peper. Spinazie en crème fraîche door eieren roeren. Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten. Spekreepjes en aardappelblokjes ca. 10 minuten zachtjes bakken. Peterselie fijnknippen. Vier borden voorverwarmen. Spek-aardappelmengsel uit pan op bord scheppen. In koekenpan 1/4 deel van spek-aardappelmengsel met 1/4 deel van eimengsel op laag vuur laten stollen. Omelet op voorverwarmd bord laten glijden. Garneren met peterselie. Op dezelfde wijze nog 3 omeletten bakken. Serveren met geroosterd witbrood en roomboter.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën
eiwit 24 g - vet 38 g - koolhydraten 8 g

Pannenkoekspiralen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

voor 24 Stuks of 4 personen

100 g bloem,
50 g zelfrijzend bakmeel,
mispunt zout,
1 theelepel citroenrasp,
2 eieren,
21/2 dl melk,
olie om te bakken,
jam,
hazelnoot- of chocoladepasta,
plasticfolie

Bereiding

Bereiden: Boven kom bloem en zelfrijzend bakmeel in kom zeven. Zout toevoegen. Met citroenrasp, eieren en melk tot glad beslag roeren. In koekenpan klein scheutje olie verhitten. 1/6 Deel van beslag in pan schenken. Bakken tot bovenkant droog is, keren en -onderkant gaar bakken. Pannenkoek op bord laten glijden. Zo nog 5 pannenkoeken bakken. Pannenkoeken laten afkoelen. Pannenkoeken naar keuze dik bestrijken met jam, hazelnoot- of chocoladepasta. Elke pannenkoek op vel plasticfolie leggen en strak oprollen. Folie openvouwen en elke pannenkoekrol schuin in 4 stukken (spiralen) snijden. Plasticfolie tot gebruik weer strak dicht vouwen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 10 g

Paprikarolletjes met geitenkaas

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 16 Stuks

2 grote rode paprika's,
4 eetlepels (olijf)olie,
1/2 citroen,
150 g zachte geitenkaas,
2 takjes oregano,
(versgemalen) zwarte peper,
cocktailprikkers

Bereiding

Bereiden: Paprika's wassen, schoonmaken en in lengte in achten snijden. In pan 3 eetlepels olie verhitten en paprika's afgedekt in ca. 10 minuten gaarstoven. Intussen citroen schoonboenen en 1 theelepel schil er dun afraspen. Boven kom geitenkaas verkruimelen. Oregano erboven fijnknippen. Geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie erdoor scheppen. Op smaak brengen met enkele druppels citroensap en veel peper. Op elk stuk paprika eetlepel geitenkaas scheppen. Paprika's oprollen, aan smalle kant beginnen. In elk rolletje cocktailprikker steken. Rolletjes in lage schaal leggen. Ca. 1/2 uur laten staan, zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

Bereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten

Bevat per stuk: 30 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 3 g koolhydraten 0 g

Passievruchten-vanille-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bak vanille bourbon roomijs (1 liter, AH),
10 rijpe passievruchten,
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
8 eetlepels suiker,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Voorbereiden: IJs in kom doen en in ca. 5 minuten iets zacht laten worden. Intussen 'passievruchten halveren, 4 helften tot gebruik afgedekt bewaren. Rest van passievruchten in kom leegscheppen en door ijs mengen. IJs afgedekt ca. 1 uur in diepvries zetten. Intussen in droge koekenpan gemalen kokos in ca. 1 minuut lichtbruin roosteren. In pan met dikke bodem suiker onafgedekt laten smelten en goudbruin laten kleuren (= karameliseren). 12 eetlepels water toevoegen en karamel op hoog vuur al roerend oplossen. Karamelsaus tot gebruik laten afkoelen.

Bereiden: Met natgemaakte ijsbolletjeslepel op elk bord 2 bolletjes ijs scheppen. Karamelsaus over ijs scheppen en kokos erover strooien. Serveren met rest van passievruchthelften.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 14 g - koolhydraten 52 g

Pastasoep met bruine bonen

Menugang	Soep	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g pipe rigate (= pasta),
zout,
2 uien,
2 teentjes knoflook,
150 g Prosciutto Crudo (in plakken à ca. 3 mm dik),
1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),
2 eetlepels (olijf)olie,
1 blik gepelde tomaten (netto 400 g),
1 blik bruine bonen (netto 840 g),
peper,
75 g grof geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette)

Bereiding

Bereiden: Pipe rigate in pan met ruim water en zout in ca. 13 minuten beetgaar koken. Intussen uien pellen en snipperen. Knoflook pellen en in stukjes hakken. Ham in reepjes .snijden. Artisjokken laten uitlekken en in vieren snijden. In pan olie verhitten. Ui en knoflook al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Tomaten afgieten (sap opvangen) en tomaten in stukken snijden. Artisjokken, stukken tomaat met sap toevoegen en onafgedekt ca. 5 minuten koken, af en toe roeren. Pasta afgieten en bij groenten in pan doen. Bonen met vocht en reepjes ham door groente en pasta scheppen, ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In vier diepe borden scheppen. Bestrooien met parmezaanse kaas. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën
eiwit 35 g - vet 15 g - koolhydraten 58 g

Peer in wijn-citroensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
3 eetlepels suiker,
1 1/2 dl droge witte wijn,
4 handperen,
1 bekertje slagroom (125 ml),
4 blaadjes munt

Bereiding

Voorbereiden: Citroen goed schoonboenen en schil eraf raspen. Citroen uitpersen. In pan citroensap en rasp met suiker en wijn aan de kook brengen. Peren schillen, halveren en klokhuizen verwijderen. Peren in wijn leggen en op laag vuur ca. 10 minuten koken, halverwege voorzichtig keren. Peren uit kookvocht scheppen. Kookvocht op hoog vuur in ca. 5 minuten laten inkoken. Pan van vuur halen en peren in vocht tot gebruik laten afkoelen.

Bereiden: In kom slagroom stijfkloppen. Stoofvocht door slagroom roeren. Peerhelften op borden scheppen, saus eromheen scheppen. Garneren met blaadjes munt.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 11 g koolhydraten 24 g

Penne met mozzarella en gorgonzola

Menugang	Pasta	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
400 g penne rigate,
4 sjalotjes,
1 doosje cherrytomaatjes (à 250 g),
75 g boter of margarine,
2 dl slagroom,
2 zakjes pizzakaas (= mozzarella, 100 g, Finello),
200 g gorgonzola,
16 blaadjes verse salie

Bereiding

Bereiden: In pan met ruim water en zout penne gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen sjalotjes pellen en heel fijn snipperen. Tomaatjes halveren. Grill voorverwarmen op hoogste stand. In braadpan 30 g boter smelten en sjalot ca. 1 à 2 minuten zachtjes fruiten. Slagroom -toevoegen. Mozzarella toevoegen en al roerend laten smelten. Penne afgieten en door kaassaus roeren. Penne over twee oenvaste borden verdelen. Gorgonzola boven penne verkruiden en ca. 2 à 3 minuten onder grill laten smelten. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Tomaatjes met salieblaadjes als omscheppend ca. 1 minuut bakken. Borden uit oven nemen en tomaatjes erover verdelen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 1015 kilocalorieën

eiwit 37 g - vet 61 g - koolhydraten 79 g

Peren-walnotentaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes roomboter bladerdeeg (diepvries, Koopmans),
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),
1 eetlepel citroenrasp (Baukje),
2 eetlepels suiker,
1 ei,
2 niet te rijpe bolvormige handperen,
bakpapier

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier.

Bladerdeeg uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Walnoten heel fijn hakken. Citroenrasp en 1 eetlepel suiker erdoor mengen. In kommetje ei loskloppen en 2 eetlepels ei door walnoten mengen.

Bladerdeegplakjes op bakplaat leggen. Peren schillen, halveren en klokhuizen eruit snijden.

Walnotenpasta op platte kant en in holte van peerhelften scheppen en platdrukken. Helften met platte kant naar beneden op bladerdeegplakjes leggen en 1 1/2 cm rondom peer uitsnijden. Van bladerdeegrestjes 8 blaadjes maken en met water aan bovenkant van bladerdeeg plakken. Bovenkant van peer diagonaal insnijden, peer hierbij net niet doorsnijden. Bladerdeeg en peer bestrijken met rest van losgeklopt ei. Rest van suiker erover strooien. In midden van oven in ca. 20 minuten bruinbakken. Peren uit oven op bordjes zetten en koud of warm serveren. Eventueel serveren met warme vanillesaus of vanillebourbon roomijs.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 17 g - koolhydraten 25 g

Peren met mascarpone

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 sinaasappel,
50 g roomboter,
100 g witte basterdsuiker,
2 dl zoete witte wijn,
4 sappige peren (Triomphe de Vienne, Doyenne du Comice),
150 g mascarpone (bakje á 250 g, Poleghi),
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Bereiden: Sinaasappel schoonboenen en schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. In koekenpan boter smelten. Suiker erdoor roeren en op halfhoog vuur al roerend mooi goudbruin laten worden. 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil en wijn erdoor roeren. Blijven roeren tot suikermengsel is opgelost. Ca. 5 minuten laten inkoken tot dikke saus ontstaat. Iets laten afkoelen. Intussen peren schillen, klokhuisen verwijderen en peren elk in acht partjes snijden. Besprenkelen met 2 eetlepels sinaasappelsap. In kom mascarpone losroeren met vanillesuiker. Op vier borden partjes peer mooi neerleggen. Karamelsaus erover schenken. Mascarpone eraast scheppen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 28 g - koolhydraten 45 g

Perzicoupe

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 perziken,
200 g rode bessen,
4 eetlepels perziklikeur (slijter),
1 takje munt (zakje á 15 g),
1/2 liter roomijs appel-crunch (bak á 1 liter, AH),
4 wijde coupes á inhoud ca. 3 dl,
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Bereiden: Perziken ca. 30 seconden onderdompelen in kokend water. Velletjes van perziken aftrekken. Perziken halveren, pitten verwijderen en elk in 8 partjes snijden. Bessen wassen en van takjes rissen. 3/4 deel van bessen boven kom door zeef wrijven. Perziklikeur door rode-bessensap roeren. Van munttakje 4 toefjes afnemen. In coupes met ijsbolletjeslepel elk 2 bolletjes scheppen. Perzikpartjes erop leggen. Bessensap erover schenken. Rest van bessen erop scheppen. Garneren met toefjes munt.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 243 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 7 g - koolhydraten 35 g

Perziken met wijnsiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 perziken,
1 1/2 dl droge witte wijn,
50 g witte basterdsuiker,
1 eetlepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail)

Bereiding

Voorbereiden: Perziken schillen, halveren en pit verwijderen. In wijde pan wijn met suiker aan de kook brengen. Suiker al roerend laten oplossen. Perziken in pan leggen en op laag vuur ca. 3 minuten verwarmen. Perziken voorzichtig keren en nog ca. 3 minuten verwarmen. Perziken uit pan in schaal scheppen. Achtergebleven vocht op hoog vuur in ca. 5 minuten tot siroop inkoken. Over perziken schenken. Peperbessen erover strooien. In koelkast afgedekt ca. 1/2 dag laten intrekken.

Bereiden: Op grote schaal perzikhelften leggen. Siroop erover sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 0 g koolhydraten 19 g

Pikante eitjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 12 stuks

3 eieren,
1 bosuitje,
2 blaadjes ijsbergsla,
5 eetlepels zoete chilisaus (flesje, Calvé),
1 eetlepel seroendeng (potje 100 g, Conimex),
12 salade ragoutcups (Jos Poell),
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen bosuitje wassen en in dunne ringetjes snijden. Ijsbergsla wassen, droogdeppen en in 12 vierkantjes van ca. 5 cm scheuren. Eieren onder koud water afspoelen, pellen en elk in vier partjes snijden. Eierpartjes in schaalte doen en met saus bedekken. Bosuiringetjes erover strooien.

Bereiden: Stukjes ijsbergsla in cups leggen. Eierpartjes met saus op midden van ijsbergslablaadjes scheppen. Seroendeng erover strooien.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 3 g - koolhydraten 4 g

Poting

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

100 g blanke rozijnen (zakje á 250 g, AH),
100 g krenten,
500 g zelfrijzend bakmeel,
4 eieren,
4 dl melk,
1 theelepel zout,
2 zakjes vanillesuiker,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 á 2 liter,
aluminiumfolie

Bereiding

Bereiden: Rozijnen en krenten wassen en laten uitlekken. In kom zelfrijzend bakmeel met melk, eieren, zout en vanillesuiker tot glad beslag kloppen. Rozijnen en krenten erdoor mengen. Schaal invetten en bestuiven met bloem. Beslag in schaal scheppen (schaal niet verder dan voor 2/3 deel vullen) en afdekken met aluminiumfolie. Schaal in grote pan zetten. Pan vullen met zoveel water dat schaal voor 2/3 deel onder staat. Water tegen de kook aan brengen. Poting afgedekt in ca. 2 á 2 1/2 uur tegen de kook aan laten garen. Ca. 1/2 uur voor einde baktijd deksel van pan nemen en in aluminiumfolie gaatjes prikken om vocht te laten ontsnappen. Met satéprikker controleren of poting gaar is (als prikker droog eruit komt is poting gaar). Bord op schaal leggen, samen keren en poting uit vorm laten glijden. Serveren met gesmolten boter, suiker en kaneel, stroop of (gepureerde) verse vruchten.

Bereiden: ca. 2 1/2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 4 g - koolhydraten 70 g

Provençaalse kippilaf

Menugang	Rijstgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 teentje knoflook,
1 grote ui,
1 rode paprika,
4 eetlepels (olijf) olie,
250 g snelkookrijst (pak á 400 g, AH),
1/4 theelepel cayennepeper,
1 zakje saffraandraadjes (0,05 g, Silvo),
1 1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder,
6 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 blik tomatenblokjes (400 g, AH),
600 g kipfilet

Bereiding

Bereiden: Knoflook pellen en fijnhakken. Ui pellen en snipperen. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 3 cm snijden. In pan helft van olie verhitten. Knoflook, ui en paprikareepjes toevoegen en al omscheppend in ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst en cayennepeper toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten bakken tot alle korrels glanzen. Saffraandraadjes, bouillonpoeder en 500 ml water toevoegen. Rijst onafgedekt op halfhoog vuur in ca. 8 minuten gaar laten worden. Regelmatig roeren en scheut water toevoegen als rijst te droog wordt. Rijst van vuur afgedekt nog ca. 15 minuten laten garen. 4 Takjes peterselie fijnknippen en door rijstmengsel roeren. In steelpan tomatenblokjes ca. 10 minuten koken tot vocht bijna verdampt is. Intussen kip in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In hapjespan of wok rest van olie verhitten. Kipblokjes in ca. 12 minuten lichtbruin en gaar bakken, af en toe omscheppen.

Rijst op voorverwarmde schaal scheppen. Tomatenblokjes erop scheppen. Hierop kipblokjes leggen. Garneren met rest van peterselie. Serveren met gegrilde courgette.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

eiwit 42 g - vet 15 g - koolhydraten 56 g

Ratatouille

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ratatouillepakket (900 g),
4 eetlepels (olijf)olie,
1 laurierblad,
1 blik gepelde tomaten (400 g, AH),
1 eetlepel maïzena,
zout,
peper

Bereiding

Bereiden: Aubergine, courgette, paprika en tomaat in blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In wok of braadpan olie verhitten en hierin ui en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Groenten toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Ca. 2 dl warm water in pan schenken, laurierblad en tijm (uit pakket) in pan doen. Groenten afgedekt in 20 minuten gaarstoven. Tomaten uit blik klein snijden en met sap door groenten roeren. Ca. 10 minuten (onafgedekt) meestoven. Laurierblad en tijm verwijderen. Maïzena met 2 eetlepels water gladroeren en hiermee vocht binden. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde forel met warme basilicumolie.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 168 kilocalorieën
eiwit 3 g - vet 12 g - koolhydraten 11 g

Rauwkostsalade met sandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 blikjes maïskorrels (150 g, Bonduelle),
2 bakjes bleekselderijrauwkost (150 g),
2 eetlepels mayonaise,
2 eetlepels slagroom,
2 theelepels dille,
2 theelepels citroensap,
zout,
peper,
8 sneetjes volkorenbrood,
12 plakjes geroosterde achterham,
1 bakje tuinkers

Bereiding

Bereiden: Maïs afgieten en door salade scheppen. In kommetje mayonaise, slagroom en dille tot sausje roeren. Op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Brood dun besmeren met sausje. Op vier sneetjes brood elk 3 plakjes ham leggen. Andere sneetjes erop leggen, diagonaal doorsnijden en op bord leggen. Rest van saus door salade scheppen en naast sandwiches scheppen. Garneren met tuinkers.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

eiwit 20 g- vet 15 g - koolhydraten 38 g

Roggebrood-'vingers'

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 eetlepels zachte boter of margarine,
1 1/2 eetlepel mosterd,
10 sneetjes roggebrood,
4 plakken jonge kaas,
8 plakken katenspek

Bereiding

Bereiden: In kommetje boter en mosterd goed door elkaar roeren. Roggebrood aan één zijde met boter besmeren. Korstjes van kaas snijden en plakjes kaas bijsnijden tot grootte van sneetjes roggebrood. 1 Sneetje roggebrood beleggen met plakje kaas. Hierop 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 2 plakjes spek. Hierop weer 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 1 plakje kaas. Hierop weer 1 sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Bovenzijde besmeren met boter en beleggen met 2 plakjes spek. Laatste sneetje roggebrood met besmeerde zijde onder erop leggen. Stapel licht aandrukken en in 6 repen snijden. Dit nogmaals herhalen en zo tweede stapeltje maken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 12 g

Roompudding met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 blaadjes witte gelatine,
4 dl slagroom,
75 g suiker,
1 zakje vanillesuiker,
250 g aardbeien,
1 eetlepel balsamicoazijn,
1 takje basilicum,
(1 theelepel olie om in te vetten),
4 timbaaltjes of soufflévormpjes inhoud ca. 150 ml

Bereiding

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan helft van slagroom met 50 g suiker en vanillesuiker aan de kook brengen. Ca. 4 minuten heel zachtjes laten koken. Gelatine goed uitknijpen en al roerend in roommengsel oplossen. Laten afkoelen tot lauwwarm. Timbaaltjes invetten. In kom rest van slagroom stijfkloppen. Lauwwarm room-suikermengsel luchtig erdoor spatelen. Roommengsel in timbaaltjes schenken en in koelkast in ca. 1 1/2 uur stijf laten worden. Intussen aardbeien wassen, kroontjes verwijderen en halveren. In kom balsamicoazijn en rest van suiker door elkaar roeren. Aardbeien erdoor scheppen. Tot gebruik in koelkast zetten.

Bereiden: Basilicum in fijne reepjes snijden. Timbaaltjes enkele seconden in heet water houden. Bord erop zetten, samen keren en timbaaltje op bord laten glijden. Andere timbaaltjes op zelfde manier storten. Aardbeien erlangs scheppen. Basilicum erover strooien.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 1/2 uur Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie 450 kilocalorieën
eiwit 4 g - vet 36 g - koolhydraten 27 g

Rösti

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

1 kg aardappels (vastkokend),
40 g boter of margarine,
zout

Bereiding

Vorbereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met 1 liter water aardappels ca. 20 minuten koken. Aardappels afgieten en laten afkoelen.

Bereiden: Boven kom aardappels met grove rasp raspen. In koekenpan 25 g boter verhitten. Aardappelrasp toevoegen en bestrooien met zout. Op laag vuur aardappelrasp al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Aardappelrasp in koekenpan tot koek vormen en licht aandrukken. Op laag vuur ca. 10 minuten bakken (niet meer omscheppen!). Rest van boter in kleine stukjes snijden en langs rand van aardappelkoek in pan laten glijden. Nog ca. 5 minuten bakken. Aardappelkoek (= rösti) in vieren snijden.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 8 g - koolhydraten 38 g

Runderstoofpot met aardappels

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g doorregen runderlappen,
3 eetlepels (olijf)olie,
zout,
(versgemalen) peper,
50 g magere spekreepjes,
1/2 zakje verse Provengaalse-kruidenmix (á 30 g),
1 sinaasappel,
1 grote ui,
3 tenen knoflook,
1 vleesbouillontablet,
1 pakje aardappelpartjes (750 g, AH),
100 g zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa)

Bereiding

Bereiden: Vlees in repen van ca. 5 cm snijden. In braadpan olie verhitten. Vlees in ca. 5 minuten bruinbakken. Bestrooien met zout en peper. Spekreepjes toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Intussen Provençaalse kruiden fijnhakken. Sinaasappel schoonboenen en schil er dun afraspen. Ui pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Ui en knoflook aan vlees toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruiden en kruiden erdoor scheppen. Zoveel water langs rand van pan toevoegen dat vlees net onder staat. Sinaasappelpulp toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 2 1/4 uur heel zachtjes (op vlamverdeler) gaarstoven. Olijven en aardappelpartjes toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meewarmen. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 2 uur en 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 622 kilocalorieën

eiwit 37 g- vet 35 g - koolhydraten 40 g

Salade met appel en sinaasappel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 sinaasappels,
1 stevige appel (Elstar),
3 eetlepels droge witte wijn,
1/4 theelepel tijm,
1/4 eetlepel vloeibare honing,
2 eetlepels notenolie (flesje, Royal Mail),
zout,
(versgemalen) peper,
1 stengel bleekselderij,
2 bosuitjes,
1 zakje slamelange (100 g),
1/2 zakje walnoten (à 45 g, Beukje)

Bereiding

Voorbereiden: 1/2 Sinaasappel schoonboenen en oranje schil er dun afraspen. 1 -Sinaasappel dik schillen en partjes tussen vliesjes uitsnijden. Sap dat hierbij uit sinaasappels loopt opvangen. Andere sinaasappel uitpersen. Appel schillen en in 12 partjes snijden. In pan sinaasappelsap met wijn, sinaasappelschil, tijm en honing aan de kook brengen. Appelpartjes toevoegen en in ca. 3 minuten tegen de kook aan net aan beetgaar laten worden. Met schuimspaan appelpartjes in vergiet scheppen. Laten uitlekken en afkoelen. Vocht op hoog vuur nog ca. 5 minuten inkoken. Laten afkoelen. Notenolie erdoor kloppen. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Met dunschiller bleekselderijstengel schillen. Stengels in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden.

Bereiden: Slamelange in grote slaschaal doen. Bleekselderij, bosui en helft van dressing erdoor scheppen. Sinaasappel- en appelpartjes erop leggen. Garneren met walnoten. Rest van dressing erover sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 13 g - koolhydraten 9 g

Salade met varkenshaas en appel

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 appels (Elstar),
25 g boter of margarine,
1 eetlepel calvados of cognac (slijter),
3 eetlepels olie,
1 eetlepel (witte-wijn)azijn,
1 zakje slamelange (100 g),
2 bosuitjes,
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail),
1 varkenshaas (ca. 250 g),
1 theelepel tijm,
zout,
(versgemalen) peper,
1 eetlepel slankroom (bekertje á 2 dl, AH),
rond uitsteekvormpje á doorsnede ca. 8 cm,
aluminiumfolie

Bereiding

Bereiden: Appels schillen, klokhuisen verwijderen en in blokjes snijden. In koekenpan 1/2 eetlepel boter verhitten. Appelblokjes toevoegen en ca. 2 minuten op laag vuur al omscheppend bakken. Van vuur af calvados toevoegen en laten afkoelen. In kommetje olie en azijn tot sausje kloppen. Sla over vier borden verdelen. Vormpje midden op bord zetten. 1/4 Deel van appelblokjes erin scheppen en gladstrijken. Op zelfde manier op andere drie borden elk taartje maken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Peperbessen met bolle kant van theelepel pletten. Varkenshaas in dunne plakken snijden. Bestrooien met tijm, zout en peper. In koekenpan rest van boter verhitten. Plakken varkenshaas op hoog vuur lichtbruin bakken. Plakken uit pan nemen en warm houden in aluminiumfolie. Aan bakvet 1 eetlepel water toevoegen en aanbaksels losroeren. Room toevoegen en laten afkoelen. Vleesvocht erdoor roeren. Varkenshaas als waaier om taartje leggen. Sausje erover sprenkelen. Garneren met bosuitjes en roze peperbessen. Serveren met warme ciabatta.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

eiwit 17 g - vet 27 g - koolhydraten 9 g

Saladecup met wortelsalade

Menugang Hapje

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1997

Sterren

Ingrediënten

Voor 20 Stuks

150 g winterwortel,

1 bosuitje,

1/2 zakje verse koriander,

1 eetlepel citroensap,

2 eetlepels roerbakolie (flesje 250 ml, Royal Mail),

25 g (licht) gezouten cashewnoten,

20 saladecups (Jos Poel!)

Bereiding

Voorbereiden: Wortel schoonmaken en grof raspen. Bosuitje schoonmaken en in flinterdunne ringetjes snijden. In kopje helft van koriander fijnknippen. In kom citroensap en roerbakolie tot dressing kloppen. Wortel, bosui en fijngeknipte koriander erdoor scheppen. Ca. 1/2 uur laten staan. Cashewnoten grof hakken.

Bereiden: Cashewnoten door salade scheppen. Salade in saladecups scheppen. Garneren met blaadje koriander. Op schaal zetten.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 35 kilocalorieën

eiwit 1 g - vet 3 g koolhydraten 2 g

Sandwiches met zalmousse

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 sneetjes wit (casino)brood,
25 g waterkers (zakje á 75 g),
1 schaaltjes zalmousse (100 g, AH),
1/2 eetlepel olie,
1/2 theelepel citroensap,
zout,
peper,
1 eetlepel boter of margarine,
4 cherrytomaatjes

Bereiding

Bereiden: Korstjes van brood snijden. Blaadjes van takjes waterkers afnemen. Olie en citroensap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Brood roosteren. 4 Sneetjes dun besmeren met boter. Hierop 3 à 4 blaadjes waterkers leggen. Rest van brood besmeren met zalmousse. Zalmoussebrood met besmeerde kant op waterkersbrood leggen en licht aandrukken. Sandwiches diagonaal doorsnijden. Rest van waterkers op rand van platte schaal leggen. Saus erover sprenkelen. Cherrytomaatjes halveren en erover verdelen. Sandwiches dakpansgewijs in midden van schaal leggen.

Bereiden ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 12 g koolhydraten 25 g

Schelpjesmacaroni met tonijn en zalm

Menugang	Pasta	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 g schelpjesmacaroni,
zout,
1 courgette,
1 prei,
2 eetlepels olijfolie,
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),
1 blikje tonijn op olie (185 g),
1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g, AH),
2 á 3 eetlepels pesto (potje),
peper

Bereiding

Bereiden: Macaroni in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaarkoken. Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Prei en courgette ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Crème fraîche erdoor roeren. Macaroni afgieten. Tonijn met olie, zalmblokjes en pesto door saus roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus door macaroni scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 845 kilocalorieën

eiwit 32 g - vet 45 g koolhydraten 77 g

Schuimtaartjes met citroenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eiwitten,
125 g witte basterdsuiker,
1/2 theelepel kleurloze azijn,
1/2 theelepel maïzena,
1 citroen,
1 dl zoete witte dessertwijn,
1 bekertje slagroom (125 ml),
citroentrekker,
bakpapier,
handmixer

Bereiding

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1. Bakplaat bekleden met bakpapier. Op bakpapier 8 cirkels van ca. 8 cm doorsnede tekenen. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen. Van suiker 1 eetlepel bewaren, rest van suiker lepel voor lepel door eiwit kloppen. Azijn erover sprenkelen en erdoor spatelen. maïzena boven eiwitschuim zeven en erdoor spatelen. Eiwitschuim binnen rondjes op bakpapier scheppen en gladstrijken. Eiwitschuim in midden van oven ca. 1 uur bakken. In uitgeschakelde oven laten afkoelen. Bakpapier voorzichtig van schuimpjes aftrekken. Schuimpjes in plastic zak in trommel tot gebruik bewaren.

Bereiden: Citroen goed schoonboenen. Van citroen (met citroentrekker) reepjes van schil raspen. Citroen uitpersen. In pannetje wijn, citroensap en -rasp met rest van suiker aan de kook brengen en op hoog vuur in ca. 3 minuten laten inkoken. Pan van vuur nemen en tot gebruik laten afkoelen. In kom slagroom stijfkloppen. 2 Eetlepels wijn-citroensaus erdoor scheppen. Slagroommengsel tot gebruik in koelkast bewaren. Op vier borden elk 1 schuimrondje leggen. Slagroommengsel erover verdelen, afdekken met andere schuimpjes. Wijn-citroensaus erover en omheen sprenkelen.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 11 g koolhydraten 33 g

Soesjes met sinaasappelroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g boter of margarine,
mespunt zout,
60 g bloem,
2 eieren,
4 blaadjes witte gelatine,
2 sinaasappels,
1 bekertje slagroom (250 ml),
2 eetlepels suiker,
1 dl vanillevla,
poedersuiker uit strooibus,
zilverbillen (potje, Baukje),
spuitzak met grote, gladde spuitmond,
bakpapier

Bereiding

Voorbereiden: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Bakplaat bekleden met bakpapier. In pan 1 dl water aan de kook brengen. Boter toevoegen en laten smelten. Zout en bloem toevoegen en blijven roeren tot bal deeg ontstaat. Van vuur af eieren één voor één door deeg roeren. Met behulp van 2 dessertlepels 20 bergjes deeg op bakplaat scheppen. In midden van oven soesjes in 15 à 20 minuten lichtbruin en gaarbakken, na 10 minuten baktijd oventemperatuur verlagen naar 200 °C of gasovenstand 4. Oven uitschakelen en soesjes nog ca. 5 minuten laten staan. Soesjes op rooster leggen en laten afkoelen. Intussen in kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. 1 Sinaasappel goed schoonboenen. Schil eraf raspen. Sinaasappels uitpersen en 11/2 dl sap afmeten. In pannetje 2 eetlepels water aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen. Al roerend gelatine in heet water oplossen. Sinaasappelsap erdoor roeren en iets lobbijg laten worden. Intussen 11/2 dl slagroom stijfkloppen met 1 eetlepel suiker. Sinaasappelmengsel door vla roeren. Sinaasappelrasp en slagroom erdoor spatelen. In koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

Bereiden: Soesjes aan zijkant opensnijden. Sinaasappelroom doorkloppen met mixer of garde en overdoen in spuitzak. Sinaasappelroom in soesjes spuiten. Rest van slagroom met rest van suiker stijfkloppen. Soesjes over vier bordjes verdelen. Bestrooien met poedersuiker. Garneren met slagroom en zilverbillen.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

eiwit 9 g - vet 36 g - koolhydraten 28 g

Spekrösti

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g aardappels (vastkokend),
1 ui,
40 g boter of margarine,
100 g ontbijtspek (plakjes),
zout

Bereiding

Voorbereiden: Aardappels schillen en wassen. In pan met 1 liter water en zout aardappels ca. 20 minuten koken. Aardappels afgieten en laten afkoelen.

Bereiden: Boven kom aardappels met grove rasp raspen. Ui pellen en heel fijn snipperen. Ontbijtspek in dunne reepjes snijden. In koekenpan 25 g boter verhitten. Ui en spek al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Aardappelrasp toevoegen en bestrooien met zout. Op halfhoog vuur aardappelrasp al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Aardappelrasp in koekenpan tot koek vormen en licht aandrukken. Op laag vuur ca. 10 minuten bakken (niet meer omscheppen!). Rest van boter in kleine stukjes snijden en langs rand van aardappelkoek in pan laten glijden. Nog ca. 5 minuten bakken. Aardappelkoek (= rösti) in vieren snijden.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 18 g - koolhydraten 30 g

Spinazie met geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 sneetjes (oud) witbrood,
2 teentjes knoflook,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 kilo verse spinazie,
1 rode ui,
150 g verse geitenkaas (Bettine Blanc),
zout,
peper,
keukenpapier

Bereiding

Voorbereiden: Korsten van brood snijden. Brood in blokjes snijden. Knoflook pellen en fijnhakken. In wok of koekenpan helft van olie verhitten en helft van knoflook ca. 1 minuut bakken. Broodblokjes toevoegen en in ca. 2 minuten bruin bakken. Croûtons op keukenpapier laten uitlekken. Spinazie schoonmaken, wassen en laten uitlekken.

Bereiden: Ui pellen en snipperen. Rest olie in wok verhitten en ui en rest knoflook hierin ca. 2 minuten fruiten. Spinazie in gedeelten toevoegen en ca. 4 à 5 minuten roerbakken tot blaadjes geslonken en gaar zijn. Vrijkomend vocht afgieten. Geitenkaas in blokjes snijden. Spinazie met zout en peper (en eventueel scheutje olie) op smaak brengen. Geitenkaas en croûtons over spinazie verdelen. Direct serveren. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde zwaardvissteak.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën
eiwit 13 g - vet 22 g koolhydraten 13 g

Spinazierolletjes met mozzarella

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo spinazie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 teentjes knoflook,
2 eetlepels (olijf)olie,
1 mozzarellakaasje (125 g, Polenghi)

Bereiding

Bereiden: Spinazie schoonmaken en wassen. In grote pan helft van spinazie met aanhangend water aan

de kook brengen en iets laten slinken. Rest van spinazie toevoegen en geheel in ca. 3 minuten laten slinken. In vergiet spinazie goed laten uitlekken. (Niet fijnhakken!) Peper en zout erdoor mengen. Knoflook pellen en in lengte halveren. In grote koekenpan 11/2 eetlepel olie licht verwarmen en hierin gehalveerde knoflookteentjes ca. 1 minuut meewarmen, zonder ze te laten kleuren. Knoflookolie van vuur nemen en boven kopje door zeef schenken. Mozzarella in 8 plakjes snijden. Goed uitgelekte spinazie in 8 porties verdelen en elke portie tot rolletje vormen, iets stevig drukken. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en spinazierolletjes hierin op laag vuur kort bakken. Spinazierolletjes keren en bedekken met plakjes mozzarella. Mozzarella iets laten smelten. Rolletjes over vier borden verdelen en op ieder rolletje wat knoflookolie sprenkelen. Serveren met lamskoteletjes en pasta.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

eiwit 11 g - vet 11 g - koolhydraten 3 g

Spitskoolstamppot met chorizo

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 spitskool van ca. 1 kg,
750 g kruimige aardappels,
1 grote ui,
150 g chorizo (stukje),
1 theelepel tijm,
1/2 vleesbouillontablet,
1 theelepel karwijzaad (kummel),
1 rookworst á 250 g

Bereiding

Bereiden: Spitskool schoonmaken, wassen en in grove repen snijden. Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Ui pellen, halveren en in ringen snijden. Chorizo in -blokjes snijden. In braadpan chorizo in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet ui zachtjes ca. 1 minuut fruiten. Spitskool, aardappel en tijm al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen en ca. 1 1/2 dl water en karwij toevoegen. Met deksel schuin op pan aardappel en spitskool in ca. 20 minuten zachtjes gaarkoken, regelmatig omscheppen. Intussen rookworst in plakjes snijden. Met stamper aardappels en spitskool grof door elkaar stampen. Rookworst en chorizo erdoor scheppen. Stamppot nog even doorwarmen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën

eiwit 28 g - vet 31 g - koolhydraten 34 g

Tahoosalade met sesamdressing

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels sojasaus (Chinese Emperor),
1 eetlepel azijn,
tabasco,
2 eetlepels sesamolie (Royal Mail),
1 stukje verse gemberwortel van ca. 1 cm,
1 blok tahoe (375 g),
10 worteltjes,
1 prei,
2/3 komkommer,
2 eetlepels olie,
1 theelepel pindakaas,
2 theelepels suiker,
(1 eetlepel geroosterd sesamzaad, Zonnatura), keukenpapier

Bereiding

Vorbereiden: In kommetje sojasaus, azijn en sesamolie door elkaar roeren. Gember schillen, kleinsnijden en erdoor roeren. Op smaak brengen met tabasco. Tahoe in plakjes van ca. 1/2 cm dik snijden, plakjes diagonaal doorsnijden. Tahoe in schaal leggen, marinade erover schenken. Worteltjes schoonmaken en (met kaasschaaf) in lengte in plakjes schaven. Prei wassen, schoonmaken en in reepjes van ca. 10 cm snijden. In pan met kokend water wortel en prei enkele seconden onderdompelen. In vergiet laten uitlekken en laten afkoelen. Komkommer in lengte doormidden snijden en zaadjes met lepel eruit scheppen. Vruchtvlees (met kaasschaaf) in repen schaven. Tahoe laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In pan olie verhitten en tahoe op hoog vuur in ca. 4 minuten bruinbakken, halverwege keren. Op keukenpapier laten uitlekken en laten afkoelen. In pan marinade aan de kook brengen. Pindakaas en suiker erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met tabasco. Laten afkoelen.

Bereiden: Groenten door elkaar scheppen en op midden van vier borden leggen. Tahoe erop leggen. Marinade erover scheppen. (Bestrooien met sesamzaadjes.)

Vorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

eiwit 13 g - vet 19 g koolhydraten 5 g

Terrine van vers fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

6 blaadjes witte gelatine,
1 blikje kokosmelk (4 dl, Nutco),
.4 eetlepels suiker,
1 dl mango-limoen-meloen limonadesiroop (Lessini),
1 rijpe mango (ca. 500 g),
5 passievruchten,
1 limoen,
6 aardbeien,
1 terrine- of cakevorm inhoud 3/4 á 1 liter,
Plasticfolie

Bereiding

Voorbereiden: In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In pan al roerend kokosmelk met suiker verwarmen en laten smelten. Gelatine goed uitknijpen. Van vuur af gelatine al roerend in hete melk oplossen. Limonadesiroop erdoor roeren. In bak met koud water kokosmengsel in ca. 20 minuten laten afkoelen tot het lobbijg begint te worden. Terrine bekleden met plasticfolie. Mango dun schillen en vruchtvlees in dunne plakken van pit snijden. 2 Passievruchten halveren en vruchtvlees eruit lepelen. Dun laagje gelei in terrine scheppen. Hierop plakjes mango leggen. Hierop weer dun laagje gelei en laagje vruchtvlees van passievrucht. Hierop weer kokosgelei uitstrijken. Deze volgorde herhalen tot ingrediënten op zijn, eindigen met laagje gelei. Terrine in koelkast in ca. 3 à 4 uur laten opstijven.

Bereiden: Rest van passievruchten in vieren snijden. Limoen in 12 partjes snijden. Aardbeien wassen en kroontjes verwijderen. Plank op terrine leggen, samen keren en terrine op plank laten glijden. Terrine met vochtig, scherp mes in 12 plakken snijden. Op zes borden dakpansgewijs elk 2 plakken terrine leggen. Garneren met passiefruit, limoen en aardbei.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

eiwit 5 g- vet 3 g- koolhydraten 31 g

Tomaten-maaltijdsoep met balletjes

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g rundergehakt,
zout,
peper,
1 ui,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel boter of margarine,
1 pot rundvleesbouillon (340 ml),
750 ml tomatensap,
50 g rijst of vermicelli,
1 kruidenbultje voor tomatensoep (Honig),
500 g tomaten,
1 dunne prei

Bereiding

Bereiden: In kom gehakt mengen met wat zout en peper en tot kleine balletjes draaien. Ui en knoflook pellen en heel fijn snipperen. In (soep)pan boter verhitten. Ui en knoflook ca. 3 minuten heel zachtjes fruiten. Toevoegen: bouillon, tomatensap, rijst, gehaktballetjes en kruidenbultje. Aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes koken. Intussen ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water, ontvellen en in vieren snijden. Pitjes verwijderen. Prei schoonmaken, wassen en in heel dunne ringetjes snijden. Tomaat en prei aan soep toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meekoken. Serveren met Turks brood en geraspte kaas.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën
eiwit 17 g - vet 14 g koolhydraten 21 g

Venkel met tomaten en spekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 grote venkelknollen,
zout,
6 tomaten,
1 ui,
3 teentjes knoflook,
2 eetlepels (olijf)olie,
1/2 pakje magere spekreepjes (à ca. 250 g),
1 1/2 dl droge witte wijn,
2 laurierblaadjes,
peper

Bereiding

Bereiden: Venkel wassen en schoonmaken, mooi groen bewaren, venkel in kwarten snijden. Venkel in water met zout in 15 à 20 minuten gaar koken. Tomaten onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water, ontvellen en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. In pan olie verhitten en ui, knoflook en spekreepjes ca. 3 minuten bakken. Tomaat, wijn en laurierblaadjes toevoegen. Tomatensaus ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Venkel door tomatensaus scheppen en afgedekt ca. 5 minuten meestoven. Laurierblaadjes verwijderen. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Venkelgroen erover strooien. Serveren met bijvoorbeeld ovenschotel van varkensvlees en bonen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

eiwit 8 g - vet 15 g - koolhydraten 7 g

Verse basilicum-roomsaus

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

1 sinaasappel,
2 zakjes verse basilicum,
25 g pijnboompitten (Zonnatura),
1 bekertje crème fraîche (200 ml),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden: Sinaasappel goed schoonboenen. Schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. In keukenmachine basilicum (1 blaadje achterhouden voor garnering) met 2 theelepels sinaasappelschil, 1 eetlepel sinaasappelsap en pijnboompitten fijnmalen. Crème fraîche erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in schaaltje. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden: Saus nogmaals doorroeren en garneren met basilicumblaadje. Op tafel zetten.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

eiwit 1 g- vet 14 g- koolhydraten 2 g

Verse tomatensaus

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

500 g tomaten,
1 teentje knoflook,
1 theelepel majoraan,
1 eetlepel (olijf)olie,
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
wijde magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Bereiden: Tomaten wassen en in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Majoraan fijnknippen. In schaal tomaten, knoflook en helft van majoraan door elkaar scheppen. Tomaten afgedekt in ca. 5 minuten op vol vermogen (700 Watt) zacht laten worden. Boven andere schaal tomatenmengsel met houten lepel door zeef wrijven. Olie, bouillonpoeder en rest van majoraan door tomatensaus roeren. Tomatensaus onafgedekt in ca. 3 minuten op vol vermogen inkoken tot gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij kalfs- of varkensschnitzels of pasta.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

eiwit 2 g - vet 6 g - koolhydraten 5 g

Vinaigrette

Menugang	Sauzen	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 1/2 eetlepel (rode-wijn)azijn,
1/2 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),
4 1/2 eetlepel (olijf)olie,
1/2 theelepel vloeibare honing,
zout,
peper

Bereiding

Bereiden: In kommetje azijn, mosterd en honing door elkaar kloppen. Olie scheutje voor scheutje erdoor heen kloppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën

eiwit 0 g - vet 10 g - koolhydraten 0 g

Vispie

Menugang	Eenpansgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

80 g boter of margarine,
1 zak rösti (diepvries, 600 g, Aviko),
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
zout,
peper,
2 schaaltes kabeljauwfilet (á 200 g, AH),
1 dl droge witte wijn,
1 laurierblaadje,
1/2 visbouillontablet (AH),
3 eetlepels bloem,
1/2 bekertje crème fraîche (á 125 ml, AH),
3 takjes peterselie (zakje á 25 g),
40 g geraspte kaas (zakje 150 g, AH),
4 vormpjes met doorsnede 12 cm

Bereiding

Bereiden: In koekenpan 60 g boter zachtjes smelten. Rösti al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Kappertjes toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. In pan 1/4 liter water, wijn, laurierblad, snufje zout en peper aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Kabeljauw ca. 2 à 3 minuten tegen de kook aan verwarmen. Met schuimspaan vis op diep bord scheppen en laten afkoelen (pocheervocht bewaren). In steelpan rest van boter verhitten. Bloem toevoegen. Pocheervocht scheutje voor scheutje toevoegen tot gebonden saus ontstaat. Crème fraîche toevoegen. Peterselie erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vormpjes invetten. Vis over vormpjes verdelen. Saus over vis verdelen. Rösti bovenop visragout leggen. Bestrooien met geraspte kaas. Visies in ca. 20 á 25 minuten gaar en goudbruin bakken.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

eiwit 25 g - vet 34 g koolhydraten 29 g

Vissoep uit de Provence

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 envelopje saffraan (0,05 g, Silvo),
2 grote tenen knoflook,
600 g kabeljauwfilet (pakje á ca. 225 g, AH),
1 dl (olijf)olie,
4 tomaten,
1/2 zakje verse Provengaalse-kruidentmix (á 30 g),
1 ui,
1 dunne prei,
1 stengel bleekselderij,
3 visbouillontabletten,
1 stukje sinaasappelschil van ca. 4 cm,
4 pakje fruit de mer (150 g, AH),
1 eetlepel tomatenpuree (blikje á 70 g),
1 eetlepel Pastis of Pernod (slijter),
zout,
(versgemalen) peper,
1 takje peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

Bereiden: In kommetje saffraandraadjes ca. 5 minuten weken in 2 eetlepels heet water. Knoflook pellen en fijnhakken. Kabeljauwfilet in blokjes snijden. In kom 3 eetlepels olie, helft van knoflook en helft van saffraandraadjes door elkaar mengen. Kabeljauwfilet erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten staan. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Provençaalse kruiden met dik garen tot bosje bij elkaar binden. Ui pellen en grof snipperen. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringen snijden. Bleekselderij wassen en in plakjes snijden. In soeppan rest van olie verhitten. Ui, prei, bleekselderij en rest van knoflook ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Tomaten erdoor roeren. Bouillontabletten erboven verkruiden. Toevoegen: 1 liter water, kruidenbosje, sinaasappelschil en rest van saffraan met vocht. Aan de kook brengen en ca. 20 minuten op matig hoog vuur laten koken (koken is nodig voor binden van olie en vocht). Blokjes kabeljauw met marinade en fruit de mer aan soep toevoegen. Soep nog ca. 5 á 8 minuten tegen de kook aan verwarmen. Intussen ondiepe schaal en soepterrine voorverwarmen. Met schuimspaan blokjes vis en fruit de mer in ondiepe schaal scheppen 'en (onder aluminiumfolie) warm houden. Kruidenbosje en sinaasappelschil uit soep verwijderen. Tomatenpuree en Pastis door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper en overdoen in soepterrine. Peterselie erboven fijnknippen en erdoor roeren. Vis door soep scheppen. Serveren met croûtons (in olijfolie gebakken blokjes brood) en rouille.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 36 g koolhydraten 5 g

Witte-bonensalade

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1997

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pot witte bonen (netto 720 g, Hak),
1 kleine rode ui,
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,
2 takjes selderij,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,

Bereiding

Bereiden: In vergiet bonen afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. Ui pellen en fijnsnipperen. Boven kommetje selderij fijnknippen. Olie in steelpan verhitten. In schaal bonen, ui, olie en selderij door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën
eiwit 8 g - vet 5 g - koolhydraten 17 g

Worteltjes met ui en salie

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bos worteltjes,
1 laurierblad,
1 takje tijm (zakje á 15 g),
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
3 sjalotjes,
3 bosuitjes,
6 blaadjes salie (zakje á 15 g),
3 eetlepels (olijf)olie,
1 theelepel suiker,
200 g doperwtjes (diepvries, pak á 300 g, AH),
zout,
peper

Bereiding

Voorbereiden: Worteltjes wassen en halveren. Laurierblad, tijm en peterselie met dik garen tot boeketje binden. Sjalotjes pellen en snipperen. Bosui schoonmaken en in ringen snijden. Salieblaadjes in smalle reepjes snijden.

Bereiden: In wok of hapjespan olie verwarmen. Wortel, sjalot en bosui al omscheppend ca. 3 minuten bakken zonder dat ze bruin kleuren. Kruidenboeketje en helft van salie toevoegen. Ca. 1 1/2 dl warm water en suiker toevoegen. Wortelmengsel afgedekt in ca. 20 minuten gaar stoven. Laatste 10 minuten erwtjes laten meekoken. Eventueel kookvocht afgieten, boeketje verwijderen. Op smaak brengen met zout, peper en rest van salie. Serveren met bijvoorbeeld gegrilde lamskoteletjes met tijmboter.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

eiwit 4 g - vet 9 g - koolhydraten 14 g

Yoghurtcoupe met druiven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

Yoghurtcoupe met druiven (nagerecht, 4 personen)

400 g pitloze witte druiven,
1 citroen,
2 dl droge witte wijn,
4 eetlepels vloeibare honing,
1 kaneelstokje,
6 dl magere Bulgaarse yoghurt (Mona),
4 hoge glazen coupes á inhoud ca. 3 dl,
kaneelpoeder om te bestrooien

Bereiding

Voorbereiden: Druiven schoonmaken en wassen. Schil van citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. In pannetje wijn met honing, druiven en kaneelstokje aan de kook brengen. Schil van citroen boven pan raspen (rest van citroen wordt niet meer gebruikt). Druiven in wijn ca. 5 minuten onafgedekt koken, af en toe omscheppen, hierbij wijn laten inkoken totdat deze iets stroperig wordt. Druiven in wijnsiroop laten afkoelen.

Bereiden: Kaneelstokje uit wijnsiroop verwijderen. Druiven met wijnsiroop in coupes scheppen, yoghurt erover schenken. Bestrooien met kaneel.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën

eiwit 10 g - vet 1 g koolhydraten 38 g

Yoghurtsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 dl yoghurt,
1 theelepel zeer fijne kristalsuiker,
1 theelepel djinten (Conimex),
zout,
chilipoeder (AH),
100 g witte druiven zonder pit,
1 zakje walnoten (45 g, Baukje),
2 bananen

Bereiding

Bereiden: In kom yoghurt mengen met kristalsuiker en djinten. Op smaak brengen met zout en chilipoeder. Druiven wassen en van takjes nemen. Walnoten grof hakken. Bananen pellen en in dunne plakjes snijden. Druiven, walnoten en bananen door yoghurt scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën

eiwit 5 g - vet 10 g - koolhydraten 21 g

Zeeaster met rozijnen en amandelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

doosjes zeeaster (á 150 g),
2 eetlepels garneramandelen (zakje á 45 g, Baukje),
2 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels (blanke) rozijnen,
zout,
cayennepeper

Bereiding

Bereiden: Zeeaster in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken. In droge koekenpan amandelen in ca. 2 minuten rondom bruin roosteren, op bord af laten koelen. In pan olie verhitten, zeeaster door olie scheppen en met rozijnen en zout ca. 2 à 3 minuten afgedekt op laag vuur verhitten, af en toe omscheppen. Op smaak brengen met cayennepeper. Amandelen grof hakken. Over gesmoorde zeeaster strooien. Serveren bij varkenshaas en (basmati)rijst.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

eiwit 3 g - vet 9 g - koolhydraten 6 g

Zwitserse worteltjestaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1997			Sterren	

Ingrediënten

Voor 8 punten

75 g blanke amandelen,
1 sinaasappel,
300 g worteltjes,
3 eieren
150 g boter of margarine,
200 g lichtbruine basterdsuiker,
1 theelepel koekkruiden (Baukje),
175 g zelfrijzend bakmeel,
1 theelepel bakpoeder,
poedersuiker,
(1/2 eetlepel bloem om in te vetten),
(1/2 eetlepel bloem om te bestuiven)
springvorm, doorsnede 22 cm,
bakpapier,
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

Bereiden: Oven voorverwarmen op 175 C of gasovenstand 3. In keukenmachine amandelen fijnmalen. Schil van sinaasappel onder koud stromend water schoonboenen. Met citroentrekker of scherp mesje enkele mooie slierten van schil snijden en in bakje met koud water leggen. Rest van schil er dun afraspen. Halve sinaasappel uitpersen. Worteltjes schoonmaken en (in keukenmachine) fijnraspen. Eieren splitsen. Bodem van vorm bekleden met bakpapier. Vorm invetten en met bloem bestuiven. In kom boter met basterdsuiker, sinaasappelrasp en koekkruiden in ca. 5 minuten tot romig mengsel kloppen. Dooiers één voor één erdoor kloppen. 2 Eetlepels sinaasappelsap erdoor kloppen. Zelfrijzend bakmeel met bakpoeder in gedeelten luchtig erdoor scheppen. In andere kom eiwitten stijf kloppen. Amandelen en geraspte wortel door eiwitten scheppen. Alles door elkaar scheppen. Beslag in vorm scheppen. In midden van oven taart ca. 45 minuten bakken. Oven terugschakelen naar 150 C of gasovenstand 2 en taart in nog ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart ca. 20 minuten in oven af laten koelen. Vorm verwijderen en taart op rooster verder af laten koelen. Taart op schaal zetten en dik met poedersuiker bestrooien. Sinaasappelschil met keukenpapier droogdeppen en taart hiermee garneren.

Bereiden: ca. 2 uur 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën

eiwit 7 g - vet 23 g - koolhydraten 44 g

