



Recepten *Carta*

***330 recepten
(Carta2007-Dick)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Almejas al vino blanco (schelpjes in witte wijn)
2. Ameijoas à Prata (kokkels met kruiden en wijn)
3. Ameijoas com carne de porco (schelpjes met varkensvlees)
4. Ameijoas na cataplana (kokkels met knoflookworst, ham en koriander)
5. Asperges met grijze garnalen
6. Asperges met ham en roerei
7. Asperges met reuzengarnalen en bieslooksaus
8. Aspergesalade met gefrituurd ei en een truffeldressing
9. Auberginesalade (patlican salatasi)
10. Aubergineslaatje met aardbeien, frambozen en varkensfilet
11. Auberginetaartjes met scampi
12. Augurkjes en zilveruitjes in het zuur
13. Avocado gevuld met garnalen en feta
14. Avocadosaus
15. Avocadosla met krab
16. Aziatische kreeftensla
17. Aziatische visroerbak met knapperige groenten
18. Babykreeftje met tomaat en basilicum
19. Ballenbak met mangoschuitjes
20. Barbecuesaus
21. Basilicumgarnalen met avocadopuree
22. Beignets met garnalen en primeurgroenten
23. Belgische driekleurige lasagne met grijze garnalen
24. Bellinisorbet
25. Bessengratin met munt en aardbeien
26. Bessenslaatje met krab
27. Bevroren tweekleurige chocolade-parfait
28. Biefstuk met mosterdsaus
29. Bitterkoekjespudding met boerenmeisjes
30. Bladerdeegappel op spiegel van chocoladesaus
31. Bladerdeegpasteitjes met grijze garnalen
32. Boerenkoolstampot met roomkaas en spekjes
33. Brikdeeg met gedroogde vruchten
34. Bundeltje van rog en kreeft, fijne saus met balsamicoazijn
35. Cappuccinomoos met verse vruchten
36. Carpaccio van langoustines met stokvissalade en dressing van paprika
37. Carpaccio van verse tonijn
38. Champignonsaus
39. Chao tom 2 (suikerriet met garnalen)
40. Chao tom 3 (garnalen aan spiezen van suikerriet)
41. Chocolade-ijs met een soepje van passievruchten, gelei van ananas en gekonfijte gember
42. Chutney van mango
43. Ciabatta met rauwe ham en mozzarella
44. Citrussalade met geroosterde venkel
45. Clafoutis met vijgen
46. Courgettestampot
47. Couscous met kip en dadels
48. Crab malabar (gevulde krab)
49. Cranachan
50. Crema frita (gefrituurde vanillecrème)
51. Crêpes Suzette 2
52. Crostini met ham en druiven
53. Driekoningentaart
54. Eitje met truffelolie
55. Engelse zomerfruit pudding
56. Ensalada de marisco Vigo (zeevruchtensalade uit Vigo)
57. Filet de boeuf à la Lorraine (ossehaas uit Lotharingen)
58. Filet de boeuf à la Printanière (ossehaas met lente groenten)
59. Filet de boeuf Dubarry (ossehaas Dubarry)
60. Filet de porc aux olives et au madère (varkensfilet met olijven en madera)

61. Filet de porc à l'Allemande (varkensfilet op z'n Duits)
62. Filet de porc à la purée de haricots (varkensfilet met puree van boontjes)
63. Filet de porc Bas-Alpin (varkensfilet Bas-Alpin)
64. Filet mignon de porc à l'Indienne (Indisch varkenshaasje)
65. Filet mignon de porc farci (gevuld varkenshaasje)
66. Flaò (kwarktaart met munt)
67. Flensjes van Lancelot de Casteau
68. Focaccia met rozemarijn en knoflook
69. Focaccia van broodjesbloem met kerstomaten
70. Foie de veau au porto (kalfslever met port)
71. Fondue bourguignon 2 (bourgonsiche fondue)
72. Franse appeltaart met hazelnoten
73. Franse vissoep
74. Fruitige rijstepap
75. Galicische gestoofde octopus
76. Gamba's met knoflook
77. Gambabrochetten met parika's
78. Garides me saltsa (garnalen in wijnsaus)
79. Garnaaltjes in kruidenboeket
80. Garnalen-kiwi spiesjes
81. Garnalenrolletjes
82. Garniture à la Beauvilliers (garnituur van Beauvilliers)
83. Garniture à la Bourgeoise (garnituur van de burgeres)
84. Garniture à la Bruxelloise (garnituur uit Brussel)
85. Garniture à la Matelote (garnituur voor visragoût)
86. Garniture à la Nantua (garnituur uit Nantua)
87. Garniture à la Napolitaine (garnituur uit Napels)
88. Garniture à la Rachel (garnituur Rachel)
89. Gebakken tilapia met avocadosalsa
90. Gebakken zalmfilet met frisse salade
91. Gebakken zeebanket
92. Gefrituurd exotisch fruit met passievruchtencoulis
93. Gefrituurde gepaneerde kippenboutjes met kruidenmayonaise
94. Gegratineerde garnalenrijst
95. Gegratineerde macaroni op Mexicaanse wijze
96. Gegrilde ananas met Mandarine Napoléon
97. Gegrilde bananen met noga en chocolade
98. Gegrilde scampi's met parmaham
99. Gegrilde zalmmoot met groene asperges
100. Gekoelde limoenroom met kokos
101. Gelo di melone (gelei van watermeloen)
102. Gemarineerde mango
103. Gemarineerde rabarber met aardbeien, slagroom en rabarbercoulis
104. Gepocheerde peren met gemberkaramel
105. Gestoomde rijstballetjes
106. Gigot d'agneau aux olives (lamsbout met olijven)
107. Gigot d'Agneau à l'Auvergnate (lamsbout uit Auvergne)
108. Gigot d'Agneau à l'Espanole (runderrollade Brillat Savarin)
109. Gigot d'agneau à la Bordelaise (lamsbout uit Bordeaux)
110. Gigot d'agneau à la Châteauneuvoise (lamsbout uit Chateauneuf)
111. Gigot d'agneau à la Grècque (lamsbout op z'n Grieks)
112. Gigot d'agneau à la paysanne (lamsbout van de boerin)
113. Gigot d'agneau à la Richelieu (lamsbout Richelieu)
114. Ginger snaps (knapperige gemberkoekjes)
115. Glace aux noix (walnotenijs)
116. Gratin van gedroogde ham, aubergine en courgette
117. Gratin van pomelmoes en peer met rozemarijn
118. Gremolata-garnalen
119. Grenadins de veau à l'Italienne (Italiaanse kalfsbiefstukjes)
120. Grenadins de veau à la crème (kalfsbiefstukjes met roomsaus)
121. Grieks gevulde wrap
122. Griekse garnalen in de oven
123. Groente-kaaspakketjes met aardappeltjes

124. Haantje en kreeft met tagliatelle in croustade en kreeftenvocht
geparfumeerd met dragon
125. Haaskarbonade met kerrie-vruchtensaus en rijst
126. Hamrolletjes met roomkaas
127. Haring in tomaten-madeirasaus op brood
128. Hollandse kaastaart
129. Horentje aardbei
130. IJsyoghurt met abrikozen
131. Insalata di polipo (salade van inktvis)
132. Insalata di zucchini (courgettesalade)
133. Italiaanse gorgonzolataart
134. Italiaanse tomatensoep 3
135. Italiaanse zabaglione
136. Jamaicaanse kerrieschotel
137. Jambon au chablis (ham met chablis)
138. Jambon aux epinards et au madère (ham met spinazie en madera)
139. Jambon à la crème (ham met roomsaus)
140. Jambon à la Scandinavienne (Scandinavische ham)
141. Kabeljauwcurry
142. Kalfsoester met champignonsaus
143. Kalfsschnitzels met gepofte aardappels
144. Kastanjechampignons gevuld met Noordzee garnalen
145. Kastanjetaart met rum
146. Knapperige garnalen
147. Knapperige hapjes priorijkaas
148. Knoflookgarnalen in scherpe saus
149. Kochilia elinika (Griekse St Jacobsschelp)
150. Kokoscake met yoghurt
151. Komkommer-aardappelsalade met zeebanket
152. Komkommersalade met gevulde aardappelen
153. Komkommersandwiches met dilleboter
154. Koteletten met Blackwellsaus
155. Kruidenslaatje met bouquet des Moines
156. Kruidige amandelmuffins
157. Kwark met mango en noten
158. Langostinos envueltos en tocineta (garnalen met spek)
159. Langue de boeuf à la Flamande (Vlaamse ossetong)
160. Langue de boeuf à la Tourangelle (ossetong Tourangelle)
161. Langue de boeuf farcie (gevulde ossetong)
162. Lapin aux aromates (konijn met aromaten)
163. Lapin à l'Américaine (konijn op z'n Amerikaans)
164. Lasagne met morieljes
165. Lepelhapjes van mosselen met basilicum
166. Limoensorbet
167. Macaroni met rundvlees
168. Mejillones en escabeche (mosselen in escabeche)
169. Meloen uit de oven
170. Meringues met kersencoulis en geitenkaas
171. Met karwij gemarineerde aardbeien en advocaatschuim
172. Mexicaanse stampot met kalkoen
173. Milde roerbakschotel
174. Mini-hamsandwiches met mosterdboter
175. Minicakes met citroen
176. Minipizza's
177. Mosselen en bonen met tomaat
178. Mosselen met Indiase kruiden en zeekraal
179. Mousse van limoenen
180. Mousse van wintervruchten met frambozencoulis
181. Munt-citrussorbet
182. Noisettes d'agneau à la Dauphine (lamsnootjes Dauphine)
183. Noisettes d'agneau George V (lamsnootjes George V)
184. Noisettes d'agneau aux aromates (lamsnootjes met aromaten)
185. Noisettes de chevreuil à l'avocat (reemedailleurs met avocado's)
186. Noix de veau à l'Aixoise (kalfsnoot uit Aix)

187. Oeufs brouillés aux rognons d'agneau (roereieren met lamsnietjes)
188. Oeufs pochés à la Bénédictine (gepocheerde eieren van de benedictines)
189. Oeufs pochés à la Châtelaine (gepocheerde eieren van de kasteelvrouw)
190. Oeufs pochés à la fermière (gepocheerde eieren van de boerin)
191. Oeufs pochés à la Grand-Duc (gepocheerde eieren van de groothertog)
192. Oeufs pochés comme en Berry (gepocheerde eieren uit Berry)
193. Oie aux cerises (gans met kersen)
194. Omelette aux sardines (omelet met sardientjes)
195. Omelette à la Hongroise (Hongaarse omelet)
196. Opgeblazen bananen
197. Pannenkoek met sinaasappelsaus
198. Pannenkoeken met honing en noten
199. Pannenkoeken met vers fruit en groene kiwisaus
200. Panquecas de abobora (Portugese pompoenbeignets)
201. Pasta con acciughe e mollica (pasta met ansjovis en broodkruim)
202. Pasta met paprika en kaas
203. Pasta met ricotta en rivierkreeftjes
204. Pasta tonight met paprika en kaas
205. Pasteitje met mosselragoût
206. Pastel de verduras con salsa de champiñones (groentepastei met paddestoelensaus)
207. Penne met kaviaar
208. Penne met spek-spinazieroomsaus
209. Perdreaux au chou rouge (patrijs met rode kool)
210. Perenijis met chocolade-muntsaus
211. Perzik trio
212. Perzik, peer en appel met puree van Granny Smith en rode ui, Poire Williams en cider
213. Perziken met witte chocolademousse
214. Pinchos morunos (gemarineerde varkensvleeskebabs)
215. Pindasaus 4
216. Pintade au chou (parelhoen met kool)
217. Poulet au champagne (kip met champagne)
218. Poulet à l'estragon (kip met dragon)
219. Rabarbersorbet
220. Ravioli met ham-preisaus
221. Ravioli met vier soorten kaas
222. Râble de lièvre sauce aux cerises (hazerug met kersensaus)
223. Remouladesaus 2
224. Ricotta-cake
225. Rijstsoufflé 2
226. Rillettes van gerookte paling
227. Riz à la forestière (rijst van de boswachtersvrouw)
228. Rode paprikasaus
229. Roerbak met kousenband
230. Roergebakken biefstuk in pepersaus
231. Roergebakken varkensreepjes met knoflookstengels
232. Romige courgettesoep met paling
233. Romige visschotel
234. Roodbaars met Griekse yoghurt
235. Roquefort-appeltaartje
236. Salade Auvergnate
237. Salade met rauwe ham en meloen 2
238. Salade niçoise van «'t Laurierblad»
239. Salade van asperges met rauwe ham met gebakken kwarteleitjes
240. Salade van citrusfruit met honing en pijnboompitten
241. Salade van kip en pomelmoes
242. Salade van kleine calamares
243. Sambal manis worteltjes met kip
244. Samosa's 2
245. Sardinias a la vinagreta (gemarineerde sardientjes)
246. Sauce Gribiche (gribichesaus)
247. Sauce Hollandaise (Hollandaise saus)
248. Sauce Veron (veron saus)

249. Saumon au riesling (zalm met riesling)
250. Saumon à l'Angevine (zalm uit Angers)
251. Saumon à l'Ardennaise (zalm uit de Ardennen)
252. Saumon à l'oseille (zalm met zuring)
253. Saumon à la Mornay (zalm Mornay)
254. Saumon de restigouche (zalm restigouche)
255. Saumon Sylvia (zalm Sylvia)
256. Scheutensalade met groenten
257. Scones 4
258. Selle d'agneau à la Duchesse (lamszadel Duchesse)
259. Selle d'agneau Duc de Bourgogne (lamszadel Duc de Bourgogne)
260. Selle d'agneau Prince Orloff (lamszadel prins Orloff)
261. Soesjes met zalm en kruidenkaas
262. Sole Albert (zeetong Albert)
263. Sole à l'Indienne (Indische zeetong)
264. Sole à la Bourguignonne (bourgondische zeetong)
265. Sole à la Carville (zeetong Carville)
266. Sole à la Champenoise (zeetong uit de Champagne)
267. Sole à la Daumont (zeetong Daumont)
268. Sole à la Dieppoise (zeetong uit Dieppe)
269. Sole Colbert (zeetong Colbert)
270. Sole Dingle Bay (zeetong Dingle Bay)
271. Sorbet aux fraises (sorbet van aardbeien)
272. Spaanse perzikbeignets
273. Spaanse vissalade
274. Spaghetti alla carbonara 2
275. Spaghetti alla carrettiera (spaghetti met spek en tonijn)
276. Spaghetti bolognese met pancetta
277. Spaghetti met knoflookgarnalen
278. Spinazie-avocadobrood voor bij maatjes
279. St Jacobsvruchten met ragoût van koraal
280. Steak de boeuf au poivre vert (biefstuk met groene pepers)
281. Steak de boeuf à cheval (biefstuk te paard)
282. Steak de boeuf à l'oignon (biefstuk met uien)
283. Steak de boeuf à la Bordelaise (biefstuk uit Bordeaux)
284. Steak de boeuf à la Boulonnaise (biefstuk uit Bologne)
285. Steak de boeuf à la Californienne (biefstuk uit Californië)
286. Steak de boeuf à la Dijonnaise (biefstuk uit Dijon)
287. Steak de boeuf à la Richelieu (biefstuk Richelieu)
288. Steak de boeuf Laperouse (biefstuk Laperouse)
289. Supersnelle chocolademousse van 't huis
290. Suprême de volaille au citron (kipfilet met citroen)
291. Suprême de volaille aux champignons (kipfilet met champignons)
292. Tagliatelle met rivierkreeftjes
293. Tagliatelle met spinaziesaus
294. Tapenade of smeer pasta van kappers
295. Teriyaki wokschotel
296. Toastjes met gegarneerde heilbotmousse
297. Tomatencoulis
298. Tonijntortilla met rauwkost
299. Torta de alperche (abrikozentaart)
300. Tortilla de ceps (hortilla van eekhoorntjesbrood)
301. Tortilla met varkensvlees en abrikozen
302. Tournedos aux poivres verts (tournedos met groene pepers)
303. Tournedos à la Beaugency (tournedos Beaugency)
304. Tournedos à la Béarnaise (tournedos met béarnaisesaus)
305. Tournedos à la Curnonski (tournedos Curnonski)
306. Tournedos à la Dijonnaise (tournedos uit Dijon)
307. Tournedos à la Languedocienne (tournedos uit de Lanquedoc)
308. Tournedos à la moelle (tournedos met merg)
309. Tournedos à la Rossini (touredos Rossini)
310. Tournedos flambés aux champignons (geflambeerde tournedos met champignons)
311. Tournedos iman Bayildi (tournedos imam Bayildi)

- 312. Tournedos Maie Galante (tournedos maie galante)**
- 313. Tournedos marinés Farafangana (gemarineerde tournedos Farafanga)**
- 314. Tournedos Opera (tournedos Opera)**
- 315. Tournedos sauce Roquefort (tournedos met roquefortssaus)**
- 316. Tripes à la Limousine (runderrib Limousine)**
- 317. Tripes à la Lyonnaise (pens uit Lyon)**
- 318. Tripes à la mode de Caen (pens op de wijze van Caen)**
- 319. Tropische yoghurt**
- 320. Varkenssnuities**
- 321. Vegetarische focacciapizza**
- 322. Verse-vruchtensalade met mangosaus**
- 323. Vijgen in honingwijn met schapenkaas**
- 324. Wafels met warme chocoladesaus**
- 325. Witte-bonensalade**
- 326. Zoete uienpizza**
- 327. Zoetzure mihoen**
- 328. Zonnige mangokwarkmousse**
- 329. Zuurkool-mangowrap**
- 330. Zuurkoolstampot met varkenshaas**

Almejas al vino blanco (schelpjes in witte wijn)

Menugang Bijgerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg almejas (venusschelpen of andere schelpdieren)
een glas witte wijn
een scheut olijfolie
2 teentjes knoflook
versgemalen peper
zout
verse peterselie

Bereiding

De schelpjes zeer goed spoelen in gezouten water.
Wat olie verwarmen in een ruime pan.
Het knoflook persen en licht fruiten in de olie.
De schelpen en de gehakte peterselie toevoegen.
Kruiden met versgemalen peper en zout, en de witte wijn bijgieten.
De pan afdekken en de schelpen koken tot ze open staan.
De schelpen enkele keren opschudden.
Serveren in een kom en eventueel nog een scheutje olijfolie van eerste kwaliteit over de schelpen gieten.
Opdienen met brood.

Ameijoas à Prata (kokkels met kruiden en wijn)

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

Ingrediënten

2 kg kokkels
2 eetlepels olijfolie
1-2 teentjes knoflook, geperst
handjevol peterselie, koriander en oregano (gemengd)
250 g tomaten, ontveld en in stukjes gesneden
4 eetlepels droge witte wijn
peper
zout

Bereiding

Boen de kokkels goed schoon en spoel ze af met koud water.
Verhit de olie en bak hier 2 minuten al roerend de knoflook en de kruiden in.
Doe de kokkels, de tomaten en de wijn erbij en strooi er naar smaak peper en zout over.
Breng het geheel aan de kook, sluit de pan af en laat alles 3-4 minuten koken tot alle kokkels open zijn.
Serveer er brood bij, dat u in het heerlijke kookvocht kunt dopen.

Ameijoas com carne de porco (schelpjes met varkensvlees)

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

Ingrediënten

700 g varkenshaas

6 teentjes look

100 g reuzel

2 soep lepels zachte paprika (massa de pimentão gemaakt van in zout en olijfolie gemarineerde rode paprika)

1 bot koriander

grof zout

1 kg tapijtschelpen (palourdes)

4 laurierbladeren

1½ dl zachte azijn

1 citroen

100 g zwarte olijven

1 handje bloem

Bereiding

Het vlees in blokjes snijden.

Look, zout en laurier fijn wrijven in een vijzel.

Deze pasta mengen met azijn en paprika en met de handen de blokjes vlees door dit mengsel wentelen. Twaalf uur laten marineren onder gesloten deksel.

De schelpen twee uur voor het koken in gezouten, koud water leggen en een handje bloem door het water mengen.

De schelpen zullen open gaan en het eventuele zand en vuil laten vallen.

Het door de schelpen opgenomen water met bloem en zout wordt tijdens het koken losgelaten waardoor de saus een bijzondere smaak en consistentie krijgt.

De reuzel in een grote pot laten smelten.

Het vlees en de marinade toevoegen en vier à vijf minuten laten kleuren op groot vuur.

Het vuur zo klein mogelijk maken en de inhoud van de pan zachtjes laten pruttelen.

Zo nu en dan roeren en de saus met een weinig wijn en water verdunnen.

De blaadjes van de helft van de bot koriander fijn hakken en na een half uur toevoegen.

Vijftien minuten later de in koud water gewassen tapijtschelpen toevoegen en voorzichtig met een houten lepel roeren.

Het vuur hoog draaien en vijf à acht minuten laten koken totdat de schelpen open zijn.

De kruiding controleren.

Het gerecht in een schotel met deksel overbrengen en met de resterende, fijn gehakte blaadjes koriander bestrooien.

Opdienen met witte rijst, olijven en schijfjes citroen.

Ameijoas na cataplana (kokkels met knoflookworst, ham en koriander)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 uien, gesnipperd
1-2 teentjes knoflook, fijngehakt
75 g chorizo, of andere gerookte knoflookworst
75 g gerookte ham, in stukjes gesneden
1 theelepel piri-piri, of tabasco naar smaak
1 kg kokkels of andere schelpdieren
1½ eetlepel fijngehakte koriander
zout

Bereiding

Verhit de olie en bak hier onder af en toe roeren de uien en knoflook in tot ze zacht maar niet gekleurd zijn.

Roer de worst, de ham en de piri-piri of tabasco door de ui, sluit de pan af en laat alles op een laag vuur sudderen; schud de pan af en toe heen en weer.

Borstel intussen de schelpen schoon en spoel ze goed af met koud water.

Doe nu ook de schelpen, de koriander en wat zout in de pan.

Dek de pan af en laat het geheel nog 5-6 minuten pruttelen tot de schelpen open zijn; de pan af en toe schudden.

Serveer dit gerecht in de pan en geef er brood bij.

Info: Deze kruidige, geurige schotel komt uit de Algarve en wordt bereid in een "cataplana", een schelpvormige pan, die oorspronkelijk van koper, maar tegenwoordig ook van aluminium wordt gemaakt. Het deksel, dat als een schelp aan de pan vastzit, wordt stevig op zijn plaats geklemd door aan beide kanten vastzittende haken. Zo kan men de pan tijdens het koken op de kop zetten zonder dat er vocht uitlekt. U kunt het gerecht ook prima in een gewone pan of vuurvaste schaal met een goed sluitend deksel maken.

Asperges met grijze garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bosjes witte asperges
200 g grijze garnalen
1 dl room
2 dl yoghurt
peterselie of bieslook
peper
zout

Bereiding

Schil de asperges en kook ze 20-25 minuten in gezouten ziedend water.
Bereid ondertussen de garnalensaus.
Klop de yoghurt met de room, voeg er de garnalen aan toe, kruid eventueel met peper en zout (eerst proeven: garnalen smaken al zout).
Versnipper de bieslook en doe dit bij de saus.
Koel bewaren.
Laat de asperges uitlekken en schik ze op de borden.
Overgiet met de garnalensaus en dien onmiddellijk op.

Asperges met ham en roerei

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

Ingrediënten

2 bundels witte asperges (à 500 g)
2 dikke plakken gekookte (been)ham (vleeswaren, à 100 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
4 eieren (M)
100 g roomboter

Bereiding

In aspergepan of hoge pan water koken.
Houtachtige uiteinden van asperges snijden.
Asperges dun schillen, vanaf vlak onder de kop.
Asperges in ca. 15 minuten gaar koken.
Intussen ham in blokjes snijden.
Bieslook fijn knippen.
Aardappelschijfjes in ca. 7 minuten gaar koken.
Eieren loskloppen met zout en peper.
Ham en bieslook erdoor roeren.
In koekenpan 25 g boter verhitten.
Eimengsel erin schenken en roeren tot ei gaat stollen.
Pan van vuur nemen en af en toe doorroeren.
In pan rest van roomboter smelten (boter mag niet bruin kleuren).
Asperges serveren met roerei, aardappelschijfjes en gesmolten boter.

Asperges met reuzengarnalen en bieslooksaus

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

Ingrediënten

1 kg verse asperges
4 tomaten
32 gepelde reuzengarnalen
peper
zout
citroensap

voor de bieslooksaus

1 busseltje verse bieslook
1 sjalot
1 dl witte wijn
1 dl room
1 koffielepel ijskoude boter

Bereiding

Doe de gepelde en fijngesnipperde sjalot in een pannetje met de witte wijn.
Laat tot de helft inkoken.
Druk door een zeef.
Voeg er de room aan toe en laat weer tot de helft inkoken.
Werk de saus, van het vuur af, op met vlokjes ijskoude boter.
Voeg er de fijngesneden bieslook aan toe en kruid naar smaak.
Hou de saus warm op een zacht vuur.
Snij de gepelde tomaten in fijne partjes.
Kook of stoom de schoongemaakte asperges beetgaar.
Bak de reuzengarnalen kort op een hevig vuur.
Breng ze op smaak met citroensap, peper en zout.
Schik asperges en reuzengarnalen op voorverwarmde borden, op een spiegel hete saus.
Werk af met partjes tomaat en een sprietje bieslook.

Aspergesalade met gefrituurd ei en een truffeldressing

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

Ingrediënten

12 groene asperges
½ dl balsamicoazijn
4 superverse grote scharreleieren
4 loempiavellen of brickvellen
frituur-olie
1½ dl olijfolie
peper
200 g gemengde salade
1 theelepel truffeltapenade
1 truffel
zout

Bereiding

Verhit de frituurolie tot 180 C.
Was de sla en droog de bladeren in de slacentrifuge.
Klop de olijfolie, balsamicoazijn, tapenade en de kruiden op.
Verwijder de achterkantjes van de asperges en blancheer ze kort.
Maak de salade aan met een deel van deze dressing.
Leg de loempiavellen in vorm in een kopje.
Breek de eieren op de loempiavellen en vouw de vellen zorgvuldig dicht zodat het ei er niet kan uitlopen.
Frituur de pakketjes circa 4 minuten.
Neem de eieren uit de olie en laat ze op keukenpapier goed uitlekken.
Verdeel de asperges en salade in een hoopje over de borden en leg de gefrituurde eieren hierop.
Schaaf de truffel boven het gerecht en besprenkel het geheel met de rest van de dressing.

Auberginesalade (patlican salatasi)

Menugang Voorgerecht
Keuken Turks
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 grote aubergines
sap van 1 citroen
1 lepel azijn
2 lepels olijfolie
2 tomaten
1 ui
1 groene paprika
6 groene olijven
12 zwarte olijven

Bereiding

Meng de olijfolie met het citroensap.
Bak de aubergines in de oven tot het vruchtvlees zacht aanvoelt.
Spoel ze af met water, pel en prak ze.
Voeg het mengsel van de citroensap en olijfolie toe.
Meng dit met de azijn en wat zout.
Garneren met in dikke plakken gesneden tomaat, paprika, ui en de olijven.

Aubergineslaatje met aardbeien, frambozen en varkensfilet

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 aubergine
250 g broccoli
1 krop andijvie
100 g frambozen
100 g aardbeien
300 g varkensfilet
50 g boter
1 eetlepel groene peperkorrels
3 eetlepels sojasaus

voor de vinaigrette

2 eetlepels frambozenazijn
1 eetlepel vloeibare acaciahoning
1 eetlepel mosterd
6 eetlepels groene olijfolie
vers gemalen peper
zout

Bereiding

Snijd de varkensfilet in dunne plakken en bak ze gaar in de boter.
Kruid met peper, zout en sojasaus.
Schep uit de pan en houd warm.
Doe de geblancheerde broccoliroosjes en de in blokjes gesneden aubergine in de braadjus van het vlees en bak een paar minuten op hoog vuur.
Kruid met peper, zout en groene peperkorrels.
Voeg de schoongemaakte aardbeien en frambozen toe en laat een halve minuut doorwarmen.
Verdeel de andijvieblaadjes over de borden en schik daarop plakjes vlees met broccoli, aubergine en rood fruit.
Klop de voor de vinaigrette op en giet ze over het slaatje.
Serveer dit lauwe slaatje meteen.

Auberginetaartjes met scampi

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

Ingrediënten

4 aubergines
1 kleine courgette
2 vleestomaten
12 gepelde reuzengarnalen
2 roze pompelmoezen
2 dl room
1 bakje tuinkers
olijfolie
1 koffielepel mierikswortelpoeder
peper uit de molen
zout

Bereiding

Snij de aubergines in stukjes.
Stoof ze 5 minuten in ruim olijfolie (ze slorpen veel vocht op).
Laat uitlekken op keukenpapier.
Pel de tomaten.
Snij tomaten en courgettes in blokjes.
Stoof ze 2 minuten in olijfolie.
Plet ze lichtjes met een vork.
Vermeng ze met de aubergines.
Kruid naar smaak bij met peper uit de molen en zout.
Verdeel het mengsel over 6 taartringen.
Druk goed aan.
Schil de pompelmoezen.
Verwijder de fijne vliesjes en vang sap dat uitloopt op.
Klop de room half op, voeg er het sap en mierikswortelpoeder aan toe.
Bak of rooster de garnalen.
Druk met de rugkant van een lepel de auberginetaartjes uit de taartringen op de borden.
Schik er pompelmoespartjes rond.
Leg de warme garnalen op de taartjes.
Werk af met en een plukje tuinkers en een lepeltje mierikswortelroom.

Augurkjes en zilveruitjes in het zuur

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

Ingrediënten

1 grote glazen pot of 4 kleinere
1 kg verse augurkjes
300 g zilveruitjes
1 l blanke azijn
1 takje dragon
2 teentjes knoflook
½ eetlepel korianderzaadjes
½ eetlepel mosterdzaadjes
½ eetlepel peperkorrels
2 kruidnageltjes
1 takje tijm
grof zeezout

Bereiding

Borstel de augurkjes schoon en doe ze in een kom.
Bestrooi ze met grof zeezout en laat ze 24 uur rusten.
Pel de volgende dag de zilveruitjes.
Spoel de augurkjes in water met azijn en wrijf ze een voor een droog.
Breng een laagje water in een pan aan de kook en laat de dragon een paar tellen blancheren.
Spoel af en dep droog.
Halveer de gepelde knoflookteentjes.
Doe de augurkjes, de uitjes en alle kruiden in een glazen pot.
Giet er zoveel azijn op dat alles onder staat en sluit luchtdicht af.
Wacht minstens 6 weken voor de pot wordt geopend.
Hoe langer wordt gewacht, hoe lekkerder ze worden.
Maar bewaar ze niet langer dan een jaar.

Avocado gevuld met garnalen en feta

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 takjes dille
2 avocado's
2 tomaten
½ citroen
200 g grijze garnalen
200 g fetakaas
4 eetlepels olijfolie
peper
zout
krulsla
1 eetlepel witte wijnazijn

Bereiding

Snijd de avocado's in twee en haal het vruchtvlees eruit.
Snijd dit in blokjes van ½ cm op ½ cm.
Spaar de schillen.
Pel en ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
Snijd ook de feta in blokjes.
Meng de blokjes avocado, feta en tomaat met de garnalen, olijfolie, citroensap en wittewijnazijn.
Kruid met peper en zout en vul de avocadoschillen hiermee op.
Schik het geheel op wat krulsla en versier met dille.

Avocadosaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kopje melk
1/8 l slagroom
5 eetlepels suiker
3 eierdooiers
2 gepureerde avocado's
2 eetlepels fijngehakte, groene nieuwe walnoten
1 eetlepel muntgelei
1 snuifje geraspte nootmuskaat

Bereiding

De melk met de slagroom en de suiker bij een lage temperatuur verhitten tot de suiker helemaal opgelost is.

De eierdooiers met een mixer schuimig kloppen, het avocadomoes, de walnoten en de hete melk met de muntgelei aan het eimengsel toevoegen en heel goed mengen.

De saus af laten koelen en een snuifje nootmuskaat toevoegen.

De saus koud bij vruchten of garnalen serveren.

Avocadosla met krab

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 avocado's
kervel
1 blik krab
1soeplepel geklopte room
1 soeplepel ketchup
4 soeplepels mayonaisse
peper
zout
veldsla
1 soeplepel whisky

Bereiding

Meng de mayonaisse met de room, de ketchup en de whisky.
Breng op smaak.
Snijd de avocado's in blokjes en meng met de helft van de saus.
Meng de andere helft van de saus met de krab.
Schik wat veldsla op de borden, dan de avocado en daarna de krab.
Bestrooi met kervel.

Aziatische kreeftensla

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 gekookte kreeften
1 paar groene jonge uitjes
1 rode ui
een paar takjes verse koriander
1 bakje kerstomaatjes
1 avocado
1 ijsbergsla
1 limoen
druivenpittenolie
sojasaus
peper

Bereiding

Snij de rode ui in fijne schijfjes en leg ze in gezouten koud water.
Hak de jonge uien met het groen en de takjes koriander fijn.
Laat alles inweken in 3 eetlepels olie, 1 eetlepel sojasaus, peper en limoensap.
Meng goed en zet op een koele plaats.
Ontdoe de kreeften van hun schaal en snij het vlees in stukken.
Haal het vlees uit de scharen zonder dat het in stukken breekt.
Was de sla en snij ze in reepjes, laat de uirondjes uitlekken, snij de kerstomaatjes in twee en de avocado in reepjes.
Maak een slabedje op de 4 schoteltjes.
Leg daarop de ui, de avocado en de tomaatjes, eindig met het kreeftenvlees en één schaar.
Begiet met een lepel vinaigrette.
Fris serveren.

Aziatische visroerbak met knapperige groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g Chinese eiermie
zout
3 eetlepels Oosterse roerbakolie
2 bakjes Aziatische roerbakschotel
1 zak Chinese roerbakgroenten à 400 g
1 zak taugé à 200 g
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Bereid de mie in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en roerbak de roerbakschotel al omscheppend gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok en roerbak de roerbakgroenten al omscheppend beetgaar. Schep de taugé en de soja erdoor en warm kort door.
Schep de afgegoten mie door de visroerbak en warm alles goed door.
Serveer met de groenten.

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

Babykreeftje met tomaat en basilicum

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

Ingrediënten

4 babykreeftjes
8 tomaten
4 eetlepels balsamico-azijn
4 eetlepels basilicumolie
1 bot pijpajuin
1 bot basilicum

Bereiding

Stoom de kreeftjes gaar in een steamertje.
Ontvel en ontpit de tomaten, snij ze in blokjes en voeg er balsamico, basilicumolie, basilicum en in schuine plakjes versneden pijpajuin aan toe.
Trek de scharen van de kreeftjes en breek ze met een korte ferme tik van een stevig mes.
Snij de kreeftjes in de lengte door, eerst van het midden naar het puntje van de kop en dan vanuit het midden naar de staart.
Haal er de maag uit (klein zakje bovenin de kop) en de darm in de staart.
Schik de 2 kreefthelften in een driehoek op het bord en leg de scharen aan de basis van de driehoek.
Schep wat tomatensla in het midden en serveer de kreeft lauw.

Ballenbak met mangoschuitjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 mango
2 zakken ronde worteltjes à 300 g
zout
1 duopak krieltjes à 700 g
500 g soepballen à la minute
2 eetlepels fijngeknipt bieslook
tomatenketchup

Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in parten van de pit.
Kook de worteltjes 4 minuten in water met zout en giet ze af.
Verhit de olie in een wok en roerbak de worteltjes met de krieltjes en de soepballen mooi bruin.
Breng op smaak met zout.
Verdeel de balletjes over 4 borden en zet de mangopartten er als bootjes tussen.
Strooi de bieslook erover.
Serveer naar wens met ketchup.

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

Barbecuesaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eetlepels chilisaus
6 eetlepels ketchup
3 eetlepels mosterd
1 eetlepel worcestersaus
2 teentjes knoflook
1½ koffielepel tabasco
2 eetlepels rodewijnazijn
1 eetlepel sojasaus
eventueel pili-pili
peper
zout

Bereiding

Meng alle goed dooreen in een steelpan en laat kort koken.
Voeg enkel pili-pili toe als u houdt van zeer pikante sauzen.
In een hermetisch afgesloten bokaal kunt u deze saus meerdere weken koel bewaren.

Info: Een "hot & spicy" saus die u enkele dagen vooraf kunt klaarmaken.

Basilicumgarnalen met avocadopuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg ongekookte tijgergarnalen
½ kopje fijngehakte verse basilicumblaadjes
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 eetlepel fijngeraspte limoenschil
2 eetlepels arachideolie

voor de avocadopuree

2 middelgrote (500 g) avocado's
2 eetlepels limoensap
2 middelgrote (380 g) tomaten, gepeld, ontpit en kleingemaakt
1 kleine (100 g) rode ui, gesnipperd
2 theelepels gemalen komijn
2 eetlepels fijngehakte verse basilicumblaadjes
2 chilipepers, ontpit en fijngehakt

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de darmstrengen; laat de staarten zitten.

Vermeng de garnalen in een grote kom met het basilicum, de knoflook en geraspte schil; zet de kom afgedekt 3 uur of gedurende de nacht in de koelkast.

Maak de avocadopuree: Pureer in een kleine kom het vlees van 1 avocado tot het bijna egaal is.

Snijd het vruchtvlees van de tweede grof en voeg de stukjes met de resterende toe aan de avocadopuree; roer alles goed door elkaar.

Verhit de olie in de wok en roerbak de garnalen tot ze net van kleur veranderen.

Serveer de garnalen op de avocadopuree.

Beignets met garnalen en primeurgroenten

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

Ingrediënten

16 grote rauwe garnalen (scampi)
2 kleine courgettes
1 bosje lente-uitjes
16 sperzieboontjes
andere jonge groenten naar keuze
200 g bloem
40 cl water
2 eierdooiers
zout en peper
sojasaus
olie om te frituren

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staartvinnetjes eraan.
Verwijder de darmdraadjes en maak een insnijding in de buik van de garnalen, zodat u ze als een vlinder kan openleggen.
Maak het beslag met de bloem, het ijskoude water, de eierdooiers en een beetje zout.
Verwarm de frituurolie (een wok is ideaal).
Dompel de garnalen, behalve de staart, in het beslag en fruit ze met 3 of 4 tegelijk in de olie.
Laat ze enkele ogenblikken goudbruin kleuren en vervolgens op keukenpapier uitlekken.
Houd ze warm.
Ga op dezelfde manier te werk voor de groenten.
Dien de beignets heet op met sojasaus.

Belgische driekleurige lasagne met grijze garnalen

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

Ingrediënten

voor de pasta

720 g tarwebloem

zout

3 eetlepels water

3 eieren

3 eiwitten

3 eetlepels olijfolie

voor de vulling

400 g gepelde Noordzeegarnalen

1 grote courgette

30 stukken gekonfijte tomaat

zout

peper

1 dl melk

voor de garnalensaus

250 g ongepelde Noordzeegarnalen

2 eetlepels olijfolie

boter

5 cl cognac (of armagnac)

2 dl droge witte wijn

6½ dl water

1 tomaat

1 kruidentuiltje (selderie, tijm, knoflook)

Bereiding

Zeef de bloem in een kom, voeg er de andere bij en bewerk tot het deeg loskomt van de wand.

Verdeel in drie hompen, wikkel ze in plasticfolie en laat 1 uur rusten in de koelkast.

Voor de driekleur wordt aan het deeg respectievelijk toegevoegd: 1 eetlepel tomatenpuree, 3 zakjes inktvisinkt (bij de traiteur), 1 dosis saffraan.

Garnalensaus: Karameliseer de hele garnalen in boter en olie.

Schep ze uit de pan en voeg er de aromaten en de in stukjes gesneden tomaat bij.

Voeg de cognac erbij en laat bijna helemaal uitkoken.

Giet er nu de 6½ dl water bij en laat 35 minuten trekken.

Zeef de jus.

Rol het deeg uit tot lappen van 1 mm dikte.

Snij de gewenste vorm en kook beetgaar in kokend gezouten water.

Leg ze vervolgens op een schone doek.

Bouw de lasagne op.

Onderaan komt de zwarte lap, daarop garnalen en courgetteschil in reepjes van de buitenkant van de

Belgische driekleurige lasagne met grijze garnalen

vrucht.

Afdekken met de rode deeglap.

Verwarm de lasagne in een stoomkoker.

Dien op overgoten met de garnalensaus.

Werk af met heet melkschuim (opgeklopt met de mixer).

Bellinisorbet

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g basterdsuiker
5 grote perziken
2 dl champagne
2 eiwitten, losgeklopt

Bereiding

Meng de suiker en 1 l water in een grote pan en roer op laag vuur tot de suiker is opgelost.
Breng de siroop aan de kook, voeg de perziken toe en laat ze 20 minuten sudderen.
Haal de perziken met een schuimspaan uit de pan en laat ze geheel afkoelen.
Bewaar 2½ dl van het vocht.
Schil de perziken, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukken.
Hak ze in een keukenmachine glad, voeg het bewaarde vocht en de champagne toe en meng alles kort.
Schenk het mengsel in een ondiepe metalen bak en vries het circa 6 uur in of tot het net stevig is.
Doe het over in een grote kom en mix het glad.
Vries het mengsel opnieuw in en doe dit nog twee keer; voeg de eiwitten bij de laatste keer kloppen toe.
Doe het mengsel in een diepvriesbak, bedek het met vetvrij papier en vries het in tot het stevig is.
U kunt de sorbet natuurlijk ook in een sorbetière afdraaien.
Serveer de sorbet in bolletjes, desgewenst met partjes verse perzik en koekjes.

Bessengratin met munt en aardbeien

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 dl melk
¼ vanillestokjes
2 eierdooiers
40 g griessuiker
15 g maïszetmeel
1 dl room
2 eierdooiers
150 g aardbeien
15 g griessuiker
1 koffielepel citroensap
6 muntblaadjes
4 trosjes rode bessen
16 aardbeien
4 mooie munttakjes

Bereiding

Kook de melk met het opengesneden vanillestokje.
Klop ondertussen twee eierdooiers en 40 g suiker op en meng het maïszetmeel eronder.
Zeef de kokende melk boven het eimengsel, meng goed, giet terug in de kookpot en breng op het vuur tot het kookpunt.
Koel al roerend af in een ijswaterbadje.
Meng er de room en de twee eierdooiers onder.
(Deze glaceersaus dient om de bereiding te gratineren. Je kan er eventueel een scheutje likeur aan toevoegen.)
Mix de 150 g aardbeien met 15 g suiker en het citroensap.
Zeef en voeg zes gehakte muntblaadjes toe.
Snijd 16 aardbeien in plakjes en schik mooi rondom in vier diepe borden.
Verdeel de bessen (zonder steeltjes) over de 4 borden.
Overgiet met de coulis.
Giet de glaceersaus over het fruit.
Laat mooi bruin kleuren onder de grill.
Versier met een munttakje en serveer dadelijk.

Bessenslaatje met krab

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

Ingrediënten

200 g vers gekookte prinsessenboontjes
100 g vers gekookte doperwten
1 bussel ijskegels
250 g gemengde bessen (rode, witte en blauwe)
100 g aardbeien, frambozen en braambessen
2 kropjes radicchio rosso
1 blik krab

voor de vinaigrette

50 g peterselie
50 g bladspinazie
50 g kervel
6 eetlepels groene olijfolie
2 eetlepels vruchtenazijn
1 theelepel vloeibare acaciahoning
1 eetlepel pijnboompitten

Bereiding

Hak de schoongemaakte peterselie, kervel en spinazie zeer fijn in de keukenrobot.
Voeg de olie, azijn, honing en pijnboompitten toe en laat nog even draaien op maximumsnelheid tot je een mooi groene mousse krijgt.
Verdeel schoongemaakte radicchioblaadjes over vier borden en schik de uitgelekte en verkruimelde krab, boontjes, ijskegels, erwten en al het rode fruit en de bessen erop.
Overgiet met de groene saus en serveer met boerenbrood.

Bevroren tweekleurige chocolade-parfait

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

Ingrediënten

6 eierdooiers
125 g basterdsuiker
150 g pure chocolade, fijngehakt
150 g melkchocolade, fijngehakt
1 vanillestokje, in de lengte gesplitst
2½ dl melk
3½ dl room

Bereiding

Vet een terrine van 1¼ l licht in en bekleed haar helemaal met 2 lagen plasticfolie; laat de folie over de randen hangen (zo kunt u de parfait er goed uithalen als hij hard is).
Doe de eierdooiers in een kom en klop de suiker er langzaam door.
Blijf kloppen tot de suiker opgelost en het mengsel dik en bleek is.
Doe de gehakte pure en melkchocolade in aparte kommen en zet deze weg.
Breng de melk met het vanillestokje in een pannetje langzaam aan de kook.
Haal de pan van het vuur, haal de zaden uit het vanillestokje en doe ze in de melk.
Gooi het stokje weg.
Schenk de melk voorzichtig al roerend op de eierdooiers.
Doe de custard over in een schone pan en kook het al roerend op laag vuur tot hij aan de achterkant van een houten lepel blijft plakken.
Dit duurt circa 20 minuten. Kook hem niet te lang, anders stolt het ei.
Verdeel de hete custard gelijkmatig over de kommen chocolade.
Roer de custard er met een houten lepel snel door en roer tot de chocolade geheel is gesmolten.
Laat de mengsels afkoelen.
Mix de room tot zachte pieken.
Verdeel de room gehjkmatisch over de 2 koude chocolademengsels en schep hem er voorzichtig door.
Schenk het pure-chocolademengsel voorzichtig in de terrine.
Vries het mengsel 30 minuten in.
Schenk het melkchocolademengsel er via de achterkant van een lepel op zodat u een gelijkmatige laag krijgt en strijk de bovenkant glad met de achterkant van een lepel. Bedek de terrine met een stuk vetvrij papier en vries het ijs een nacht in of tot het helemaal hard is.
Haal de plasticfolie en parfait net voor het serveren uit de vorm.
Snijd de parfait in plakken en zet de rest meteen terug in de vriezer.

Biefstuk met mosterdsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

60 g boter of margarine
2 zakken minikrieltjes (à 450 g)
2 schaaltjes biefstuk (à 2 stuks)
1 zak gemengde sla (200 g)
1 cup vinaigrette (sladressing 100 g)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
100 g Dijonnaise (pot à 210 g)

Bereiding

In koekenpan 30 g boter verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing gaar bakken.
Intussen biefstuk bestrooien met zout en peper.
Sla mengen met dressing.
In koekenpan rest van boter verhitten en biefstuk in ca. 6 minuten medium bakken.
Helft van stoneleeks fijnsnijden en door dijonnaise roeren.
Biefstuk serveren met dijonnaise, krieltjes en sla.
Garneren met rest van stoneleeks.

Bitterkoekjespudding met boerenmeisjes

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

Ingrediënten

2½ dl melk
8 g poedergelatine
25 g suiker
2 eidooiers
2½ dl slagroom
50 g bitterkoekjes
25 g boerenjongens (rozijnen op brandewijn)
12 boerenmeisjes (abrikozen op brandewijn)
sap van 1 sinaasappel
voor de garnering

slagroom
muntblaadjes

Bereiding

De melk verwarmen.
Gelatine met suiker, eidooiers en wat warme melk gladroeren en al roerend bij de melk voegen.
Al roerend verwarmen tot ongeveer 80 C en laten binden.
De melk mag niet gaan koken!
De vla af laten koelen en lobbijg laten worden.
De slagroom halfstijf slaan en door de vla spatelen.
Bitterkoekjes en uitgelekte boerenjongens door de pudding spatelen en de massa overdoen in vier vormpjes.
De pudding in de koelkast op laten stijven.
De puddinkjes storten en de boerenmeisjes op de borden leggen.
Sinaasappelsap met wat opgevangen brandewijn mengen en op de borden scheppen.
Met slagroom en muntblaadjes garneren.

Bladerdeegappel op spiegel van chocoladesaus

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

Ingrediënten

1 plak bladerdeeg van 30 bij 30 cm (of vier kleine plakjes)

1 ei

2 dl room

20 g poedersuiker

1 eetlepel amandelschilfers

2 cl calvados

4 appels (Golden)

100 g griessuiker

50 g boter

100 g chocolade

3 dl room

afwerking

4 takjes munt

1 dl room

Bereiding

Snijd met behulp van een op bakpapier getekend patroon 4 appelvormen uit het bladerdeeg.

Strijk ze met behulp van een kwastje in met losgeklopt ei.

Bak het bladerdeeg 12 minuten in een voorverwarmde oven op 195°C.

Bestrooi het deeg halverwege de baktijd met poedersuiker.

Laat de gebakjes afkoelen.

Snijd ze overdwars doormidden.

Klop de room met de rest van de poedersuiker stijf.

Spatel er de calvados en de amandelschilfers door en bewaar de room afgedekt in de koelkast.

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd de vruchten in vieren.

Smelt de boter in een pan.

Leg de appelstukjes in de pan.

Bestrooi met suiker en karameliseer de suiker al roerende.

Laat de appelstukjes afkoelen.

Breng 3 dl room aan de kook.

Neem de pan van het vuur en smelt de chocolade in de hete vloeistof.

Giet op de vier borden een spiegel van chocoladesaus.

Giet met behulp van een potje met fijn schenktuitje een dunne cirkel lichtgeklopte room op de chocoladesaus en trek met een mespunt of tandenstoker een versiering in de room.

Vul de benedenhelft van de bladerdeeggebakjes met de slagroom.

Snijd de appels in dunne schijfjes en etaleer deze op de room.

Plaats de deegdekseltjes op het gebak.

Bestuif het gebak met poedersuiker.

Decoreer met een takje munt en schik het appelgebak midden op de chocoladespiegel.

Bladerdeegpasteitjes met grijze garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
1 bosje bieslook
2 dl slagroom
300 g gepelde grijze garnalen
2 sjalotten
peper
zout
2 eetlepels whisky
4 bladerdeegpasteitjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Hak de sjalot fijn, en laat ze glazig stoven in een grote pan.
Ontdoe de pasteitjes van hun dekseltje en verwarm ze in de oven.
Voeg de garnalen bij de gefruite sjalot, en laat ze 1 minuutje meebakken op een hoog vuur, besprenkel met de whisky.
Laat een beetje inkoken tot de alcohol verdampt is en voeg de room toe.
Breng op smaak en voeg een mespuntje cayennepeper en de fijngehakte bieslook toe.
Neem de bladerdeegpasteitjes uit de oven, schik ze op borden en vul ze met de garnaal.
Zet de hoedjes op hun plaats en garneer met enkele blaadjes krulandijvie en halve kerstomaatjes.
Onmiddellijk opdienen.

Boerenkoolstampot met roomkaas en spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken gesneden boerenkool (à 300 g)
½ duopakje magere spekreepjes (à ca. 250 g)
1 rookworst (Gelderse, 250 g)
½ pak aardappelpuree (à 270 g)
300 ml melk
1 pakje verse roomkaas (100 g)
1 eetlepel mosterd

Bereiding

Boerenkool in ca. 20 minuten gaarkoken.
Intussen in droge koekenpan spekreepjes op laag vuur zachtjes uitbakken.
Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Puree met water en melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Roomkaas in blokjes snijden.
Boerenkool, roomkaas en spekblokjes door puree roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stampot serveren met rookworst en mosterd.

Brikdeeg met gedroogde vruchten

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

4 abrikozen
12 hele amandelen
4 brikblaadjes
4 vijgen
2 soeplepels olie
2 soeplepels honing
4 physalis
4 ontpitte pruimen
12 krenten
5 dl witte wijn
1 onbespoten citroen
2 onbespoten sinaasappellen

Bereiding

De avond vooraf zet u alle gedroogde vruchten te week in de Juraçon-wijn en voegt een appelsien- en citroenschilletje toe.

De dag zelf haalt u de vruchten uit de marinade.

Warm deze laatste op en voeg er het appelsien- en citroensap alsook de honing aan toe.

Laat tot de helft inkoken, giet door een zeef en zet in de koelkast.

Ondertussen verwarmt u de oven voor op 200°.

Leg de gedroogde vruchten en een driehoek in het midden van elk blaadje brikdeeg.

Vouw de blaadjes dicht tot een driehoekige flap.

Olie de ovenplaat in en leg er de flappen op.

Zet ze in de oven en draai ze na 10 minuten om.

Laat de flappen daarna bakken tot ze er goudgeel uitzien.

Giet op elk bord wat koude saus, leg er de flap in het midden op en versier met physalis.

Bundeltje van rog en kreeft, fijne saus met balsamicoazijn

Menugang -	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Frans	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 kreeften (van 700 g)
600 g rogvleugelfilet
1 l court-bouillon
10 cl balsamicoazijn
4 dl kalfsfond demi-glacé
300 g roomboter
2 eetlepels kreeftencoulis
1 citroen
4 preiwitten
4 sjalotten
4 takjes dille

Bereiding

Snijd filets uit de rogvleugels.
Kook de kreeften gaar in een court-bouillon en laat lichtjes afkoelen.
Verwijder het pantser, de scharen en de poten.
Behoud enkel de kleine pootjes en de scharen voor de versiering.
Maak de prei schoon.
Snijd de helft in julienne en de andere helft in ringetjes.
Stoof ze afzonderlijk aan in boter.
Sla elke rogfilet plat en kruid.
Plaats in het midden een halve kreeftenstaart in drieën gesneden.
Plaats daarop de julienne van prei.
Vouw de filet strak dicht en druk goed aan zodat men een mooi bundeltje krijgt.
Stoom de bundeltjes gaar gedurende 4 tot 5 minuten.
Pers de citroen.
Pel de sjalotten en hak ze fijn.
Laat de sjalotjes samen met de balsamicoazijn inkoken in een braadpan.
Voeg er daarna de kalfsfond bij.
Laat inkoken.
Voeg er, weg van het vuur, al kloppend beetje bij beetje de boter bij zodat u een smeuïge saus bekomt.
Voeg er twee eetlepels kreeftencoulis aan toe en een scheutje citroensap.
Kruid naar smaak.
Druk door een fijne zeef en hou warm.
Schik in het midden van het bord een bedje van preiringetjes.
Plaats hierop het bundeltje van rog en kreeft.
Nappeer de saus van balsamicoazijn er rond.
Versier met de kleine kreeftenpootjes.
Plaats bovenop een kreeftenschaar en een takje dille.

Cappuccinomoes met verse vruchten

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

Ingrediënten

1 snuifje kaneelpoeder
165 g zwarte chocolade
1 snuifje zout
2 kiwi's
4 kumquats
1 mango
4 eieren
2 sinaasappels
2 koffielepels oplosbare koffie

Bereiding

Smelt de in stukken gesneden chocolade zachtjes in de microgolf (of in een bain-marie).
Scheid de dooiers van de eiwitten, klop de eiwitten tot een vast schuim met het snuifje zout.
Voeg de dooiers, de in een koffielepel warm water opgeloste koffie en de kaneel toe aan de gesmolten chocolade.
Giet de moes in glazen coupes, dek af met plasticfolie en plaats in de koelkast.
Schil de sinaasappels met een scherp mesje tot aan het vruchtenvlees.
Maak de sneetjes los.
Schil de kiwi, snij in schijfjes.
Schil de mango, snij in blokjes.
Zet de vruchten opzij in de koelkast, dek af met plasticfolie.
Garneer, net voor het opdienen, de chocolademoes met de vruchten en de kumquats.

Variatietip : U kan 2 soeplepels Grand Marnier toevoegen aan de vruchten.

Carpaccio van langoustines met stokvissalade en dressing van paprika

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

Ingrediënten

voor de stokvis

400 à 500 g stokvis
2 dl melk
2 ansjovisfilets in olie
1 à 2 eetlepels fijngehakte bladpeterselie
het sap van een citroen
1 teentje knoflook
2 à 3 dl olijfolie extra vierge

voor de salade

1 venkelknol
20 blaadjes wilde spitse raketsla (rucola)

voor de dressing

1 grote rode paprika ontdaan van zaden en zaadlijsten
1 fijngesneden sjalot
1 dl water
1 tomaat in blokjes gesneden
1 ansjovisfilet fijngehakt
1 theelepel kappertjes
3 takjes marjolein
5 à 6 eetlepels olijfolie extra vierge

garnering

blaadjes raketsla korianderzaad

Bereiding

De stokvis opzetten in een pan met ongezouten water en 40 minuten laten koken.
Het vel en de graten verwijderen en het visvlees tot kleine stukjes vermorzelen.
Het visvlees met de melk in een pannetje doen en op klein vuur zachtjes laten koken.
Zo nu en dan roeren tot de melk is geabsorbeerd.
Voeg de gehakte ansjovis (zonder graatjes) toe en roer alles tot een romige consistentie.
De gehakte knoflook, het citroensap en de peterselie bij de stokvis doen en alles al roerende indikken.
Haal de pan van het vuur en voeg al roerende beetje bij beetje de olijfolie toe.
Bereid de salade: Was de venkel en versnijdt de groente in fijne reepjes.
Doe hetzelfde met de raketsla.
Doe de twee bij elkaar en vermeng de reepjes met de stokvis.
Maak de dressing: Stoof het versnipperde sjalotje in olijfolie.
Doe de paprika, tomaat en knoflook in de pan.
Blus met water, dek de pan af en laat alles zachtjes sudderen.

Carpaccio van langoustines met stokvissalade en dressing van paprika

Mix de paprika met kappertjes, ansjovis, marjoleinblaadjes en olijfolie in de blender van de mixer tot een gladde massa.

Haal de puree door een zeef, zodat er een gladde dressing ontstaat.

Kruid de dressing met peper en zout.

Pel de langoustines en verwijder het darmkanaal met de punt van een mes.

Sla de langoustines plat of snijd ze in dunne plakjes.

Leg op ieder bord vijf langoustines.

Plaats met behulp van een inoxring van 5 cm doorsnede, in het midden van ieder bord een torentje van stokvissalade.

Nappeer rondom met paprikadressing en olijfolie.

Versier ieder torentje met een takje raketsla en bestrooi het gerecht met gemalen korianderzaadjes.

Carpaccio van verse tonijn

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

Ingrediënten

250 g verse tonijn
tuinkruidendressing
gemengde salade

Bereiding

De tonijn op plasticfolie leggen en dit strak oprollen.

Dit geheel in de vriezer doen en als het licht aangevroren is kunt u er zo dun mogelijke plakjes van snijden.

Verdeel deze plakjes op een bord en bestrooi de tonijn licht met zout.

Vervolgens de sla erop en afmaken met de tuinkruidendressing.

Champignonsaus

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

Ingrediënten

40 g boter
30 g bloem
1½ dl melk
1 dl gevogeltefond
peper
zout
250 g champignons
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Een roux maken van de boter en de bloem.
De melk koken (om klonters in de saus te vermijden) en beetje bij beetje bij de roux voegen, onder voortdurend roeren.
Vervolgens de gevogeltefond bij de saus voegen.
Kruiden met peper en zout en nog een kwartier zachtjes laten sudderen.
Ondertussen de champignons schoonmaken en in schijfjes snijden.
Bakken in een beetje boter en besprenkelen met citroensap.
Vermengen met de saus en onmiddellijk opdienen.
Deze saus is lekker bij biefstuk of bij gebraden kip.

Chao tom 2 (suikerriet met garnalen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 stukken vers suikerriet van 20-25 cm

750 g gepelde garnalen

½ theelepel witte peper

1 eetlepel vissaus

2 eiwitten

3 eetlepels arachide-olie

8 lenteuien, fijngesnipperd

saus

1 eetlepel bruine basterdsuiker

1½ eetlepel suikerrietsap (blik) (naar keuze)

2 eetlepels vissaus

1 volle eetlepel gebrande pinda's, verkruimeld

3 tenen knoflook, fijnggehakt

1 verse rode chilipeper, fijnggehakt

Bereiding

Schil de stukken suikerriet aan de ene kant over 10 cm dunner en veeg ze schoon en droog.

Hak of maal de garnalen fijn en kruid ze met witte peper en vissaus.

Bind met de eiwitten en kneed tot een gladde pasta.

Druk hiervan een laagje om de afgeschilde kant van het suikerriet.

Maak het circa 1 cm dik en druk het stevig aan.

Bestrijk met de olie en rooster de stokjes 6-7 minuten onder de grill of boven houtskool tot ze iets gaar zijn.

Bestrijk tijdens het roosteren af en toe met olie.

Rol de stokjes dan door de fijngehakte uitjes en druk een laagje in de garnalenpasta.

Rooster de stokjes vervolgens nog 1 minuut en keer ze daarbij geregeld om.

Vermeng de suiker met suikerrietsap (indien gebruikt) en vissaus, en roer tot de suiker is opgelost.

Meng de pinda's en knoflook erdoor en roer er wat water door.

Serveer deze saus in aparte kommetjes bij de garnalenstokjes.

Tip: bij gebrek aan suikerriet gaat het even goed met bamboe sateh-stokjes, maar er is verschil in smaak !

Chao tom 3 (garnalen aan spiezen van suikerriet)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Nuoc mam cham-dipsaus

500 g middelgrote garnalen, gepeld en van de darm ontdaan

1 stuk kandijsuiker van 3 cm

25 g vers wit varkensspek

1 theelepel bakpoeder

2 theelepels maïzena of aardappelzetmeel

1 theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

het wit van 1 grote lente-ui, fijngehakt

1 stuk suikerriet van ca. 35 cm, in stukken van 8 à 9 cm gesneden

en elk stuk in vieren gespleten, of 1 blik suikerrietstengels op sap,

elk stuk in de lengte gespleten

slabladeren

munttakjes

plakjes komkommer

Bereiding

Bereid de Nuoc Cham-dipsaus en zet hem apart.

Spread de garnalen in een gelijkmatige laag uit op een bakblik en vries ze ca. 10 minuten in totdat ze stijf zijn.

Stamp de kandijsuiker in een vijzel tot grof poeder.

Zet apart.

Kook het varkensspek in een klein pannetje water op hoog vuur ca. 2 minuten totdat het doorschijnend is.

Laat het spek uitlekken en snijd het in piepkleine blokjes.

Neem de garnalen uit de vriezer en hak ze met een scherp mes heel fijn.

Voeg het spek toe en blijf hakken totdat u een grove pasta hebt met nog wat kleine stukjes garnaal erin.

Doe het mengsel in een kom en roer er de gestampte suiker, het bakpoeder, peper, zout en het wit van de lente-ui door totdat alles goed gemengd is.

Boetseer met ingeoliede handen ongeveer 3 eetlepels van het garnalenmengsel om een stuk suikerriet heen en laat daarbij aan beide uiteinden een stuk riet van ca. 2 cm vrij.

Herhaal met de resterende pasta; u moet ongeveer 10 spiezen hebben.

Olie een stoomrekje in en leg de spiezen er gelijkmatig uitgespreid op.

Breng een laag water van ca. 3 cm aan de kook op hoog vuur in een ruime pan.

Zet het stoomrekje in de pan, doe het deksel erop en stoom de spiezen ca. 3 minuten totdat ze bijna gaar zijn.

Verwarm de barbecue of de grill voor.

Neem het stoommandje uit de pan en leg de spiezen op een bakblik als u ze wilt grillen.

Gril de spiezen op ca. 15 cm van het grillelement gedurende 3 minuten en draai ze daarbij regelmatig om totdat ze diepbruin zijn.

Of rooster de spiezen op de barbecue, waarbij u ze eveneens regelmatig omdraait.

Serveer warm.

Ieder haalt aan tafel de garnalenmassa van zijn spies, pakt hem in slabladeren met munttakjes en plakjes komkommer, en doopt hem in de Nuoc Cham.

Chao tom 3 (garnalen aan spiezen van suikerriet)

U kunt bovendien op het suikerriet kauwen als u dat lekker vindt.

Info: Dit voorgerecht is beroemd om zijn ingenieuze gebruik van suikerriet. Dit doet dienst als satéprikker, en geeft tegelijkertijd een zoete smaak aan hetgeen eromheen gewikkeld wordt. Pasta's van vlees of garnalen zijn perfect geschikt voor deze vorm van . Als u goed vers suikerriet kunt krijgen kunt u dit gebruiken, maar suikerrietstengels op sap in blik zijn ook uitstekend. Het geeft de beste resultaten om de garnalen met de hand te hakken, zodat u een gevarieerde structuur krijgt met grotere stukjes in een fijnere massa. En de toevoeging van piepkleine stukjes varkensvet draagt verder bij tot een ongelooflijke sappigheid van dit gerecht.

Chocolade-ijs met een soepje van passievruchten, gelei van ananas en gekonfijte gember

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

Ingrediënten

voor de ananasgelei

1 ananas
gelatinepoeder
eventueel wat suiker

voor het passiesoepje

100 g mascarpone
40 g sap van passievruchten
50 g advocaat
10 g poedersuiker
1 eierdooier

voor het ijs

8 eierdooiers
100 g griessuiker
800 g melk
300 g room
500 g Sao Thomé-chocolade
300 g passievruchtensap

voor de gekonfijte gember

50 g verse gember
100 g suiker
100 g water

Bereiding

Schil de ananas, snijd in blokjes en pers uit met behulp van de sapcentrifuge.
Het ananassap wordt dan gebonden door er gelatinepoeder in te laten oplossen.
Daarvan hebben we 25 g per l sap nodig.
Eventueel kan wat suiker worden toegevoegd om de zuurheid te breken.
Giet uit in platte schotel met opstaande rand en laat gedurende een paar uur opstijven in de koeikast.
Meng de mascarpone met 40 g sap van passievruchten.
Voeg ook de advocaat, de suiker en de eierdooier toe.
Meng grondig en laat afkoelen in de koelkast.
Klop met de handmixer de acht eierdooiers op met de griessuiker tot een witte schuimige massa ontstaat.
Breng de melk en de room aan de kook.
Giet dit mengsel bij de geklopte eierdooiers.
Tijdens deze bewerking moet onophoudelijk geklopt worden met een garde.
Verwarm de «crème anglaise» op een zeer zacht vuurtje.

Chocolade-ijs met een soepje van passievruchten, gelei van ananas en gekonfijte gember

Het verwarmen gebeurt al roerend met een spateetlepel.

Bind de crème zacht, maar laat vooral niet aan de kook komen.

Trek regelmatig met de vinger een streepje door de crème die aan de spatel kleeft.

Wanneer de randen niet meer samenvloeien, is ze klaar.

Laat de chocolade al roerend uitsmelten in de warme crème.

Voeg op het einde het passievruchtensap toe.

Laat afkoelen.

Giet het mengsel in de sorbetière en laat er roomijs van draaien.

Bewaar even in de diepvriezer.

Meng suiker en water en breng het siroopje aan de kook.

Snijd de geschilde verse gember in plakjes of staafjes.

Laat de gember gedurende minstens ½ uur zacht konfijten in de siroop.

Giet dan af en laat afkoelen.

Chutney van mango

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe mango's

1 ui

2 eetlepel ghee of geklaarde boter

4 kruidnagels

2 cm verkruimelde kaneelstok

1 gedroogde chilipeper, zonder zaden en verkruimeld

200 g palmsuiker of cassonade

½ koffielepel zout

sap van 1 of 2 limoenen of 4 eetlepels zachte wijnazijn

1 koffielepel chilipoeder

Bereiding

De mango schillen en het vruchtvlees in lamellen snijden.

De ui schillen en in fijne plakken snijden.

De uiplakken met de specerijen in geklaarde boter mals stoven.

Voeg suiker, 20 cl water en zout toe.

Breng aan de kook en laat alles pruttelen tot men een dikke, siroopachtige consistentie heeft.

Voeg de mango en het limoensap of de azijn toe en laat alles een half uurtje zachtjes koken tot het fruit doorzichtig gaar is en de siroop goudkleurig is.

De chutney koud of warm opdienen in combinatie met een bereiding op basis van kip of lamsvlees.

Deze chutney kan in een afgesloten recipiënt een week in de koelkast bewaren.

Ciabatta met rauwe ham en mozzarella

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

Ingrediënten

4 ciabattabroodjes of 1 groot ciabattabrood
2 eetlepels pesto
1 zakje rucola, veldsla of gemengde sla
4 plakken rauwe ham (parmaham, serranoham of coburgerham)
2 zakjes mozzarella
4 zongedroogde tomaten op olie
versgemalen peper

Bereiding

Warm het brood even op in een oven van 200°C, 2-3 minuten.
Snijd de broodjes open en besmeer ze met de pesto.
Verdeel de sla erover en leg de plakken ham erop.
Dep de mozzarellakaasjes droog met keukenpapier en snijd ze in dunne plakken.
Verdeel de kaasplakken over de ham.
Snijd de tomaten in reepjes of stukjes en leg ze op de mozzarella.
Strooi er versgemalen peper over.

Variatietip: Neem in plaats van rauwe ham mortadella of rookvlees.

Variatietip: De mozzarella kan worden vervangen door gorgonzola.

Wijnadvies: Schenk hier een sappige Elzasser wijn: Riesling, Pinot Blanc of Pinot Gris, maar ook een Duitse Riesling Kabinett (7-9°C).

Citrussalade met geroosterde venkel

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de salade

2 grote venkelknollen
1 eetlepel olijfolie
2 sinaasappels
1 roze grapefruit
1 zakje veldsla
50 g macadamianoten of hazelnoten, grofgehakt

voor de vinaigrette

1 eetlepel limoensap
1 eetlepel sinaasappelsap
1 koffielepel vloeibare honing
4 eetlepels extra vergine olijfolie
2 eetlepels citroenmelisse, fijngehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verwijder de taaie buitenste laag van de venkelknollen en snij ze in 12 parten.

Blancheer de parten 5 minuten in gezouten water.

Laat ze goed uitlekken en leg ze op een ingevette bakplaat.

Druppel er wat olijfolie over en rooster de venkel gedurende 20 minuten (draai halverwege eens om).

Prepareer intussen de citrusvruchten: snij de schil van de sinaasappel en grapefruit op zo'n manier weg dat ook het witte vlies verwijderd wordt.

Snij dan de segmenten tussen de vliezen los. zodat enkel het vruchtvlees overblijft.

Rooster de noten in een droge pan.

Maak de vinaigrette door alle te mengen en op smaak te brengen.

Verdeel de stukjes venkel en citrussegmenten over 4 borden en leg er een toefje veldsla naast.

Lepel de vinaigrette over de groenten en de veldsla, en werk af met de noten.

Clafoutis met vijgen

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

Ingrediënten

10 à 12 verse rijpe vijgen

100 g marsala (of port)

3 eetlepels bruine suiker

voor het beslag

2 dl melk

100 g bruine suiker

3 eieren

½ vanillestokje

4 eetlepels bloem

zout

boter of olie voor de vorm

bloedsuiker om af te werken

Bereiding

Breng de marsala met 2 eetlepels water en de suiker aan de kook.

Roer tot de suiker opgelost is.

Laat het stroopje dan 2 à 3 minuten inkoken en haal het van het vuur.

Halveer de vijgen.

Leg ze met de snijkant naar onderen in de stroop en laat ze 15 minuten marineren.

Verwarm de oven voor op 175° C.

Klop voor het beslag de eieren los met de melk.

Doe er de suiker en het vanillemerg bij.

Klop goed op, tot de suiker gesmolten is en het mengsel wit-schuimig wordt.

Strooi er de gezeefde bloem bij en roer glad.

Leg de vijgen met de bolle kant naar onderen in een goed ingevette ovenschotel.

Schep er het beslag bij.

Bak de clafoutis ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.

Strooi er bloedsuiker over en serveer ze lauw.

Info: Een landelijk recept uit de Provençaalse keuken.

Courgettestamppot

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

Ingrediënten

2 uien
2 courgettes
6 eetlepels (olijf)olie
2/3 kippenbouillontablet
200 g rundergehakt
1 zakje puree à la minute (pak à 3 zakjes à 58 g Maggi)
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Courgettes wassen en in blokjes van ca. 1 cm snijden.
In grote pan 3 eetlepels olie verhitten.
Ui en courgetteblokjes met kippenbouillontablet 8 à 10 minuten laten garen.
Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en gehakt in ca. 8 minuten rul bakken.
Intussen puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden en toevoegen aan ui en courgette.
Stamppotschotel bestrijken met zure room en gehakt erover strooien.

Couscous met kip en dadels

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

Ingrediënten

2 uien
2 courgettes
300 g couscous
5 eetlepels olijfolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
100 g dadels (bakje à 200 g)
½ zakje pistachenoten (à 125 g)
½ theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Courgettes schoonmaken en in dunne plakjes snijden.
Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan 3 eetlepels olie verhitten.
Ui ca. 2 minuten bakken.
Kipblokjes toevoegen en in ca. 5 minuten gaar bakken.
Dadels in reepjes snijden.
Nootjes pellen en grof hakken.
In andere koekenpan rest van olie verhitten.
Courgette ca. 5 minuten bakken en op smaak brengen met zout en peper.
Dadels door kipmengsel scheppen en ca. 2 minuten verwarmen.
Mengsel op smaak brengen met zout, peper en kaneel. Kipblokjes door couscous mengen en bestrooien met noten.
Serveren met courgette.

Crab malabar (gevulde krab)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 leeggehaalde krabschalen
500 g krabvlees
150 g uien
4 blaadjes curry (facultatief)
1 theelepel Madras-curry
¼ theelepel mosterdzaad
½ theelepel gehakte chilipeper
¼ theelepel kurkuma, arachideolie
100 g gemalen vlees van kokosnoot
¼ l kokosmelk
1 theelepel suiker
5 g gehakte korianderblaadjes
zout

voor de saffraanrijst

200 g Basmati-rijst
1 versnipperde ui
2 kruidnagels
1 blad laurier
1 teen knoflook
1 stukje gember, geraspt
1 snuif kardamom
een weinig komijn
1 eetlepel amandelsnippers
rozijnen

Bereiding

De uien versnipperen en met blaadjes curry en mosterdzaadjes in arachideolie fruiten. Madras-curry, chilipeper en kurkuma toevoegen en 15 seconden meebakken. Krabvlees, zout en suiker in de pan doen en vermengen met de rest. De kokosmelk en gemalen kokosvlees al roerend toevoegen. De massa koken tot het vocht is verdampt. De vier leeggehaalde krabschalen met het mengsel vullen en bestrooien met geraspte kokos en versneden blaadjes koriander. Saffraanrijst bereidt men door gewassen Basmati-rijst te koken in saffraanwater met een mengeling van gestoofde uien, kruidnagel, laurier, knoflook, gember, kardamom en komijn. Opdienen met saffraanrijst. De rijst versieren met amandelsnippers, rozijnen en gebakken ui.

Cranachan

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

Ingrediënten

2 eetlepels havermeel
250 ml slagroom
2 eetlepels honing
1 eetlepel whisky
500 g frambozen
2 eetlepels havermout, geroosterd

Bereiding

Havermeel in een kleine pan, onder voortdurend roeren, 5 minuten bij zwakke hitte licht roosteren.
Van het vuur nemen, volledig laten afkoelen.
Slagroom kloppen tot zich zachte pieken vormen.
Honing en whisky erdoor roeren.
Met een metalen lepel het afgekoelde havermeel door het slagroom mengsel roeren.
Vruchten en slagroom laagsgewijs over 6 hoge glazen verdelen.
Met de slagroom eindigen.
2 uur laten koelen.
Voor het serveren sprenkel je nog wat van de havervlokken erover.
Dan enkele frambozen en een takje munt erbovenop.

Crema frita (gefrituurde vanillecrème)

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

Ingrediënten

½ l melk
½ vanillestokje
10 eieren
125 g bloem
200 g kristalsuiker
125 g paneermeel
40 g boter (gesmolten)
1 mespuntje zout
125 g kersen
½ glas Chianti of een andere rode wijn
½ theelepel maïzena
2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Doe de melk in een kookpan en voeg er het merg uit het halve vanillestokje aan toe.
Breng even aan de kook en zet dan de pan opzij.
Zeef de bloem in een diepe kom, voeg er de helft van de kristalsuiker en het zout aan toe.
Doe er twee eieren bij, evenals de dooiers van nog eens zes eieren.
Klop het mengsel met een garde (niet met een mixer!).
Giet er de melk, door een zeef, langzaam bij en meng.
Giet het mengsel in een kookpan en breng al roerend aan de kook.
Zet het vuur lager en laat nog 5 minuten sudderen.
Haal de kookpan van het vuur en roer er de helft van de gesmolten boter door.
Neem een bakvorm van 16 cm doormeter.
Bestrijk de binnenzijde met de andere helft van de gesmolten boter en giet het mengsel erin.
Laat afkoelen en zet dan minstens een uur in de koelkast.
Giet de wijn in een steelpan, voeg er de suiker aan toe en breng aan de kook. Doe er de kersen bij en laat nog 5 minuten zacht koken.
Pureer met de staafmixer en duw het mengsel door een fijne zeef.
Breng deze saus opnieuw aan de kook.
Meng de maïzena met een theelepel water en giet het al roerend bij de saus.
Laat de saus nu afkoelen.
Klop de resterende eieren los in een diep bord.
Doe het paneermeel in een tweede bord.
Snijd de afgekoelde crème in blokjes van 3 cm.
Wentel ze eerst in het ei en dan in de paneermeel.
Verhit het frituurvet op 180 °C.
Bak de crèmeblokjes goudgeel (niet te veel tegelijk).
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verdeel de kersensaus over 4 borden.
Verdeel eveneens de gefrituurde crèmeblokjes en leg ze op elk bord in de kersensaus.
Verstuif er spaarzaam poedersuiker over en dien op.

Crêpes Suzette 2

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de crêpes

100 g bloem
2-3 eetlepels suiker
1 mespuntje vanillesuiker
melk
1 ei
1 snuifje zout

voor de saus

50 g roomboter
suiker
sinaasappelsap (versgeperst)
sinaasappelschilletjes
Grand Marnier
citroensap

Bereiding

Doe de bloem in een kom samen met de suiker en het zout.

Voeg onder voortdurend roeren de melk toe.

Voeg het ei toe.

Zorg dat dit geheel iets dunner is dan het pannenkoekbeslag dat u gewent bent.

Laat 1 uurtje rusten.

Verhit een kleine koekenpan en vet de bodem in met een beetje boter. (goed heet maken).

Bak vervolgens dunne pannekoekjes van het beslag.

Voor de saus neemt u ook een koekepan.

Hierin smelt u de roomboter op een laag pitje.

Met een cestetrekker trekt u dunne reepjes van de sinaasappelschil, die u zachtjes meebakt in de roomboter.

Voeg de suiker toe en laat deze caraméliseren.

Voeg het sinaasappelsap toe en blijf goed roeren tot het een glad geheel vormt.

Voeg ook enkele druppels citroensap toe.

Laat dit inkoken tot de saus mooi van dikte is.

Leg de in vieren geplooid flensjes dakpansgewijs in de saus.

Alles goed laten doorwarmen en serveren.

Aan tafel overgieten met de in een pannetje opgewarmde Grand Marnier en flamberen.

Crostini met ham en druiven

Menugang Lunchgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

100 g witte pitloze druiven (bak à 500 g)

4 sneetjes muesli-notenbrood

8 plakjes rauwe ham

2 eetlepels olijfmayonaise (pot à 350 ml)

1 takje verse basilicum (zakje à 15 g)

Bereiding

Druiven wassen en halveren.

Korstjes van mueslibrood snijden, brood licht roosteren.

Ham in dunne reepjes snijden.

Brood besmeren met olijfmayonaise en diagonaal halveren.

Reepjes ham en druiven erop leggen.

Garneren met blaadjes basilicum.

Driekoningentaart

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

Ingrediënten

voor de frangipane

100 g boter op kamertemperatuur

100 g amandelpoeder

100 g griessuiker

2 eieren

40 g bloem

voor de taart

2 kant-en-klare rollen vers bladerdeeg

1 eierdooier

1 ongepelde amandel

Bereiding

Maak eerst de frangipane: Klop de boter romig.

Klop er het amandelpoeder en de suiker onder.

Klop er een voor een de eieren onder.

Zeef de bloem en spatel ze onder het beslag.

Snijdt uit de bladerdeegplakken een cirkel van 18 cm en een van 22 cm. (Gebruik borden als model).

Bewaar de deegresten.

Leg de kleinste cirkel op een licht bevochtigde bakplaat.

Klop de eierdooier los met een geutje water en kwast hiermee 1½ cm langs de rand van de taartbodem in.

Schep in het midden de frangipane en strijk ze bolvormig op de bodem.

Duw er de amandel in.

Bedek met de grote cirkel en druk de randen goed aan met de vingertoppen.

Strijk in met de rest van de eierdooier.

Maak een gaatje in het deeg met een appelboor.

Steek kleine vormpjes uit de deegresten en kleef ze met ei op de taart.

Kwast ze in met eierdooier.

Zet de taart voor het bakken een half uurtje in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Zet de taart 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Verlaag de temperatuur dan tot 175 °C en bak 20 à 25 minuten verder, zodat de frangipane kan garen.

Controleer de gaarheid met de punt van een mes.

Laat afkoelen.

Info: Wie op Driekoningen de verborgen amandel in zijn stuk taart heeft, is koning of koningin en moet trakteren.

Eitje met truffelolie

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron AllerHande april 2000

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

8 kwarteleitjes
50 g groene tapenade
2 eetlepels olijfolie met truffel
zout
witte peper
3 eetlepels slagroom

Bereiding

Kwarteleitjes in ca. 5 minuten hard koken.
Tapenade met slagroom op laag vuur verwarmen; niet laten koken.
Eitjes afspoelen onder koud water, pellen en halveren.
Tapenadecrème over vier lage kommetjes verdelen.
Eitjes erin leggen.
Truffelolie erover druppelen.
Bestrooien met zout en peper.

Engelse zomerfruit pudding

Menugang Nagerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

port
suiker
250 g aalbesen
250 g bramen
250 g frambozen
250 g aardbeien
10 sneetjes oud wit brood
slagroom

Bereiding

Verwarm 4 eetlepels port met 100 g suiker en laat de suiker al roerend oplossen.
Houd een paar takjes bessen en een handje mooi fruit achter voor garnering.
Zoek de rest van het fruit uit, was het indien nodig, maar laat het dan uitlekken op een schone theedoek of flink stuk keukenrol.
Scheep het fruit in de portsiroop en breng het op hoog vuur aan de kook.
Kook het fruit 1 minuut onder voorzichtig omscheppen en neem het van het vuur.
Snijd de korsten van het brood.
Beleg de bodem van een charlottevorm met een bijgesneden stuk passend brood.
Plaats 7-8 sneetjes brood tegen de wand en zorg dat ze elkaar iets overlappen (u kunt de sneetjes ook halveren zodat het brede repen worden).
Neem het fruit met een schuimspaan uit de pan en scheep het in de met brood beklede vorm.
Druk het licht aan.
Giet de helft van de fruitsiroop (achtergebleven) voorzichtig over het brood.
Dek de bovenkant van het fruit ook af met passend gesneden brood en giet nog eens wat van de fruitsiroop erover (u houdt ongeveer ½ van de oorspronkelijke fruitsiroop over).
Dek de pudding af met een zo plat mogelijk schoteltje of een dekseltje en verzwaar deze met bijvoorbeeld een conservenblik.
Laat de pudding in de koelkast minimaal 5-8 uur staan om in te trekken.
Stort de pudding en snijd deze in parten.
Serveer met nog wat achtergehouden fruit en stijfgeslagen, eventueel gezoete slagroom.

Ensalada de marisco Vigo (zeevruchtensalade uit Vigo)

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
½ theelepel zout
1 ui
1 bosje maggiekruid (lavas)
1 kopje witte wijn
versgemalen witte peper
zout
150 g panklare inktvis
150 g panklare scampi
3 eetlepels sherryazijn
2 cl sherry
5 eetlepels olijfolie
1 bosje dille
1 klein potje gevulde olijven
8 sardientjes uit blik
150 g veldsla
kruidentakjes om te garneren

Bereiding

De mosselen onder stromend water afborstelen.

Olijfolie in een pan verhitten en de fijngesnipperde ui en de met zout fijngevreven knoflook glazig fruiten.

Het gewassen, drooggedekte en kleingesneden maggikruid meesmoren, witte wijn erbij gieten en aan de kook brengen.

De mosselen toevoegen en met veel peper bestrooien.

Koken tot de mosselen open zijn.

Ze daarna uit de pan halen, goed laten uitlekken en de mosselen uit de schelp halen.

Mosselen, inktvisringen en de scampi in het inmiddels koude mosselvocht doen, sherry en sherryazijn toevoegen, olijfolie erbij gieten en met zout en peper op smaak brengen, fijngehakte dille erdoor scheppen en alle minstens 1 uur in de koelkast in laten trekken.

Vervolgens de uitgelekte en in plakjes gesneden olijven en de kleingesneden sardientjes toevoegen en door de zeevruchten scheppen.

De schoongemaakte en gewassen veldsla op de borden schikken en de zeevruchtensalade erover verdelen.

Met takjes verse kruiden garneren.

Filet de boeuf à la Lorraine (ossehaas uit Lotharingen)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

60 g borstspek

100 g wortel

100 g ui peterselie

100 g boter

20 g bloem

2 dl rode wijn

1 dl slagroom

mosterd

Bereiding

Schil wortels en uien.

Was wat peterselie.

Snij de wortel in dunne rondjes en de ui in schijven.

Snij de boter in stukjes.

Leg de groenten en de peterselie op de bodem van een ovenvaste pan.

Leg het stuk vlees erop.

Voeg er de stukjes boter bij, waarvan een deel op het vlees, schuif de schaal in een oven van 220 C en laat hem 15 minuten daar.

Draai het vlees na 8 minuten om.

Snij het spek in juliënne.

Voeg deze na 15 minuten bij het vlees, evenals de wijn, het zout en de peper en schuif de schaal weer 15 minuten in de oven.

Haal daarna het vlees uit de pan en houd het warm.

Pers de saus door een zeef.

Verwarm ze weer in een pannetje op zacht vuur.

Geef er de slagroom bij en meng goed.

Maak de bloem aan met een beetje water en geef dit beetje bij beetje bij de saus.

Blijf voortdurend roeren.

Geef er zout en peper bij en laat ze op zacht vuur dikker worden.

Voeg er nog een lepel mosterd bij en roer goed.

Snij het vlees in stukken en geef er de saus apart bij.

Filet de boeuf à la Printanière (ossehaas met lente groenten)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
140 g boter
200 g meiraapjes
2 kropjes sla
200 g nieuwe worteltjes
200 g verse erwtjes
1 bosje lente-uitjes
zout
peper
poedersuiker
100 g borstspek
2 glaasjes madera
1 dl slagroom

Bereiding

Maak het garnituur.
Maak worteltjes en meiraapjes schoon en snij ze in juliënne van 4 cm lang.
Maak de uitjes schoon en was de sla.
Snij de kropjes doormidden en bind ze op.
Smelt 30 g boter in twee pannetjes elk.
Doe in het ene de worteltjes en in het andere de meiraapjes.
Geef er wat zout op en een lepeltje poedersuiker.
Geef er water bij tot ze juist onder staan.
Laat ze zachtjes koken totdat alle water verdwenen is en rol ze dan door de ontstane caramel.
Snij het spek in juliënne.
Smelt 30 g boter in een pan en geef hier het spek en de uitjes bij.
Als ze beginnen te kleuren voegen we de erwtjes en de sla toe, zetten het deksel op de pan en laten het 10 minuten stoven.
Geef er zout en peper over, en wat poedersuiker en laat verder gaar worden.
Leg het vlees in een ovenvaste schaal.
Smeer het vlees geheel in met de rest van de boter.
Geef er ook een eetlepel water bij.
Schuif de schaal in een oven van 220 C.
Laat de schaal daar 20 à 25 minuten en arropseer vaak.
Geef er halverwege zout en peper bij.
Wanneer nodig geeft U er wat water bij.
Haal het vlees uit de pan, blus deze af met de madera, schraap alle aanbaksels goed los en geef er de room bij.
Laat de saus even wat reduceren.
Snij het vlees in plakken, leg die op een voorverwarmde schaal, omring ze met het garnituur en schenk er wat saus over.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Filet de boeuf Dubarry (ossehaas Dubarry)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

700 g bloemkool

150 g boter

30 g geraspte kaas

peterselie

5 dl Mornaysaus

azijn

500 g aardappels

Bereiding

Maak de Mornaysaus.

Laat de bloemkool 30 minuten in koud water met wat azijn staan om eventueel ongedierte te verwijderen.

Verdeel hem in roosjes.

Schil de aardappels.

Kook ze 15 minuten in gezouten water.

Kook de bloemkool 20 minuten in ruim gezouten water.

Smelt 70 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan het vlees aan alle kanten bruin.

Zet het vuur laag en laat nog 20 minuten zachtjes smoren.

Giet de bloemkoolroosjes af, laat ze goed uitlekken, zet ze in een ovenschaal en bedek ze met mornaysaus.

Strooi er wat geraspte kaas over en zet ze in een oven van 220 C.

Laat ze hier een mooi kleurtje krijgen.

Snij ondertussen de aardappels in schijven en sauteer deze bruin in de rest van de boter.

Haal het vlees uit de pan, leg het op een voorverwarmde schaal, blus de braadboter af met wat water en schenk deze over het vlees.

Omring het met de roosjes bloemkool en de aardappeltjes.

Filet de porc aux olives et au madère (varkensfilet met olijven en madera)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
60 g boter
10 g bloem
1 dl madera
1 teentje knoflook
100 g olijven
4 sjalotjes
1 wortel
300 g tomaten
peterselie
tijm
laurier
1 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Kneed 10 g boter met de bloem tot een beurre manié.
Pel de knoflook, snij ze in vier stukken in de lengte en piqueer heirmee het vlees.
Haal de pitten uit de olijven.
Pel de sjalotjes en hak ze fijn.
Was de wortel schrap ze schoon en snij ze in brunoise.
Was een takje peterselie, tijm en een blaadje laurier en bind ze samen met een touwtje.
U heeft dan een bouquet garni.
Smelt de rest van de boter in een pan, en als ze heet is, braad het vlees aan alle kanten bruin.
Strooi er zout en peper over.
Voeg dan sjalot, wortel en het bouquet garni toe, zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat sjalot en wortel langzaam gaar en bruin worden.
Plicheer de tomaten, ontpit ze en stamp het vlees klein.
Wanneer de sjalot en wortel gaar zijn, halen we het vlees uit de pan, houden het warm, voegen de tomaten bij sjalot en wortel en laten ze op zacht vuur helemaal vergaan, met het deksel op de pan.
Voeg dan de bouillon toe, de helft van de madera en wat zout en peper en laat zachtje 8 minuten koken.
Passeer deze saus door een zeef, schenk ze dan terug in de pan, leg er het vlees bij en laat nog een uur zachtjes sauteren.
Doe de olijven in een pannetje, geef er zoveel water bij dat ze onder staan, breng het water aan de kook en laat zachtjes 5 minuten koken.
Giet ze af, spoel ze af onder koud water en voeg de olijven 10 minuten voor het einde van de kooktijd bij het vlees, samen met de rest van de madera, warm het door zonder dat het kookt.
Haal dan het vlees uit de pan, snij het in plakken, drapeer deze op een voorverwarmde schaal, geef er de olijven rondom en klop de beurre manié door de saus.
Schenk de saus over het vlees en serveer.

Filet de porc à l'Allemande (varkensfilet op z'n Duits)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
1 kg aardappels
2 dl melk
150 g boter
1½ dl slagroom
1 borrelglas cognac
1 eetlepel kummel
komijnzaadjes
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappels, snij ze in vieren en zet ze met wat water en zout op het vuur.
Breng ze aan de kook en kook ze in 20 minuten gaar.
Snij ondertussen de varkensfilet in blokjes van 1 bij 1 bij 1 cm.
Breng de melk aan de kook en houd ze warm.
Als de aardappels gaar zijn, gieten we ze af en maken er puree van.
Voeg hier 75 g boter bij, wat nootmuskaat en peper.
Roer de zaak goed door met de garde en voeg de melk toe.
Klop goed zodat er een luchtige puree ontstaat.
Houd deze warm in een bain marie.
Smelt de rest van de boter en als ze heet is sauteer dan de blokjes varkensvlees snel aan alle kanten bruin, gedurende 5 minuten.
Flambeer dan met de cognac en kummel, voeg er de room bij en een lepeltje kummelzaadjes en laat nog 5 minuten koken, zodat de room wat bindt.
Doe de puree in een voorverwarmde schaal, laat in het midden een gat.
Geef hierin de blokjes varkensvlees en serveer.

Filet de porc à la purée de haricots (varkensfilet met puree van boontjes)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
150 g borstspek
50 g boter
1 plak gerookte ham
3 tenen knoflook
1 dl bouillon
peterselie
tijm
tomatenpuree
1 kruidnagel
1 ui
1 laurierblad
tijmpoeder
basilicum
2 eetlepels olie
600 g gedroogde witte bonen
zout
peper

Bereiding

Was de bonen grondig en zet de avond van te voren te weken in ruim koud water.

Geef ze in een grote pan en voeg zonodig water toe totdat ze onder staan.

Schil een teentje knoflook en de ui, piqueer de ui met de kruidnagel.

Maak een bouquet garni van een takje peterselie, een takje tijm en een blaadje laurier.

Voeg dit alles bij de witte bonen, geef er zout bij, breng de zaak aan de kook en laat zachtjes 2½ uur koken.

Na een uur gaan we het vlees voorbereiden.

Hak het spek fijn.

Was wat peterselie en hak twee eetlepels fijn.

Schil het tweede knoflookteentje en hak ook dat fijn.

Meng het spek, de peterselie en de knoflook goed door elkaar.

Voeg er wat tijmpoeder bij en peper, maar geen zout.

Snij het vlees aan de lange kant open, maar niet helemaal door, zodat men het kan openklappen.

Leg op het vlees de plak ham en het gehaktmengsel, klap het vlees dicht en bind het met een touwtje vast.

Smelt de boter in een pan en voeg er het vlees bij en laat het aan alle kanten bruin sauteren.

Strooi er wat zout over en wat tijmpoeder, zet het deksel op de pan en laat het vlees nog een uur en een kwartier op zacht vuur verder sudderen.

Als de bonen gaar zijn, haal dan de kruidnagel en het bouquet garni eruit, giet ze af, maar bewaar het vocht.

Passeer het door een zeef, zodat een puree ontstaat.

Houd deze warm.

Schil het laatste teentje knoflook, pers het fijn en voeg wat basilicumblaadjes toe, stamp deze ook fijn en meng er dan bij beetje de olie door.

Filet de porc à la purée de haricots (varkensfilet met puree van boontjes)

Voeg dit mengsel bij de puree, en wanneer deze te dik is, geef er dan enkele lepels van het kookvocht bij.

Verwarm hem weer op het vuur, maar blijf erin roeren.

Haal het vlees uit de pan.

Meng wat tomatenpuree door de bouillon, deglaceer hiermee het braadvocht, schraap alle aanbaksels los van de bodem en laat nog even koken.

Verwijder het touw van het vlees, snij het in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, drapeer er de puree omheen, schenk wat saus over het vlees en geef de rest in een sauskom.

Filet de porc Bas-Alpin (varkensfilet Bas-Alpin)

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

Ingrediënten

600 g varkensfilet
50 g boter
2 takjes salie
1 eetlepel olie
¼ l droge witte wijn
3 kruidnagels
1 blaadje laurier
tijm
1 ui
zout
peper

Bereiding

Maak de dag van te voren een marinade als volgt: Schil de ui en snij hem in ringen.
Leg het vlees in een diepe schaal en strooi er de ui overheen.
Voeg er wat tijm bij, het blaadje laurier en de kruidnagels.
Geef er zout en peper over en schenk er de wijn en de olie overheen.
Laat het vlees 15 uur marinieren en lepel er vaker de marinade over heen.
Als U de volgende dag begint aan de bereiding, zet dan de oven op 200 C.
Haal het vlees uit de marinade, droog het af en smelt de boter.
Leg het vlees in een ovenvaste schaal, leg er de takjes salie op, geef er de gesmolten boter over en geef er enkele lepels van de marinade bij.
Schuif de schaal in de oven en laat ze daar drie kwartier.
Zet de oven dan op 160 C, sprenkel nog wat van de marinade over het vlees en laat het nog 15 minuten staan.
Haal het vlees dan uit de oven, snij het in plakken nadat het even heeft gerust.
Deglaceer de schaal met wat water.
Laat de saus even koken.
Leg de plakken vlees in een voorverwarmde schaal en schenk de saus, door een zeef, over het vlees.

Filet mignon de porc à l'Indienne (Indisch varkenshaasje)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes

4 kippelevers

4 schijven ananas

¼ l Indische saus

Bereiding

Bestrooi de varkenshaasjes met peper en zout en sauteer ze in 20 minuten gaar.

Ze moeten van binnen nog iets rosé zijn.

Sauteer de schijven ananas lichtbruin evenals de kippelevers.

Trancheer de varkenshaasjes in 2 cm dikke plakken, leg deze naast elkaar op een serveerschaal en garneer ze met schijven gesauteerde ananas.

Leg op iedere schijf ananas een gebraden kippelever, geef er Indische saus over en serveer er Creoolse rijst en groente naar smaak bij.

Filet mignon de porc farci (gevuld varkenshaasje)

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes

1 ei

150 g varkensgehakt

½ ui

½ groene paprika

½ rode paprika

zout

peper

nootmuskaat

mie de pain

Bereiding

Open met een lang en puntig mes de varkenshaasjes, zonder door het vlees heen te steken.

Maak de paprika's schoon, haal er de pitjes en de zaadlijsten uit en snij ze in fijne brunoise.

Maak het gehakt goed op smaak, meng er de groene en rode paprika door.

Snij ook het uitje zeer fijn en fruit het in wat boter lichtbruin.

Voeg ook dit bij de farce.

Voeg ook het ei toe en naar behoefte mie de pain.

Vul de varkenshaasjes met farce met behulp van een spuitzak zonder tuit.

Sauteer ze mooi bruin en gaar in 30 minuten.

Trancheer ze in 1 cm dikke plakjes.

Geef er maderasaus bij en pommes frites.

Flaò (kwarktaart met munt)

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

Ingrediënten

4 eieren
6 cl honing
150 g witte kristalsuiker
525 g zacht rongekruide roomkaas of kwark
15 verse muntblaadjes
1 eetlepel droge anijslikeur of Pernod
poedersuiker voor het bestrooien

voor het deeg

200 g bloem, plus extra voor het rollen
1 mespunt zout
4 eetlepels koude boter, in blokjes, plus extra voor het invetten
1 ei
1 theelepel droge anijslikeur of Pernod
1½-2 eetlepels melk

Bereiding

Maak eerst het deeg.
Zeef bloem en zout in een kom.
Voeg boter, ei, melk en anijslikeur toe en maak hiervan een deeg.
Kneed er een bal van, verpak in plasticfolie en zet deze minstens 30 minuten in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 160°C, met een zware bakplaat erin.
Maak de vulling door eieren, honing en suiker door elkaar te kloppen.
Roer roomkaas, muntblaadjes en anijslikeur erdoor.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak.
Leg het in een ingevette springvorm van 25 cm doorsnee.
Giet de vulling erop, strijk de bovenkant glad en bak de taart op de bakplaat in 40-50 minuten goudbruin.
Laat hem 5 minuten afkoelen en verwijder dan de rand van de springvorm.
Laat de taart goed koud worden in de koelkast.
U kunt de bovenkant versieren met muntblaadjes, maar bestuiven met poedersuiker is eigenlijk al genoeg.

Flensjes van Lancelot de Casteau

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

Ingrediënten

2 eieren
125 g tarwebloem
3 dl melk
30 g roomboter
zout
5 g suiker
kaneelpoeder
4 eierdooiers
65 g suiker
4 dl melk
½ vanillestokje
2 eieren
½ dl melk
10 g poedersuiker

Bereiding

De flensjes: De bloem zeven in een kom en een kuiltje maken.
Hierin een snuifje zout, de eieren en de zachte boter brengen en alles goed mengen.
Beetje bij beetje de melk in het deeg gieten.
Het beslag moet zo dik zijn als dunne room.
Uit dit beslag flensjes bakken van ongeveer 20 centimeter doorsnee.
De flensjes in stapeltjes van 4 leggen en tussen elk flensje een beetje suiker en wat kaneelpoeder strooien.
Vervolgens de stapeltjes oprollen en laten afkoelen.
De vanillesaus: De eierdooiers tot schuim kloppen met de suiker.
Bij dit mengsel de kokende melk gieten waarin een vanillestokje heeft meegekookt.
Zeven en zachtjes laten indikken zonder koken.
Warm houden op de kant van het vuur.
De afwerking: De flensjesrollen in 4 stukken snijden en onderdompelen in de melk waarin de eieren werden geklutst.
Deze rolletjes opbakken in boter en warm houden in de oven.
In een diep bord wat saus gieten en daarin de rolletjes schikken.
Bestrooien met wat poedersuiker.

Focaccia met rozemarijn en knoflook

Menugang Lunchgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 brooddeeg, éénmaal gerezen
olijfolie extra vergine van goede kwaliteit
4 teentjes knoflook
1 bosje verse rozemarijn
grof zeezout

Bereiding

Maak de topping terwijl het deeg rijst: Leg 4 teentjes ongeschilde knoflook, een flinke bos verse rozemarijn en wat grof zeezout op een werkblad onder plasticfolie bedekt met een dubbel gevouwen keukenhanddoek.

Klop er flink op met een deegrol of de achterkant van een braadpan tot alles goed geplet is en de aroma's vrijkomen.

Doe alles in een kom en voeg er ongeveer driemaal zoveel olijfolie aan toe.

Breng het mengsel op smaak met een scheut citroensap, zout, zwarte peper uit de molen en misschien een geplet, gedroogd pepertje, dat maakt het lekker heet!

Maar wees subtiel.

Laat marineren.

Verdeel het deeg dan in twee of vier porties.

Rol of druk de porties uit tot een ovale lap van ongeveer ½ cm dik.

De vorm hoeft niet perfect te zijn, het is juist mooi als het brood wat onregelmatig en rustiek wordt.

Leg de lap deeg op een bakblik dat je royaal bestrooid hebt met semolina (fijn griesmeel).

Schep wat topping tussen je handen en druk hem boven het brood uit tussen je vingers, zodat de velletjes en steeltjes in je handen achterblijven.

Doe deze terug bij de overblijvende olie en herbegint tot dat alle topping opgebruikt is.

Smeer dan de topping met je hand gelijkmatig over het deeg.

Maak er ten slotte de karakteristieke kuultjes in door met al je vingertoppen een heleboel keer in het deeg te drukken.

Zo kan het aroma van de topping in het deeg doordringen.

Na ongeveer 45 minuten is het brood tot de klassieke hoogte van 3 cm gerezen.

Bak de focaccia ongeveer 15 minuten in de oven, die je op de hoogste temperatuur hebt voorverwarmd.

Besprenkel je focaccia royaal met de allerbeste olijfolie zodra het brood uit de oven komt.

Strooi er ook een klein beetje grof zeezout over.

Je kunt de focaccia eten zodra die iets is afgekoeld.

Focaccia van broodjesbloem met kerstomaten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g broodjesbloem
15 g zout
10 g bakkersgist
3 dl lauwwarm water ($\pm 30^{\circ}\text{C}$)
6 à 8 eetlepels olijfolie extra vierge
4 à 5 eetlepels verse oreganoblaadjes
300 g kerstomaten of kleine cocktailtomaten grof zeezout
een bosje verse raketsla (facultatief)

Bereiding

Doe de bloem in een grote kom en strooi het zout op de rand.
Los de gist met behulp van een spatel op in het water en doe bij de bloem, samen met 3 eetlepels olijfolie.
Kneed tot een homogeen deeg.
Bestrooi het werkoppervlak met bloem en kneed het deeg gedurende 8 à 10 minuten tot het goed elastisch is.
Laat een half uur tot 1 uur rusten onder een keukenhanddoek.
Rol het deeg uit tot een dikte van 4 mm en bekleed er een bakplaat met platte rand mee.
Laat 10 minuten rijzen.
Hak de oregano fijn en strooi over het deeg.
Verdeel er de rest van de olijfolie over, eventueel met behulp van een borsteltje.
Snijd de kerstomaten bijna middendoor, duw ze open en schik ze op het deeg.
Kruid met zeezout.
Bak de focaccia 15 minuten in een voorverwarmde oven van 250°C , met de grill op de laagste stand, tot het deeg stevig en goudbruin gekleurd is.
Geef er eventueel raketsla bij.

Foie de veau au porto (kalfslever met port)

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

Ingrediënten

600 g kalfslever
60 g boter
100 g borstspek
1½ dl rode port
tijmpoeder
laurierpoeder
kruidnagelpoeder
1 varkensnet
1 bouquet garni
½ dl bouillon
1 eidooier
1 dl slagroom
citroensap
zout
peper
1 wortel
1 ui

Bereiding

Zet het varkensnet in de week in een kom water.
Snij het spek in juliënne, bestrooi ze met zout en peper, geef er wat tijmpoeder over en lardeer er de lever mee met behulp van een lardeernaald.
Doe de lever in een kom, strooi er laurierpoeder over en kruidnagelpoeder, schenk er de port over en laat ze 2 uur marineren.
Draai ze vaak om.
Schil de ui en hak hem fijn.
Maak de wortel schoon en snij hem in kleine brunoise.
Droog het varkensnet en spreid het uit op tafel.
Laat de lever uitlekken, leg ze op het varkensnet en pak ze in.
Smelt de boter in een pan, geef er de wortel en ui bij en het bouquet garni.
Laat de groenten lichtjes kleuren en geef er dan de lever bij.
Laat deze aan alle kanten kleur krijgen en voeg er dan de bouillon en de port van de marinade bij.
Zet de deksel op de pan en laat zachtjes 35 minuten smoren.
Haal de lever uit de pan en snij ze in stukken.
Houd ze warm op een voorverwarmde schaal.
Haal het bouquet garni uit de saus, druk deze door een zeef en reduceer ze tot de helft.
Meng de eidooier en wat citroensap met de slagroom, doe er wat warme saus bij en geef de liaison, van het vuur af, bij de saus.
Breng deze op smaak met peper en zout en schenk ze over de lever.

Fondue bourguignon 2 (bourgonsiche fondue)

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

Ingrediënten

800 g biefstuk

7½ dl aardnotenolie

tomatenketchup

worcestersaus

mosterd

tomatenpuree

kerriesaus met mierikswortel

½ l mayonaise

1 eetlepel citroensap

Bereiding

Verdeel de mayoanise in 4 gelijke delen.

Voeg bij het eerste deel een eetlepel mosterd.

Klop en nog wat olie door zodat hij weer wat dikker wordt.

Meng door het tweede deel de lepel citroensap, door het derde een eetlepel tomatenpuree en door het vierde een eetlepel kerry.

Maak de mierikswortelsaus.

Doe alle sauzen in kommetjes, zet de tomatenketchup en worc.saus op tafel.

Snij het vlees in blokjes.

Sauteer ze in een pannetje met de hete olie, gestoken aan een fonduevorkje.

U kunt hier salades naar smaak bij geven en stokbrood met boter.

Franse appeltaart met hazelnoten

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

Ingrediënten

200 g suiker

150 g bloem

125 g hazelnoten

30 g boter

7 appels (Elstars)

4 eieren

1 citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175° C.

Maak de hazelnoten fijn in de keukenmachine en bak ze in een koekepan goudbruin.

Schil de appels en snijdt ze in plakjes.

Pers de citroen goed uit.

Splits de eieren en klop de dooiers met 175 g suiker net zolang totdat het geheel een lichtgele kleur heeft gekregen.

Voeg tijdens het kloppen het citroensap en de bloem toe. In een andere, vetvrije kom klopt u nu de eiwitten stijf waarna u ze door het beslag in de eerste kom kunt scheppen.

Hierna kunt u ook de fijngemalen noten toevoegen.

Vet een springvorm van 25 cm in en schenk de helft van het beslag hier in.

Verdeel de helft van de appelplakjes over het beslag.

Schenk nu de andere helft van het beslag in de springvorm en verdeel de overgebleven plakjes appel over dit beslag.

Smelt de boter en bestrijk de taart hiermee.

Strooi tevens de overgebleven suiker over de appeltaart.

Bak de taart in ongeveer 5 kwartier goudbruin.

Laat de taart 10 minuten afkoelen in de vorm, ontvorm ze dan en laat ze afkoelen op een taartrooster.

Schuif de taart op een serveerschotel, snij in punten en serveer.

Franse vissoep

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

Ingrediënten

4 bruine pistoletjes (afbakbroodjes, zak à 8 stuks)

3 eetlepels olijfolie

1 zak ratatouille-groentemix (400 g)

2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)

2 visbouillonblokjes

1 schaaltje kabeljauwfilet graatvrij (ca. 200 g)

1 bakje fruits de mer (zeevruchten, 150 g)

1 potje tapenade van gedroogde tomaatjes (140 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Broodjes afbakken volgens gebruiksaanwijzing.

In braadpan olie verhitten.

Groentemix ca. 3 minuten roerbakken.

Tomaatblokjes, bouillonblokjes en ½ l water toevoegen en aan de kook brengen.

Intussen kabeljauw in stukjes snijden.

Kabeljauw en fruits de mer toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes meekoken.

Soep op smaak brengen met zout en peper.

Soep serveren met warme broodjes en tapenade.

Fruitige rijstepap

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

Ingrediënten

75 g zilvervliesrijst

150 g frambozen

150 g bramen

1 citroen

1 vanillestokje, gespleten

suiker

Bereiding

Pers de citroen uit en vul het sap met water aan tot 2 dl.

Doe dit met een stukje citroenschil, het opengesneden vanillestokje en suiker naar smaak in een pan.

Kook de rijst in het sap gaar.

Laat de rijst afkoelen.

Was de frambozen en bramen.

Kook ze 1 minuut op vol vermogen in de magnetron en schep de vruchten voorzichtig door de rijst.

Verdeel dit over de vier coupes.

Garneer met een takje verse munt.

Galicische gestoofde octopus

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

Ingrediënten

1 octopus van 2-3 kg
3 eetlepels witte-wijnazijn
2 uien, gehakt
1 eetlepel knoflook, uit de pers
1 laurierblaadje
15 peperkorrels
veel paprikapoeder
zeezout

Bereiding

Maak de octopus schoon: snijd de tentakels vlak onder de ogen af.
Druk met uw vinger de bek door het midden van de poten naar buiten.
Snijd de ogen van het lichaam en gooi ze weg.
Keer de lichaamzak binnenstebuiten en verwijder de ingewanden; spoel de lichaamzak schoon met water.
Snijd de tentakels in stukjes van 4 cm en gooi smalle uiteinden weg.
Snijd de lichaamzak in stukjes.
Leg de stukjes in een pan en bedek ze met koud water.
Leg een deksel op de pan en breng de inhoud aan de kook.
Haal de stukjes inktvis uit de pan en leg ze in koud water.
Breng ze weer aan de kook in de pan en leg ze weer in koud water.
Herhaal dit en voeg deze keer de azijn, ui, knoflook en kruiden toe.
Laat de inktvis in ongeveer 20 minuten gaar koken.
Controleer regelmatig, want er is een fase waarin de vis van taai naar gaar en weer naar taai gaat.
Bestrooi de stukjes met veel paprikapoeder en zeezout en serveer ze op een grote schaal (in Spanje worden houten planken gebruikt).

Gamba's met knoflook

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

Ingrediënten

24 medium gamba's (tijgergranalen)

4 teentjes look

1 rood Spaanse pepertjes

1 dl olijfolie

boter

peper

zout

1 eetlepel gehakte peterselie

1 eetlepel gehakte koriander

1 limoen

Bereiding

Pel de (ontdooide) gamba's voorzichtig, maar laat de kop en de staartvin zitten.

Pel en pers de look. Halveer het pepertje, verwijder de zaadjes en hak het fijn.

Verhit de olie met wat boter in een grote pan.

Leg er, naast elkaar, de gamba's in en bestrooi met de geperste look en het gehakte pepertje.

Draai de gamba's een keer om en kruid met wat peper en zout.

Strooi er de gehakte peterselie en koriander over en schik ze op een schotel.

Overgiet met de olie uit de pan.

Snijd de limoen in partjes en schik ze rond de gamba's.

Serveer warm of koud.

Zorg voor een vingerkommetje en schenk er een glas Cava (een mousserende wijn, gemaakt volgens de «methode champenoise») of Yecla (een Spaanse droge witte wijn) bij.

Gambabrochetten met parika's

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

16 gamba's
2 groene paprika's
citroen

Bereiding

De parika's schoonmaken en in reepjes snijden.

De gamba's in reepjes paprika wikkelen en alles aan spiesjes rijgen.

Een tiental minuten laten roosteren op 10 cm boven de gloeiende houtskool.

Serveren met partjes citroen en eventueel met een yoghurtsaus (1 potje yoghurt vermengen met zout, peper, citroensap en een snuifje kerrie).

Garides me saltsa (garnalen in wijnsaus)

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

Ingrediënten

75 g boter
2 uien
½ gepeld teentje knoflook
4 rijpe tomaten
2½ dl droge witte wijn
2 eetlepels gehakte peterselie
½ theelepel oregano
zout
versgemalen zwarte peper
500 g grote garnalen

Bereiding

Uien en look fijn snipperen.
Tomaten pellen en in stukken snijden.
Peterselie fijnhakken.
Verhit de olie in een koekenpan, doe de uien en look erbij en fruit ze in 3 minuten goudgeel.
Doe de tomaten erbij en bak die ook 3 minuten.
Voeg de wijn-zout-peper-peterselie en oregano toe en laat het geheel 10 minuten inkoken.
Voeg dan de garnalen toe en laat het geheel nog even opwarmen.
Serveren met rijst.

Garnaaltjes in kruidenboeket

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 hardgekookt ei
mengeling van groene verse kruiden (roodgenerfde zurkel,
dragon, veldsla, rode fris , citroenmelisse, ...) bloemenmengeling
(goudsbloem, violet, lavendel)
4 asperges rode aalbes
300 g grijze garnalen
1 potje zalmeitjes
lavendelsiroop
oliemengeling (olijf, noten en maïs)
limoen
chartreusemunt

Bereiding

Asperges schillen, in slierten snijden.
Verse kruiden wassen, droogzwieren en grove stukken trekken, kruiden met peper en lavendelsiroop.
Mengen met de aspergeslierten.
Eieren pletten
De groene kruiden midden op het bord schikken.
Hierop de garnalen.
De bloemenmengeling over het bord strooien.
Versieren met een takje rode aalbessen, chartreusemunt en zalmeitjes.
Besprenkelen met de oliemengeling en limoensap en serveren.

Garnalen-kiwi spiesjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vleesvervanger
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g garnalen
1½ eetlepel sesamolie
1 geraspte schil van een citroen
1 eetlepel fijngesneden basilicumblaadjes
1 eetlepel fijngesneden korianderblaadjes
1 eetlepel sojasaus
zout
zwarte peper uit de molen
6 groene kiwi's
gegrilde pijnboompitten
½ Spaans pepertje
fijngesneden peterselie

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staart eraan.
Meng sesamolie, citroenschil, kruiden en sojasaus in een slabak.
Voeg de garnalen toe.
Dek het geheel af en plaats het gedurende 2 uur in de koelkast.
Schil de kiwi's en snijd ze in grote stukken.
Verwarm de grill of barbecue voor.
Rijg de garnalen en de kiwi's op de spiesjes en bestrijk de kiwi's met een beetje olie.
Plaats de brochettes op de grill of de barbecue en laat ze gedurende 1-2 minuten bakken langs elke kant, tot de garnalen gaar zijn.
Warm opdienen op een bedje van bijvoorbeeld witte rijst of couscous met daardoor gegrilde pijnboompitten, fijngesneden peterselie en stukjes Spaanse peper.

Garnalenrolletjes

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

Ingrediënten

12 kleine vellen rijstpapier
12 grote gekookte steurgarnalen
12 sprietten Chinees bieslook
Vietnamese saus (nuoc cham)

Bereiding

In tegenstelling tot lentedriehoekjes worden deze rolletjes niet gebakken.
Dompel het rijstpapier in koud water en laat het op een vochtige doek uitlekken en zacht worden.
Pel de garnalen, maar laat de staartstukken zitten.
Snijd ze langs de rug open en verwijder de aders.
Spoel de garnalen af en dep ze droog.
Knip het bieslook in stukjes van 8 cm.
Vouw een rand van het rijstpapier om en leg er enkele stukjes bieslook en een garnaal op, zodat de staart over de rand steekt.
Vouw de onderkant van het papier erover en daarna beide zijkanten.
Schik de rolletjes op een schotel en geef de saus erbij.

Garniture à la Beauvilliers (garnituur van Beauvilliers)

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

Ingrediënten

3 dl bierbeslag
2 dl flensjesbeslag
800 g spinazie
1 stel kalfshersenen
paneermeel
500 g schorseneren

Bereiding

Leg de hersenen 1 uur in water en laat ze uitwateren.
Ververs het water enkele keren.
Pocheer ze dan gedurende twee minuten in gezouten water.
Haal de vliezen weg en sauteer ze even in wat boter.
Snij het kapje van de tomaten, haal ze leeg en vul ze met de hersenen.
Geef er paneermeel over en een klontje boter.
Zet ze in een beboterde ovenschaal 20 minuten in een oven van 200 ° C.
Maak de schorseneren schoon.
Snij ze in stukken van gelijke grootte (4 cm) en sauteer ze in wat boter gaar.
Was de spinazie en kook deze tien minuten met aanhangend water.
Laat ze goed uitlekken en hak ze fijn. sauteer vier dunne flensjes.
Besmeer die met de goed droge spinazie.
Rol ze op en snij ze in stukken van 4 cm.
Doop die in het beslag en bak ze op het laatste moment in een friteuse van 180 ° C.

Sausadvies: De braadjus.

Serveertip: Grote stukken vlees.

Garniture à la Bourgeoise (garnituur van de burgeres)

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

Ingrediënten

250 g wortel

250 g kleine uitjes

150 g borstspek

Bereiding

Snij met de parisiennesteker bolletjes uit de wortel.

Bedek ze juist met water, geef er een lepeltje suiker bij en wat zout en kook ze zachtjes totdat alle water verdampt is.

Rol ze door de caramel.

Maak de uitjes schoon en behandel ze verder als de worteltjes.

Snij het spek in brunoise.

Blancheer het gedurende 2 minuten in kokend water, laat het uitlekken en sauteer het in wat boter bruin.

Leg het garnituur 5 minuten voordat het vlees klaar is bij het vlees in de pan en laat beide tegelijk klaar komen.

Saustip: Het braadvocht van het vlees.

Serveertip: Groot vlees.

Garniture à la Bruxelloise (garnituur uit Brussel)

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

Ingrediënten

4 struiken witlof

4 aardappels

400 g spruitjes

Bereiding

Stoof de struikjes witlof in wat boter en iets water gedurende 20 minuten.

Schil de aardappels en tourneer ze.

Kook ze in wat water met zout gaar.

Maak de spruitjes schoon, kook ze twee minuten in water, laat ze uitlekken en stoof ze nog 10 minuten in wat boter.

Sausadvies: Demiglace met madera.

Serveertip: Vlees.

Garniture à la Matelote (garnituur voor visragoût)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

200 g kleine uitjes

4 sneden brood

200 g champignons

Bereiding

Maak geïnceerde uitjes zoals in Garnituur Chipolata.

Maak de champignons schoon en sauteer ze in wat boter totdat het losgelaten vocht verdampt is.

Snij mooie kleine croûtons uit het brood en sauteer deze in wat boter bruin.

Saustip: Witte wijnsaus.

Serveertip: Vis

Garniture à la Nantua (garnituur uit Nantua)

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

Ingrediënten

12 rivierkreeften

2 dl nantuasaus

2 truffels

Bereiding

Pocheer de rivierkreeftjes 5 minuten in wat courtbouillon.

Maak de nantuasaus.

Snij de truffels in plakjes.

Decoreer er de vis mee.

Bind de rivierkreeftjes met nantuasaus.

Sausadvies: Nantuasaus.

Serveertip: Vis.

Garniture à la Napolitaine (garnituur uit Napels)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken Italiaans

Type Pasta

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

250 g spaghetti

30 g geraspte kaas

50 g boter

30 g parmesaanse kaas

½ dl tomatenpuree

Bereiding

Kook de spaghetti "al dente" met veel water en wat zout.

Giet hem af, meng er de beide kaassoorten door en de tomatenpuree.

Roer er de boter door.

Saustip: Het braadvocht van het vlees.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la Rachel (garnituur Rachel)

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

Ingrediënten

8 artisjokbodems

8 plakken merg

peterselie

Bereiding

Stoof de artisjokbodems in wat boter.

Pocheer de plakken merg 2 minuten in heet water.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Leg op elke artisjokbodem een plak merg en strooi hier wat peterselie over.

Saustip: Bordelese saus.

Serveertip: Tournedos en kalfslapjes.

Gebakken tilapia met avocadosalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 limoen
4 tilapiafilets (diepvries), ontdooid
1 rijpe avocado
1 sjalot, gesnipperd
1 klein blikje maïs à 150 g, uitgelekt
2 eetlepels fijngesneden koriander
peper
zout
2 eetlepels tarwebloem
40 g boter

Bereiding

Boen de limoen onder stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Dep de ontdooide vis droog met keukenpapier en druppel er op 1 eetlepel na het limoensap over.
Laat de vis 15 minuten liggen.
Halveer intussen de avocado, wip de pit eruit en schil de helften.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en schep de rest van het limoensap, de rasp, de sjalot, de maïs, de koriander en peper en zout naar smaak erdoor.
Dep de vis droog met keukenpapier en bestrooi de filets met peper en zout.
Doe de bloem in een diepbord en wentel de vis erdoor.
Klop de overvloedige bloem eraf.
Verhit de boter op een halfhoog vuur in de koekenpan en bak de vis aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer met de salsa.
Lekker met ovenfrietjes en een salade.

Gebakken zalmfilet met frisse salade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 schaaltjes Schotse zalmfilet (à ca. 235 g)
50 g boter of margarine
½ komkommer
1 zakje gemengde sla extra (200 g)
1 salad kit (Ceasar, 120 g)
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1 ciabatta (Italiaans brood)

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Zalm in 4 stukken verdelen en bestrooien met zalmkruiden (uit verpakking).
In koekenpan met anti-aanbaklaag boter verhitten.
Zalm in ca. 8 minuten aan beide zijden mooi bruinbakken.
Intussen komkommer schillen en in blokjes snijden.
Sla en komkommer mengen met 4 zakjes uit salad kit.
Knoflook pellen en boven olijfolie uitpersen.
Ciabatta in plakjes snijden en besprenkelen met knoflookolie.
Broodplakjes ca. 3 minuten onder grill leggen.
Zalm serveren met salade en ciabatta.

Gebakken zeebanket

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g stevige witte visfilet
200 g middelgrote ongekookte steurgarnalen
1 eetlepel olie
2 kleine rode pepers, fijngehakt
1 steeltje citroengras (4 cm), alleen witte deel, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
100 g peultjes, schuin gesneden
1-2 eetlepel vissaus
6 lente-uitjes, in stukjes van 2 cm
¼ kop gehakt basilicum
1 eetlepel gehakte koriander

Bereiding

Vis in kleine blokjes snijden.
Garnalen pellen en schoonmaken, staart laten zitten.
Olie verwarmen in een pan of wok; rode peper, vis, citroengras, knoflook en peultjes toevoegen.
Op matig vuur 2 minuten al roerend bakken tot de vis bijna gaar is.
Garnalen toevoegen en 2 minuten roerbakken tot ze roze zijn.
Saus, ui, basilicum en koriander toevoegen en 1 minuut roerbakken.
Meteen serveren.

Gefrituurd exotisch fruit met passievruchtencoulis

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

Ingrediënten

4 brikblaadjes

8 passievruchten

4 bolletjes ijs

1 eierdooier

1 mango

1 papaja

4 soeplepels siroop van rietsuiker

1 pitahaja

Bereiding

Snijd de mango, papaja en pitahaja in stukjes van 1 op 2 cm.

Pak de stukjes fruit in het brickdeeg in en hecht het vast door middel van het eigeel.

Haal het vruchtvlees uit de passievruchten en meng het met de suikerstroop.

Doe de bereiding in een zeef.

Frituur het brickdeeg met de fruitstukjes.

Serveer het met de passievruchtencoulis en een bolletje ijs.

Gefrituurde gepaneerde kippenboutjes met kruidenmayonaise

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Kip
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 kippenvleugels
peper
zout
curry
paprikapoeder
cayennepeper
3 eierdooiers
broodkruim
1 gekookt ei
4 eetlepels zelfgemaakte mayonaise
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte kervel
1 eetlepel gehakt bieslook
1 gehakt teentje knoflook

Bereiding

Maak van de vleugels borrelboutjes: snij de punt van de vleugeltjes, snij ze in tweeën en duw het vlees naar beneden.

Kruid de boutjes met peper en zout.

Kruid er nadien 4 met curry, 4 met paprika en 4 met cayennepeper en wentel ze in de eierdooiers.

Paneer ze nadien met het broodkruim en frituur ze gedurende 8 minuten op 170° C.

Hak ondertussen het gekookte ei en meng dit met de mayonaise, de peterselie, de kervel, het bieslook en de knoflook.

Serveer de boutjes bij het aperitief met het sausje.

Gegratineerde garnalenrijst

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g langkorrelrijst
2 eetlepels boter
1½ eetlepel bloem
4½ dl melk
150 g jong belegen kaas
zout
kerriepoeder
paprikapoeder
400 g Noorse garnalen
3 eetlepels paneermeel
5 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en laat een minuutje pruttelen.
Schenk hier de melk geleidelijk, al roerend, bij zodat een mooie gladde saus ontstaat.
Laat de saus enigszins indikken op een klein vuur.
Snijd de kaas in kleine blokjes laat die al roerend in de saus oplossen.
Breng de saus op smaak met zout, kerrie- en paprikapoeder.
Was de garnalen, laat uitlekken en roer de garnalen samen met de rijst door de saus.
Doe de garnalenrijst over in een ovensafe schaal en bestrooi met paneermeel en geraspte kaas.
Plaats de schaal in de oven en laat de rijst in ca 15 minuten doorgaren en gratineren.
Lekker met een groene of gemengde salade.

Gegratineerde macaroni op Mexicaanse wijze

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gesneden macaroni
6 sneden gekookte ham
1 teentje look
1 blikje maïskorrels
1 rode paprika
200 g geraspte kaas

voor de bechamel

50 g boter
40 g bloem
½ l volle melk
peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Kook de pasta gaar in flink veel gezouten ziedend water.

Snijd de ham in reepjes.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Laat de maïs uitlekken.

Bereid bechamelsaus: laat de boter smelten met de bloem, roer en laat enkele minuten lichtbruin kleuren.

Voeg al roerend beetje bij beetje de melk toe.

Bestrooi met de geperste look, peper, zout en muskaatnoot.

Haal van het vuur en laat indikken.

Doe er dan de maïs, ham en paprika bij.

Leg de goed uitgelekte pasta in een ovenschotel, overgiet met de saus en meng.

Dek af met geraspte kaas.

Laat een 20-tal minuten bakken in een op 180C voorverwarmde oven.

Laat op het einde eventjes gratineren onder de ovengrill.

Serveer onmiddellijk

Gegrilde ananas met Mandarine Napoléon

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kleine ananassen
100 g gesmolten boter
100 g acaciahoning
een snuifje koekkruiden of kaneelpoeder
10 cl Mandarine Napoléon

voor de saus

2½ l melk
60 g suiker
½ vanillestokje
3 eierdooiers
10 cl Mandarine Napoléon

Bereiding

Neem enkele lepels van de melk en klop de eierdooiers daarin los.
Breng de rest van de melk met de suiker en de vanillestok aan de kook.
Haal de melk van het vuur en roer ze door het dooiermengsel.
Laat de saus al roerend indikken maar zeker niet meer koken en zet na afkoelen in de ijskast.
De saus mag gerust een dag op voorhand bereid worden.
Klop er de Mandarine Napoléon op het laatste moment door.
Snijd de ananas in schijven van 1 cm dik en wrijf ze in met een mengsel van boter, acaciahoning, koekkruiden en likeur.
Gril de schijven zo'n 6 minuten op de barbecue en vergeet niet ze regelmatig om te draaien.
Door vuurkruiden te gebruiken geef je de ananas extra grillsmaak.
Dien op met de saus.

Gegrilde bananen met noga en chocolade

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

4 bananen

120 g korrels van pure chocolade

40 g nogakorrels of geplette noga

40 cl donkere rum

8 muntblaadjes

Bereiding

Maak een overlangse inkeping in de ongeschilde bananen.

Vul iedere banaan met 30 g chocoladekorrels en 2 muntblaadjes met bovenop wat nogakorrels.

Leg op een vel aluminiumfolie en giet nog eens 10 cl rum in iedere banaan.

Vouw de folie dicht en laat rusten.

Dit werkje kun je gerust enkele uren van tevoren doen.

Gril de banaan ongeveer 20 minuten en vergeet niet regelmatig om te draaien.

Dien eventueel op met een bolletje ijs voor een heel bijzondere banana split.

Tip: Zowel de chocolade als de rum moet van uitstekende kwaliteit zijn. Experimenteer gerust met ander likeuren, maar de combinatie van chocolade en rum is een winning team.

Gegrilde scampi's met parmaham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 scampi's
olijfolie
1 teen knoflook
1 sjalot
2 wortels
1 tomaat
parmaham (restjes)
½ l droge, witte wijn van goede kwaliteit
laurier
1 kruidnagel
enkele eetlepels room
75 g koude boter

nn verder

120 g parmaham, in plakjes gesneden
16 bieslookstengels

voor de marinade

4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels Noilly Prat
1 koffielepel barbecuekruiden
1 snuif currypoeder

Bereiding

De scampi's uit hun pantsers halen.
Het darmkanaal met een puntmes uit de rug peuteren.
De staarten mengen met de marinade en laten rusten.
De pantsers grof hakken en stoven in een pan met een scheut olijfolie.
De kleingesneden wortels, de versneden tomaat, de versnipperde sjalot en look, de in repen gesneden parmaham, het laurierblad en de witte wijn toevoegen.
Alles aan de kook brengen en een half uur laten pruttelen.
Halverwege de kooktijd de kruidnagel toevoegen.
Alles door een zeef gieten en de pantsers met een stamper uitpersen.
Het kookvocht terug in de pan doen, enkele lepels room in de pan gieten, aan de kook brengen en de saus op het laatste moment van het vuur af opkloppen met klontjes koude boter.
De scampi's half droog deppen en op de barbecue in een aluminium schaal met gaten juist gaar grillen.
Bieslooksprietten, parmaham en scampi's over de borden verdelen.
De saus over de scampi's gieten.

Gegrilde zalmmoot met groene asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 zalmmoten à 150 g p/st
olijfolie
bos groene asperges
crème fraîche

Bereiding

De zalmmoten licht insmeren met olijfolie en zouten.

De asperges bijtgaar koken.

Als u de asperges bereidt laat u de grillpan alvast heet worden.

De zalmmoten legt u vervolgens met de met olijfolie ingesmeerde kant in de pan.

Niet gelijk de vis willen omdraaien maar gewoon een paar minuten op een kant te grillen.

Als u aan de zijkant van de zalm kijkt ziet u de kleur veranderen van roze naar licht roze.

Zorg ervoor dat de zalm in het midden mooi roze blijft dan droogt hij niet uit.

De asperges op bord doen met de zalm erbovenop.

Afmaken met een eetlepel crème fraîche erbij.

Natuurlijk kan de crème fraîche er naturel bij maar u kunt ook een mengsel maken met bijv. gehakte zwarte olijven, kruiden, specerijen of noten.

Gekoelde limoenroom met kokos

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

Ingrediënten

3 eiwitten
3¼ dl room
2 limoenen
3 eierdooiers
3 eetlepels griessuiker
3 eetlepels kokosrasp
125 g frambozen (vers of diepvries)
sap van 2 limoenen
35 g griessuiker

Bereiding

Klop de eiwitten stijf.
Klop de room stijf.
Was de limoenen en rasp de schil, houd wat apart voor de afwerking.
Klop de eierdooiers met de suiker tot een licht en luchtig mengsel.
Klop er de limoen- en de kokosrasp onder en spatel er de room en daarna de stijfgeklopte eiwitten door.
Scheep het mengsel in een plastic doos en zet minstens 2 uur in de diepvries.
Maak ondertussen de saus.
Mix de frambozen.
Meng ze met het limoensap en de suiker.
Roer door een zeef.
Maak quenellen met behulp van 2 lepels of met een ijsschep (ook verkrijgbaar met een ovale vorm).
Werk af met wat kokosrasp en limoenschil. Lepel er wat frambozensaus rond.

Gelo di melone (gelei van watermeloen)

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

Ingrediënten

1 grote watermeloen, die 1 l sap oplevert

50 g maïzena of arrowroot

50 g suiker 1 kaneelstokje

ter garnering

chocoladeschaafsel

geconfijte schilletjes

fijngehakte jasmijnbloemetjes

eventueel enkele druppels vanille

Bereiding

Snijd de watermeloen in plakken en snijd het vruchtvlees vervolgens in stukken.

Stamp ze fijn en wrijf ze met een houten lepel door een zeef om het sap te verkrijgen.

U heeft 1 l sap nodig.

Laat de suiker oplossen in het sap (u hebt misschien niet alle suiker nodig, afhankelijk van hoe zoet de watermeloen is).

Maak met een beetje sap de maïzena aan en roer het papje door het sap.

Zorg dat er geen klontjes ontstaan.

Doe het sap over in een pan en doe er het kaneelstokje bij.

Zet de pan op een laag vuur en laat het sap langzaam aan de kook komen.

Roer voortdurend tot het sap dik wordt.

Laat het, terwijl u voortdurend roert, 2-3 minuten zachtjes koken.

Zet de pan van het vuur en verwijder het kaneelstokje.

Giet het mengsel in een natgemaakte vorm of in natgemaakte éénpersoonsvormpjes en laat afkoelen.

Zet de vorm of vormpjes enige uren in de koelkast.

Versier de puddinkjes met gepaste uitbundigheid.

Info: Watermeloen geeft deze gekoelde pudding een zeer oosters tintje (het doet eerder aan duizend-en-een-nacht denken dan aan heetwaterkruiken). Het is een traditioneel favoriet gerecht in Palermo tijdens het drie dagen durende feest van Santa Rosalia in juli. De chocoladechipjes stellen watermeloenzaadjes voor. Als u makkelijk aan onbespoten jasmijnbloemen kunt komen, week ze dan een dag in een beetje water voor u de gelei maakt. Zeef ze en voeg het geurige water aan het sap van de watermeloen toe. Met gebruik van maïzena is het meest authentiek, maar met arrowroot ziet de pudding er mooier uit en heeft hij een betere textuur.

Gemarineerde mango

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode Spaanse peper
3-4 eetlepels citroensap
peper
zout
½ theelepel suiker
6 eetlepels olie
3 mango's, ca 350 g per stuk
3 eetlepels geknipte bieslook

Bereiding

Snijd de Spaanse peper overlangs doormidden, verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees zeer fijn.
Roer het haksel met citroensap met olie, zout, peper en de suiker los.
Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees los van de pit.
Snijd het vruchtvlees vervolgens verder in plakken en leg ze op een schaal.
Strooi knoflook over de mango en verdeel - naar smaak - het sausje voor de helft of geheel hierover.
Laat de mangoschotel een halfuur in de koelkast op smaak komen.
Lekker met bijvoorbeeld Zwitsers Bundnerfleisch of Ardeense of Zwarte Woudham.

Gemarineerde rabarber met aardbeien, slagroom en rabarbercoulis

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 dikke rabarberstelen
sap van ½ limoen
6 eetlepels gries- of rietsuiker
2 dl water
4 flinke eetlepel suiker
2 dl room poedersuiker
500 g kleine aardbeien
verse muntblaadjes

Bereiding

Schil de rabarberstelen en houd de schillen bij.
Doe de mooiste, krullende schillen in een kommetje met ijswater (zo zullen ze mooi blijven krullen).
Snijd de rabarber in kleine blokjes van 5 mm en marineer ze gedurende 30 minuten in het sap van ½ limoen en de gries- of rietsuiker.
Maak ondertussen een dikke suikersiroop.
Doe er de rabarberschillen bij en laat flink inkoken, zodat de siroop rood kleurt.
Zorg er wel voor dat hij niet te zoet wordt.
Zeef nadien de siroop en laat afkoelen.
Klop de room goed stijf en zoet met wat poedersuiker.
Verdeel de gemarineerde rabarber onderaan in een ring op vier borden.
Doe er een dun laagje slagroom op en werk af met hele kleine aardbeien.
Bestrooi met poedersuiker en lepel er de rabarbercoulis rond.
Versier met blaadjes verse munt en enkele gekrulde rabarberschillen.

Gepocheerde peren met gemberkaramel

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

Ingrediënten

8 dl water
550 g suiker
4 steranijsjes
2 vanillestokjes
1 kaneelstokje
de zestes van ½ limoen
15 g verse gember
150 g room
30 g honing
4 peren

Bereiding

Breng 8 dl water aan de kook met 500 g suiker.
Voeg de steranijs, het opengesneden vanillestokje, de kaneel en de limoenzestes toe.
Verwijder het klokhuis van de peren langs de onderkant met een appelboor, maar laat het steeltje eraan.
Schil de peren.
Pocheer de peren 10 minuten (naargelang de rijpheid van de peren) in de kokende stroop.
Laat de peren 1 uur in de stroop afkoelen.
Pel en hak de gember.
Neem 1½ eetlepel van de stroop, voeg de 50 g overblijvende suiker toe en verwarm tot een goudkleurige karamel.
Neem van het vuur en voeg zeer voorzichtig al roerend de room en de gember toe.
Blijf roeren op een zacht vuurtje om de karamel te laten smelten (die wat verhard is door het toevoegen van de room).
Zeef en laat afkoelen.
Laat voor het opdienen de peren uitlekken.
Zet een peer op elk bord, omringd met koude gembersaus.
Maak vlak voor het opdienen een karamel met de honing en 1 eetlepel stroop.
Giet de karamel over de top van de peren.
Versier met de stukjes steranijs, kaneel en vanille.

Gestoomde rijstballetjes

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kop rijst
500 g varkensgehakt
4 lente-uitjes, gehakt
1 eetlepel waterkastanjes, gehakt
1 eetlepel oestersaus
2 theelepels zoete chilisaus
3 teentjes knoflook, geperst
1 eetlepel verse gember, geraspt
1 eetlepel zout

Bereiding

Week de rijst 30 minuten in koud water en laat hem goed uitlekken.
Meng gehakt, lente-ui, waterkastanjes, sauzen, knoflook, gember en zout in een kom en rol er balletjes ter grootte van walnoten van.
Bedek ze met een laagje rijst.
Leg de rijstballetjes in een enkele laag in een ruime stoompan of -mand (evt. in twee beurten).
Dek ze af en stoom ze in 25-30 minuten goed gaar.
Serveer de rijstballetjes met een dipsaus.

Gigot d'agneau aux olives (lamsbout met olijven)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
olie
2 wortels
2 uien
6 teentjes knoflook
1 takje tijm
400 g groene olijven
1 blaadje laurier
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en de wortels en snij ze in rondjes.
Schil de knoflook.
Ontpit de olijven, doe ze in een kom, bedek ze met water en laat ze uittrekken.
Verhit wat olie in een pan, sauteer daarin de bout aan alle kanten aan.
Voeg dan de ui en de wortel toe en sauteer deze mee.
Geef er twee eetlepels bouillon over, voeg de knoflook erbij en zout en peper.
Doe het deksel op de pan en laat zachtjes 1 uur en 45 minuten smoren.
Geef er halverwege de kooktijd de tijm en laurier bij.
Giet 20 minuten voor het einde van de kooktijd de olijven af.
Voeg ze bij de bout in de pan.
Serveer direct nadat de kooktijd is afgelopen, en nadat het takje tijm en het laurierblad verwijderd zijn.

Gigot d'Agneau à l'Auvergnate (lamsbout uit Auvergne)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
50 g boter
1 kg aardappels
50 g reuzel
5 dl bouillon
2 teentjes knoflook
zout
peper

Bereiding

Schil de knoflook.
Snij de teentjes in de lengte in vieren en piqueer ze met behulp van een puntig mes in het vlees.
Schil de aardappels en snij ze in niet te dunne rondjes.
Wrijf een ovenvaste schaal in met reuzel en leg hierop dakpansgewijs de schijfjes aardappel.
Geef er de bouillon over en hierover stukjes reuzel.
Geef er zout en peper bij.
Kook dit 15 minuten op niet te hoog vuur.
Wrijf ondertussen de lamsbout in met de boter, geef er zout en peper over.
Leg hem op de aardappels en schuif de schaal in een oven van 200 C.
Laat de schaal 80 minuten in de oven.
Draai de bout om op de helft van de tijd.
Serveer de bout in de schaal.

Gigot d'Agneau à l'Espagnole (runderrollade Brillat Savarin)

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

Ingrediënten

800 g fijne rib
8 eetlepels olie
1 eetlepel mosterdpoeder
100 g bloem
500 g grof
zeezout
paprikapoeder

Bereiding

Meng in een kom de olie, het mosterdpoeder en een theelepel paprikapoeder.
Smeer het vlees met dit mengsel aan alle kanten goed in en laat het minstens gedurende een uur rusten.
Zet de oven op 250 C.
Meng het grof zout met de bloem.
Geef er een beetje water bij, zodat U een zeer dikke pasta krijgt.
Pak het vlees in deze pasta in.
Druk het goed aan alle kanten aan zodat het goed plakt.
Zet het nu in een ovenvaste schaal, zet deze 25 minuten in de hete oven.
Leg het vlees dan op een voorverwarmde schaal.
Breek de schaal voor Uw gasten, haal ze weg.
Het vlees moet nog saignant zijn.

Gigot d'agneau à la Bordelaise (lamsbout uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
125 g boter
100 g mie de pain
1 dl melk
500 g mager spek
500 g meiraapjes
1 ei
2 teentjes knoflook
1 ui
1 kg wortels
1 bouquet garni
1 blikje tomatenpuree
olie
7½ dl bouillon
zout
peper
250 g kalfsgehakt
lardeerspek

Bereiding

Haal het been uit de bout zonder deze te openen.
Laat de mie de pain weken in de melk.
Schil de ui en hak die fijn.
Snij de boter in stukjes.
Doe het kalfsgehakt in een kom.
Geef er de boter bij, de ui en het ei.
Druk de mie de pain uit en voeg ook dit toe.
Geef er zout en peper bij en meng alles zeer goed zodat er een homogene farce ontstaat.
Lardeer het vlees met het spek.
Vul de bout met de farce.
Bind hem aan beide kanten dicht.
Verhit een dl olie in een pan en sauteer hierin de bout aan alle kanten bruin.
Leg hem dan in een andere pan en geef er het bouquet garni bij en de knoflook.
Giet er de bouillon over.
Breng het aan de kook en schuif de pan dan in een oven van 200 C.
Laat hem daar 2½ uur.
Schil ondertussen de meiraapjes en de wortels.
Was ze en snij ze in grove brunoise.
Snij het spek in brunoise van 1 cm en blancheer ze 5 minuten koken.
Na een uur en 45 minuten voegen we het spek, de wortels en de meiraapjes bij de bout en laten het verder koken.
Leg de bout op een grote ovale voorverwarmde schaal en leg er het garnituur omheen.
Houd de schaal warm.
Reduceer het vocht voor de helft.

Gigot d'agneau à la Bordelaise (lamsbout uit Bordeaux)

Voeg er een blikje tomatenpuree bij.
Laat weer even reduceren en breng de saus op smaak.
Zeef ze en schenk ze in een sauskom.
Serveer meteen.

Gigot d'agneau à la Châteauneuvoise (lamsbout uit Chateauneuf)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
150 g gehakt
4 lamsnietjes
1 varkensnet
40 g boter
5 dl cognac
2 uien
4 wortels
1 fles chateauneuf du pape
1 ei
1 laurierblad
4 sjalotjes
2 teentjes knoflook
2 takjes tijm
peterselie
1½ dl bouillon
enkele kalfs en lamsbotten
olie
zout
peper

Bereiding

Ontbeen de bout.
Breek het ei en scheid dooier en wit.
Snij de nietjes doormidden en haal het middelste geaderde deel weg.
Laat ze goed uitwateren.
Snij ze dan in brunoise.
Verhit de boter in een pan.
Sauteer de nietjes in 5 minuten aan alle kanten bruin, giet er de cognac over en flambeer.
Geef er nu zout en peper over.
Voeg het gehakt bij de nietjes en laat het nog tien minuten sauteren.
Voeg dan de eidooier aan de farce toe.
Smeer de bout in met deze farce.
Was het varkensnet in koud water, en draai er de bout in.
Bind het net aan beide einden dicht.
Schil de wortels, uien en sjalotten.
Snij alles in dunne rondjes.
Was wat peterselie en tijm, haal de blaadjes van een takje tijm af.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Doe wat olie in een ovenschaal.
Leg daar de helft van de gesneden groenten in, voeg de knoflook en de tijmblaadjes toe, de helft van de peterselie en ½ laurierblad.
Leg de bout op dit bedje, geef er zout en peper over, een eetlepel olie en zet hem 15 minuten in een oven van 200 C.

Gigot d'agneau à la Châteauneuvoise (lamsbout uit Chateauneuf)

Giet er dan de helft van de wijn over en laat weer 50 minuten in de oven staan.

Doe ondertussen wat olie in een andere pan.

Sauteer hierin de kalfs- en lamsbotten aan, voeg de rest van de gesneden groenten toe, de peterselie, tijm en laurier en laat het tien minuten sauteren.

Geef er dan de bloem over, meng het goed, voeg er de bouillon bij en de rest van de wijn, zout en peper en laat het een uur zachtjes sudderen. Als de bout klaar is gaat hij op een voorverwarmde schaal.

Houd hem warm.

Doe de saus in de pan van het vlees, meng goed en deglaseer evenzo.

Passeer de saus en pers de groenten in de zeef goed uit, zodat alle vocht eruit komt.

Doe de saus in een sauskom.

Snij de bout en serveer.

Gigot d'agneau à la Grècque (lamsbout op z'n Grieks)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
1 ui
200 g rijst
2 tomaten
3 eetlepels erwtjes
1 rode paprika
1 krop sla
75 g boter
1 dl bouillon
olie
1 bosje sterkers
zout
peper

Bereiding

Ontbeen de bout zonder ze open te snijden.
Maak de tomaten concassée.
Snij de parika doormidden, haal de pitjes weg en snij ze in brunoise.
Was de sla en snij ze in juliënne.
Verhit de boter in een pan, voeg de ui toe en laat deze even met het deksel op de pan smoren.
Voeg de parika toe en meng het goed.
Voeg dan de tomaat toe en de sla, roer alles goed door elkaar en laat het zachtjes onder roeren koken totdat alle vocht verdampt is.
Laat het mengsel dan afkoelen.
Kook de rijst niet helemaal gaar.
Laat hem afkoelen.
Meng hem met het afgekoelde groentenmengsel en roer er ook de erwtjes door.
Vul de bout met de rijstvulling.
Naai hem dicht.
Geef er zout en peper over en leg hem in een ovenvaste schaal.
Strijk hem in met olie en zet hem een uur in een oven van 210 C.
Arroseer hem vaak met zijn braadvocht.
Was de sterkers.
Als de lamsbout klaar is, leg hem dan op een voorverwarmde schaal en houd hem warm.
Haal het vet uit de braadjus en deglaceer met bouillon.
Schraap op hoog vuur alle aanbaksels los.
Passeer de jus en doe ze in een sauskom.
Garneer de schaal met sterkers en serveer.

Gigot d'agneau à la paysanne (lamsbout van de boerin)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
1 l bouillon
125 g gerookt borstspek
50 g boter
2 teentjes knoflook
3 uien
500 g aardappels
400 g witte bonen
2 kruidnagels
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Schil de uien.
Piqueer een ervan met kruidnagels.
Snij het borstspek in juliënne.
Maak een pan met lauw gezouten water.
Doe de bonen in een pan, geef er het lauwe water bij, het bouquet garni en de ui met de kruidnagels en kook ze een uur op matig vuur.
Schil de knoflook en snij ze in de lengte in vieren.
Piqueer hiermee de ontbeende bout.
Bind de bout op met touw.
Geef er zout en peper over.
Verhit 50 g boter in een grote pan en sauteer hierin de bout op matig vuur totdat hij aan alle kanten bruin is.
Voeg er dan het spek bij.
Snij de overgebleven uien in dunne ringen.
Schil de aardappels en snij ze in brunoise van 2 cm.
Zet de bout in een oven van 180 C.
Na 20 minuten omringen we hem eerst met de uien.
Geef hier zout en peper over.
Giet de bonen af.
Leg deze op de laag uien, en leg daarop de aardappels.
Giet hierover en over de bout de bouillon en breng het aan de kook.
Sluit dan de pan en schuif ze weer in de oven.
Laat ze daar nog 30 minuten.
Serveer het gerecht in de pan.

Gigot d'agneau à la Richelieu (lamsbout Richelieu)

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

Ingrediënten

1 lamsbout
3 teentjes knoflook
400 g erwtjes
150 g boter
125 g gerookt borstspek
1 ui
4 kleine tomaten
peterselie
400 g aardappels
zout
peper
poedersuiker

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Snij het spek in juliënne.

Sauteer ze even in 40 g hete boter, voeg er de erwtjes bij, sluit de pan en laat 20 minuten zachtjes stoven.

Schil de ui, snij ze in dunne ringen en voeg ze samen met ½ eetlepel poedersuiker, zout en peper bij de erwtjes.

Sluit de pan goed af en laat gedurende een uur heel zachtjes stoven.

Schil de knoflook.

Snij ze in de lengte in vieren en piqueer hiermee de lamsbout.

Smeer de bout ruim in met boter.

Geef er zout en peper over en leg hem in een ovenvaste schaal.

Schuif deze in een oven van 210 C en laat ze daar een uur.

Verhit 40 g boter in een pan.

Snij de tomaten in tweeën en sauteer deze in de hete boter.

Geef er zout en peper over.

Schil de aardappels en snij ze in blokjes.

Verhit de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de aardappels aan alle kanten bruin onder af en toe schudden.

Als de bout klaar is, trancheer ze dan in schijven.

Leg deze midden op een voorverwarmde schaal, omring ze met de erwtjes, de halve tomaten en de aardappels.

Strooi er wat peterselie over en serveer.

Ginger snaps (knapperige gemberkoekjes)

Menugang Gebak

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron AllerHande april 2000

Sterren

Ingrediënten

6 gemberbolletjes (en ½ eetlepel gembersiroop uit potje)

125 g zelfrijzend bakmeel

½ theelepel gemberpoeder

mespuntje zout

50 g bruine basterdsuiker

50 g boter of margarine

2 eetlepels stroop

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Bakblik met bakpapier bekleden.

Gemberbolletjes in kleine stukjes snijden.

Boven kom zelfrijzend bakmeel met gemberpoeder en zout zeven.

Basterdsuiker erdoor roeren.

Boter toevoegen en met 2 messen in kleine stukjes snijden.

Stroop en gember en gembersiroop toevoegen, deeg tot samenhangende bal kneden.

Van deeg ca. 16 bolletjes vormen ter grootte van walnoot, met handpalm op bakplaat platdrukken.

Koekjes in midden van oven ca. 15 minuten bakken.

Koekjes ca. 3 minuten op bakblik laten afkoelen, daarna op rooster laten afkoelen.

Glace aux noix (walnotenijs)

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

Ingrediënten

300 g suiker
12 eidooiers
1 l melk
½ l slagroom
200 g gepelde walnoten
1 vanillestokje
50 g gepelde amandelen

Bereiding

Breng in een pan de melk, de room en het vanillestokje aan de kook.
Klop de eidooiers met de suiker totdat de compositie licht van kleur wordt.
Geef de melk langzaam bij deze compositie onder voortdurend kloppen.
Zet de crème op zacht vuur en verwarm hem onder roeren totdat hij dikker wordt.
Haal de crème dan van het vuur en passeer hem door een zeef.
Hak de amandelen en de walnoten zeer fijn en werk deze door de crème.
Als de crème helemaal is afgekoeld doen we hem in de mixer en malen zo de amandelen en walnoten zeer fijn.
Geef de crème dan in een vorm en vries hem in de vrieskast stijf.
Serveer het ijs met caramelsiroop.

Gratin van gedroogde ham, aubergine en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen in 5 mm dikke schijven

300 g dun gesneden gedroogde ham

1 rode chilipeper

3 eetlepels olijfolie

6 tomaten

2 aubergines

1 courgette

1 bussel basilicum

boter

broodkruim

2 dl geraspte kaas

4 eigeel

1 theelepel zout

peper

Bereiding

Hak de chilipeper fijn en bak hem in een beetje olijfolie.

Stoof 5 van de tomaten met de chili gedurende een 15-tal minuten op een laag vuur.

Snijd de courgette en aubergine in de lengte in 1 cm dikke plakjes en bak ze snel in de pan.

Hak de basilicum fijn en voeg bij de tomatensaus.

Beboter een ovenvaste schaal en bestrooi met broodkruim.

Meng kaas eigelen, tomatensaus, zout en peper.

Plaats eerst een laag aubergines in de ovenschotel, dan om de beurt aardappel, ham, courgette en tomatensaus.

Sluit af met aubergine en bedek met de laatste tomaat in schijven.

Bak alles gaar op 200°C gedurende 20 minuten.

Serveer met verse kaas, gekruid met citroensap, zout en peper.

Gratin van pomelmoes en peer met rozemarijn

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

Ingrediënten

1 peer (rijp maar niet overrijp, liefst Doyenné)
2 rose pomelmoesen
1 eetlepel rozemarijnnaaldjes, fijngehakt in een cutter
70 g boter
100 g poedersuiker
100 g amandelpoeder
80 g dikke room
2 eieren

Bereiding

Maak eerst de amandelcrème: Meng met een garde 50 g zachte boter in kleine blokjes met 100 g poedersuiker.
Meng er dan beetje bij beetje het amandelpoeder door, de dikke room en één voor één de eieren. Zet opzij en laat rusten op kamertemperatuur.
Was de peer en dep ze droog, snij ze in vieren en haal er het klokhuis uit.
Schil de pomelmoesen tot op het vruchtvlees en snij er de partjes tussenuit.
Dek de pomelmoespartjes af met plasticfolie en zet weg in de koelkast.
Verwarm de oven voor op grillstand.
Laat 20 g boter smelten in een koekenpan op een zacht vuurtje en kleur er de partjes peer lichtjes in langs alle zijden, ook de velkant zodat deze wat zachter wordt.
Let goed op dat de boter niet verbrandt, dus een heel zacht vuurtje.
Laat uitlekken op de velkant op een dubbelgevouwen blad keukenpapier.
Voeg de fijngehakte rozemarijn toe aan de amandelcrème en meng.
Scheep 2 soeplepels amandelcrème in het midden van de ovenschoteltjes en schik er de partjes pomelmoes en gebakken peer harmonieus op.
Druk het fruit lichtjes in de amandelcrème.
Schuif de schoteltjes in de hete oven op de tweede bovenste richel en laat goudkleuren in zo'n 5 à 7 minuten.
Serveer warm of lauw.

Gremolata-garnalen

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote citroen
2 eetlepels olijfolie
20 ongeschilde, grote, rauwe garnalen
cayennepeper (naar smaak)
3 teentjes knoflook, zeer fijngehakt
4 eetlepels gehakte, platbladige peterselie
grof zeezout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Haal de schil van de citroen met een dunschiller, maak een bergje van een paar schilletjes en snijd die in korte, dunne reepjes.

Verhit de olie in een grote koekenpan.

Doe hierin de garnalen en schep ze 4 tot 5 minuten bij hoge temperatuur om, waarbij u ze op smaak brengt met wat cayennepeper of zwarte peper en zeezout.

Snijd de citroen doormidden en knijp het sap uit één helft over de garnalen.

Laat ze garen tot het sap bijna verdampt is (de garnalen moeten vrij droog zijn).

Neem de pan van het fornuis en laat de garnalen ongeveer 1 minuut iets afkoelen.

Strooi er dan de citroenschil, gehakte knoflook, peterselie en ¼ theelepel zout over en schep dit goed door elkaar.

Leg de garnalen op een grote schaal en dien ze op met vingerkommetjes en heel veel servetten.

Grenadins de veau à l'Italienne (Italiaanse kalfsbiefstukjes)

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

Ingrediënten

4 kalfsbiefstukjes
80 g boter
1 sinaasappel
½ citroen
1 dl witte vermouth
10 g bloem
1 plak gekookte ham (5mm)
200 g champignons
paprikapoeder
4 sjalotjes
oregano
peterselie
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de biefstukjes met zout en peper.
Strooi er oregano over en wrijf het erin.
Was de sinaasappel en haal er met de sambaltrekker de schil af.
Hak die fijn.
Laat ze in een pannetje met water 5 minuten koken en giet ze af.
Snij de dikke plak ham in kleine brunoise.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 40 g boter in een pan en voeg er de biefstukjes en de sjalot bij.
Laat de biefstukjes aan beide kanten bruin sauteren.
Zet het vuur laag en de deksel op de pan en laat nog 30 minuten zachtjes smoren.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Pers de sinaasappel en de halve citroen uit.
Houd 10 g boter apart, smelt de rest in een pannetje en sauteer hier de champignons in.
Maak van de apartgehouden boter en de bloem een beurre manié door ze te kneden.
Haal de biefstukjes uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde dienschaal.
Deglaseer het braadvocht met sinaasappelsap, een beetje citroensap, de vermouth, en de sinaasappelschil, schraap goed over de bodem en breng de saus aan de kook.
Voeg er dan de champignons bij, de ham en wat paprikapoeder.
Bind de saus met de beurre manié.
Laat zachtjes 5 minuten warmen.
Schenk de saus over het vlees en strooi er peterselie over.

Grenadins de veau à la crème (kalfsbiefstukjes met roomsaus)

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

Ingrediënten

4 kalfsbiefstukjes

30 g boter

1 dl slagroom

1½ kg spinazie

zout

peper

½ dl port

Bereiding

Was de spinazie zeer zorgvuldig verschillende keren en verwijder alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn.

Doe ze met aanhangend water en wat zout in een grote pan en kook ze onder af en toe omscheppen in 10 minuten gaar.

Laat ze goed uitlekken.

Smelt ondertussen de boter in een pan, en als ze heet is, zet er de biefstukjes in, zet de deksel op de pan en laat ze 20 minuten op zacht vuur sudderen.

Doe dan de deksel van de pan en sauteer ze op hoog vuur bruin.

Leg ze op een voorverwarmde schaal, omring ze met spinazie.

Deglaseer de braadboter met de port, schraap alle aanbaksels goed los, geef er de room bij, zout en peper en laat nog even doorwarmen.

Schenk de saus over het vlees en de spinazie.

Grieks gevulde wrap

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 grote aubergine
1 rode ui
3 eetlepels olijfolie
½ theelepel kaneelpoeder
1 cup fetablokjes (kaas 200 g)
30 g pijnboompitten (zakje à 65 g)
zout
peper
2 wraps (pak à 6 stuks)

Bereiding

Aubergine wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Aubergine en ui al omscheppend ca. 10 minuten zachtjes bakken.
Kaneel toevoegen.
Fetablokjes afgieten.
Pijnboompitten en feta door groenten scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Wraps verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Wraps als puntzakjes vouwen en vullen met auberginemengsel.
Direct serveren.
Lekker met tzatzikisaus.

Griekse garnalen in de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 ml olijfolie
2 gesnipperde uien
2 geperste knoflookteentjes
4 tomaten
zout
versgemalen zwarte peper
400 g verse garnalen
1 bosje gehakte peterselie
1 snuifje gedroogde oregano
150 g schapenkaas

Bereiding

Uien en knoflook fruiten in olijfolie.
Tomaten kruisvormig inkerven, met kokend water overgieten, steeltjes verwijderen, tomaten ontvellen, ontpitten, in kleine stukjes snijden en bij de uien voegen.
Goed roeren, met zout, peper en kruiden 5 minuten op zacht vuur sudderen.
Oven op 200 C voorverwarmen.
Garnalen afspoelen, laten uitlekken en over de ovenschalen verdelen (of in een gewone ovenschaal).
De garnalen met 1/3 deel van tomatensaus overgieten en 1/3 deel oregano en peterselie erover strooien.
Dit herhalen met de tweede en de derde laag.
De schapenkaas in blokjes snijden en over de ovenschotel(s) verdelen.
Het geheel 30 minuten in de oven bakken.
Serveren met stokbrood.

Groente-kaaspakketjes met aardappeltjes

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 courgette

1 bakje champignons (250 g)

1 ui

10 eetlepels olijfolie

2 bakjes mini-bolletjes mozzarella (kaas van 150 g)

2 zak (1½ zak gebruiken) pom-à-part (aardappelpartjes diepvries)

4 eetlepels balsamicoazijn (fles van 250 ml)

1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5 (of barbecue aansteken).

Courgette wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.

Champignons schoonmaken.

Courgette bestrooien met zout en peper.

Ui pellen en in parten snijden.

Courgette, champignons, ui, mozzarella en 2 eetlepels olie mengen.

Mengsel over 4 stukken aluminiumfolie verdelen.

Goed dichtvouwen en op barbecue of in oven in ca. 15 minuten gaar laten worden.

Aardappelpartjes met 3 eetlepels olie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Sla over vier borden verdelen.

Van rest van olie en balsamicoazijn dressing roeren.

Inhoud van pakketjes op sla leggen en besprenkelen met dressing.

Serveren met aardappelpartjes.

Haantje en kreeft met tagliatelle in croustade en kreeftenvocht geparfumeerd met dragon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 haantjes
2 kreeften (van 500 g)
1 vel brickdeeg
150 g tagliatelle
1 ui
1 takje groene selder
2 blaadjes laurier
2 takjes tijm
2½ dl droge witte wijn
1 eetlepel tomatenpuree
1 scheut cognac
1 scheut Mandarine Napoléon
1 20-tal wilde asperges
1 mooie tak dragon
2 dl visfumet
1 dl room
peper
zout
cayennepeper

Bereiding

Kook de tagliatelle gaar in een grote hoeveelheid gezouten kokend water met wat olie.
Laat de pasta uitlekken, spoel en warm op in een weinig water met boter.
Maak de wilde asperges schoon en kook ze in een kookpot met gezouten kokend water.
Verfris ze onmiddellijk in ijskoud water.
Bak het brickdeeg in een geschikte vorm in de oven om een croustade te vormen.
Maak de ui en de selder schoon en hak in grove stukken.
Bereid een court-bouillon met de helft van de witte wijn, selder, ui, laurier, tijm, een weinig water en de helft van de visfumet.
Breng de court-bouillon aan de kook en laat hem een 20-tal minuten trekken.
Kook de kreeften zo'n 10 minuten.
Ontdoe ze van hun pantser en hou het vlees warm.
Bewaar de kreeftenkoppen voor de presentatie.
Bereid de saus: plet de karkassen van de kreeften en fruit ze in boter.
Flambeer met de cognac en de Mandarine Napoléon.
Bevochtig de bereiding met de rest van de witte wijn, de visfumet, een pollepel kookvocht van de kreeften en de room.
Voeg de gehakte sjalot toe, het takje dragon, de tomatenpuree, zout, peper en cayennepeper.
Breng aan de kook en laat 3 tot 4 minuten koken.
Haal door de puntzeef, kruid bij naar smaak en zet opzij.
Beboter een grote kookpot.
Laat de haantjes aan alle kanten mooi bruin bakken in de hete boter.
Laat verder garen in een voorverwarmde oven (200°C) gedurende 15 minuten.
Ontbeen de haantjes en zet het vlees opzij.

Haantje en kreeft met tagliatelle in croustade en kreeftenvocht geparfumeerd met dragon

Schik de bereiding op zeer warme borden.

Haaskarbonade met kerrie-vruchtensaus en rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 eetlepel milde currypasta (patak's)
4 haaskarbonades
peper
zout
2 dl halfvolle melk
½ blik fruitcocktail à 420 g
1 zakje mix voor kerriesaus
2 zakjes lekker snelklaar rijst à 250 g

Bereiding

Meng de olie met de currypasta en wrijf de karbonades er mee in.
Bestrooi ze met peper en zout en bak ze in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en in ± 15 minuten gaar.
Breng de melk met ½ dl van het sap van de fruitcocktail aan de kook en roer er met een garde de sauspoeder door.
Schep de vruchten erdoor en houd de saus warm.
Verwarm gelijktijdig de snelklaar rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de rijst met het vlees en de saus.
Lekker met doperwten.

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

Hamrolletjes met roomkaas

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

Ingrediënten

8 plakken ham (vleeswaar ca. 110 g)

½ potje verse roomkaas met knoflook

10 g rucolasla (zakje à 30 g)

Bereiding

Midden van elk plakje ham royaal besmeren met roomkaas.

Op elk plakje 2 blaadjes rucola er zo opleggen dat blaadjes aan beide zijden een klein beetje uitsteken.

Hamplakjes oprollen.

Over vier borden rolletjes verdelen.

Haring in tomaten-madeirasaus op brood

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

Ingrediënten

3 sjalotjes
4 zoetzure augurken
100 g groene olijven zonder pit
2 potten Haring in Tomaten-madeirasaus (à 310 g)
1 meergranenstokbrood
1 komkommer
2 theelepels gedroogde dille
5 eetlepels knoflooksaus

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Sjalotjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Augurken in plakjes snijden.
Olijven in ringetjes snijden.
Sjalot, augurk, olijven en haring met saus mengen.
Tot gebruik in koelkast zetten.
Stokbrood in 4 stukken snijden.
Elk stuk in lengte halveren.
Stukken brood roosteren onder grill.
Intussen komkommer wassen en in plakjes schaven.
Komkommer mengen met dille en knoflooksaus en op smaak brengen met zout.
Salade over vier borden verdelen.
Stokbrood ernaast leggen.
Haringmengsel over brood verdelen.
Direct serveren.

Hollandse kaastaart

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

Ingrediënten

1 pak mix voor quiche naturel (210 g)
50 g boter of margarine
500 g broccoli
75 g Goudse beleggen komijnekaas (stukje)
75 g Maaslander mild groen geel (stukje)
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)
1½ dl melk
3 eieren

Bereiding

Taartbodem met mix (uit pak) en boter bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Deeg 10 minuten laten rusten.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Broccoli wassen, in roosjes verdelen en ca. 2 minuten koken.
Komijnekaas en Maaslander in kleine blokjes snijden.
Taartvorm (24 cm) invetten en bekleden met deeg.
Broccoli en kaasblokjes over taartbodem verdelen.
Gemalen kaas erover strooien.
Saus maken van sausmix (uit pak), melk en eieren en over vulling schenken.
Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar bakken.
Lekker met tomatensalade.

Horentje aardbei

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

Ingrediënten

4 wafelhorentjes (te koop bij de ijshandel)

650 g aardbeien

2½ dl slagroom

2 gelatineblaadjes

100 g poedersuiker

een koffielepeltje vanillesuiker

2 soeplepels aalbessengelei

Bereiding

Plaats de slagroom en een kom enkele uren in de koelkast.

De gelatine weken in koud water.

De aardbeien wassen, laten uitlekken en droog betten met een doek.

De kroontjes verwijderen. 400 g aardbeien pureren in de mengbeker van een mixer.

De gelatine uitknijpen, oplossen in een weinig verwarmde aardbeienpuree en dit papje door de rest van de puree roeren.

De aardbeienpuree in de koelkast zetten.

De slagroom in de gekoelde kom gieten.

Vanillesuiker toevoegen en de room stijf kloppen.

Op het laatst de poedersuiker toevoegen.

Spatel de room door de opstijvende aardbeienpuree en zet alles een nacht afgedekt in de koelkast.

Halveer de resterende aardbeien.

Doe de aalbessengelei in een pannetje en laat de geleï op een zacht vuurtje smelten.

Wentel de halve aardbeien in de gesmolten geleï.

Leg op de bodem van ieder horentje enkele halve aardbeien.

Vul de horentjes met afwisselend een laag mousse en een laag halve aardbeien.

Eindig met halve aardbeien.

IJsyoghurt met abrikozen

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

Ingrediënten

200 g yoghurt
200 g abrikozen
50 g poedersuiker
1 citroen (sap)
4 gelatineblaadjes
10 cl water
10 cl room
200 g aardbeien
frambozencoulis
muntblaadjes

Bereiding

Laat de gelatine weken in een bol koud water.
Was de abrikozen en snij ze in stukken.
Leg de abrikozen in een bodempje water in een kookpan en voeg er de suiker bij.
Laat ze zachtjes tot compote koken en daarna afkoelen.
Hou vier eetlepels abrikozenmoes apart.
Mix de abrikozen, de yoghurt en het citroensap.
Laat de gelatine smelten in een bodempje heet water.
Voeg het yoghurtmengsel geleidelijk bij de room.
Verdeel het mengsel over de schaalpjes en zet ze in de koelkast.
Zet ze een halfuur vóór het opdienen in het diepvriesvakje.
Haal de yoghurtjes uit de schaalpjes door ze een paar seconden onder heel heet water te houden.
Leg ze in het midden van het bord.
Schik er de aardbeien, de frambozen, de frambozencoulis rond en leg er een lepeltje moes bovenop.
Versier met muntblaadjes.

Insalata di polipo (salade van inktvis)

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

Ingrediënten

800 g inktvis

zout

geplette, gedroogde hete pepers

1 teentje knoflook

enkele takjes peterselie

4 citroenen

2 dl olijfolie

Bereiding

Breng een grote pan met zoutwater aan de kook.

Pak de inktvis aan de kop en dompel hem twee keer in het kokende water.

Door deze behandeling gaan de poten krullen en wordt het vlees mals.

De inktvis in het water laten glijden, het water terug aan de kook brengen, het vuur uitdraaien en de inktvis in het water laten afkoelen.

De inktvis in stukjes snijden en deze mengen met olijfolie, hete peper, peterselie, citroensap, zout en peper.

Garneren met plakjes citroen, platte peterselieblaadjes en stukjes lenteui en serveren op kamertemperatuur.

Info: Een Siciliaans recept. De Siciliaanse gastronomie verenigt smaken van zowel Arabische als Italiaanse invloed.

Insalata di zucchini (courgettesalade)

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g jonge courgette
100 g raketsla
schilfers oude ragusana-kaas (of parmezaan)
2 citroenen
olijfolie
zout
peper

Bereiding

De courgette wassen, repen schil in de lengte afsnijden (zodat ze een gestreept uitzicht krijgen) en de groente in plakjes snijden.

De raketsla wassen en klein snijden.

Courgette en raketsla mengen met schilfers kaas, olijfolie, peper, zout en citroensap.

Info: Een Siciliaans recept. De Siciliaanse gastronomie verenigt smaken van zowel Arabische als Italiaanse invloed.

Italiaanse gorgonzolataart

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

Ingrediënten

50 g boter of margarine
12 zongedroogde tomaten in olie
50 g zwarte olijven zonder pit
3 bosuitjes
200 g gorgonzola (blauwaderkaas) op kamertemperatuur
4 eieren (M)
200 g zelfrijzend bakmeel (pak à 500 g)
1 duopakje hamreepjes (ca. 250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Taartvorm invetten.
Tomaten in reepjes snijden.
Olijven in plakjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Boter smelten.
In kom 150 g gorgonzola met vork prakken en mengen met boter.
Eieren één voor één toevoegen en er doorheen kloppen.
Bakmeel toevoegen en door boter-eimengsel scheppen.
Tomaten, olijven, bosuit en ham door beslag scheppen.
Beslag in taartvorm gieten en gladstrijken.
Rest van gorgonzola in plakjes snijden en op beslag leggen.
Taart in midden van de oven ca. 30 minuten bakken.
Lekker met groene salade.

Italiaanse tomatensoep 3

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

Ingrediënten

1 ui
3 stengels bleekselderij
1 kleine winterwortel
2 eetlepels olijfolie
1 blik tomatensoep basilicum (800 ml)
100 g tarly
1 pot witte bonen (330 g)
1 ciabatta

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Bleekselderij schoonmaken en in reepjes snijden.
Wortel schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Groente in ca. 4 minuten zachtjes bakken.
Soep toevoegen en aan de kook brengen.
Tarwe aan soep toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meekoken.
Bonen laten uitlekken.
Bonen door soep roeren en nog 1 minuut meewarmen.
Soep serveren met ciabatta.
Lekker met geraspte pittige kaas.

Italiaanse zabaglione

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eierdooiers
40 g suiker
8 cl zoete witte wijn, bv Marsala

Bereiding

Alle in een grote mengschaal doen en die au bain-marie op een laag pitje zetten.

Alles blijven opkloppen met een garde tot de eiercrème mooi stevig wordt.

Kort voor het water aan de kook komt, de sabayon van het vuur nemen en overscheppen in coupes of schaaftjes.

Meteen serveren.

Tip : eventueel vooraf een bolletje vanille-ijs in de schaaftjes doen.

Jamaïcaanse kerrieschotel

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

Ingrediënten

1 kg dikke varkensspiering
2 dikke uien
2 mango's
1 groot blik ananasblokjes op siroop
100 g rozijntjes
2 eetlepels geraspte kokosnoot
2½ dl verse room
2½ dl kippenbouillon
2 zurige appels
4 eetlepels kerriepoeder
100 g boter

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en wentel het door de met peper en zout gekruide bloem.
Verhit een klont boter in een pan met dikke bodem en laat daarin het vlees aan alle kanten mooi kleuren.
Schep het vlees uit de pan en giet het braadvet af.
Voeg een ruime klont verse boter toe en laat daarin de grof gehakte uien aanfruiten gedurende een drietal minuten, voeg de rozijntjes toe, de geschilden en in blokjes gesneden appels, de kokosnoot en kerriepoeder.
Meng zorgvuldig en laat een minuutje doorstoven.
Voeg het vlees opnieuw toe, overgiet met bouillon en de ananassiroop en breng aan de kook.
Laat onder deksel ongeveer 30 minuten stoven en voeg er 5 minuten voor het einde van de bereiding de ananas, de gepelde en in reepjes gesneden mango en de verse room bij.
Laat op hoog vuur indikken en serveer meteen met rijst of deegwaren naar keuze.

Jambon au chablis (ham met chablis)

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

Ingrediënten

4 plakken gerookte ham van 5 mm dik

1 ui

1½ dl chablis

300 g champignons

zout

peper

1 teentje knoflook

2 dl slagroom

30 g boter

Bereiding

Schil de ui en de knoflook en hak ze fijn.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Beboter een ovenschaal, leg er de plakken ham in, geef er ½ dl chablis bij, sluit de pan en zet ze 15 minuten in een oven van 180 C.

Doe de champignons in een pan, geef er de ui en knoflook bij, schenk er de rest van de chablis bij en wat zout en peper.

Breng het op hoog vuur aan de kook, zet dan het vuur klein en laat het zachtjes tien minuten koken.

Voeg er dan de room bij en laat de saus wat inkoken.

Haal de ham uit de oven, schik ze op een voorverwarmde schaal.

Voeg het kookvocht van de ham bij de saus, bedek de ham met de saus en serveer.

Jambon aux epinards et au madère (ham met spinazie en madera)

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

Ingrediënten

8 plakken gerookte ham
1 kg spinazie
¼ dl slagroom
50 g boter
60 g vers mager spek
60 g bloem
3 dl bouillon
1 wortel
1 ui
peterselie
1 dl droge witte wijn
1 dl madera
thijm
laurier
zout
peper

Bereiding

Begin met de saus.
Schil de wortel en de ui.
Snij de wortel in kleine brunoise n hak de ui fijn.
Snij het spek in kleine brunoise.
Verhit de boter in een pannetje en laat wortel, ui en spek even goed sauteren.
Strooi er de bloem over en roer deze er goed door.
Geef er dan de bouillon en de witte wijn bij en wat zout en peper.
Voeg ook wat tijm, laurier en wat peterseliestelen toe en laat de saus zachtjes 25 minuten koken.
Was gedurende deze tijd de spinazie zeer goed.
Kook ze met aanhangend water en wat zout in 10 minuten gaar.
Laat ze in een zeef uitlekken en pers er goed het vocht uit.
Hak ze grof en voeg de slagroom en wat peper toe.
Meng goed.
Leg de spinazie op de plakken ham, rol deze op om de spinazie heen.
Beboter een schaal die in de oven kan en leg de rolletjes ham op de bodem van de schaal naast elkaar.
Zorg ervoor dat de oven op 180 C staat.
Passeer de saus door een zeef.
Zet ze nog 5 minuten op het vuur, voeg de madera erbij en schenk de saus over de ham.
Schuif de ham 15 minuten in de oven.
Serveer daarna meteen.

Jambon à la crème (ham met roomsaus)

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

Ingrediënten

8 dikke plakjes gekookte ham van 60 g

1 dl Chablis

25 g geraspte parmesaanse kaas

2 dl slagroom

2 tomaten

1 sjalot

100 g champignons

zout

peper

70 g boter

20 g bloem

Bereiding

Meng 20 g boter met de bloem door ze te kneden tot een beurre manié.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Maak de tomaat concassée.

Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes, kook ze in weinig water met het deksel op de pan gedurende 3 minuten.

Doe de wijn en de sjalot in een pannetje, voeg het nat van de champignons erbij, en de room.

Voeg de tomaat toe, breng het op smaak met peper en zout en laat 6 minuten koken.

Als de saus te dun is binden we ze met de beurre manié door deze bij beetje, onder kloppen met de garde toe te voegen.

Beboter een ovenschaal.

Leg hierin de plakken ham, verdeel er de champignons over, schenk er de saus over en strooi hier de parmesaanse kaas over.

Zet de schaal enkele minuten onder de grill, zodat de kaas smelt, laat de saus niet meer aan de kook komen.

Jambon à la Scandinavienne (Scandinavische ham)

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

Ingrediënten

2 kg lichtgerookte ham

1 ei

½ eetlepel mosterd

½ eetlepel suiker

10 pimentkorrels

paneermeel

Bereiding

Doe de ham in een grote pan en geef er zoveel water bij dat ze ruim onder staat.

Geef er de pimentkorrels bij.

Breng het water aan de kook en laat de ham 4 uur zachtjes koken.

Haal ze uit de pan, droog ze af en verwijder de zwoerd.

Klop het ei los en meng er de mosterd en het poedersuiker door.

Smeer de ham in met dit mengsel.

Strooi er paneermeel over en zet de pan in een braadslee met wat gesmolten boter.

Braad ze in een oven van 200 C bruin.

Kabeljauwcurry

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 ui
2 gele paprika's
250 g peultjes
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 225 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
3 eetlepels groene Thaise currypasta (potje à 225 g)
1 blikje kokosmelk (400 ml)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Peultjes schoonmaken.
Kabeljauwfilet in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper.
In pan olie verhitten.
Kabeljauw in ca. 3 minuten bruin bakken.
Uit pan scheppen en warmhouden.
In bakvet ui en paprika 3 minuten bakken.
Currypasta, kokosmelk en peultjes toevoegen en geheel aan de kook brengen.
Ca. 5 minuten laten sudderen, op smaak brengen met zout.
Laatste minuut kabeljauw meeverwarmen (niet meer roeren).
Serveren met rijst.

Kalfsoester met champignonsaus

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

Ingrediënten

1 bakje grotchampignons (175 g)
600 g broccoli
7 eetlepels boter of margarine
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 pot champignonsaus (290 g)
4 kalfsoesters (à ca. 125 g)

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Broccoli in roosjes verdelen en wassen.
In braadpan 3 eetlepels boter verhitten.
Aardappels bakken volgens gebruiksaanwijzing.
In steelpan 1 eetlepel boter verhitten.
Champignons ca. 2 minuten bakken.
Saus bij champignons voegen en verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Intussen in koekenpan rest van boter verhitten.
Kalfsoesters bestrooien met peper en in ca. 4 minuten rosé bakken.
Aardappels en broccoli op smaak brengen met zout en peper.
Kalfsoesters bestrooien met zout en serveren met saus, aardappels en broccoli.

Kalfsschnitzels met gepofte aardappels

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

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels (à ca. 200 g)

800 g broccoli

4 eetlepels boter of margarine

4 kalfsschnitzels (à ca. 125 g)

zout

peper

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

1 zakje verse peterselie (30 g)

1 teentje knoflook

Bereiding

Aardappels schoonboenen en op verschillende plaatsen met vork inprikken.

Broccoli schoonmaken, wassen en in roosjes verdelen.

Aardappels in magnetronschaal in magnetron op vol vermogen (700 Watt) ca. 10 minuten verhitten.

Broccoli in ca. 8 minuten beetgaar koken. In koekenpan boter verhitten.

Kalfsschnitzels bestrooien met zout en peper en in ca. 8 minuten gaar en goudbruin bakken.

Halverwege keren.

Intussen crème fraîche losroeren met zout en peper.

Peterselie fijnknippen.

Peterselie door crème fraîche roeren.

Knoflook pellen, boven sausje uitpersen en doorroeren.

Aardappels half opensnijden en opdienen met flinke lepel saus.

Serveren met kalfsschnitzels en broccoli.

Kastanjechampignons gevuld met Noordzee garnalen

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

Ingrediënten

20 middelgrote open kastanjechampignons (ongeveer 5 cm diameter)
200 g Noordzeegarnalen
75 g boter
50 g bloem
½ l volle melk
50 g geraspte gruyèrekaas
muskaatnoot
peper
zout

Bereiding

Borstel de champignons schoon, snijd de steeltjes eraf en leg de hoedjes omgekeerd in een beboterde gratineerschotel.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Maak eerst een bechamelsaus klaar: laat in een kookpot met dikke bodem de boter smelten, voeg de bloem toe, meng en laat deze roux blond worden.
Doe er dan geleidelijk aan de melk bij onder voortdurend roeren om klonters te vermijden.
Kruid met peper, zout en versgeraspte muskaatnoot.
Neem de pan van het vuur en meng er de garnalen door.
Vul de kastanjechampignons met deze saus en bestrooi met geraspte gruyère.
Laat een 10-tal minuten bakken in de voorverwarmde oven.
Serveer meteen.

Kastanjetaart met rum

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

Ingrediënten

100 g boter

100 g suiker

1 ei

200 g bloem

voor de kastanjevulling

450 g kastanjepuree (blik)

125 g griessuiker

mespuntje bakpoeder

30 g water

1 eetlepel rum

bloemsuiker

Bereiding

Maak eerst een deeg: kneed boter en suiker met elkaar, kneed het ei eronder en kruimel de bloem eronder.

Laat opstijven in de koelkast (1 uur).

Rol het uit op een bebloemd werkvlak.

Zet een bakring van 22 cm diameter op bakpapier en bekleed met deeg (of neem een springvorm).

Houd 1 eetlepel over als garnituur.

Maak de vulling: doe de kastanjepuree in een kom en klop los met een garde of klopper.

Doe suiker, water en bakpoeder in een roestvrij stalen kookpot en laat 1 minuut koken.

Neem van het vuur en klop er de kastanjepuree en de rum onder.

Verdeel over de vorm.

Druk de rest van het vetdeeg door een grove zeef over het beslag.

Bak goudbruin op 190°C (40 minuten).

Ontvorm en laat afkoelen op een rooster.

Bestuif met bloemsuiker.

Knapperige garnalen

Menugang Bijgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g grote rauwe ongepelde garnalen, vers of uit de diepvries
½ l arachideolie

voor het beslag

50 g maïzena
25 g bloem
1 theelepel bakpoeder
desgewenst 1 theelepel chilipoeder
1 theelepel madraskerrie
zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel sesamolie
1 dl water
partjes citroen

Bereiding

Laat diepvriesgarnalen door en door ontdooien.

Pel de garnalen en gooi de pantser weg.

Verwijder met een klein scherp mesje de zwarte draad aan de rugzijde.

Was ze, laat ze uiflekken en dep ze droog op keukenpapier.

Roer in een kom de ingrediënten voor het beslag door elkaar.

Klop tot het een glad mengsel is.

Schep de garnalen er zodanig door dat ze er rondom mee bedekt zijn.

Zet de wok op hoog vuur tot hij heet is en giet de olie erin.

Draai het vuur naar halfhoog als de olie heel heet is en licht begint te dampen.

Schep de garnalen met een schuimspaan uit het beslag en laat ze met niet te veel tegelijk frituren tot ze mooi gekleurd zijn.

Neem ze met de schuimspaan uit de pan en laat ze op een blad bekleed met keukenpapier uitlekken.

Frituur de overige garnalen op dezelfde manier.

Schep alle gefrituurde garnalen in een voorverwarmde schaal en serveer ze meteen met partjes citroen.

Tip: Bak de garnalen in porties om er zeker van te zijn dat ze mooi gaar en knapperig worden gebakken.

Knapperige hapjes priorijkaas

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g abdijkaas
4 vellen brickdeeg
1 ei
provençalse kruiden
kropsla
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels ciderazijn
½ eetlepel mosterd
peper
zout

Bereiding

Snijd de kaas in sneetjes en vervolgens in driehoekjes met kanten van 3 cm.
Bestrooi met Provençalse kruiden.
Pak de kaasdriehoekjes in twee of drie lagen brikdeeg.
Plak deze dan dicht met wat geklopt ei.
Bereid de vinaigrette en kruid er de salade van uw keuze mee.
Leg de kaashapjes in heet frituurvet op 160°C of braad ze goudbruin in de pan.
Verdeel de salade over borden en schik er de kaaskrokantjes op.

Knoflookgarnalen in scherpe saus

Menugang Hapje
Keuken Thais
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg gamba's
1 middelgrote ui
1 eetlepel gehakte knoflook
1 rode chilipeper, zonder zaadjes, in ringetjes
1 eetlepel fijngesnipperde gember
4 eetlepels olie
60 g bamboescheuten, in reepjes
2½ eetlepel zoete chilisaus
2½ eetlepel vissaus
4 eetlepels water
1 theelepel maïsmeel
1 klein bosje basilicum

Bereiding

De gamba's pellen, staarten laten zitten, zwarte darmkanalen verwijderen.
De gamba's platdrukken.
Ui pellen en in verticale ringen snijden.
Ui, knoflook, gember en chilipeper in de olie roerbakken tot alles zacht is.
Gamba's toevoegen en bakken tot ze kleur krijgen en beginnen op te krullen.
Bamboescheuten toevoegen en goed warm laten worden.
Chilisaus, vissaus, water en maïsmeel in de pan schenken en al roerend laten koken tot alles indikt.
Basilicumblaadjes door de gamba's roeren en serveren.

Kochilia elinika (Griekse St Jacobsschelp)

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

Ingrediënten

1 aubergine
3 tomaten
1 paprika
5 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
tomatenketchup
zout en peper
250 g St Jacobsschelpen
2 eetlepel gehakte dille

Bereiding

Aubergine, tomaten en paprika in kleine blokjes snijden en in de verhitte olijfolie bakken.
Het teentje knoflook pellen en fijnsnipperen en samen met 2 eetlepels tomatenketchup door de groentenmassa scheppen, met zout en peper op smaak brengen.
Het vlees van de St Jacobsschelpen kleinsnijden, aan de groente toevoegen en onder voortdurend omscheppen 2-3 minuten smoren.
Op het laatst met dille bestrooien, over de schelpen verdelen en serveren.

Kokoscake met yoghurt

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g yoghurt
120 g gemalen kokos
170 g fijne suiker
3 eieren
100 g boter
60 g aardappelmeel (of maïszetmeel)
120 g bloem
1 zakje gistpoeder (7 g)

Bereiding

Klop de yoghurt op met de gemalen kokos.
Klop de eieren los met de fijne suiker.
Vermeng yoghurt en eieren tot een glad mengsel.
Strooi er het aardappelmeel, de bloem en de gist bij.
Voeg er de zachte boter aan toe en roer tot een glad en homogeen beslag.
Leg in 2 kleine, rechthoekige cakevormen (18x8 cm) een groot vel bakpapier en schep er het beslag in.
Strijk de bovenkant glad met een spatel. Bak de cakes ongeveer 1 uur in een op 160°C voorverwarmde oven.
Serveer bij voorkeur lauw.

Komkommer-aardappelsalade met zeebanket

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2001			Sterren	

Ingrediënten

4 aardappels (vastkokers)
1 eetlepel citroensap
10 cm komkommer
2 eieren
1 blikje tonijn (op water)
zout
peper
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
4 ansjovisfilets (uit blik)
4 zure haringen

Bereiding

Kook de aardappels in de schil gaar.
Laat ze iets afkoelen en pel ze.
Snijd de aardappels in blokjes en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de ongeschilde komkommer in blokjes.
Kook de eieren 8 minuten.
Pel ze en snijd ze in de lengte doormidden.
Haal de tonijn uit blik en laat uitlekken.
Maak de tonijn los met een vork.
Schep de aardappel- en komkommerblokjes door elkaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep in het midden van elk bord deze aardappelsalade.
Strooi er kappertjes op.
Leg de verschillende soorten vis om de salade heen: de halve haring en de tonijn die wordt bestrooid met bieslook.
Leg op de halve eieren een ansjovisfilet.

Komkommersalade met gevulde aardappelen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bakken gevulde aardappelen à 450 g
½ citroen
6 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout
1 blik kikkererwten
1 komkommer
1 rode ui, gesnipperd
50 g zwarte olijven zonder pit
½ bakje peterselie, fijngehakt

Bereiding

Verwarm de gevulde aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Klop een dressing van het citroensap, de rasp, de olie en peper en zout naar smaak.
Spoel de kikkererwten in een zeef af en laat ze goed uitlekken.
Was de komkommer, snijd hem in de lengte door en schraap de zaadjes eruit.
Snijd de helften nogmaals in de lengte door en snijd ze in dunne plakjes.
Schep de komkommer met de kikkererwten, de olijven, de peterselie en de dressing door elkaar en laat de salade op smaak komen.
Serveer de salade met de gevulde aardappelen.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, rosé, Frankrijk

Info: De gevulde aardappelen zijn al helemaal klaar voor gebruik, het enige wat u hoeft te doen is ze in de oven zetten. Bovendien zitten er geen dierlijke producten in; uitermate geschikt dus voor een lekkere vegetarische maaltijd!

Komkommersandwiches met dilleboter

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron AllerHande april 2000

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ komkommer
zout
1 sjalotje
½ zakje verse dille
60 g zachte boter
1 eetlepel Dijonnaise (mosterd)
witte peper
8 sneetjes wit-casinobrood
1 eetlepel citroensap
snuffe suiker

Bereiding

Komkommer wassen en in flinterdunne plakjes schaven.
Plakjes bestrooien met zout en in vergiet doen.
Met kom vocht uit komkommer drukken.
Komkommer op dubbelgevouwen theedoek uitspreiden.
Andere theedoek erop leggen en met deegroller vocht eruit drukken.
Sjalotje pellen en heel fijn snipperen.
Dille fijn knippen.
Boter losroeren met sjalot, dille en Dijonnaise.
Op smaak brengen met zout en peper. Korstjes van brood snijden.
Citroensap, suiker en witte peper door komkommerplakjes scheppen.
Brood besmeren met dilleboter.
Komkommer over 4 sneetjes brood verdelen.
Afdekken met rest van brood.
Elke dubbele boterham diagonaal in vieren snijden.

Koteletten met Blackwellsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 varkenskoteletten
2 struikjes broccoli
6 à 8 eetlepels piccalilly
1 dl kalfsbouillon (of groentebouillon)
3½ dl lichte room (of sojaroomb)
peper
zout

Bereiding

Verdeel de broccoli in roosjes.
Blancheer ze 2 minuten in gezouten water.
Spoel ze onder de koudwaterkraan en laat ze uitlekken in een vergiet.
Bak de koteletten gaar en goudbruin in een mengsel van boter en olie.
Reken 8 à 10 minuten aan elke kant, naargelang de dikte.
Kruid met peper en zout.
Hou het vlees warm onder aluminiumfolie.
Deglaceer de braadpan met de bouillon.
Schraap de aanbaksels goed los.
Laat 1 minuut doorkoken.
Doe er de piccalilly en de room bij.
Roer goed los en laat nog een paar minuten inkoken tot sausdikte.
Warm de broccoliroosjes op in een nootje boter.
Serveer met storfrietjes.

Kruidenslaatje met bouquet des Moines

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sneden oud brood

4 handjes vol gemengde kruiden (peterselie, bieslook, basilicum, venkelgroen, dragon, zuring, raketsla, Roomse kervel, rode melde, rode sla, ...)

12 eetlepels gewone vinaigrette

2 Bouquet des Moines-kaasjes

1 klein handvol pistachenoten

12 eetbare bloempjes

16 walnoten roomboter

1 ei olijfolie

Bereiding

Snijd het brood in rechthoekjes en bak ze op in boter.

Meng deze croûtons met de kruiden, de vinaigrette en de grof gehakte pistachenoten.

Verdeel deze salade over borden.

Verdeel elk kaasje in 4 plakken en laat de plakken aan beide zijden heel even aankleuren in de hete olijfolie.

Leg ze dan in de magnetron en laat 30 seconden smelten op halve kracht.

Schik 2 plakjes kaas op elk bord en versier met de eetbare bloemen en walnoten.

Kruidige amandelmuffins

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

Ingrediënten

1 pak mix voor muffins (300 g)
125 g boter of margarine
3 eieren (M)
2 eetlepels koekkruiden (doosje à 22 g)
2 zakjes amandelschaafsel (à 45 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Volgens gebruiksaanwijzing muffinbeslag maken met boter, eieren en koekkruiden.
Amandelschaafsel door beslag scheppen.
Beslag over 12 vormpjes (uit pak) verdelen.
Muffins in oven in ca. 25 minuten gaar bakken.
Lekker met kop cappuccino of warme chocolademelk.
Resterende muffins na afkoelen bewaren in afgesloten trommel.

Kwark met mango en noten

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe mango

½ bakje ongezouten gemengde noten (à 150 g)

1 beker magere kwark (500 g)

3 eetlepels sinaasappelmarmelade

Bereiding

Mango schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.

Noten in stukjes hakken.

Kwark mengen met marmelade, noten en grootste deel van mango.

Mengsel in vier grote ijscoupes scheppen en garneren met rest van mangostukjes.

Langostinos envueltos en tocineta (garnalen met spek)

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

Ingrediënten

12 grote garnalen, gepeld, maar koppen en staarten nog aan (uit de diepvries, 1 nacht ontdooid in de koelkast)
50 g geraspte verse mozzarella
1 theelepel versgemalen zwarte peper
12 plakjes ontbijtspek, zonder zwoerd en zoveel mogelijk vet erafgesneden
beetje olijfolie

voor de saus

1 potje zure room
½ theelepel zout
½ theelepe versgemalen zwarte peper
sap van ½ citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 230° C.
Snijd de garnalen langs de rug in, maar niet helemaal door.
Haal er het zwarte darmkanaal uit.
Meng de kaas en de peper en vul hiermee de garnalen.
Omwikkel elke garnaal met een plakje spek, vanaf de kop (die blijft uitsteken) tot de staart.
Zet dit vast met een cocktailprikker.
Bestrijk de garnalen met de olijfolie en grill of bak ze 7 tot 10 minuten in de voorverwarmde oven.
Maak intussen de saus door alle ingredienten door elkaar te mengen.
Serveer de garnalen warm met de saus.

Langue de boeuf à la Flamande (Vlaamse ossetong)

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

Ingrediënten

1 rundertong
3 uien
1 kruidnagel
6 preien
1 bouquet garni
50 g boter
6 wortels
6 meiraapjes
½ witte kool
100 g mager gerookt spek
1 appel
400 g aardappels
500 g grof zout
zout
peper

Bereiding

Laat de tong enige uren in koud water weken, ververs het water vaker.
Borstel hem af.
Bedek de bodem van een pan met grof zout, leg er de tong op, bedek deze met grof zout, zet er een gewicht op en laat de tong 24 uur staan.
Veeg dan het zout af en leg de tong in een grote pan met 2 l water.
Maak de wortels, de meiraapjes en de preien schoon en voeg ze bij de tong.
Schil de uien en piqueer een hiervan met de kruidnagel.
Snij het andere doormidden en voeg ze bij de tong.
Voeg er ook het bouquet garni bij.
Breng het water aan de kook en laat de tong zachtjes 3 uur koken.
Schil de aardappels en kook ze in weinig water met wat zout in 20 minuten gaar.
Schil de kool, snij hem in vier stukken.
Snij het spek in brunoise en schil de appel.
Snij ook deze in vieren.
Verhit de boter in een pan en voeg de spekjes toe.
Leg er de stukken appel en kool bij, geef er wat bouillon van de tong bij, zet het deksel op de pan en laat zachtjes 25 minuten koken.
Let op de kool en voeg, als dat nodig is, nog wat bouillon toe.
Giet de aardappels af.
Leg de tong op een voorverwarmde schaal, nadat er het vel afgehaald is.
Leg er de groenten en aardappels omheen.
Leg er ook de kool en spekjes omheen.

Langue de boeuf à la Tourangelle (ossetong Tourangelle)

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

Ingrediënten

1 rundertong
3 uien
1 kruidnagel
3 preien
1 bouquet garni
100 g boter
200 g champignons
1 bosje bieslook
2 dl slagroom
mosterd
1 varkensnet
4 sjalotjes
peterselie
½ dl ingekookte bouillon
100 g gekookte ham
broodkruim
2 petit suisses
110 g zuring
2 eetlepels melk
zout
peper
50 g amandelpoeder
1 l droge witte wijn

Bereiding

Laat de tong enige uren weken in water.
Ververs het vaker.
Borste ze onder de kraan goed af.
Schil een ui en piqueer ze met de kruidnagels.
Doe de tong in een grote pan, bedek ze ruim met water, geef er zout bij, de ui en het bouquet garni.
Breng het aan de kook en laat een uur koken.
Haal dan het vel van de tong en laat ze afkoelen.
Maak een farce.
Was hiervoor de zuring en hak deze grof.
Smelt 20 g boter in een pan, voeg de zuring toe en laat deze op klein vuur 10 minuten smelten.
Schil en hak de sjalotjes fijn.
Hak de ham fijn en een beetje bieslook.
Was en hak wat peterselie.
Maak een kopje mie de pain en drenk het in de melk.
Meng zuring, sjalot, bieslook, ham, peterselie, broodkruim en de petit suisses, voeg zout en peper toe en meng tot een homogene farce verkregen is.
Snij de tong in de lengte open.
Vul de opening met de farce en naai ze goed dicht.
Was het varkensnet en vouw het uit.

Langue de boeuf à la Tourangelle (ossetong Tourangelle)

Schil de overige twee uien en snij ze in reepjes.

Was de prei en snij ze in reepjes.

Was de champignons en snij ze in plakjes.

Verhit 30 g boter in een pan en sauteer er de champignons in op zacht vuur gedurende 8 minuten.

Verhit de rest van de boter in een andere pan en geef hier de ui en prei bij.

Laat deze op zacht vuur smelten.

Wikkel de tong in het varkensnet.

Als de groenten kleur krijgen, leg er dan de tong op en geef er de champignons bij.

Geef er de wijn bij en de ingekookte bouillon, zout en peper.

Breng het aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 3 uur zachtjes koken.

Aan het einde van de kooktijd moet er weinig saus over zijn.

Was peterselie en bieslook.

Haal de tong uit de pan en houd ze warm.

Meng de rest van de boter met de bloem zodat een beurre manié ontstaat.

Hak de peterselie en de bieslook fijn.

Voeg de boter bij de saus zodat deze bindt.

Geef er dan de bieslook bij en de slagroom en laat 2 minuten zachtjes koken.

Geef de saus over de tong, strooi er gehakte peterselie over en serveer.

Langue de boeuf farcie (gevulde ossetong)

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

Ingrediënten

1 rundertong
4 sjalotjes
1 citroen
peterselie
150 g borstspek
2 plakken gerookte ham
125 g gerookt borstspek
500 g grof zout
1 teentje knoflook
1 bouquet garni
4 wortels
1 meiraapje
2 preien
4 uien
2 kruidnagels
80 g boter
40 g bloem
3 dl droge witte wijn
3 dl bouillon
2 eetlepels kappertjes
150 g champignons
4 augurkjes
tomatenpuree
zout
peper
madera
1 stel kalfshersens
1 kalfszwezerik
azijn
spekzwoerd

Bereiding

Laat de tong enkele uren in water met azijn weken.
Ververs het water enige keren.
Borstel de tong goed schoon.
Schil een ui en een wortel en het meiraapje.
Maak de preien schoon.
Piqueer de ui met de kruidnagels.
Doe de tong in een grote pan, met het bouquet garni, de ui, wortel, preien en het meiraapje.
Geef er ruim water bij en breng het aan de kook.
Laat het 1 uur zachtjes koken.
Haal de tong er dan uit, laat hem afkoelen en haal het vel eraf.
Bedek de bodem van een schaal met grof zout.
Leg er de tong op en bedek deze geheel met zout.

Langue de boeuf farcie (gevulde ossetong)

Druk dit goed aan, zet er een gewicht op en laat 24 uur staan.

Haal dan de tong uit het zout, spoel hem goed af met water en droog ze af.

Snij het niet gerookte borstspek in brunoise.

Was en hak de peterselie, schil de sjalotjes en de knoflook en hak ze fijn.

Meng spek, peterselie, sjalot en knoflook.

Open met een scherp mes de tong in de lengte, maar snij ze niet helemaal door.

Leg op de ene helft een plak ham.

Dan het peterselie mengsel en weer een plak ham.

Sluit de tong en naai ze dicht.

Snij de uitstekende ham af en hak deze fijn.

Snij het gerookte borstspek in brunoise.

Schil en hak twee uien en twee wortels fijn.

Verhit 50 g boter in een pannetje.

Doe hierin uien, wortels en het spek.

Laat onder roeren goed sauteren.

Strooi er dan de bloem over en geef er de bouillon en de wijn bij.

Geef er zout en peper bij en laat 20 minuten zachtjes koken.

Maak ondertussen de champignons schoon, en ciseleer ze en sauteer ze in de rest van de boter, gedurende 7 minuten.

Bedek de bodem van een pan met spekzwoerd, met de vette kant tegen de bodem.

Leg hier de tong op en geef er de champignons bij.

Passeer de saus, voeg er twee eetlepels tomatenpuree aan toe en schenk ze op de tong.

Laat heel zachtjes gedurende 3 uur koken.

Als de saus indampt geeft u er wat warm water bij.

Was de hersenen onder de koude kraan.

Haal het vlies en het bloed weg.

Was de zwezerik en haal de vliezen weg.

Laat zwezerik en hersenen een uur weken in water met wat azijn.

Schil de laatste ui en wortel en snij ze in dunne schijfjes.

Doe ze samen met het citroensap en het bouquet garni in 1 l water en laat een half uurtje koken.

Laat de courtbouillon dan afkoelen.

Doe hersenen en zwezerik nu in twee verschillende pannetjes, bedek beide met de courtbouillon en laat ze gedurende 15 minuten zachtjes pocheren.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

De zwezerik onder een gewicht.

Hak de augurkjes fijn.

Snij de hersenen en zwezerik in kleine brunoise en voeg ze 10 minuten voor het einde van de kooktijd, samen met de madera, de kapertjes en de gehakte ham bij de tong.

Lapin aux aromates (konijn met aromaten)

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

Ingrediënten

200 g gerookt borstspek

1 konijn

2 teentjes knoflook

6 sjalotjes

200 g mie de pain

dragon

kervel

melk

peterselie

bieslook

1 takje tijm

2 blaadjes laurier

50 g mosterd

1 dl witte wijn

100 g boter

zout

peper

Bereiding

Hak het spek fijn.

Smelt 30 g boter en sauteer hierin even de lever van het konijn.

Snij deze dan in kleine stukjes.

Drenk het brood in wat melk en knijp het uit.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Was wat dragon, kervel, peterselie en bieslook, droog ze af en hak van elk een eetlepel fijn.

Meng nu al deze ingredienten tot een homogene farce, meng er ook wat tijm door.

Breng ze op smaak met peper en zout.

Vul het konijn met deze farce en leg daar bovenop de blaadjes laurier.

Naai het konijn dicht.

Schil de knoflook, snij die in puntige stukken en piqueer hiermee het konijn.

Geef er peper en zout over en smeer het konijn in met mosterd.

Beboter een ovenvaste schaal, leg hier het konijn in, sprenkel daar gesmolten boter over en schuif de schaal in een oven van 200 C.

Laat de schaal een uur in de oven.

Leg het konijn op een voorverwarmde schaal, deglaseer het braadvocht met de witte wijn, en monteer met de rest van de boter schenk ze over het konijn.

Lapin à l'Américaine (konijn op z'n Amerikaans)

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

Ingrediënten

1 konijn
50 g boter
1 dl olijfolie
2 uien
3 tomaten
½ cl armagnac
2½ dl witte wijn
zout
peper
cayennepeper

Bereiding

Snij het konijn in stukken.
Schil de uien en hak ze grof.
Smelt de olie in een pan en als die heet is, sauteer dan de stukken konijn bruin.
Voeg de ui toe en sauteer ook deze bruin.
Flambeer met de Armagnac.
Het mag ook cognac zijn.
Maak de tomaten concassée en voeg ze bij het konijn.
Geef er ook de wijn bij, zout, peper en wat cayennepeper.
Leg de deksel op de pan en laat 45 minuten zachtjes smoren.
Leg de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, pers de saus door een zeef en schenk ze over het konijn.
Serveer er Creoolse rijst bij.

Lasagne met morieljes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Neem voor het deeg (maak het eventueel de dag voordien)

500 g bloem
3 eieren
3 eierdooiers
1 eetlepel olijfolie
snuifje zout

voor de vulling (saus)

150 g gedroogde of 500 g verse morieljes
boter
2 kleine uien
100 g parmaham
8 eetlepels zure room
peper
zout
olijfolie
150 g versgeraspte parmezaan
platte peterselieblaadjes

Bereiding

Doe de bloem in een mengkom, maak er een kuiltje in en doe er de eieren, de eierdooiers, olijfolie en een snuifje zout in.

Kneed tot een homogeen deeg.

Voeg indien nodig wat water toe, dek af met folie en laat een half uur rusten op een koele plaats.

Verdeel het deeg in vier gelijke bollen.

Rol ze uit tot 2 à 3 mm dikte in vier vierkanten van 25 x 25 cm.

Snijd nogmaals in vieren, tot 16 plakjes.

Leg ze op een met bloem bestrooide handdoek en laat een half uur drogen. (Als je de lasagnevelletjes de dag vooraf maakt, leg ze dan tussen met bloem bestrooide handdoeken op kamertemperatuur.

Met een pastamachine is het wel gemakkelijker om het deeg uit te rollen.)

Week voor de saus eventueel de gedroogde morieljes in koud water.

Reinig en hak de uien.

Verwarm flink wat boter en voeg de uien toe.

Laat ze lichtjes kleuren.

Snijd de ham in fijne reepjes en voeg toe.

Laat even meebakken.

Dep de morieljes droog en voeg ze toe.

Laat 15 minuten meebakken.

Voeg de zure room toe en kruid met peper en zout.

Breng ondertussen flink wat gezouten water aan de kook en kook er de lasagnevelletjes al dente in.

Doe dit in drie keren en houd ondertussen de rest warm boven warmwaterdamp in een zeef.

Leg er telkens een nootje boter tussen en sprenkel er wat olijfolie over.

Lasagne met morieljes

Leg in acht warme borden een velletje lasagne.

Schep er wat saus met morieljes op en bedek met een tweede plakje dat je in een driehoek heeft geplooid.

Versier met peterselieblaadjes, bestrooi met parmezaan en dien onmiddellijk op.

Lepelhapjes van mosselen met basilicum

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ kg mosselen
1 eetlepel fijngehakte sjalot
1 eetlepel olijfolie
½ eetlepel fijngehakte basilicum
2 glazen witte wijn
1 grof gehakte ui
peper
zout

Bereiding

Kook de mossels met de wijn, de ui, peper en zout.
Haal ze uit de schelp en filtreer het kookvocht.
Stoof de sjalot in de olie en voeg het kookvocht en de basilicum toe.
Laat op matig vuur indikken en voeg de mosselen toe.
Dien heet of lauw op in Chinese lepeltjes.

Limoensorbet

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

Ingrediënten

10 limoenen

400 g suiker

75 cl water

1 takje verse munt

Bereiding

Rasp de schil van 3 van de limoenen en pers ze allemaal uit.

Maak de 6 mooiste limoenhelften leeg en snij de randen in tandjes.

Laat de suiker oplossen in het opgewarmde water, doe er de snippers schil bij en laat 10 minuten trekken.

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

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

Doe een een bolletjes sorbet in elke lege limoenhelft garneer met een half schijfje limoen en een blaadje verse munt.

Macaroni met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie

750 g magere runderlappen, in blokjes van 2 cm

2 uien, in ringen

1 teentje knoflook, geperst

2 dl runderbouillon

2 takjes verse peterselie

1 laurierblad

1 takje tijm

2½ dl gepureerde tomaten of tomatensap

1 snuifje zwarte peper

2 wortels, in plakjes

250 g penne rigate gehakte verse peterselie, voor de garnering

Bereiding

Verhit olie in een grote pan.

Doe vlees, uien en knoflook erbij en bak tot het vlees bruin wordt.

Overtollig vet afgieten.

70 ml runderbouillon toevoegen, samen met de tot een bosje gebonden kruiden.

Afdekken en 30 minuten zachtjes laten koken.

Doe de helft van de overgebleven bouillon erbij, samen met de gepureerde tomaten, peper naar smaak en wortels.

Goed roeren.

Pan afdekken en nog 30 minuten laten sudderen.

Overgebleven bouillon erdoor roeren en tot het kookpunt brengen.

Roer de pasta erdoor, dek af en kook nog 10 minuten.

Deksel eraf halen en pasta verder koken tot hij gaar is.

Verwijder het kruidenbosje.

Bestrooien met gehakte peterselie.

TIP: Vlees dat nog gedeeltelijk bevroren is, is veel gemakkelijker in blokjes te snijden dan ontdooid of vers vlees.

Mejillones en escabeche (mosselen in escabeche)

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

Ingrediënten

1 kleine wortel, geschraapt, in dunne lucifergrote reepjes

2 dl witte wijn

24 grote mosselen

1½ dl olijfolie

8 teentjes knoflook, gepeld

¼ theelepel pimenton paprikapoeder

¼ theelepel tijm

2 blaadjes laurier

¼ theelepel oregano

2 kruidnagels

zeezout

vers gemalen peper

6 cl rode wijnazijn

2 augurken in dunne lucifergrote reepjes

Bereiding

Om de wortel te marinieren de reepjes in het vocht van een pot augurken leggen en een nacht afgedekt in de koelkast laten staan.

Verhit de wijn in een pan, leg de mosselen erin, doe een deksel op de pan en breng het geheel aan de kook.

Haal de mosselen uit de pan als ze opengegaan zijn.

Doe het mosselvlees in een schaal en gooi de schelpen weg.

Houd 1½ dl van het kookvocht achter, als het meer is, kook het in en filter het door een kaasdoek.

Veeg de braadpan schoon, verhit de olie en fruit hierin de knoflook tot deze licht goudbruin is.

Schep hem uit de olie en doe hem bij de mosselen.

Draai dan de warmtebron uit en roer paprikapoeder, tijm, laurierblaadjes, oregano, kruidnagels, zout en peter door de olie.

Voeg de wijnazijn en het achtergehouden, gefilterde kookvocht van de mosselen toe.

Laat dit zonder deksel 5 minuten zachtjes pruttelen.

Laat de saus een paar minuutjes afkoelen en schenk deze over de mosselen.

Schep de augurk- en wortelreepjes erdoor en zet de schaal afgedekt een nacht in de koelkast.

Twintig minuten voor het opdienen uit de koeling halen.

Deze tapa serveren in individuele cazuelitas met knapperig vers stokbrood om te dippen.

Meloen uit de oven

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kleine oogmeloenen
¼ l crème fraîche
100 g poedersuiker
4 eetlepels kirsch
aluminiumfolie
1 doosje aardbeien voor de garnering

Bereiding

Verwarm een oven voor op 200°C.
Snijd het kapje van de meloen en schep de pitten er met een eetlepel uit.
Scheep met een meloen- of aardappelboor het meloenvlees eruit.
Klop de suiker met de kirsch door de crème fraîche en schep hier vervolgens de meloenbolletjes door.
Vul de meloenen, zet het kapje er weer op en omwikkel de meloenen met aluminiumfolie.
Laat de pakketjes circa 15 minuten in de voorverwarmde oven op smaak komen.
Garneer met aardbeien.
Warm serveren.

Meringues met kersencoulis en geitenkaas

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de meringues

2 eiwitten
125 g demerarasuiker, gezeefd
1 theelepel maïzena
1 theelepel wittewijnazijn
enkele druppels vanille-extract
25 g amandelschilfers

voor de vulling

150 g verse geitenkaas
4 eetlepels melk
1 dl room
25 poedersuiker, gezeefd
½ kg kersen ontpit
50 g suiker
½ dl water
2 eetlepels Banyuls
4 mooie kersen met steeltje
enkele kleine muntblaadjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140°C.

Bedek een bakplaat met bakpapier.

Klop de eiwitten stijf en voeg de suiker, lepel per lepel, toe tot de meringue stijf en glanzend is.

Klop er tenslotte de maïzena, wijnazijn en vanille-essence door.

Leg vier hoopjes meringue op de bakplaat en vorm er rondjes mee.

Maak een putje in elk rondje voor de vulling.

Bak de meringues 1 uur en zet dan de oven uit, maar laat de meringues erin tot de oven helemaal afgekoeld is.

Roer de geitenkaas romig met de melk en klop de room licht op met de suiker.

Schep de room door de geitenkaas.

Doe de kersen in een pan met de suiker en het water.

Breng aan de kook en laat zachtjes koken onder deksel tot de kersen zeer zacht zijn: 15 minuten.

Pureer de kersen met de Banyuls.

Vul de meringues met de geitenkaas, druppel er de saus over en rond, en werk af met de hele kersen en muntblaadjes.

Met karwij gemarineerde aardbeien en advocaatschuim

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
5 g gemalen karwij
25 g bloedsuiker
het sap van 1 citroen
3 eieren 3 eierdooiers
80 g griessuiker
8 cl jenever

Bereiding

Was 320 g aardbeien zo kort mogelijk, laat uitlekken en snijd in vieren.
Mix de rest van de aardbeien, zeef en meng met bloedsuiker en citroensap.
Meng de partjes met deze coulis en de karwij en verdeel over vier glazen.
Zet koel weg.
Breek de eieren boven een kom en voeg het eigeel toe.
Zet de kom in een warmwaterbad.
Voeg griessuiker en jenever toe.
Pocheer al kloppende, zoals een sabayon.
Stop het kookproces door de bodem van de kom in koud water te zetten.
Giet deze luchtige advocaat over de aardbeien en serveer onmiddellijk.
Facultatief: versier met bladerdeegkoekjes.

Mexicaanse stampot met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
50 g boter of margarine
1 zak witte kool (300 g)
1 zakje taco seasoningmix (35 g)
2 schaaltjes kalkoenfilet à la minute (à ca. 250 g)
zout
peper
1 pak aardappelpuree voor stampot (224 g)

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan helft van boter verhitten.
Kool en paprika ca. 2 minuten bakken.
Mix en 125 ml water toevoegen en ca. 15 minuten onafgedekt zachtjes stoven.
Intussen kalkoen bestrooien met zout en peper.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Kalkoen in ca. 3 minuten gaar bakken.
Groenten door puree mengen.
Stampot serveren met kalkoen.

Milde roerbakshotel

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

Ingrediënten

300 g basmatirijst
1 kleine bloemkool
2 tomaten
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje varkensreepjes (naturel, ca. 400 g)
1 pot kerala roerbaksaus kokos-ananas (250 g)
8 eetlepels mangochutney

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Bloemkool schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en wassen.
In bodempje water bloemkool ca. 3 minuten koken.
Tomaten schoonmaken en in partjes snijden.
In wok of braadpan olie verhitten.
Varkensreepjes ca. 3 minuten roerbakken.
Bloemkool en tomaat toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Roerbaksaus erdoor roeren, geheel ca. 5 minuten op zacht vuur verwarmen.
Serveren met rijst en mangochutney.

Mini-hamsandwiches met mosterdboter

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron AllerHande april 2000

Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel mosterd

3 eetlepels roomboter op kamertemperatuur

8 sneetjes bruin casinobrood

4 plakken Yorkham

½ zakje veldsla

Bereiding

Mosterd door boter roeren.

Sneetjes brood met mosterdboter besmeren.

Helft van sneetjes brood met ham beleggen en sla erover verdelen.

Andere helft erop leggen, korsten eraf snijden.

Sandwiches elk diagonaal in vieren snijden.

Minicakes met citroen

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

Ingrediënten

250 g extra vloeibare tarwebloem

1 koffielepel chemische gist

4 verse dikke eieren

200 g kristalsuiker

80 g boter

15 cl verse room

2 citroenen

40 g fijngehakt gekonfijt fruit

4 gekonfijte kersen

Bereiding

Verwijder met een heel fijne rasp de schil van de citroenen en pers ze uit.

Klop de zachte boter met de suiker en verwerk er vervolgens onder voortdurend roeren de room, het citroensap en de citroenschil in.

Voeg de eieren een voor een toe naarmate u ze erin verwerkt, vervolgens de bloem in een keer en tot slot het fijngehakte gekonfijt fruit.

Het deeg moet goed homogeen zijn.

Giet het deeg in goed beboterde gekartelde vormpjes en leg er in het midden een gekonfijte kers op.

Bak 15 tot 20 minuten in een hete oven.

Laat lauw worden, ontvorm en laat afkoelen op een bakrooster.

Dien goed koel op.

Minipizza's

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g verse spinazie
250 g bloem
zout
12 g verse gist
½ dl lauw water
1 eetlepel olijfolie
1 dl water
boter
olijfolie
2 tot 3 zongedroogde tomaten
2 eetlepels kappertjes
2 sneetjes gerookte zalm (100 g)
100 g mozzarella
peper
oregano

Bereiding

Ontsteel en was de spinazie.
Blancheer de spinazie in lichtgezouten water.
Spoel onder koud water en druk het vocht eruit.
Mix zeer fijn.
Doe de bloem in een mengkom (eventueel van een keukenrobot).
Maak een kuiltje in het midden.
Strooi wat zout op de rand.
Los de gist op in het lauwe water en giet dat in het kuiltje.
Voeg de olijfolie toe.
Kneed terwijl je beetje per beetje ongeveer 1 dl water toevoegt.
Voeg de spinazie en eventueel nog wat water of wat bloem toe.
Kneed een tiental minuten tot een homogeen en elastisch deeg.
Laat de deegbal 1 uur afgedekt rijzen op een warme plaats.
Verwarm een oven voor op 220 °C.
Verdeel het deeg in bolletjes van ongeveer 10 g elk, rol ze uit tot een diameter van 5 tot 6 cm en schik ze op 2 bakplaten, ingesmeerd met boter.
Kwast ze in met olijfolie.
Snijd de tomaten in stukjes.
Druk ze lichtjes in het deeg en leg er de kappertjes op.
Schuif de bakplaten 10 minuten in de oven.
Snijd ondertussen de zalm en de mozzarella in kleine stukjes.
Verdeel ze over de pizzaatjes.
Bestrooi met peper en oregano en zet nog 5 tot 6 minuten terug in de oven.
Dien onmiddellijk op.

Mosselen en bonen met tomaat

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

Ingrediënten

1 kg witte bonen
2 eetlepels olijfolie
1 ui, gehakt
2 plakjes bacon, gehakt
2 theelepels knoflook, uit de pers
1 l kippenbouillon
1 kg mosselen, gewassen en baard verwijderd
1 vleestomaat, ontveld en gehakt
1 eetlepel gehakte peterselie
sap van 1 citroen
zout
peper

Bereiding

Laat de bonen een nacht in koud water weken of gebruik voorgekookte bonen.
Verhit de olie en fruit de ui glazig.
Voeg de bacon toe en bak deze mee.
Voeg bonen en knoflook toe en doe de kippenbouillon erbij.
Laat de bonen koken (20 minuten voor bonen uit blik, 2 uur voor gedroogde, geweekte bonen).
Voeg de mosselen toe.
Schud even, leg een deksel op de pan en laat de mosselen meekoken tot ze opengaan.
Roer tomaat, peterselie en citroensap door het gerecht.
Op smaak brengen met zout en peper en serveren in schaalpjes.

Mosselen met Indiase kruiden en zeekraal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg mosselen
350 g ui
40 g gemberwortel
5 g korianderbolletjes
5 g komijn
5 g kurkuma
10 g zout
500 g tomaten
2 eetlepels verse gehakte koriander
150 g katenspek
1 klont boter
100 g zeekraal
600 g gekookte mosselen
250 g zwarte noedels
100 g zeesla
1 dl mosselbouillon
5 eetlepels olijfolie
1 mespunt cayennepeper

Bereiding

De ui snipperen, de gemberwortel schillen en fijnhakken.
De tomaten ontvellen, in vieren snijden, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden.
Wat olie in een anti-aanbakpan verwarmen tot lauwwarm.
Gember, korianderpoeder, komijn, kurkuma, cayennepeper en zout toevoegen en de kruiden even laten aanzweten.
De ui toevoegen, het vuur wat hoger zetten en het mengsel bakken tot de ui glazig is.
De blokjes tomaat door het mengsel roeren en de pan van het vuur nemen.
Het vers korianderblad toevoegen en het mengsel af laten koelen.
De noedels in ruim water met wat zout beetgaar koken, uit laten lekken, er de boter doorroeren en warm houden.
De zeekraal in koud water spoelen en in stukjes snijden.
De mosseltjes even aanbakken in olie, de in stukjes gesneden katenspek toevoegen en even mee laten bakken.
Roer wat van het kruiden/tomaatmengsel en de zeesla door de mosselen.
Een kopje bouillon erbij schenken en alles met het deksel op de pan vijf minuten zachtjes doorverwarmen.
De noedels over de voorverwarmde borden verdelen en de saus eromheen scheppen.

Mousse van limoenen

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 eieren
200 g suiker
3 limoenen
6 koffielepels aalbessengelei

Bereiding

De eierdooiers met de suiker tot een schuimig mengsel kloppen.
Het sap van de limoenen bijgieten en op een heel laag vuur of au bain-marie onder voortdurend roeren laten indikken.
Van het vuur nemen, laten afkoelen.
De eiwitten met een snuifje zout stijfkloppen.
Ze voorzichtig door de crème scheppen.
In coupes gieten en in de koelkast laten opstijven.
Vlak voor het opdienen een lepeltje aalbessengelei op elke coupe doen en serveren.

Mousse van wintervruchten met frambozencoulis

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

Ingrediënten

1½ banaan
1 citroen
4 tot 6 sinaasappelen
100 g magere verse kaas
3 eieren
1 dl room
2 eetlepels Amer Picon (sinaasappelaperitief)
50 g suiker
3 zakjes gelatine Imperial

voor de frambozencoulis

150 g frambozen (diepvries)
sap van ½ citroen
3 eetlepels suiker

voor de versiering

1 kiwi

Bereiding

Maak tenminste 8 u voordien: Snij de banaan in stukjes en doe ze in een hoge maatbeker. Giet er het sap van 1 citroen en 4 sinaasappelen bij. Mix zeer fijn. U hebt in totaal 5 dl fruitmengeling nodig. Indien u die niet bekomt, vult u verder aan met sinaasappelsap. Roer de eierdooiers los met de verse kaas en de suiker en meng onder de fruitmengeling. Giet er de Picon bij en klop er tot slot 3 zakjes gelatine door. Klop 1 dl room stijf en spatel voorzichtig onder de mousse. Klop vervolgens ook de eiwitten zeer stijf en spatel onder de mousse. Schep de mousse in coupes en laat gedurende ten minste 8 u opstijven in de koelkast. Bereid de frambozencoulis: laat de frambozen ontdooien en mix ze fijn met het citroensap en 3 eetlepels suiker. Proef of uw frambozensaus voldoende zoet is en giet door een zeef. Versier de vruchtenmousse met schijfjes kiwi en geef er de frambozensaus apart bij.

Tip : Bereidt u de vruchtenmousse voor kinderen, dan kunt u de Picon achterwege laten. U kunt in de plaats van Picon ook een andere sinaasappellikeur gebruiken zoals Grand Marnier, Triple Sec, Curaçao, enz.

Munt-citrussorbet

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

Ingrediënten

375 g basterdsuiker
2 koppen groene-muntblaadjes
2 dl citroen- of grapefruitsap
315 g sinaasappelsap
1¼ dl droge witte wijn
15 g fijngehakte groene-muntblaadjes

Bereiding

Roer de suiker, muntblaadjes en 7½ dl water in een pan op laag vuur tot de suiker is opgelost.
Breng het mengsel aan de kook, zet het vuur laag en laat het 30 minuten sudderen.
Zeef het mengsel en gooi de blaadjes weg.
Voeg het sap en de wijn toe.
Schenk het mengsel in een metalen bak en roer als het koud is de fijngehakte blaadjes erdoor.
Vries het in tot het net stevig is.
Pureer of klop het ijsmengsel in een keukenmachine of met de mixer glad.
Vries het mengsel weer in. Herhaal het kloppen en invriezen nog twee keer.
Zet het afgedekt met vetvrij papier een nacht in de vriezer of tot het stevig is.
Dit kan natuurlijk ook in een sorbetière, voeg dan de instructies van de fabrikant.
Laat het voor het scheppen iets zachter worden.

Noisettes d'agneau à la Dauphine (lamsnootjes Dauphine)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes
8 sneden witbrood
500 g aardappels
boter
1 dl witte wijn
zout
peper
1 dl bouillon

Bereiding

Maak volgens recept aardappelkroketten van de aardappels.
Snij het brood in rondjes waarop de lamsnootjes passen.
Bruineer deze broodjes in wat hete boter bruin.
Verhit dan wat boter in een andere pan en sauteer hierin de lamsnootjes in 3 minuten per kant bruin.
Bak de aardappelkroketten in de friteuse bruin.
Leg de broodjes op een voorverwarmde schaal.
Leg er de nootjes op.
Houd de schaal warm.
Deglaceer de pan van de nootjes met de wijn en de bouillon.
Schraap op hoog vuur alle aanbaksels los en reduceer de saus tot 1/3.
Monteer de saus dan op zacht vuur nog wat boter.
Omring de nootjes met de aardappelkroketten.
Schenk wat saus over de nootjes en serveer.

Noisettes d'agneau George V (lamsnootjes George V)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes

1 l bouillon

4 kippelevers

1 dl rode port

zout

peper

boter

Bereiding

Laat de kippelevers een uur marineren in wat port.

Reduceer de bouillon tot 1 dl.

Verhit wat boter.

Geef zout en peper over de nootjes en sauteer ze in 3 minuten per kant bruin.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Sauteer in een andere pan de kippelevers in wat boter gedurende enkele minuten.

Leg de nootjes op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Garneer ze met de kippelevers.

Deglaceer de pan van de nootjes met de bouillon en de port en schraap alle aanbaksels goed los.

Laat de saus nog even koken en schenk ze over de nootjes.

Serveer meteen.

Noisettes d'agneau aux aromates (lamsnootjes met aromaten)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes

½ dl bouillon

50 g boter

olie

1 bosje sterkers

1 takje tijm

1 laurierblad

saliepoeder

tijmpoeder

rozemarijn

peterselie

zout

peper

Bereiding

Verkruimel de tijm en laurier in een mortier samen met wat salie, tijmpoeder en rozemarijn.

Stamp alles tot poeder.

Leg de lamsnootjes in een schaal, geef er zout en peper over en strooi er ruim de gestampte aromaten over.

Schenk er nog wat olie over en laat ze 30 minuten marineren.

Maak ondertussen de sterkers schoon en hak wat peterselie fijn.

Verhit 30 g boter in een pan.

Sauteer hierin de lamsnootjes bruin in 3 minuten per kant.

Leg ze dan op een voorverwarmde schaal.

Leg er de sterkers omheen en houd de schaal warm.

Geef de bouillon bij het braadvocht en schraap op hoog vuur alle aanbaksels los.

Geef er de rest van de boter bij en laat die smelten.

Geef de saus over de lamsnootjes, strooi er wat peterselie over en serveer het met frietjes.

Noisettes de chevreuil à l'avocat (reemedaillons met avocado's)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
100 g boter
50 g bloem
2 eieren
50 g paneermeel
½ dl cognac
50 g gehakte amandelen
1 dl witte wijn
2 dl béarnaisesaus
4 avocado's
zout
peper

Bereiding

Schil de avocado's en snij ze in de lengte doormidden.
Verwijder de pit en snij de helften in 3 plakken.
Doe op een bord de bloem, klop op een tweede de eieren los, leg in een derde het paneermeel en in een vierde de gehakte amandelen.
Haal de schijven avocado door de bloem, dan door het ei, het paneermeel en de gehakte amandelen.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de schijven avocado.
Zorg ervoor dat nu de béarnaisesaus klaar is.
Smelt de rest van de boter in een pan, strooi zout en peper over de medaillons en sauteer ze in 5 minuten bruin.
Flambeer ze met de cognac.
Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Omring ze met schijven avocado.
Deglaseer de braadboter met de wijn, laat het vocht iets afkoelen en meng er de béarnaisesaus door.
Serveer de saus apart in een sauskom.

Noix de veau à l'Aixoise (kalfsnoot uit Aix)

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

Ingrediënten

800 g kalfsnoot

50 g boter

3 stengels bleekselderij

8 uien

300 g worteltjes

16 kastanjes

1 dl bouillon

zout

peper

Bereiding

Maak de selderij schoon en snij ze in stukken.

Maak de worteltjes schoon, schil de uien en de kastanjes.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin snel de kalfsnoot aan alle kanten bruin.

Geef er peper en zout over.

Voeg dan de bouillon toe, de selderij, uien, worteltjes en kastanjes en laat het zachtjes, met de deksel op de pan, gedurende 50 minuten smoren.

Oeufs brouillés aux rognons d'agneau (roereieren met lamsnietjes)

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

Ingrediënten

8 eieren
4 lamsnietjes
4 eetlepels room
100 g boter
4 sneden witbrood
zout
peper

Bereiding

Snij de lamsnietjes doormidden en haal het vlies weg met een puntig mes.
Verwijder het middelste witte gedeelte.
Smelt wat boter in een pan en sauteer hierin de nietjes bruin.
Draai ze enkele keren om en geef er zout en peper over.
Zet een klontje boter op elk half nietje en houd deze warm.
Veeg de pan schoon.
Snij de sneden brood in brunoise.
Smelt boter in de pan en bruineer de stukjes brood.
Houd ze warm.
Bereid dan de eieren als in Roereieren.
Doe de eieren op een dienschaal en garneer ze met broodcroûtons en lamsnietjes.

Oeufs pochés à la Bénédictine (gepocheerde eieren van de benedictines)

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

Ingrediënten

7 eieren
½ citroen
4 deegbakjes
125 g boter
1 dl azijn
zout
peper
2 schijven gekookte ham

Bereiding

Smelt de boter maar laat ze niet heet worden.
Breek 3 eieren, scheid de witten van de dooiers en doe de dooiers met een eetlepel water in een pannetje.
Verwarm dit au bain marie en klop de eidooiers onophoudelijk, totdat dik en crèmig worden.
Haal dan de pan van het vuur en werk er onder voortdurend kloppen de boter door.
Geef er zout en peper bij en het sap van de halve citroen.
Snij de ham in brunoise en leg deze op de bodem van de deegbakjes.
Schuif deze in een oven van 200 C om warm te worden.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Leg op elk bakje een ei, geef er wat saus over en serveer meteen.

Oeufs pochés à la Châtelaine (gepocheerde eieren van de kasteelvrouw)

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

Ingrediënten

8 eieren
8 kleine deegbakjes
1 blikje kastanjepuree
1 ui
3½ dl melk
85 g boter
35 g bloem
1 dl azijn
2 eetlepels room
zout
peper

Bereiding

Schil de ui en hak hem fijn.
Verhit 35 g boter in een pan en laat hierin de ui zachtjes stoven met de deksel op de pan.
Strooi er dan de bloem over en laat nog 4 minuten sauteren.
Geef er dan de melk bij, zout en peper.
Breng het aan de kook en laat zachtjes 15 minuten koken.
Doe de kastanjepuree in een pannetje met de rest van de boter.
Warm dit zachtjes op.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Voeg de room bij de kastanjepuree en laat nog even zachtjes koken.
Verwarm de deegbakjes in een oven van 200 C gedurende 10 minuten.
Geef er dan wat kastanjepuree in, leg daar een ei op en geef er wat saus over.

Oeufs pochés à la fermière (gepocheerde eieren van de boerin)

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

Ingrediënten

4 eieren
4 sneden witbrood
100 g boter
zout
peper
1 teentje knoflook
2 meiraapjes
2 wortelen
2 uien
2 preien
peterselie
kervel
100 g witte kool
4 eetlepels slagroom

Bereiding

Schil de groentes en was ze.
Snij de uien in ringen en snij de overige groentes in kleine stukjes.
Smelt 50 g boter in een pan en doe hier alle groentes bij.
Sauteer ze even onder voortdurend roeren en geef er dan zout en peper over.
Doe dan de deksel op de pan, zet het vuur heel klein en laat het zachtjes smoren gedurende 30 minuten.
Was de peterselie en de kervel en hak beide fijn.
Meng ze met de slagroom en geef er zout en peper bij.
Schil de knoflook.
Wrijf de sneden brood hiermee in en sauteer ze in de rest van de boter bruin.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Leg de sneetjes brood op een verwarmde schaal, geef er een eetlepel groente over en leg er een ei op.
Meng de room bij de rest van de groenten en verwarm nog even.
Schenk dan deze saus over de eieren en serveer.

Oeufs pochés à la Grand-Duc (gepocheerde eieren van de groothertog)

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

Ingrediënten

9 eieren
2 dl azijn
4 sneden witbrood
1 truffel
1 blikje asperges
1 ui
1 wortel
1 bouquet garni
8 rivierkreeftjes
4 dl melk
100 g boter
35 g bloem
100 g geraspte gruyère
zout
peper

Bereiding

Schil de ui en de wortel en snij ze in dunne plakjes.
Doe ze in een pan, samen met het bouquet garni, ½ l water, 1 dl azijn en wat zout.
Laat het een half uurtje zachtjes koken.
Trek het middendeel uit de staart van de rivierkreeftjes en verwijder zodoende de darm.
Leg ze 10 minuten in de kokende courtbouillon en houd ze dan warm in deze bouillon.
Smelt ondertussen 35 g boter in een pan en voeg de bloem toe.
Roer goed en geef er dan de melk bij, zout en peper en breng het aan de kook.
Laat het zachtjes 5 minuten koken.
Haal de korsten van het brood en bruineer deze in wat boter.
Beboter een ovenschaal.
Laat de asperges uitlekken en leg ze in vier bosjes in de ovenschaal.
Geef er de rest van de boter over en sluit de schaal af met alufolie.
Zet de schaal in een oven van 200 C.
Snij de truffel in 8 plakjes.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Voeg de kaas bij de saus en laat deze smelten.
Maak de saus af met een eidooier.
Plaats de sneden brood op een schaal, leg op elke snee twee eieren, leg de rivierkreeftjes ertussen, leg

Oeufs pochés à la Grand-Duc (gepocheerde eieren van de groothertog)

op elk ei een schijfje truffel en schenk daar wat saus over.
Laat het in de oven gratineren en leg er daarna de asperges bij.

Oeufs pochés comme en Berry (gepocheerde eieren uit Berry)

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

Ingrediënten

8 eieren
60 g boter
15 g bloem
8 sneden witbrood
1 teentje knoflook
2 grote uien
1½ dl rode wijn
1 l vleesbouillon
zout
peper

Bereiding

Maak van de bloem en 15 g boter een beurre manié.
Schil de uien en hak ze fijn.
Voeg er de rode wijn bij, zout en peper en laat dit 10 minuten zachtjes koken.
Schil de knoflook.
Breng de bouillon aan de kook en laat hem zeer zachtjes koken.
Snij de korsten van het brood.
Smeer het in met knoflook en sauteer het in de rest van de boter bruin aan beide kanten.
Geef de beurre manié bij de saus met de wijn en klop ze er goed door.
Breng de bouillon aan de kook.
Zorg ervoor dat het heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in de bouillon glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
De bouillon moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit de bouillon.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Leg op elk sneetje brood een ei, geef er wat saus over en serveer.

Oie aux cerises (gans met kersen)

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

Ingrediënten

1 gans van 2 kg
1½ kg kersen
180 g boter
3 eetlepels slagroom
½ dl sherry
3 kruidnagelen
zout
peper
tijm
laurierpoeder
gemberpoeder

Bereiding

Bestrooi de gans van binnen met zout en peper, smeer ze in met 100 g boter.
Zet de gans in een ovenvaste schaal op een treefje, zodat ze niet in het vet staat.
Geef er zout en peper over en zet ze 2 uur in een oven van 180 ° C.
Arroseer ze vaak.
20 minuten voordat de gans goed is ontstelen en ontpitten we de kersen.
Smelt 80 g boter in een grote pan.
Leg er de gans in.
Flambeer met de sherry en geef de kersen bij de gans, de kruidnagelen, wat gemberpoeder, tijmpoeder en laurierpoeder.
Verwarm op hoog vuur onder schudden met de pan.
Geef de slagroom erbij, breng weer aan de kook en controleer de smaak.
Leg de gans op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de kersen en geef er de roomsaus over.

Omelette aux sardines (omelet met sardientjes)

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

Ingrediënten

8 eieren

zout

peper

1 blikje sardientjes

40 g boter

Bereiding

Warm de sardientjes in hun olie zachtjes op.

Breek de eieren in een kom.

Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.

Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.

Smelt de boter in een pan.

Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.

Schud het mengsel goe duit over de bodem.

Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.

Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.

Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.

De omelet is nu in drieën gevouwen.

Laat de sardientjes uitlekken en leg de op de omeletten voordat deze worden dichtgevouwen.

Serveer meteen.

Omelette à la Hongroise (Hongaarse omelet)

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

Ingrediënten

8 eieren
500 g tomaten
4 uien
100 g boter
150 g gekookte ham
zout
peper

voor de saus

50 g boter
2 uien
paprikapoeder
bloem
3 dl kippebouillon
1 dl room
zout
peper

Bereiding

Begin met de saus.

Schil de uien en hak ze fijn.

Verhit de boter in een pan en laat hierin de uien zachtjes zweten met de deksel op de pan, zonder dat ze kleur krijgen.

Als de uien klaar zijn voeg dan 30 g bloem toe, meng goed en laat ze wat kleur krijgen.

Geef er dan de bouillon bij, zout en peper en laat 10 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren.

Schil de 4 uien en hak ze fijn.

Snij de ham in brunoise.

Maak de tomaten concassée.

Verhit de helft van de boter in een pan, voeg er de uien en de ham bij en laat het even sauteren totdat de uien kleur krijgen.

Voeg dan de tomaat toe, geef er zout en peper bij en laat 10 minuten smoren.

Breek de eieren in een kom.

Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.

Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.

Smelt de boter in een pan.

Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.

Schud het mengsel goe duit over de bodem.

Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.

Vul ze met het groentenmengsel.

Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.

Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.

Vouw de omeletten dicht en schenk er wat saus over.

Opgeblazen bananen

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

Ingrediënten

4 bananen
1 dl melk
35 g fijne suiker
½ vanillestokje
1 eetlepels maïszetmeel
2 eierdooiers
3 eiwitten
zout

Bereiding

Maak met een scherp mesje een kleine insnijding bovenaan aan de holle kant van de banaan.
Trek voorzichtig een reepje schil van de vrucht, zonder de rest van de schil te beschadigen.
Haal de banaan voorzichtig uit de schil zodat u een intact "kuipje" bekomt.
Snij het vruchtvlees in stukjes en mix het in de keukenrobot tot een mooie, gladde puree.
Breng de melk aan de kook met de suiker, de vanille en een mespunt zout.
Laat ze weer afkoelen.
Verwijder het vanillestokje.
Roer het maïszetmeel los in wat afgekoelde melk.
Giet er de rest van de vanillemelk bij en laat op een zacht vuur indikken terwijl u voortdurend roert.
Laat de crème dan nog een paar minuten doorkoken.
Vermeng de eierdooiers met de bananenpuree en de zachte boter.
Roer het mengsel door de lauwe crème.
Klop de eiwitten stijf en spatel de eiwitsneeuw luchtig onder het mengsel.
Verdeel het over de bananenschuitjes.
Zet de soufflés 8 minuten in de voorverwarmde oven op 200°C.

Pannenkoek met sinaasappelsaus

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 bolletjes vanilleroomijs

voor de pannenkoeken

125 g bloem
4 eieren
1 stokje vanille
2½ dl melk
9 eetlepels geklaarde boter
1 snuifje zout

voor de saus

4 eetlepels suiker
125 g roomboter
4 sinaasappelen
1 citroen
12 cl Grand Marnier

Bereiding

Meng de gezeefde bloem en de eieren in een kom met een snuifje zout.

Snijd het vanillestokje open en haal er de pulp uit.

Voeg pulp, melk en 1 eetlepel geklaarde boter bij het beslag en klop op tot een homogeen mengsel.

Bak van dit beslag pannenkoeken in de rest van de geklaarde boter.

Pers de sinaasappelen en de citroen.

Laat voor de saus de boter en de suiker samen smelten in een pan en roer tot een schuimig mengsel.

Blus met sinaasappel- en citroensap en laat inkoken tot een vrij dikke saus.

Roer er tot slot de Grand Marnier onder.

Leg op elke pannenkoek een bol ijs, vouw dicht en leg de pannenkoek op een verwarmd bord.

Schep er een tweede bol naast en giet saus over deze bol en rond de pannenkoek.

Pannenkoeken met honing en noten

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

125 g bloem
2 kleine eieren
2 dl melk
½ dl blond bier
2 eetlepels olie
1 snuifje zout

voor de vulling

100 g rozijnen
1 klein glaasje rum
4 eetlepels honing
100 g walnoten

Bereiding

Het deeg bereiden: in het midden van de bloem een kuiltje maken, daarin de eieren breken en ze met de bloem vermengen door te roeren met een houten lepel.

Geleidelijk aanlengen met melk om een vloeibaar deeg zonder klonters te bekomen.

Het bier en de olie bijvoegen.

1 uur laten rusten.

De rozijnen in de rum laten zwellen.

Vlak voor het bakken van de pannenkoeken, de honig even licht opwarmen met de rozijnen, de rum waarin ze weekten en de noten.

De pannenkoeken bereiden op de gewone wijze en ze, alvorens ze toe te vouwen, vullen met het honigmengsel.

Meteen serveren.

Tip : De honig kan vervangen worden door ahornstroop. U kunt de noten ook grof hakken alvorens ze bij de honig te voegen. De honing kan ook vervangen worden door gesuikerde slagroom (onnodig hem dan licht te verwarmen); hem dan gewoon met de gehakte noten en de rozijnen vermengen en de pannenkoeken vullen net voor het opdienen.

Pannenkoeken met vers fruit en groene kiwisaus

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
165 ml melk
110 g bloem
½ dessertlepel zout

voor de kiwisaus

4 groene kiwi's, geschild en fijn gehakt
2 eetlepels passievruchtenpulp
1 eetlepel vloeibare honing

voor de garnering

250 g gemengd vers fruit, in schijfjes gesneden (aardbei, kiwi, etc)

Bereiding

Voeg de voor het pannenkoekendeeg in de opgegeven volgorde samen en mix alles tot een glad geheel.

Zet het deeg 2 uur in de koelkast.

Het deeg is nu dun-romig.

Verdun, indien nodig, met een beetje extra melk.

Voeg de kiwiblokjes, de passievruchtenpulp en de honing samen in een kom en meng.

Giet 2-3 eetlepels deeg in een beboterde, voorverwarmde koekenpan.

Laat het deeg in de pan rondgaan, zodat het de hele bodem bedekt met een dunne film.

Als het mengsel er in het midden niet meer nat uit ziet, de pannenkoek omdraaien en de andere kant bakken.

Gebruik op deze manier het deeg op en stapel de pannenkoeken op een bord.

Schik plakjes vers fruit op elke pannenkoek en lepel er de kiwisaus er bovenop.

Panquecas de abobora (Portugese pompoenbeignets)

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

Ingrediënten

400 g vruchtvlees van gele pompoen

1 ei kaneelpoeder

400 g bloem

1 diep bord met bloedsuiker

arachide-olie om in te frituren

Bereiding

Snij het pompoenvruchtvlees in stukjes en kook het in lichtgezouten water.

Laat uitlekken en maak het fruit fijn.

Zet het kookwater opzij.

Meng de gezeefde bloem met de pompoenpuree en klop goed door.

Voeg het ei toe en klop alles tot een glad deeg.

Het deeg moet goed smeugig zijn, is dit niet het geval, voeg dan ofwel nog wat bloem, ofwel wat kookwater toe.

Verwarm de frituurolie op 180°C en leg er, bij middel van een soeplepel enkele bollen deeg in.

Laat ze gelijkmatig goudkleuren door ze om en om te keren.

Schep uit de olie, laat uitlekken, rol door de bloedsuiker en bestrooi met kaneelpoeder.

Serveer meteen warm of laat ze afkoelen op kamertemperatuur.

Pasta con acciughe e mollica (pasta met ansjovis en broodkruim)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
225 g gedroogde broodkruimels
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
5 eetlepels 'estrato di pomodori' (strattu)
225 ml warm water
675 g pasta
10-12 ansjovisfilets
1 theelepel olijfolie
1 eetlepel fijngesneden verse peterselie
gedroogde krenten
pijnboompitten

Bereiding

Een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie vullen, de broodkruimels toevoegen en ze op laag vuur toasten, voortdurend omroeren, tot ze goudbruin zijn, uit de pan nemen en in een slakom apart houden.

Vijf eetlepels olijfolie in een bakpan verwarmen, look toevoegen (grof gesneden), lichtjes kleur laten krijgen, uit de pan scheppen en weggooien (dient enkel om de olie te parfumeren).

Tomatensaus en water bij de olijfolie voegen, roeren tot het extract volledig opgelost is, 10 minuutjes op laag vuur laten sudderen.

In een aparte pan de ansjovis garen met 1 theelepel olijfolie, roeren tot ze een soort brij worden (dit moet gebeuren boven een kom stoom en niet boven een directe warmtebron, anders worden ze bitter).

De ansjovis bij de tomatensaus voegen en 2 tot 3 minuten laten sudderen.

Tenslotte de gedroogde krenten en pijnboompitten door de saus roeren.

Ondertussen de pasta koken in een grote pot met lichtjes gezouten water (omdat de tomatensaus en de ansjovis al zo veel zout bevatten).

De pasta (al dente) afgieten en 2 dl van het kokende water bijhouden (dit is altijd een goede tip wanneer je pasta klaarmaakt met een zeer geconcentreerde saus of broodkruimels; het zorgt ervoor dat de pasta niet uitdroogt).

De spaghetti in een grote kom gieten, de saus toevoegen, goed mengen, eventueel wat van het reservewater toevoegen en de pasta besprenkelen met een deel van de broodkruimels en peterselie.

De rest van de broodkruimels apart serveren.

Pasta met paprika en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g macaroni
peper
zout
2 eetlepels Mediterrane roerbakolie
2 rode paprika's, in stukjes
1 pot Pasta Tonight original à 480 ml
250 g extra belegen kaas, in kleine blokjes
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de macaroni in water met zout beetgaar.
Verhit de olie en roerbak de paprika al omscheppend gaar.
Verwarm de pastasaus al roerende op een laag vuur.
Giet de macaroni af en schep er de saus, de paprika en de kaas door.
Warm alles kort door en bestrooi met de basilicum.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto, Chardonnay Verdeca, wit, Italië

Pasta met ricotta en rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

2 uien
2 courgettes
2 bakken verse tagliatelle (à 250 g)
2 eetlepels olijfolie
½ zakje verse Italiaanse kruiden (à 20 g)
1 cup groene pesto (100 g)
1 cup ricotta (kaas 250 g)
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Courgettes wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Tagliatelle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan olie verhitten en uien ca. 3 minuten fruiten.
Tijmblaadjes van takjes rissen, rest van kruiden fijnhakken.
Courgettes en kruiden toevoegen aan ui en ca. 4 minuten bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tagliatelle, pesto, ricotta en rivierkreeftjes in pan mengen.
Tagliatelle en groente apart serveren.

Pasta tonight met paprika en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g macaroni
zout
2 eetlepels mediterrane roerbakolie
2 rode paprika's, in stukjes
1 pot pasta tonight original à 480 ml
250 g extra belegen kaas, in kleine blokjes
peper
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de macaroni in water met zout beetgaar.
Verhit de olie en roerbak de paprika al omscheppend gaar.
Verwarm de pastasaus al roerende op een laag vuur.
Giet de macaroni af en schep er de saus, de paprika en de kaas door.
Warm alles kort door en bestrooi met de basilicum.
Lekker met een groene salade.

Pasteitje met mosselragoût

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 pasteibakjes

1 zakje room-cognacsaus culinair

200 g gekookte mosselen

1 dl slagroom

1 eidooier

Bereiding

Verwarm de pasteibakjes circa 10 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Bereid de saus zoals aangegeven op de verpakking.

Voeg de mosselen en de extra room toe en warm de saus goed door.

Roer van het vuur af de eidooier door de ragout.

Snijd uit de pasteibakjes de hoedjes en schep de ragout in de warme pasteibakjes.

Zet de hoedjes op de ragout.

Serveer meteen.

Pastel de verduras con salsa de champiñones (groentepastei met paddestoelensaus)

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

Ingrediënten

6 preien
4 handenvol spinazie
1 kg wortelen
6 eieren
4 dl room
1 dl tomatensaus
peper
zout

voor de saus

olijfolie
1 ui
250 g paddestoelen
2½ dl room
1 dl kippenbouillon (vers of van geconcentreerde kippenfond van Garde d'Or)
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C

Maak de preien, de wortelen en de spinazie schoon en snijd ze in stukken.

Kook ze afzonderlijk beetgaar in telkens vers gezouten water.

Meng de eieren, met de room en de tomatensaus in een kom en kruid met peper en zout.

Bekleed een cakevorm met aluminiumfolie en zorg dat er aan beide brede kanten een stuk overblijft om de pastei af te dekken.

Beleg de bodem met de helft van de spinazie, daarna een laag met het eimengsel, dan een laag wortelen, terug ei, dan prei, terug ei, terug wortelen enzovoort om te eindigen met de andere helft van de spinazie overgoten met nog wat eimengsel om de spinazie te binden.

Plooi de overhangende stukken aluminiumfolie over de pastei en zet hem in bain-marie in de oven gedurende 60 minuten.

Laat wat afkoelen en haal uit de vorm.

Maak ondertussen de saus: Snij de ui fijn en stoof hem glazig in een beetje olijfolie en bak daarin de schoongeborstelde en in schijfjes gesneden paddestoelen.

Kruid met peper en zout en overgiet met de kippenbouillon.

Laat inkoken, voeg de room toe en laat, al roerend, nog wat indikken.

Maak de saus fijn met de staafmixer.

Snijd de pastei in plakken zodat de kleuren van de groenten goed uitkomen en giet er wat saus rond.

Serveer deze tapa warm of op kamertemperatuur.

Penne met kaviaar

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine groene selderij
16 penne
80 g kaviaar
boter
peper
zout
2 dl visbouillon

Bereiding

Breng in een steelpan 1½ l gezouten water aan de kook en laat de penne gaar worden tot ze al dente zijn.

Snij ondertussen de takjes selderij in blokjes.

Breng de visbouillon aan de kook en leg er de selderij in.

Haal ze eruit wanneer deze zacht is en hou ze warm.

Laat de bouillon inkoken en voeg er een klontje boter aan toe.

Laat de penne uitlekken wanneer ze gaar zijn en decoreer ze zorgvuldig met kaviaar met behulp van de punt van een mes.

Leg de blokjes selderij in het midden van het bord, giet er een scheutje bouillon over en leg de penne met kaviaar eromheen.

Strooi er enkele fijngehakte selderijblaadjes over.

Tip: Om snel visbouillon te verkrijgen kunt u 1 blokje visbouillon oplossen in ½ l warm water.

Suggesties: Uw bouillon krijgt een meer verfijnde smaak als u een stukje vis laat meekoken (zalm, kabeljauw, ...). U kunt de gekookte vis dan, zoals op onze foto, op de borden leggen en er de blokjes selderij op schikken vooraleer u de penne met kaviaar erop legt. In dat geval kunt u de kaviaar vervangen door rode of zwarte lompviseieren die de smaak van de vis aangenaam benadrukken.

Weetjes: Kaviaar is de naam die men geeft aan steureieren en kan Russisch of Iraans zijn. De Russische kaviaar is minder vast, vetter en dikker dan de Iraanse. Er bestaan drie grote variëteiten kaviaar: de Sevruga (kleine licht- tot donkergrijze korreltjes, joodsmaak), de Beluga (korrels van 3 mm diameter, lichtgrijs tot zwart, verfijnde en zachtere smaak en de Ossietra (dikke en vaste korrels, van goudgeel tot zwart, lichte nootsmaak)

Penne met spek-spinazieroomsaus

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

Ingrediënten

300 g penne (pasta)
1 pak gesneden bladspinazie (diepvries, 450 g)
5 gedroogde tomaten op olie (potje à 180 g)
3 bosuitjes
1 duopakje magere spekreepjes (ca. 250 g)
1 pakje crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Pasta in ca. 12 minuten beetgaar koken.
Spinazie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
In droge koekenpan spekreepjes ca. 5 minuten bakken.
Crème fraîche, tomaten en bosuitjes toevoegen en ca. 1 minuut meeverwarmen.
Spinazie door spekmengsel scheppen en op smaak brengen met zout en peper.
Pasta afgieten en serveren met saus.
Lekker met geraspte pittige kaas.

Perdreaux au chou rouge (patrijs met rode kool)

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

Ingrediënten

2 patrijzen
1 rode kool
250 g borstspek
1 ui
2 eetlepels reuzel
60 g boter
1 dl droge witte wijn
20 g bloem
1 dessertlepel azijn
zout
peper

Bereiding

Maak de rode kool schoon, snij hem fijn, schil de ui en snij ook deze in dunne juliënne.
Smelt de reuzel in een pan en zodra hij gesmolten is, voeg dan ui en rode kool toe.
Sauteer totdat het losgelaten vocht verdwenen is.
Geef dan bij de rode kool de wijn, het spek en zout en peper en laat op zacht vuur verder koken.
Smelt ondertussen 40 g boter in een pan.
Bestrooi de patrijzen met zout en peper en sauteer ze snel in de boter bruin onder veel omdraaien.
Zodra de patrijzen bruin zijn halen we ze uit de pan en voegen ze bij de rode kool.
Laat dan nog 45 minuten zachtjes koken.
Meng ondertussen van de rest van de boter en de bloem een beurre manié.
Als de kooktijd om is halen we de patrijzen uit de pan evenals het spek.
Snij dit laatste in schijven.
Voeg de beurre manié bij de rode kool, meng goed en geef er dan de azijn bij.
Meng opnieuw goed en laat nog 2 minuten koken.
Leg de rode kool op een voorverwarmde dienschaal, leg er de patrijzen en de stukken spek op en serveer.

Perenijs met chocolade-muntsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 peren

1 eetlepel citroensap

1 dl gembersiroop

1 eetlepel gepelde hazelnoten

50 g after dinner mint-chocolaatjes

½ dl room

Bereiding

Schil de peren, verwijder het klokhuis en pureer ze met het citroensap.

Meng de gembersiroop erdoor.

Laat dit mengsel in een diepvriesdoos (inhoud ca. ½ l) in ca. 3 uur bevriezen.

Klop het halfbevoren ijs na ca. 2 uur met de staaf mixer of handmixer tot een smeugige massa en zet het daarna weer in de diepvriezer.

Of draai het ijs in een sorbetière.

Hak de hazelnoten fijn.

Breek de chocolaatjes boven een pannetje en voeg de room toe.

Laat de chocolade op zacht vuur al roerende smelten.

Schep het perenijs met een ijsbolletjestang in twee hoge coupes en schenk de warme saus erover.

Strooi de hazelnoten erover.

Serveer meteen.

Perzik trio

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 blikjes Schijfjes perziken op siroop (à 225 g)
4 luxe roomboter cakejes (pak à 6 stuks)
4 eetlepels geklopte slagroom (beker à ½ l)
4 bolletjes vanilleroomijs

Bereiding

Perziken laten uitlekken en siroop opvangen.
Helft van perziken met staafmixer pureren.
Verdunnen met 100 ml siroop.
Perzikmoes in glazen schenken.
Helft van rest van perziken in stukjes snijden.
Papier van cakejes halen en aan bovenkant ca. 1½ cm uithollen.
Cakejes vullen met een lepel slagroom en garneren met stukjes perzik.
Cakejes op vier grote borden plaatsen.
Glazen op bord ernaast zetten.
Rest van perzik over borden verdelen en bol ijs erop scheppen.
Direct serveren.

Perzik, peer en appel met puree van Granny Smith en rode ui, Poire Williams en cider

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

Ingrediënten

1 rijpe witte perzik
1 rijpe peer (Doyenné, Williams)
1 rijpe zachte appel (Jonagold, Pink Lady, Belgische Golden)
2 dl cider brut
5 ml eau de vie Poire Williams
sap van 1 citroen
grofgemalen zwarte peper
2½ eetlepel griessuiker
1 rode ui
1 Granny Smith-appel
2 koffielepels water
1 koffielepel citroensap
1 mespunt griessuiker, bieslook

Bereiding

Laat het fruit ongeschild, halveer, ontpit en snij het in plakken van 5 mm dik.
Marineer gedurende 30 minuten tot 1 uur in de ijskast in cider, Poire Williams, citroensap, zwarte peper en griessuiker.
Hak ondertussen de rode ui en ongeschilde Granny Smith fijn en mix met 2 koffielepels water, 1 koffielepel citroensap en een mespunt griessuiker tot een gladde puree.
Schik het fruit op de borden en lepel er de marinade over en rond.
Werk af met de puree en een spriet bieslook.

Info: Een nagerecht op basis van fruit heeft altijd een frisse, lichtzurige onderbouw. Om die te laten versmelten met de rest van het gerecht is suiker nodig. Hier wordt om dezelfde reden ook alcohol gebruikt. De eau de vie van Poire Williams zorgt, samen met de suiker en in mindere mate met de cider, die tegelijkertijd ook het frisse karakter van het fruit benadrukt, voor afronding. Speciaal is de puree van rode ui en Granny Smith, die tegelijkertijd évuilí (rauwe ui) en zurig (appel) proeft. Toch liggen de smaak van ui en appel in elkaars verlengde en brengen ze op een wat vreemde manier fraîcheur. Het is belangrijk dat dit gerechtje goed gekoeld wordt geserveerd.

Perziken met witte chocolademousse

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

Ingrediënten

4 rijpe perziken
enkele blaadjes citroenmelisse
voor de chocolademousse

6 repen witte chocolade
6 eetlepels fijne suiker
3 eiwitten
2 blaadjes gelatine (van 3 g)

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Laat de chocolade smelten in een warmwaterbadje.
Roer er de uitgeknepen gelatine door tot deze volledig opgelost is.
Klop de eiwitten stijf met de fijne suiker.
Spatel de eiwitsneeuw voorzichtig door de lichtjes afgekoelde chocolade.
Giet in een kom en laat opstijven in de koelkast.
Leg de perziken 1 minuut in kokendheet water zodat u de schil er makkelijk kunt afhalen.
Halveer ze, verwijder de pitten.
Vul de perziken met de koude chocolademousse en serveer meteen.

Tip: Dit dessert oogt nog aantrekkelijker op een spiegel van rode-vruchtencoulis.

Pinchos morunos (gemarineerde varkensvleeskebabs)

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

Ingrediënten

450 g mager varkensvlees in blokjes van 2½ cm

voor de marinade

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels citroensap

8 teentjes knoflook, fijngehakt

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 theelepel verse gember, fijngehakt

1½ theelepel gemalen komijn, bij voorkeur versgemalen in een vijzel of specerijmolen

1 theelepel geplette korianderzaden

¼ theelepel kurkuma

½ theelepel pimentón

¼ theelepel gedroogde verkruimelde rode chilipeper

¼ theelepel versgemalen zwarte peper

1½ theelepel fijngehakte verse of ¼ theelepel gedroogde oreganoblaadjes

enkele draadjes saffraan

½ theelepel zout

Bereiding

Begin 24 uur van tevoren met de bereiding: Doe alle ingrediënten voor de marinade in een ondiepe schaal en roer ze door elkaar.

Voeg het varkensvlees toe en meng het met een rubber spatel door zodat de blokjes aan alle kanten goed bedekt zijn met de marinade.

Dek de schaal af en zet hem 24 uur in de koelkast; roer de inhoud af en toe door.

Steek het vlees aan spiesen van ongeveer 20 cm lang, gebruik 1 spies per portie.

Grilleer ze dan, bij voorkeur boven hete kolen of op een ingevette grill of rooster ze tot het vlees bruin en net gaar is.

Pindasaus 4

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

Ingrediënten

¼ kop arachide-olie
3 theelepels knoflook, gesnipperd
3 eetlepels gedroogde uienvlokken
1 theelepel gedroogde chilipepertjes
½ theelepel trassi
1 eetlepel sojasaus of ketjap manis
1 eetlepel citroensap
250 g pindakaas met nootjes
2 eetlepels ruwe of rietsuiker
½ kop gezouten, geroosterde pinda's, fijngehakt
1/3 kop kokosmelk

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een wok.
Bak de knoflook en uienvlokken; schep ze op een schaal voordat ze bruin zijn, want ze garen nog door als ze uit het vet zijn.
Bak de chilipepers in de pan tot ze opzwellen en zwart worden.
Hak ze fijn.
Bak de trassi in de rest van de olie; breek hem met de achterkant van een lepel.
Zet het vuur uit, voeg sojasaus en citroensap toe.
Smoor even, voeg pindakaas toe en roer alles tot een gladde massa.
Voeg het ui-knoflookmengsel toe aan het pindakaasmengsel.
Roer de chilipepers, suiker en pinda's erdoor.
Schep in een schone, droge pot met schroefdeksel en zet die in de koelkast.
Verwarm de kokosmelk in een kleine pan om de saus te verdunnen; voeg 2/3 kop geconcentreerde pindasaus toe.
Roer glad.

Info: Bewaren: geconcentreerde pindasaus blijft in een luchtdichte pot enkele weken goed in de koelkast. Zodra de saus verdund is, moet hij direct gebruikt worden. Geconcentreerde saus is voldoende voor 3 koppen verdunde saus.

Variatietip: u kunt de hoeveelheid kokosmelk variëren afhankelijk van de gewenste dikte. Deze saus past goed bij satéschotels. Let op: ruwe suiker of rietsuiker zijn beide goudbruin en hebben nogal grove korrels vergeleken met hun bruine neven. Ze hebben een uitgesproken karamelsmaak.

Pintade au chou (parelhoen met kool)

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

Ingrediënten

1 parelhoen
1 witte kool
80 g boter
2 petit suisses
1 lapje bardeerspek
1 appel
150 g borstspek
zout
peper

Bereiding

Werk de petit suisses met een eetlepel boter goed door elkaar, geef er zout en peper bij, schil de appel, snij hem in vieren, haal er het klokhuis uit en vul het parelhoen met het kaasmengsel en de appel. Naai het parelhoen dicht en bind het op met het lapje bardeerspek over de borst. Smelt de rest van de boter in een grote, ovenvaste pan en sauteer hierin het parelhoen aan alle kanten bruin. Zet dan het vuur klein en laat nog 30 minuten zachtjes sauteren. Maak de kool schoon, snij de harde delen weg. Breng een pan met gezouten water aan de kook en doe hier de kool in. Kook hem 15 minuten. Giet hem dan af en spoel hem onder de koude kraan af. Snij de kool dan in juliënne. Snij het spek in brunoise. Haal het parelhoen uit de pan, zet het vuur hoog, doe er het spek in en sauteer het bruin. Voeg dan de kool toe, laat deze 10 minuten op zacht vuur sauteren en leg het parelhoen weer op de kool. Zet de deksel op de pan en schuif deze in een oven van 200 C. Laat ze er nog 25 minuten in staan.

Poulet au champagne (kip met champagne)

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

Ingrediënten

1 kip van 1500 g

75 g boter

3 dl droge champagne

25 g bloem

zout

peper

Bereiding

Maak door kneden van 25 g boter en de bloem een beurre manié.

Bestrooi de kip van binnen met peper en zout.

Bind ze op.

Smelt 50 g boter in een ovenvaste pan.

Leg daar de kip in en rol ze geheel door de boter.

Zet de schaal in een oven van 180 C en laat ze daar 1 uur.

Haal de kip uit de oven, verwijder het touw en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Houd ze warm.

Deglaceer het braadvocht met de champagne, schraap goed alle aanbaksels los en laat wat reduceren.

Klop er dan bij beetje de beurre manié door.

Geef de saus in een sauskom en serveer.

Poulet à l'estragon (kip met dragon)

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

Ingrediënten

150 g mager varkensvlees
2 kleine haantjes
1 kalfslapje
sjalotjes
200 g gerookt borstspek
1 ei
2 eetlepels melk
1 kopje mie de pain
1 bosje dragon
24 kleine uitjes
125 g doorregen spek
60 g boter
½ dl witte wijn
10 g bloem
zout
peper

Bereiding

Maak van 10 g boter en de bloem een beurre manié.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Draai ze samen met het kalfsvlees en varkensvlees twee keer door de vleesmolen met de fijnste plaat.
Draai hier ook het gerookte spek en de levers van de haantjes door.
Week het broodkruim in de melk, maak het fijn met een vork en pers het uit.
Hak wat dragon fijn.
Doe dit samen met mie de pain, vlees, spek, en het ei in een kom, geef er zout en peper bij en meng het goed.
Vul de haantjes met dit mengsel en naai ze dicht.
Bind de haantjes op.
Schil de uitjes en snij het verse spek in juliënne.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Sauteer hierin de uitjes en het spek bruin.
Haal ze dan uit de pan en houd ze apart.
Doe de haantjes in dezelfde hete boter, laat ze aan alle kanten bruin sauteren, zet dan het vuur klein, geef zout en peper over de haantjes, zet de deksel op de pan en laat nog 45 minuten zachtjes smoren.
Houd twee takjes dragon apart, was de rest, doe het in een pannetje met de wijn en breng het aan de kook.
Reduceer het tot er 1 dl over is en haal de dragon eruit.
Tien minuten voor het einde van de kooktijd voegen we de uitjes bij de haantjes.
Haal de blaadjes van de laatste twee takjes dragon.
Leg de haantjes op een voorverwarmde schaal.
Leg er de uitjes en het spek omheen.
Deglaceer het braadvocht van de haantjes met de wijn, schraap alle aanbaksels los en bind de saus door er bij beetje de beurre manié door te kloppen.
Geef de saus over de haantjes, leg er de blaadjes dragon op en serveer.

Rabarbersorbet

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g suiker
½ l water
450 g rabarber
½ citroen
1 eiwit
50 g suiker

Bereiding

Maak met 500 g suiker en het water een suikersiroop.
Schil en snijd de rabarber, geurig en rijp, in stukjes.
Kook deze met het sap van een citroen in ca. 10 minuten zacht.
Wrijf de rabarber door een zeef.
Roer door 450 g van de rabarbermoes ¼ l van de suikersiroop.
Laat afkoelen.
Doe de moes in een vriesvaste schaal en zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.
Klop de moes dan elk ½ uur flink door tot het bijna bevroren is.
Maar laat het vooral niet helemaal bevriezen.
Klop een ½ uur voor het serveren het eiwit heel stijf.
Voeg er tijdens het kloppen de suiker aan toe.
Klop het schuim vervolgens op een pan met warm water tot het taai is.
Neem het van de pan en klop het koud.
Meng er het half bevroren rabarberijs door.
Zet het nog ca. 20 minuten in het vriesvak.
Of maak de sorbet in een sorbetière of roomijsmachine.
Schep de rabarbersorbet in glazen, garneer eventueel met stijfgeslagen slagroom en serveer direct.

Ravioli met ham-preisaus

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

Ingrediënten

2 bakken ravioli rossi (verse pasta, à 250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak gesneden prei (300 g)
1 cup carbonarasaus (verse pastasaus, 225 ml)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 duopakje hamblokjes (ca. 250 g)
½ zakje gemalen belegen kaas (à 150 g)

Bereiding

Ravioli in ca. 8 minuten beetgaar koken.
In pan olie verhitten en prei ca. 8 minuten zachtjes bakken.
Pastasaus, crème fraîche en hamblokjes door prei scheppen.
Saus door en door verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus door ravioli scheppen, aan tafel bestrooien met kaas.
Lekker met tomatensalade met balsamicodressing.

Ravioli met vier soorten kaas

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

Ingrediënten

2 pakken ravioli ai 4 formaggi (pasta, à 250 g)
2 blikken tomatenblokjes (à 400 g)
6 gedroogde tomaatjes (zakje à 100 g)
1 cup salsa ai 4 formaggi (kaassaus, 200 g)
1 duopakje hamblokjes (ca. 220 g)
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
1 zak gemengde friséesla (200 g)
4 eetlepels slafris naturel (fles à 400 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Ravioli in ruim kokend water koken volgens gebruiksaanwijzing en laten uitlekken.
Intussen tomatenblokjes laten uitlekken.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
In pan tomatenblokjes, kaassaus, tomatenreepjes, hamblokjes en kruiden zachtjes verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ravioli en saus in ovenschaal scheppen en goed mengen.
Schotel ca. 10 minuten gratineren.
Sla en dressing mengen.
Ravioli serveren met sla.

Râble de lièvre sauce aux cerises (hazerug met kersensaus)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
zout
peper
kaneel
kruidnagelpoeder
100 g aalbessengelei
400 g kersen
2 dl port
1 sinaasappel
50 g boter

Bereiding

Haal het oranje van de sinaasappelschil af met een dunschiller en snij het in juliënne.
Pers de sinaasappel uit.
Voeg er wat kaneel en kruidnagelpoeder aan toe.
Reduceer het sinaasappelsap, samen met de port en de schil tot de helft.
Ontpit de kersen en als ze vers zijn, kook ze in wat water in 15 minuten gaar.
Voeg de aalbessengelei bij het sinaasappelsap en roer totdat deze is opgelost.
Geef er dan de kersen bij en houd de saus warm.
Bestrooi de hazeruggen met peper en zout, smelt 50 g boter in een ovenvaste pan, leg er de ruggen in en sauteer ze 18 minuten in een oven van 200 C.
Leg ze op een voorverwarmde schaal, geef er de saus over en serveer.

Remouladesaus 2

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ cl azijn
2 eetlepels mosterd
peper
zout
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel kappertjes
4 zoetzure augurkjes
1 eetlepel peterselie (fijnggehakt)
1 eetlepel kervel (fijnggehakt)
1 eetlepel bieslook (fijnggehakt)

Bereiding

4 eierdooiers
1 l druivenpitolie
Eerst mayonaise maken.
Hiervoor in een hoge, vetvrije kom de eierdooiers en mosterd met een klopper dooreen roeren.
Kruiden met peper en zout.
Druppelsgewijs en al roerend de helft van de olie bijvoegen.
Altijd in dezelfde richting roeren en in het midden van de kom.
Daarna de azijn toevoegen en al roerend de resterende olie bijvoegen.
Vervolgens aan de mayonaise een lepel mosterd, kappertjes, fijngesnipperde augurkjes, peterselie, kervel en bieslook toevoegen.
Heerlijk bij koud vlees en hardgekookte eieren.

Tip: wanneer de mayonaise voor de helft wordt vervangen door een mengsel van magere yoghurt en verse kaas, wordt deze saus een stuk lichter. Door een halve fijngesnipperde paprika toe te voegen, krijgt het geheel meer kleur.

Ricotta-cake

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g ricotta
2 eetlepels sherry
75 g sultanarozijntjes
60 g boter
130 g fijne suiker
2 eieren
1 onbehandelde citroen
1 eetlepel bloem
½ eetlepel bakpoeder
vetstof voor de vorm
bloedsuiker om af te werken

Bereiding

Verwarm de oven op 180° C.
Verwarm de sherry en laat er de rozijntjes een kwartier weken.
Beboter een springvorm.
Bestrooi met 1 eetlepel suiker.
Rasp de citroenschil.
Roer de boter romig met de rest van de suiker.
Roer er één na één de eieren door.
Meng er vervolgens de citroenschil, de bloem en het bakpoeder door.
Klop de ricotta op.
Spatel hem luchtig door het mengsel.
Voeg er de geweekte rozijntjes aan toe.
Scheep het beslag in de springvorm.
Bak ongeveer 1 uur in het midden van de oven (controleer met een breinaald).
Laat afkoelen in de vorm.
Ontvorm en werk de cake af met gezeefde bloedsuiker.

Rijstsoufflé 2

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

Ingrediënten

125 g ronde rijst
2 zakjes vanillesuiker
1 l volle melk
1 citroenschil
100 g suiker
3 eieren
1 klontje boter

Bereiding

Kook de rijst gaar in de melk met de vanillesuiker en de citroenschil.
Verwijder de citroenschil en meng de rijst met de suiker en de losgeklopte eierdooiers.
Laat afkoelen.
Klop het eiwit tot stevige sneeuw en spatel het voorzichtig door de afgekoelde rijst.
Schep over in een beboterde ovenschaal en laat in de op 180°C voorverwarmde oven 15 minuten mooi kleuren en rijzen.
Serveer met frambozen- of aardbeien coulis.

Rillettes van gerookte paling

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g gerookte paling
300 g geklopte room
1 fijngehakt sjalotje
1 eetlepel gehakte peterselie
wat citroensap

Bereiding

Cutter de paling niet té fijn en meng met de geklopte room, de sjalot en de peterselie.
Voeg er het citroensap aan toe en breng op smaak met peper.
Laat de rillettes afgedekt met plasticfolie een paar uur of zelfs een nacht rusten in de koelkast.
Doe het mengsel net voor het serveren in potjes, versier met was vers gehakte sjalot en peterselie en serveer bij de borrel.
Geef er dunne plakjes van mini-broodjes bij.

Riz à la forestière (rijst van de boswachtersvrouw)

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

Ingrediënten

200 g rijst
3 eetlepels olijfolie
2 uien
tomatenpuree
150 g champignons
4 dl bouillon
50 g boter
50 g geraspte kaas
150 g gerookt borstspek

Bereiding

Schil de uien en snij ze in juliënne.
Snij het spek in juliënne.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Verhit de olie in een pan en sauteer hierin de juliënne spek.
Laat ze bruin worden en haal ze uit de olie.
Zet ze apart.
Doe dan de champignons in de olie, geef er zout en peper over, sauteer ook deze bruin en zet ze apart bij het spek.
Sauteer dan de uien in dezelfde olie lichtbruin.
Voeg dan de rijst bij de uien en roer deze goed door totdat de rijst glazig wordt.
Voeg dan de champignons en het spek toe en een eetlepel tomatenpuree.
Geef er de bouillon bij, doe de deksel op de pan en laat op zeer zacht vuur 18 à 20 minuten koken. Geef dan de rijst in een voorverwarmde dienschaal, werk er de boter en kaas door en serveer.

Rode paprikasaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 rode paprika's
2 uien
3 eetlepels olijfolie
½ l bouillon
1 snuifje griessuiker
1 snuifje cayennepeper
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Pel de uien en hak ze fijn.
Was de paprika en snijd in reepjes of in dobbelsteentjes.
Doe de olijfolie in een pannetje en fruit de uien.
Roer er vervolgens de paprika's door.
Overgiet met de bouillon, bestrooi met de griessuiker en laat 20 minuten met een deksel op de pan sudderen.
Pureer met de staafmixer, kruid met peper en zout en breng op smaak met de cayennepeper.
Heel lekker bij gegrilde vis of gegrild vlees. Kan ook koud geserveerd worden bij koude groenteschotels.

Roerbak met kousenband

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

Ingrediënten

4 eetlepels oosterse roerbakolie
450 g varkensreepjes naturel
1 ui, gesnipperd
250 g kousenband, in stukjes van 5 cm
1 zak roerbakgroenten thais
1 dl woksaus five spice (conimex)

Bereiding

Verhit 1 eetlepel van de olie in een wok en roerbak het vlees 3 minuten op een hoog vuur.
Neem het vlees uit de pan.
Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de ui 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de kousenband en de roerbakgroenten toe en bak de groenten beetgaar.
Schep de woksaus en het vlees erdoor en warm alles goed door.
Lekker met mie.

Wijnadvies: McWilliam's, Cabernet, Merlot, rood, Australië

Roergebakken biefstuk in pepersaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 courgette
2 schaaltjes biefstuk (á ca. 180 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak Thaise groentemix (400 g)
2 zakjes wok express zwarte peper roerbaksaus (á 100 g)
2 zakjes wok express medium eiermie (á 2 x 150 g)
50 g ongezouten pinda's
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Courgette wassen en in blokjes snijden.
Biefstuk in dunne reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Biefstuk ca. 2 minuten roerbakken.
Groentemix en courgette toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
Roerbaksaus en 4 eetlepels water toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
Mie toevoegen en nog ca. 2 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bestrooien met pinda's.
Serveren met kroepoek.

Roergebakken varkensreepjes met knoflookstengels

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

zout

1 zak worteltjes à 500 g

1 zakje knoflookstengels à 100 g

3 eetlepels wokolie (conimex)

400 g varkensreepjes

6 eetlepels woksaus five spices (conimex)

Bereiding

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

Snijd de worteltjes in de lengte in vieren.

Snijd de knoflookstengel in stukjes van 3 cm.

Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak het vlees op een hoog vuur bruin.

Neem het uit de wok en laat het overtollige vocht verdampen.

Verhit de rest van de olie en roerbak de worteltjes ± 5 minuten.

Voeg de knoflookstengels toe en bak alles nog 3 minuten.

Schep het vlees, de woksaus en 1½ dl water erdoor en breng alles al omscheppend aan de kook.

Serveer met de rijst.

Wijnadvies: Oracle Sauvignon Blanc, wit, Zuid-Afrika

Romige courgettesoep met paling

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

Ingrediënten

3 courgettes
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 blikjes kervelroomsoep (à 400 ml)
1 pakje gerookte palingfilet (200 g)
1 stokbrood
100 g boter of margarine

Bereiding

Courgettes schoonmaken, wassen en in kleine stukjes snijden.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In soeppan olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Courgette toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Soep toevoegen en tegen de kook aanbrengen.
Afgedekt ca. 5 minuten zachtjes tegen kook aan houden.
Soep met staafmixer pureren en op smaak brengen met zout en peper.
Paling in stukjes snijden en over vier soepborden verdelen.
Soep erover schenken.
Serveren met stokbrood en boter.

Romige visschotel

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

Ingrediënten

1 pak gesneden bladspinazie (deelblokjes, diepvries)
2 uien
2 eetlepels olijfolie
1 pakje Mon Chou Pan & Oven (200 g)
50 g belegen kaas (zakje a 150 g)
2 eetlepels Franse mosterd
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)
1 pak aardappelpuree voor ovenschotels (166 g)

Bereiding

Spinazie ontdooien (in magnetron) volgens gebruiksaanwijzing.
Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten fruiten.
MonChou toevoegen en verhitten.
Kaas en mosterd erdoor roeren.
Vis afspoelen en droogdeppen.
Vis in ovenschaal leggen.
Bestrooien met zout en peper.
Kaassaus erover schenken.
Spinazie erover verdelen.
Puree maken volgens gebruiksaanwijzing.
Puree boven op spinazie scheppen.
Schaal ca. 20 minuten in midden van oven plaatsen tot vis gaar is en schotel lichtbruin.
Lekker met wortelsalade.

Roodbaars met Griekse yoghurt

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Ja

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels (vastkokend)

2 schaaltjes roodbaarsfilet (à ca. 225 g)

2 tomaten

1 zakje verse bieslook (25 g)

2 bekertjes Griekse yoghurt (à 150 ml)

1½ zak sperziebonen gebroken (à 500 g)

Bereiding

Aardappels schillen, halveren, wassen en in ca. 20 minuten met zout gaar koken.

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Ovenschaal invetten.

Roodbaarsfilet in ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper.

Tomaten schoonmaken en in plakken snijden.

Tomaatplakken op vis leggen.

Bieslook fijn knippen en door yoghurt roeren.

Yoghurt over vis schenken en in het midden van de oven in ca. 15 minuten gaar laten worden.

Sperziebonen in ca. 7 minuten beetgaar koken.

Vis serveren met gekookte aardappels en sperziebonen.

Roquefort-appeltaartje

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ei (M)
50 g verse roomkaas
1 eetlepel bloem
50 g roquefort (blauwaderkaas)
2 bosuitjes
boter of margarine om in te vetten
2 appels (Braeburn)

Bereiding

Bladerdeeg ontdooien.
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Ei loskloppen met roomkaas, zout en peper.
Bloem erdoor mengen.
Roquefort verkrumelen en door eimengsel scheppen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Taartvormpjes invetten.
Bladerdeeg in taartvormpjes leggen.
Appels schillen, halveren, klokhuizen verwijderen en appels in plakjes snijden.
Plakjes in ieder taartvormpje op deeg leggen.
Bosuitjes erover verdelen.
Kaas-eimengsel erover verdelen.
Overhangende punten van deeg naar binnen vouwen.
Taartjes in ca. 15 minuten in midden van oven goudbruin en gaar bakken.
Lekker op bedje van veldsla.

Salade Auvergnate

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gemengde sla
200 g pure varkensworst (in één stuk)
200 g Fourme d'Ambert
1 bakje kerstomaatjes
100 g champignons
sap van ½ citroen
20 walnoothelften

voor de vinaigrette

3 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels walnotenolie
2 eetlepels rode wijnazijn
3 eetlepels gemengde tuinkruiden
peper
zout

Bereiding

Was en pluk de sla.

Snijd de worst in dunne plakjes en de kaas in blokjes.

Halveer de kerstomaatjes.

Snijd de hoedjes van de champignons in dunne plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Klop de voor de vinaigrette.

Leg de sla, worst, kaas, tomaatjes, champignons en walnoten in een schaal of op borden en schep er de vinaigrette over.

Serveer de salade direct met warm boeren- of stokbrood.

Salade met rauwe ham en meloen 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 voorgebakken wit stokbrood
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels balsamicoazijn
peper
zout
1 zak familieslamix à 400
1 bak meloenmix à 250 g
250 g ardennerham
½ potje knoflook croutons à 90 g

Bereiding

Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Klop een dressing van de olie, de azijn en peper en zout naar smaak.
Verdeel de slamix met de meloenmix en de ham over 4 borden.
Lepel de dressing erover en bestrooi met de crouton.
Serveer met het stokbrood.

Wijnadvies: Huiswijn, Spanje, rose

Salade niçoise van «'t Laurierblad»

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

Ingrediënten

100 g gemengde salade
1 ui
3 eetlepels zwarte olijven
3 eetlepels groene olijven
3 tomaten
100 g fijne groene tuinboontjes
4 eieren
18 ansjovisfilets (ingezouten)
3 vastkokende aardappelen
600 g verse tonijn
15 cl maagdelijke olijfolie
1 teentje knoflook
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
1 blad laurier
peper
zout
5 cl goede rode wijnazijn
platte peterselie

Bereiding

De verse tonijn moeten we een paar dagen vooraf confijten in olijfolie.
Dat gaat heel makkelijk in z'n werk.
Je hebt er wel een paar zogenaamde 'weckpotten' voor nodig: glazen bokalen, die luchtdicht afsluiten dankzij een rubberen ring.
Snij de tonijn in stukjes van 5 cm op 5 cm.
Schik de vis in de bokalen, voeg de geplette knoflook, een takje tijm, rozemarijn en het laurierblad toe.
Peper uitvoerig met peper uit de molen en zout matig.
Giet de olijfolie bij de vis.
Zorg ervoor dat die uiteindelijk volledig onderstaat.
Sluit de bokalen en vergeet daarbij uiteraard niet om de rubberen ringen aan te brengen.
Zet de potten vervolgens in een grote kom waarin water zit dat tegen het kookpunt aanzweeft (95°C).
Laat de tonijn daarin gedurende 40 minuten pocheren.
Tonijn, die op deze manier werd geconfijt, kan gedurende een paar weken bewaard worden in de koelkast.
Maak de tuinboontjes schoon en kook ze gedurende 8 à 10 minuten in hard kokend gezouten water zonder deksel.
Spoel de boontjes vervolgens in zeer koud water.
Op die manier wordt de felgroene kleur gefixeerd.
Kook de eieren gedurende zes minuten in zacht kokend water.
Was de aardappelen en gaar ze met de schil gedurende 20 minuten in kokend gezouten water.
Spoel ze daarna even onder koud water en schil de aardappelen.
Snij ze in schijfjes.
Haal de graatjes uit de gezouten ansjovis en laat gedurende een uur of twee ontzilten in koud water.

Salade niçoise van «'t Laurierblad»

Schil de ui en versnij in fijne ringen.

Schil de tomaten door ze een paar seconden onder te dompelen in kokend water.

Ontpit ze vervolgens en snij in partjes.

Maak een vinaigrette door de olie van de tonijn te mengen met de wijnazijn.

Schik de gewassen, gemengde sla op een serveerschotel, leg er de uitgelekte tonijn op en daarbovenop de aardappelen.

Bestrooi met wat grofgehakte platte peterselie.

Verdeel vervolgens de tuinboontjes, de uiringen en de ansjovisfilets over de schotel.

Leg de tomatenparten, en de gepelde gekookte eieren die in vier werden gesneden rondom de sla.

Begiet gul de salade niçoise met de vinaigrette.

Kruid nog wat bij met vers gemalen peper.

Schik de olijven op de salade.

Salade van asperges met rauwe ham met gebakken kwarteleitjes

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 asperges
100 g rucola
8 plakjes rauwe ham
2 tomaten
4 kwarteleieren
15 g boter
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sherry-azijn
1 theelepel acaciahoning
2 eetlepels basilicum
peper
zout

Bereiding

Maak de asperges schoon en kook ze volgens het basisrecept.
Verdeel de gewassen sla over de bordjes.
Snijd de asperges mooi doormidden en schik ze met de rauwe ham en de tomaat op de sla.
Bak spiegeleitjes in de hete boter.
Klop een dressing van de overige.
Druppel de dressing over de salade.
Garneer met een spiegeleitje en een takje basilicum.
Serveer meteen.

Salade van citrusfruit met honing en pijnboompitten

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sinaasappels
1 witte grapefruit
1 rode of roze grapefruit
2 eetlepels vloeibare honing
50 g pijnboompitten

Bereiding

Pel de drie soorten citrusfruit en verdeel ze in partjes.
Verwijder de vliezen en snijd de partjes in stukken.
Dat kunt u het best met de hand doen, boven een kom, zodat het sap wordt opgevangen.
Roer er de honing door en zet de salade in de koelkast.
Rooster vlak voor het serveren de pijnboompitten.
Strooi de pijnboompitten over de salade en serveer.

Salade van kip en pomelmoes

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 gevogeltebouillonblokje
1 citroen verse koriander
400 g kipfilet
2 pomelmoesen
veldsla
2 potjes natuuryoghurt
zout
cayennepeper

Bereiding

Maak ½ l gevogeltebouillon klaar en laat de kippenfilets er 15 minuten in pocheren.
Laat ze afkoelen in de bouillon.
Schil de pomelmoezen zorgvuldig tot op het vruchtvlees en snij er de partjes tussenuit.
Was de veldsla en pers de citroen.
Snij de koude kip in reepjes.
Klop de yoghurt met een vork los, samen met 1 eetlepel citroensap (naar smaak), peper, zout, cayennepeper en korianderblaadjes.
Neem een grote slakom en meng daarin de kip, de pomelmoes en de veldsla, giet er een paar lepels saus over en dien de rest apart op.
Alles heel fris serveren.

Salade van kleine calamares

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 handvol gemengde sla (Treviso, krulsla, andijvie)

4 sjalotten

3 soeplepels fijngehakte bladpeterselie

40 g tarwebloem

250 g schoongemaakte kleine calamares

4 teentjes knoflook

5 cl wijnazijn

125 ml olijfolie

zout

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de slablaadjes schoon, spoel ze en zwier ze droog.

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Wentel de calamaresringen in de gezouten en gepeperde bloem.

Schud de overtollige bloem eraf.

Fruit de gehakte sjalotten en calamares 1 tot 2 minuten op een fel vuur in een bakpan met hete olie.

Laat ze uitlekken op een bord met een laag keukenpapier.

Zout, peper, verwijder het papier, voeg de geperste look en peterselie toe en roer.

Klop in een slakom de azijn met zout en peper.

Voeg vervolgens beetje bij beetje de olie toe.

Doe de slablaadjes bij de vinaigrette en meng voorzichtig.

Verdeel de salade en de calamares over individuele borden en dien onmiddellijk op.

Sambal manis worteltjes met kip

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
600 g geschrapte jonge worteltjes
1 ui
400 g kipfilet
Conimex Wok Olie
Conimex Sambal Manis
2 eetlepels Conimex Ketjap Manis
4 eetlepels grofgehakte koriander

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de worteltjes in de lengte in 6 reepjes.
Pel en snipper de ui.
Snijd de kipfilet in lange dikke repen.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel en de ui 3 minuten.
Scheep ze uit de pan.
Verhit nog een scheutje olie en wok de repen kip 3 minuten.
Voeg na 2 minuten naar smaak 1-2 theelepels sambal toe en wok nog 2 minuten.
Scheep de worteltjes en ketjap erdoor en wok nog 2 minuten.
Scheep de koriander erdoor.
Verdeel de rijst over 4 borden en schep de kruidige worteltjes en kip met koriander eraan.

Serveertip: Strooi aan tafel lekkere krokant Gebakken Uitjes van Conimex over de rijst!

Variatietip: Maak ook eens kruidige Bahmi met worteltjes en kip! Dit doe je door de al gewokte worteltjes en kip en de gekookte mienestjes (ca. ½ zak) een paar minuutjes mee te wokken. Voeg wat extra sambal en ketjap manis toe.

Samosa's 2

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 aardappelen, geschild
½ kop doperwtten, diepvries
¼ kop krenten
2 eetlepels verse koriander, gehakt
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel sojasaus
1 theelepel gemalen komijn (djintan)
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel verse Spaanse peper, gehakt
¼ theelepel kaneelpoeder
16 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid, uitgerold
olie voor het bakken
Muntsaus :
1¼ dl yoghurt
1¼ dl karnemelk
¼ kop verse munt, fijngehakt
½ theelepel gemalen komijn

Bereiding

Kook de aardappelen en hak ze fijn.
Vermeng ze met de erwten, krenten, koriander, citroensap, sojasaus, komijn, chilipoeder, peper en kaneel.
Snijd uit het deeg cirkels van Ø 10 cm.
Leg wat van de vulling op een helft van elk deegronde en vouw het deeg dubbel.
Druk de rand stevig vast met een vork.
Voor de muntsaus: roer yoghurt, karnemelk, munt en komijn tot een gladde saus.
Verhit 1-2 cm olie in een pan en bak hierin de pasteitjes in 2-3 minuten aan beide kanten goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze met muntsaus.

Sardinas a la vinagreta (gemarineerde sardientjes)

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

Ingrediënten

2 blikken hele sardientjes in olie
5 ansjovisfilets in olie
1 middelgrote, zoete ui
1 onbespoten citroen
1 eetlepel kappertjes
16 groene met paprika gevulde olijven
suiker
peper
zout

Bereiding

Boen de citroen goed schoon.
Rasp het buitenste laagje van de citroenschil af.
Pers de citroen uit.
Pel de ui en snij hem in dunne ringetjes.
Pureer de ansjovis met de olie uit het blikje.
Doe er het citroensap, een mespunt suiker, peper en zout bij.
Leng eventueel aan met nog wat olijfolie, de puree moet dik vloeibaar zijn.
Laat de sardientjes uitlekken.
Schik ze op een schaal met de kappertjes, de olijven, de ui en de citroenrasp.
Nappeer ze met de ansjovismarinade, dek af met plasticfolie en laat minstens 20 minuten marineren in de koelkast.
Serveer goed gekoeld en geef er knapperig stokbrood bij.

Sauce Gribiche (gribichesaus)

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

Ingrediënten

6 eieren
½ l olie
zout
peper
mosterd
50 g augurkjes
50 g kappertjes
dragon
peterselie
kervel
azijn

Bereiding

Kook de eieren hard in 10 minuten.
Spoel ze af onder de koude kraan.
Hak de augurkjes fijn.
Pers er het overvloedige vocht uit.
Hak ook de kappertjes fijn.
Was peterselie, kervel en dragon.
Droog ze en hak ze fijn.
Maak in een kom de eidooiers fijn.
Voeg er een theelepel mosterd bij, wat zout en peper en roer het tot een homogene massa.
Geef er langzaam olie bij onder goed roeren.
Er ontstaat zodoende een mayonaise.
Geef er een scheut azijn bij om hem iets af te slappen en de oliesmaak weg te werken.
Snij 3 eiwitten in brunoise en voeg deze bij de saus.
Voeg er ook de augurkjes, kappertjes bij en een lepel peterselie, kervel en dragon.
Meng goed door.
Proef nog even en breng de saus eventueel op smaak met zout en peper.
Serveer ze bij koude vis.

Sauce Hollandaise (Hollandaise saus)

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

Ingrediënten

1 dl water
½ dl azijn
5 eidooiers
500 g boter
zout
citroensap

Bereiding

Neem een azijn van uitstekende kwaliteit.

Voeg deze bij het water in een pannetje, geef er een snuifje zout bij en reduceer het tot ¼.

Laat even afkoelen en zet dan de pan au bain marie.

Smelt de boter.

Voeg de eidooiers bij het vocht en klop au bain marie totdat de dooiers gaan binden.

Geef er dan onder voortdurend kloppen de boter bij beetje bij.

Er moet een dikke mayonaise-achtige saus ontstaan.

Geef er af en toe een klein beetje koud water bij, in totaal 3 eetlepels.

Als alle boter is opgenomen maken we de saus af op smaak met wat zout en citroensap.

Let op dat de saus niet te heet wordt anders schift ze onherroepelijk.

De saus is zeer geschikt voor bij visgerechten.

Sauce Veron (veron saus)

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

Ingrediënten

¾ l Normandische saus

2 ansjovisjes

¼ l Tirolse saus

1 vleesbouillonblok

Bereiding

Voeg de beide sauzen bij elkaar.

Verkruimel het bouillonblokje in de saus en laat het oplossen.

Wrijf de afgespoelde ansjovisjes door een zeef en voeg de puree toe aan de saus.

Serveer de saus bij vis.

Saumon au riesling (zalm met riesling)

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

Ingrediënten

800 g zalm
25 g bloem
60 g vet spek
1 ui
250 g boter
3 eidooiers
1 dl slagroom
zout
peper
1 fles Riesling
cayennepeper
1 bouquet garni

Bereiding

Zet de oven op 200 C.
Schil de ui en hak hem fijn.
Snij het spek in brunoise.
Haal het vel van de zalm, maak insnijdingen in het vlees en piqueer met de spekblokjes.
Leg de zalm in een ovenvaste beboterde schaal, geef er zout en peper over, de ui, en 60 g boter in stukjes gesneden.
Zet de schaal 8 minuten in de oven, draai dan de zalm om en zet hem weer 7 minuten in de oven.
Haal de schaal uit de oven, zet deze op 160 C. en geef $\frac{3}{4}$ fles riesling bij de zalm.
Voeg het bouquet garni toe en laat nog 1 uur de zalm koken in de oven.
Arroseer af en toe met het kookvocht.
Smelt de rest van de boter au bain marie.
Haal de zalm uit de schaal, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, smeer ze in met wat gesmolten boter en houd ze warm. passeer het kookvocht.
Smelt in een pan 25 g boter en voeg 25 g bloem erbij.
Verdun de roux met het kookvocht en laat het 25 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren.
Doe de eidooiers met een eetlepel water in een pan au bain marie, roer tot de dooiers crèmig worden en geef er dan bij beetje de gesmolten boter bij, onder voortdurend kloppen met de garde.
Geef er dan de andere saus bij, de slagroom en 1 glas witte wijn, controleer de smaak en geef er wat cayennepeper bij.
Geef een beetje saus over de vis en serveer de rest in een saucière.

Saumon à l'Angevine (zalm uit Angers)

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

Ingrediënten

800 g zalm aan een stuk
1 eetlepel suiker
50 g bloem
100 g boter
200 g kleine champignons
1 citroen
peterselie
150 g kleine uitjes
1½ dl droge Anjou wijn
1½ dl slagroom
zout
peper
1 l courtbouillon

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Maak de zalm schoon.
Was de citroen en snij ze in schijfjes.
Leg de zalm op een doek in een lange pan, zodat U hem later onbeschadigd uit de pan kunt halen met behulp van de doek.
Bedeck de vis met koude courtbouillon.
Breng de zaak aan de kook en pocheer de vis gedurende 15 minuten.
Maak ondertussen de kleine uitjes schoon, doe ze in een pannetje met de suiker en 25 g boter, geef er water bij totdat ze juist onder staan en breng het aan de kook.
Laat het koken totdat alle water is verdampt en rol dan de uitjes door schudden met de pan door de caramel die ontstaat.
Maak de champignons schoon en sauteer ze in 25 g boter op hoog vuur totdat al het champignonvocht verdampt is.
Als de vis klaar is, haal hem dan uit de pan, haal het vel weg, leg hem voorzichtig op een voorverwarmde dienschaal en geef er een lepel kookvocht over zodat hij niet uitdroogt.
Houd de vis warm.
Reduceer de rest van de courtbouillon in tot 1/3.
Smelt de rest van de boter, voeg de bloem toe, zodat een blanke roux ontstaat.
Verdun deze met het ingekookte vocht en de Anjou wijn.
Laat 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er daarna de room aan toe en breng hem op smaak met peper en zout.
Giet het vocht van de vis af, omring hem met uitjes en champignons en schenk er de saus over.
Strooi er wat peterselie over, garneer met schijfjes citroen en serveer.

Saumon à l'Ardennaise (zalm uit de Ardennen)

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

Ingrediënten

4 zalmfilets van 200 g
1 teentje knoflook
1 citroen
peterselie
2 sjalotjes
4 plakjes mager gerookt spek
laurierpoeder
tijmpoeder
bonekruid
1½ dl droge witte wijn
zout
peper

Bereiding

Zet de oven op 180 C.
Maak de filets schoon, leg ze in een pan, sprenkel er de wijn over en het sap van de ½ citroen.
Geef er wat peper over en laat 1 uur marineren.
Laat de vis dan uitlekken en wikkel ieder filet in een dun lapje mager gerookt spek.
Geef er een beetje zout over.
Was en hak wat peterselie.
Doe hetzelfde met het bonekruid.
Snij 4 stukken alufolie die groot genoeg zijn om de filets in te verpakken.
Leg op ieder stuk een filet.
Schil en pers het teentje knoflook.
Geef over elke filet wat knoflook, peterselie, bonekruid, tijm en laurier.
Maak de pakketjes nu hermetisch dicht, zodat geen lucht kan ontsnappen.
Sauteer de pakketjes 20 minuten in de oven.
Schil de sjalotje en hak ze fijn.
Kook ze in, samen met het vocht van de marinade.
Geef er wat peper bij en wat water.
Roer de boter romig en klop ze samen met wat citroensap door het ingekookte sjalotmengsel.
Serveer de pakketjes en geef er de boter apart bij.

Saumon à l'oseille (zalm met zuring)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
25 g bloem
100 g lardeerspek
110 g boter
zout
peper
2 stengels bleekselderij
1 kg zuring
2 uien
2 wortels
½ l visbouillon
2 eetlepels slagroom
2½ dl melk
nootmuskaat

Bereiding

Schil de wortels, de uien en de selderij en snij alles in juliënne.
Snij het spek in brunoise.
Steek die brunoise met een lardeernaald in de zalmmoten.
Smelt 80 g boter in een pan en sauteer hierin alle groenten.
Leg dan de zalm op de groenten geef er zout en peper over en laat het 50 minuten zachtjes smoren, waarbij we steeds een beetje visbouillon toevoegen.
Was gedurende deze tijd de zuring en hak ze grof.
Verwarm de rest van de boter in een pan en laat hierin de zuring zachtjes smelten gedurende 10 minuten.
Geef er dan zout en peper over en wat nootmuskaat en laat zachtjes doorkoken totdat het vocht bijna geheel verdwenen is.
Strooi er dan de bloem over.
Meng het even en geef de melk en de room erbij.
Laat onder roeren enkele minuten zachtjes koken.
Geef de zuringpuree op een voorverwarmde dienschaal, leg hier de zalm op en geef er het kookvocht met groenten over.

Saumon à la Mornay (zalm Mornay)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
zout
peper
½ l witte wijn
200 g graspte kaas
½ l Mornaysaus

Bereiding

Zet de oven op 170 C.
Snij de moten zalm doormidden, zodat ze enigszins de vorm krijgen van koteletten.
Beboter een ovenvaste schaal.
Leg hierin de zalm en geef er de wijn over.
Bestrooi ze ook met peper en zout.
Zet ze 15 minuten in de oven, waarbij ze regelmatig worden gearroseerd met het kookvocht.
Maak ondertussen de Mornaysaus.
Haal de zalm uit de oven en zet de oven zo hoog mogelijk.
Leg de zalm op een dienschaal die ovenvast is, geef over elke kotelet wat Mornaysaus, strooi er geraspte kaas over en laat in de hete oven gratineren.
Serveer ze zodra er een korstje op is.

Saumon de restigouche (zalm restigouche)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
1 ui
gedroogde marjolein
1 citroen
4 eetlepels olie
100 g boter
zout
peper

Bereiding

Was de citroen.
Haal er de helft van de gele schil af zonder wit en hak dit fijn.
Schil de ui, hak hem zeer fijn en meng hem met wat marjolein en de citroenschil.
Leg de moten zalm in een schaal.
Geef er zout en peper over.
Geef het uienmengsel over de moten.
Geef over elke moot een lepel citroensap en een lepel olie.
Laat dit gedurende 15 minuten marineren.
Steek de salamander aan.
Leg de moten op een treeftje onder de salamander en geef ze aan beide kanten 7 minuten vuur.
Snij ondertussen de boter in stukjes.
Doe ze in een pan met de rest van het citroensap, geef er flink zout en peper over en smelt ze au bain marie.
Leg de zalm op een voorverwarmde schaal, klop de boter met het citroensap goed door elkaar en geef de saus in een saucière.
Serveer.

Saumon Sylvia (zalm Sylvia)

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

Ingrediënten

600 g zalmfilet
100 g boter
100 g mie de pain
1 ei
1 dl cognac
paneermeel
2½ dl slagroom
50 g bloem
1 dl melk
olie
zout
peper

Bereiding

Zet het mie de pain in de week in de melk.
Snij het zalmvlees in brunoise en maal het in de mixer fijn.
Leg de zalmpuree op een bord dat op ijs staat.
Pers het mie de pain uit.
Roer de boter zacht zonder dat ze smelt.
Werk met een houten lepel flink de zalm, de boter en het mie de pain door elkaar, geef er zout en veel peper bij, en als het mengsel goed homogeen is, zet het dan een uur in de koelkast.
Maal wat peper op een bord en geef hier voldoende paneermeel bij om 4 stukken zalm te paneren.
Leg de bloem op een ander bord.
Klop het ei los in een derde bord, geef er wat zout bij.
Als het zalmmengsel klaar is vorm er dan 4 mooie stukken van, zowat 1½ cm dik.
Haal deze door de bloem, dan door het ei en dan door het paneermeel.
Sauteer de stukken zalm dan in boter gedurende 7 minuten aan elke kant.
Leg ze daarna op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Deglaceer de pan met de cognac en flambeer, voeg de room toe, geef er zout en peper over, laat enkele minuten koken en schenk de saus over de zalm.

Scheutensalade met groenten

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote courgette
150 g gemengde scheuten
100 g ezelsorensalade
150 g broccoli
150 g bloemkool
½ dl aceto balsamico
2 eetlepels pijnpitten

vinaigrette

2 eetlepels olie (bij voorkeur druivenpitolie of pompoenpitolie)
1 eetlepel citroensap
een mespuntje mosterd
peper
zout

Bereiding

De scheuten en de ezelsorensalade wassen, drogen en mengen.
De courgette in dunne repen snijden en deze blancheren.
De bloemkool en broccoli in roosjes verdelen en afzonderlijk beetgaar koken.
Een vinaigrette bereiden met olie, citroensap, peper, zout en een mespuntje mosterd.
De salade in de vinaigrette wentelen.
Vier metalen rigen aan de binnenkant bekleden met courgettebanden en opvullen met salade.
De vulling aandrukken.
De ringen voorzichtig verwijderen en bloemkool en broccoli rond de salade leggen.
De bordspiegel versieren met strepen tot siroop ingekookte aceto balsamico en bestrooien met geroosterde pijnboompitten.

Scones 4

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2000		Sterren	

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel
2½ theelepel bakpoeder
½ theelepel zout
50 g boter of margarine
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels suiker
¾ dl melk
1 ei
½ bekertje slagroom (à 125 ml)
½ pot frambozenjam

Bereiding

Voorbereiden (kan ½ dag van te voren): Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Bakblik met bakpapier bekleden.
Bakmeel met bakpoeder en zout boven kom zeven.
Vanillesuiker en suiker toevoegen.
Boter met 2 messen door bloem in kleine stukjes snijden.
Ei met melk loskloppen, ½ eetlepel bewaren, rest bij bloemmengsel schenken en geheel tot samenhangende bal kneden.
Deeg tot lap van ca. 2½ cm dik uitrollen.
Uit deeg 8 rondjes steken, op bakblik leggen en met rest van melk bestrijken.
Scones in midden van oven in ca. 10 minuten lichtbruin bakken.
Scones uit oven op rooster laten afkoelen.
Slagroom stijf kloppen.
Scones met jam en slagroom serveren (of zie tip).

Tip: In Engeland serveert men de scones met clotted cream: een dikke room met een hoog vetgehalte. U kunt hiervoor in de plaats een wat luchtiger en minder vet mengsel geven. U kunt de scones ook ruim van tevoren maken en tot gebruik invriezen.

Selle d'agneau à la Duchesse (lamszadel Duchesse)

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

Ingrediënten

1 lamszadel
130 g boter
1 kg aardappels
3 eieren
12 grote champignons
1 teentje knoflook
1 bosje sterkers
zout
peper

Bereiding

Was de aardappels goed.
Doe ze zonder ze te schillen in een pan met water en wat zout.
Kook ze 30 minuten.
Schil de knoflook en snij ze in de lengte in vieren.
Piqueer hiermee de lamsrug en wrijf het oppervlak daarvan in met zout.
Doe 50 g boter in een ovenvaste schaal en zet de schaal in een oven van 220 C om de boter te laten smelten.
Zet dan het lamszadel in de pan en schuif ze weer in de oven.
Laat het vlees 30 minuten braden.
Was de champignons en haal de stelen van de koppen.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin 8 minuten de champignons.
Houd ze daarna warm.
Wrijf een ovenschotel ruim in met boter.
Zet hierin de champignonkoppen met de ronde kant naar beneden.
Geef er wat zout over.
Laat de stelen in hun bakboter.
Als de aardappels gaar zijn, maak er dan pommes duchesse van.
Vul een spuitzak met deze puree en spuit mooie rozetten in de champignonkoppen.
Klop de eiwitten los en strijk met behulp van een penseel wat eiwit op de rozetten.
Als de lamsrug klaar is halen we ze uit de oven en houden ze warm.
Zet de schaal met de champignons in de oven en laat de puree in 10 minuten kleur krijgen.
Hak ondertussen de champignonstelen fijn en warm ze op in hun boter.
Geef er zout en peper bij.
Was de sterkers en laat ze goed uitlekken.
Leg het vlees midden op een voorverwarmde dienschaal, zet er de champignons omheen en vul de schaal op met sterkers en de gehakte champignons.

Selle d'agneau Duc de Bourgogne (lamszadel Duc de Bourgogne)

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

Ingrediënten

1 lamsrug
vleespastei
3 dl demiglacesaus
madera
2 dl grand veneur saus

Bereiding

Ontvries de lamsrug en marineer ze enkele dagen in bourgognewijn.
Braad ze kort.
Snij de filets los en snij ze aan mooie plakken.
Bestrijk de rug met demiglacesaus die is ingekookt samen met wat mader.
Leg de schijven vlees terug in de rug met telkens tussen twee schijven een schijf pastei.
Bestrijk weer met demiglace.
Geef de rug zijn oorspronkelijke vorm en bedek met grand veneur saus.
Geef er pommes dauphine bij en een garnituur van groenten.

Selle d'agneau Prince Orloff (lamszadel prins Orloff)

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

Ingrediënten

1 lamsrug
400 g rijst
2 grote uien
boter
200 g champignons
2 eidooiers
zout
peper
slagroom
geraspte kaas

Bereiding

Kook de rijst gaar in gezouten water.
Schil de uien en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon.
Verhit wat boter in een pan en sauteer hierin de uien zachtjes 12 minuten.
Smelt in een andere pan wat boter, hak de champignons fijn, doe ze in de pan en laat met het deksel op de pan de champignons zachtjes stoven.
Verhit wat boter in een ovenvaste pan.
Leg hierin de lamsrug nadat deze met peper en zout is bestrooid en laat ze 15 minuten per pond in een oven van 220 C bakken.
Maak ondertussen van de rijst, uien en champignons een puree die we nog met de eidooiers en slagroom binden.
Roer alles goed door elkaar.
Haal de lamsrug uit de oven.
Snij de filets los, snij deze in dikke plakken en leg deze terug in de rug met telkens een lepel van de puree tussen twee stukken.
Bedek de lamsrug daarna met de rest van de puree, strooi er wat geraspte kaas over en zet de schaal nog 15 minuten in de oven om te gratineren.
Serveer dan meteen.

Soesjes met zalm en kruidenkaas

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

16 soesjes
2 plakken gerookte zalm
150 g kruidenkaas (Boursin)

Bereiding

Soezendeeg of kookdeeg maakt men door 1 dl water met 50 g boter en een snuif zout aan de kook te brengen.

In één keer 60 g bloem toevoegen en blijven roeren tot het deeg als een bal van de bodem loslaat.

Neem de pan van het vuur, doe het deeg in een mengkom en laat het wat afkoelen.

Breek een ei in de kom en roer het ei door het deeg.

Doe hetzelfde met een tweede ei.

Klop het deeg tot het 'dof' glanst en blazen trekt die direct openspringen.

Het deeg moet in stukken van de lepel of deeghaken vallen.

Hoopjes deeg op een ingeboterde bakplaat leggen en bakken tot luchtige soesjes.

De deksels van de soesjes snijden en opvullen met een mengeling van fijngesneden gerookte zalm en kruidenkaas.

Sole Albert (zeetong Albert)

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

Ingrediënten

4 tongen van 250 g
2 sjalotjes
2 eetlepels paneermeel
80 g boter
1 dl vermouth
zout
peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Haal het vel aan beide kanten van de tongen, bestrooi ze met peper en zout.
Beboter een ovenvaste schaal.
Strooi er de sjalot in.
Zet de oven op 200 ° C.
Smelt 40 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de tongen aan beide kant kort aan.
Leg ze dan in de beboterde schaal.
Giet langs de kant de vermouth in de schaal en bestrooi de tongen met paneermeel.
Zet ze 6 minuten in de oven zodat het paneermeel bruin wordt.
Haal de tongen eruit.
Snij de filets eraf en leg deze in de vorm van de tong op een voorverwarmde dienschaal.
Houd deze warm.
Reduceer in een pannetje het kookvocht, monteer het met de rest van de boter.
Schenk een beetje saus over de tongen en geef er de rest bij in een sauscière.

Sole à l'Indienne (Indische zeetong)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
2½ dl visfumet
2 dl slagroom
kerriepoeder
1 dl droge witte wijn
zout
peper
2 eetlepels rozijnen
1 ui
100 g boter

Bereiding

Was de rozijnen en laat ze wellen in lauw water.
Schil de ui en hak hem fijn.
Smelt 50 g boter in een pan, voeg de ui toe en laat 10 minuten zweten.
Geef er dan een eetlepel kerriepoeder bij en laat deze myoteren.
Zet de oven op 200° C.
Verdeel het kerriemengsel op de bodem van een ovenvaste schaal, vouw de tongfilets dubbel met de velkant naar binnen, leg ze op het kerriemengsel, geef er zout en peper over, voeg de witte wijn erbij en de visbouillon.
Bedek de schaal met alufolie.
Breng ze op het vuur aan de kook en schuif ze dan 10 minuten in de oven.
Als de vis klaar is, leg dan de filets op een verwarmde dienschaal.
Giet alle kookvocht in een pannetje en laat het tot 1/10 deel reduceren.
Voeg dan de room toe en kook weer totdat de saus mooi romig is.
Haal ze van het vuur, passeer ze en monteer met de rest van de boter.
Breng ze op smaak.
Laat de rozijnen uitlekken en geef ze bij de saus.
Schenk de saus over de filets en serveer.

Sole à la Bourguignonne (bourgondische zeetong)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
125 g boter
50 g champignons
1 ui
20 g bloem
zout
peper
1 dl rode Macon

Bereiding

Schil de ui en snij ze in zeer dunne ringen.
Stoof deze 5 minuten in 30 g boter.
Maak de champignons schoon.
Snij ze in plakjes en sauteer deze in 30 g boter.
Maak van 20 g van de boter en de bloem door kneden een beurre manié.
Gebruik 20 g van de boter om een ovenvaste schaal te beboteren.
Zet de oven op 170 ° C.
Bedek de bodem van de schaal met de uiringen.
Leg daarop de tongfilets, omring deze met de champignons, geef er zout en peper over.
Schenk er de wijn over en schuif de schaal 15 minuten in de oven.
Leg de filets op een voorverwarmde dienschaal.
Houd ze warm.
Reduceer het vocht tot 2/3.
Klop de beurre manié erdoor en de rest van de boter en schenk de saus over de filets.

Sole à la Carville (zeetong Carville)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
30 g boter
1 dl visbouillon
100 g vlees van wijting
1 eiwit
30 g bloem
1 dl slagroom
nootmuskaat
1½ dl droge witte wijn
zout
peper
tomatenpuree

Bereiding

Draai het vlees van de wijting twee keer door de molen met de fijnste plaat.
Zet de puree op ijs.
Werk er het eiwit door en dan beetje bij beetje $\frac{3}{4}$ dl slagroom, totdat er een homogeen geheel is ontstaan.
Geef er ook zout en peper bij en wat nootmuskaat.
Smeer het mengsel op de filets en rol deze op.
Doe de visbouillon en de wijn in een pan.
Zet daar de rolletjes tong in en pocheer deze gedurende 10 minuten.
Laat de tongrolletjes uitlekken.
Zet ze op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Smelt de boter in een pannetje, voeg de bloem toe zodat een blanke roux ontstaat.
Reduceer het kookvocht van de vis tot $\frac{2}{3}$.
Verdun de roux met dit kookvocht.
Voeg er een eetlepel tomatenpuree bij en de rest van de slagroom en klop de saus goed.
Schenk de saus over de visrolletjes en serveer.

Sole à la Champenoise (zeetong uit de Champagne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 tongfilets
50 g boter
2 eetlepels cognac
2 eidooiers
2 dl slagroom
6 sjalotjes
300 g champignons
½ citroen
peterselie
½ fles champagne brut
zout
peper

Bereiding

Was en hak wat peterselie fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze zeer fijn.
Houd van 8 mooie gelijke champignons de koppen apart, maak de rest schoon en hak ze fijn.
Besprenkel dit gehakt met citroensap.
Bestrooi de tongfilets met zout en peper en de rest van het citroensap.
Beboter een ovenvaste schaal.
Zorg voor een oven van 180 ° C.
Strooi sjalot en champignonhaksel op de bodem van de schaal.
Rol de filets op en leg ze op het mengsel.
Vul er champagne bij totdat ze net onder staan.
Schuif de schaal in de oven en pocheer ze nadat ze op temperatuur zijn 10 minuten.
Stoof ondertussen in wat boter de 8 schoongemaakte champignonkoppen.
Laat de tongrolletjes uitlekken.
Leg ze op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Reduceer het vocht tot $\frac{3}{4}$.
Meng de eidooiers met de slagroom en de cognac, geef er wat champagnesaus bij en geef het dan, van het vuur af, bij de saus.
Klop goed met de garde.
Leg de champignonkoppen op de rolletjes, geef er de saus overheen, strooi er peterselie over en serveer.

Sole à la Daumont (zeetong Daumont)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
20 rivierkreeftjes
150 g boter
2 dl droge witte wijn
½ dl slagroom
1 borrelglas cogac
5 dl melk
50 g bloem
2 sjalotjes
16 grote champignons
1 ui
1 wortel
laurierpoeder
tijmpoeder
cayennepeper

Bereiding

Smelt 50 g boter, voeg de bloem toe en maak een blanke roux.
Verdun deze met de melk tot een mooie béchamelsaus.
Laat deze op zacht vuur 15 minuten koken.
Maak wortel en ui schoon en snij ze in brunoise.
Smelt 50 g boter in een pan, geef er de rivierkreeftjes bij, roer goed en laat even sauteren.
Voeg dan wortel en ui toe, wat tijm en laurierpoeder, zout en peper, de cognac en een groot glas witte wijn.
Zet de deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes smoren.
Haal er dan de rivierkreeftjes uit en reduceer het vocht tot 1/3.
Zet de oven op 180 C.
Maak de champignons schoon.
Bewaar alleen de koppen.
Doe een eetlepel room in een pannetje en geef er evenveel wijn bij.
Stoof hierin de champignonkoppen.
Laat ze in hun vocht staan.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Beboter een ovenschaal en strooi er de sjalot in en zout en peper.
Vouw de filets dubbel met de velkant naar binnen en leg ze in de schaal.
Geef er tot op halve hoogte witte wijn bij.
Bedek de schaal met alufolie.
Breng ze op het vuur aan de kook en schuif ze dan 10 minuten in de oven.
Haal de staartjes uit de rivierkreeften.
Wrijf de karkassen met alle groenten door een zeef en meng de puree die zo ontstaat met de béchamel.
Voeg ook het champignonvocht toe, de rivierkreeftjes en de tongfilets.
Verwarm de saus en geef er de room bij.

Sole à la Daumont (zeetong Daumont)

Breng op smaak en geef er wat cayennepeper bij.

Leg de filets op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met champignonkoppen en rivierkreeftjes, passeer de saus en schenk ze over de filets.

Sole à la Dieppoise (zeetong uit Dieppe)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
2 l mosselen
7 dl visbouillon
150 g garnalen
125 g boter
1 dl droge witte wijn
50 g bloem
2 eetlepels slagroom

Bereiding

Maak de mosselen schoon, doe ze in een grote pan, samen met flink wat peper en de wijn en kook ze op hoog vuur onder schudden totdat ze open zijn.
Haal ze uit hun schelpen en passeer het nat.
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en sauteer ze op hoog vuur in 30 g boter totdat het champignonvocht verdwenen is.
Breng de vibouillon aan de kook en pocheer er de tongfilets 7 minuten in.
Laat de filets uitlekken en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.
Houd ze warm.
Reduceer het vocht totdat er ½ l over is.
Smelt 50 g boter, voeg 50 g bloem toe en verdun de roux met het ingekookte vocht en het mosselnat.
Voeg de room toe en laat 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er dan de mosselen bij, de champignons en de garnalen.
Schenk de saus over de filets en serveer.

Sole Colbert (zeetong Colbert)

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

Ingrediënten

4 tongen van 300 g

100 g bloem

100 g paneermeel

2 citroenen

1 eetlepel olie

2 eieren

150 g boter

dragon

peterselie

zout

peper

Bereiding

Zorg dat het donkere vel van de tongen verwijderd is.

Snij ook de vinnen weg.

Maak aan de kant van het donkere vel een snee langs de ruggegraat en steek het soepele mes tussen filet en graat en snij de filets zo voorzichtig los.

Laat ze aan de zijkanen vastzitten.

Duw ze dan opzij en geef zout en peper binnenin.

Doe op een bord een eetlepel olie, breek er de eieren in en geef er een beetje water bij.

Klop het goed los.

Roer de boter zacht, geef er wat citroensap bij, was wat peterselie en dragon, hak het fijn en werk het door de boter.

Geef er ook wat zout en peper bij.

Doe de boter in een spuitzak met gekartelde spuit.

Zet de friteuse op 175 C.

Paneer de vissen à l'anglaise.

Laat de vissen in de hete friteuse in 5 minuten bruin worden.

Haal ze eruit, droog ze met keukenpapier, haal er de graat uit en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Snij een citroen in schijfjes.

Leg wat toefjes peterselie en de schijfjes citroen rond de vissen.

Spuit in de open rug een streep boter en serveer.

Sole Dingle Bay (zeetong Dingle Bay)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
zout
peper
3 dl melk
7 dl visbouillon
150 g garnalen
100 g boter
cayennepeper
40 g bloem
tomatenpuree
peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Reduceer de visbouillon tot 2 dl.
Beboter een ovenvaste schaal.
Strooi zout en peper over de filets, leg ze in de schaal en geef er de melk bij.
Zorg voor een oven van 160 C.
Schuif hierin de schaal en laat ze daar 15 minuten.
Maak van 40 g boter en de bloem een blanke roux.
Verdun deze met de gereduceerde visbouillon.
Als de tong klaar is, laat de filets dan uitlekken, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Geef van het kookvocht nog 2 dl bij de saus.
Doe daar ook 2 eetlepels tomatenpuree in en wat cayennepeper.
Laat zachtjes 10 minuten koken.
Sauteer in wat boter de garnalen even aan en als ze beginnen te bruinen, geef ze dan over de tongfilets.
Schenk de saus over de filets, strooi er wat peterselie over en serveer.

Sorbet aux fraises (sorbet van aardbeien)

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

Ingrediënten

400 g aardbeien

250 g suiker

2 sinaasappels

1 citroen

1 glaasje grand marnier

Bereiding

Maak de aardbeien schoon.

Pers sinaasappels en citroen en doe aardbeien, sappen en suiker samen in een pan.

Voeg ook de grand marnier toe.

Laat dit 3 uur marineren.

Maal het mengsel fijn in de mixer en passeer het daarna door een zeef.

Vries het mengsel in de sorbetière in.

Spaanse perzikbeignets

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
1 mespunt zout
60 g poedersuiker
2 dl melk
1 eetlepel olijfolie
175 g bloem
1 dl Spaanse brandy
geraspte schil van ½ onbehandelde citroen
1 kg rijpe perziken
frituurolie

Bereiding

Breek de eieren in een kom, voeg een mespunt zout en 1 eetlepel suiker toe.
Klop de eieren los met de melk en de olijfolie.
Zeef de bloem in de kom en roer deze met een garde door de eieren, melk en olijfolie.
Klop de ingredienten tot een vrij dik glad beslag.
Schenk er de brandy bij, en meng deze er goed door.
Vervang de Spaanse brandy eventueel door cognac.
Roer er dan de geraspte citroenschil door.
Dek het beslag af met plastic folie en laat het 1 of 2 uur rusten.
De dikte van het beslag is erg belangrijk voor de kwaliteit van de beignets.
Een te dik beslag geeft een zware beignet met weinig vruchtvlees.
Een te dun beslag zal de vruchten niet goed bedekken.
Als zeer luchtige beignets gewenst zijn, voeg dan aan het beslag 5 g bakpoeder toe.
Breng 1½ l water aan de kook in een pan.
Dompel de perziken 1 minuut in het kokende water, spoel ze onder koud water en pel ze.
Snijd de vruchten overlangs door en verwijder de pitten.
Snijd erg grote exemplaren nog eens door.
Verwarm de frituurolie tot 170°C.
Klop het beslag door en schenk er een weinig water bij als het te dik is.
Dompel er de stukken perzik in en zorg dat ze helemaal met een laagje beslag bedekt zijn.
Bak de perziken 2 minuten in de hete frituurolie.
Draai ze om met een schuimspaan en laat ze nog eens 2 minuten bakken.
Bak de perziken met kleine hoeveelheden tegelijk, zodat de temperatuur van de frituurolie niet te snel daalt.
Neem de gebakken perziken uit de olie en laat ze even uitlekken op keukenpapier.
Leg de perzikbeignets op de serveerschotel en bestrooi ze met de poedersuiker.
Dien ze onmiddellijk, dus nog warm, op.

Spaanse vissalade

Menugang Voorgerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 moten zwaardvis (van ± 250 g)

1 sjalot

1/8 l witte wijn

1 rode paprika

1 gele paprika

1 ui

50 g zwarte en met ansjovis gevulde groene olijven
enkele bladeren ijsbergsla

voor de vinaigrette

1 fijngehakte ansjovis

1 teentje knoflook in schijfjes, licht gebakken

sap van 1 sinaasappel en 1 citroen

zout

versgemalen peper

6 eetlepels olijfolie

Bereiding

Was en droog de zwaardvismoten.

Schil de sjalotten en snijd ze in blokjes.

Breng de witte wijn met de sjalotten aan de kook.

Beleg een stoomzeef met de slabladeren, doe de vis erop en stoom dit gaar in ± 10 minuten.

Was de paprika's, snijd ze doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in ruitjes.

Pel de uien en snijd deze in ringen, halveer de olijven.

Laat de gare vis even afkoelen, verdeel de vis dan in hapklare stukken en leg alle op de slabladeren.

Maak een vinaigrette met de hierboven vermelde ingredienten en besprenkel de sla ermee.

Serveer op kamertemperatuur.

Spaghetti alla carbonara 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

spaghetti
2 eieren
geraspte Parmezaanse kaas
½ ui
stukjes spek (pancetta)
olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Eieren in diep bord klutsen met zout en versgemalen zwarte peper.
Geraspte Parmezaanse kaas erdoor tot redelijk dik mengsel ontstaat.
Klein beetje ui snipperen en in olijfolie bakken.
Spaghetti koken (al dente) en vervolgens spekjes en eiermengsel erdoor scheppen.
Naar smaak nog even verwarmen als het te vloeibaar is, maar ei mag niet helemaal stollen.
Serveer meteen.

Spaghetti alla carrettiera (spaghetti met spek en tonijn)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g gedroogde porcini (cèpes of boleten)
4 eetlepels olijfolie
1 teen knoflook, uitgeperst
50 g pancetta, fijngehakt
200 g tonijn op olie, uitgelekt
600 g pomodorini (heel zoete pruimtomaatjes), fijngehakt, of 500 g polpa di pomodoro (tomatenpulp=stukjes tomaat zonder vel of pitten, in eigen sap)
400 g spaghetti
zout
versgemalen zwarte peper
eventueel versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Week de porcini 30 minuten in warm water, giet ze af (maar bewaar het weekwater) en hak ze fijn.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook op laag vuur gaar.

Bak de stukjes pancetta mee en laat ze een beetje bruinen.

Bak de tonijn en porcini een paar minuten mee, voeg de tomaten en wat zout naar smaak toe en laat alles 20 minuten pruttelen.

Roer er voor de smaak een paar eetlepels weekvocht door en laat alles nog 5 minuten pruttelen.

Kook intussen de spaghetti in een grote pan kokend water met zout al dente, giet ze af en roer ze door de saus.

Bestrooi desgewenst met peper en Parmezaanse kaas en serveer.

Spaghetti bolognese met pancetta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 uien
2 teentjes knoflook
1 sjalot
boter
500 g varkensgehakt
400 g tomaten in blik
2 eetlepels tomatenpuree
1 takje rozemarijn
2 blaadjes salie
½ eetlepel fijngehakte marjolein
2 eetlepels fijngehakte basilicum
½ eetlepel fijngehakte gedroogde tijm
1 blaadje laurier
2 eetlepels olijfolie
16 sneetjes pancetta
4 eetlepels parmezaan
peper
zout

Bereiding

Snijd de uien, look en sjalot in dunne plakjes.
Laat ze fruiten in een klontje boter.
Voeg het gehakt toe, kruid met peper en zout en laat sudderen.
Voeg de stukjes tomaat toe, de tomatenpuree, het bosje aromatische kruiden en de pancetta.
Laat nog een uurtje stoven op een zacht vuurtje.
Kook de spaghetti en spoel ze onder een straal koud water.
Warm de terug op spaghetti op in de olijfolie en serveer met de saus, de pancetta en de parmezaan.

Spaghetti met knoflookgarnalen

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
1 bak romatomen (a 750 g)
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries 50 g)
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
2 teentjes knoflook
2 bakjes gekookte gamba's (a 200 g)
1 pakje room culinair (200 ml)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten wassen en in plakken snijden.
Plakken bestrooien met 4 eetlepels Italiaanse kruiden.
Verdeel er 3 eetlepels olijfolie, azijn, zout en peper over.
Knoflook pellen en in plakjes snijden.
In wok rest van olie verhitten.
Knoflook ca. 2 minuten bakken.
Knoflook uit pan scheppen en apart houden.
In hete olie gamba's ca. 4 minuten omscheppend roerbakken.
Intussen room culinair, knoflookplakjes, rest van Italiaanse kruiden, peper en zout door spaghetti mengen.
Spaghetti over vier borden verdelen, gamba's ernaast leggen.
Serveren met tomatensalade.

Spinazie-avocadobrood voor bij maatjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ wit brood
melk
4 eieren, gesplitst
4 eetlepels gesnipperde verse dille
nootmuskaat
250 g boter
1 kg spinazie, in sliertjes gesneden
muntblaadjes
250 g smeerkaas
3 avocado's, geprakt, met wat citroensap

Bereiding

Week het brood met voldoende melk om het vochtig te maken.
Klop de eierdooiers los.
Meng het geweekte brood met de dooiers, de dille en het snuifje nootmuskaat.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Verhit de boter in een kookpan en fruit er de spinazie en de munt in tot de blaadjes geslonken zijn.
Voeg de smeerkaas toe en schep alles om en om tot de smeerkaas gesmolten is.
Pureer het mengsel glad met een keukenmachine of staafmixer.
Schep de puree met de geprakte avocado's door het brood-dooiermengsel.
Het mengsel moet zacht maar niet vloeibaar zijn. (Schep er, als het wat te nat is wat paneermeel door).
Klop de eiwitten tot zachte pieken in een vetvrije kom.
Spatel ze losjes door het spinazie-avocadomengsel.
Schep het mengsel in een ingevette en bebloemde rechthoekige ovenschaal en zet ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven, of tot het brood gerezen en goudbruin is.
Laat het brood 10 minuutjes rusten in de vorm en laat het dan afkoelen op een taartrooster.
Dit brood past uitstekend bij visgerechten.

St Jacobsvruchten met ragoût van koraal

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 St Jacobsvruchten met het koraal

3 sjalotten

1 dl witte wijn

1 dl room

boter

bieslook

peper

zout

Bereiding

Snijd het koraal van de St Jacobsschelpen in kleine blokjes.

Snijd de sjalotten fijn.

Smelt wat boter in een pan, stoof daarin de stukjes koraal en sjalot aan en giet er witte wijn en room bij.

Laat alles inkoken tot er bijna geen vocht meer over is.

Kruid de St Jacobsvruchten

met peper en zout en bak ze aan in wat boter.

Verdeel ze over de borden en serveer de ragout van koraal erbij.

Garneer alles met gesnipperd bieslook.

Steak de boeuf au poivre vert (biefstuk met groene pepers)

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

Ingrediënten

2 dikke biefstukken
100 g boter
0,8 dl gin
tabascosaus
1 blikje groene pepers
olie
zout

Bereiding

Giet de pepers af en spoel ze af.
Snij de boter in kleine stukjes en werk er met een vork de helft van de pepers door.
Druk deze goed fijn.
Doe twee eetlepels pepers in de mortier met een scheutje tabasco.
Stamp dit mengsel fijn tot een gladde massa.
Snij de biefstukken open, zodat er een beurs ontstaat.
Vul ze met wat van de pepermassa.
Steek ze dicht met borrelprikkers.
Wrijf ze van buiten in met olie.
Sauteer de biefstukken snel bruin onder de grill.
Haal er de prikkers uit.
Leg ze op een voorverwarmde schaal.
Flambeer ze met de gin en leg er een stukje peperboter op.
Serveer meteen.

Steak de boeuf à cheval (biefstuk te paard)

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

Ingrediënten

4 biefstukken

4 eieren

2 uien

50 g boter

zout

peper

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne reepjes.

Smelt 25 g boter in een pan en sauteer hierin de reepjes ui gedurende 5 minuten.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Sauteer in dezelfde pan de biefstukken, twee minuten aan elke kant.

Leg ze bij de uien en houd ze warm.

Bak in de rest van de boter 4 spiegeleieren.

Leg op elke biefstuk een ei en serveer.

Steak de boeuf à l'oignon (biefstuk met uien)

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

Ingrediënten

4 biefstukken
50 g boter
2 grote uien
700 g aardappels
zout
peper

Bereiding

Schil de aardappels, snij ze in frietjes en bak ze 5 minuten in fritesvet van 150 C voor.
Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer er dan de uien gedurende 10 minuten in.
Houd ze warm.
Zorg ervoor dat het fritesvet nu 180 C is.
Sauteer in de pan van de uien nu de biefstukken snel aan alle kanten bruin, gedurende 2 minuten per kant.
Bak nu de frietjes mooi bruin in de friteuse.
Leg de uien om de biefstukken, geef er zout en peper over en serveer.

Steak de boeuf à la Bordelaise (biefstuk uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

600 g biefstuk
90 g boter
1 dl bordeauxwijn
1 sjalot
600 g tomaten
1 ui
peterselie
zout
peper

Bereiding

Schil en hak het sjalotje en de ui.
Was de peterselie en hak die fijn.
Was de tomaten en snij ze doormidden.
Haal er de pitten uit.
Smelt 40 g boter en sauteer hierin de tomaten met de velkant naar beneden.
Draai ze later om. sauteer ze tien minuten.
Voeg er na 5 minuten de ui bij.
Smelt de rest van de boter in een andere pan en sauteer hierin de biefstuk.
3 minuten voor het einde voegen we hier het sjalotje bij en de rode wijn.
Geef er zout en peper bij.
Geef ook zout en peper bij de tomaten.
Leg de tomaten op een voorverwarmde schaal.
Strooi hierop peterselie.
Leg op een tweede voorverwarmde schaal het vlees, roer even goed door de saus en schenk ze over het vlees.

Steak de boeuf à la Boulonnaise (biefstuk uit Bologne)

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

Ingrediënten

4 dunne biefstukken

125 g gehakt

1 ei

50 g boter

1 dl bouillon

½ dl rode wijn

3 sjalotjes

peterselie

tomatenpuree

zout

peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Vermeng peterselie en sjalot met het gehakt.

Verdeel dit in 4 gelijke porties.

Strijk elke portie op een biefstuk.

Rol de biefstukken op en bind ze met een touwtje dicht.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de opgerolde biefstukken gedurende 10 minuten, voeg de bouillon en de rode wijn toe en een lepel tomatenpuree.

Doe het deksel op de pan en laat 1 uur en 30 minuten zachtjes stoven.

Leg ze dan op een voorverwarmde schotel, haal de touwtjes weg.

Laat de saus even wat afkoelen en geef er dan de eidooier bij.

Roer deze erdoor en schenk de saus over het vlees.

Steak de boeuf à la Californienne (biefstuk uit Californië)

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

Ingrediënten

600 g biefstuk

1 sinaasappel

1 eetlepel olie

zout

peper

2 teentjes knoflook

Bereiding

Schil de knoflook en pers die uit.

Wrijf het vlees in met de uitgeperste knoflook.

Leg het vlees in een diepe schaal.

Rasp er de sinaasappelschil over met een sambaltrekker.

Snij de sinaasappel doormidden, pers ze uit en sprenkel het vocht over het vlees.

Laat dit 2 uur intrekken.

Giet het dan af en smeer het aan alle kanten in met olie.

Steek de grill aan en grilleer de biefstuk 5 tot 7 minuten aan elke kant.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en snij het in de lengte in repen.

Steak de boeuf à la Dijonnaise (biefstuk uit Dijon)

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

Ingrediënten

2 grote biefstukken

dragon

50 g boter

mosterd

1 teentje knoflook

½ dl slagroom

½ dl witte wijn

zout

peper

½ dl cognac

Bereiding

Was wat dragon en hak die fijn.

Schil de knoflook en pers die uit.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de biefstukken snel aan alle kanten bruin.

Als ze naar Uw smaak goed zijn, flambeer ze dan met de cognac en haal ze uit de pan.

Houd ze warm.

Deglaceer het braadvocht met de wijn.

Voeg dan bij de saus de dragon, de knoflook, een lepel mosterd en de slagroom.

Laat onder kloppen even zachtjes koken.

Controleer ze op smaak en voeg eventueel zout en peper toe.

Schenk ze over de biefstukken.

Steak de boeuf à la Richelieu (biefstuk Richelieu)

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

Ingrediënten

4 biefstukken
100 g boter
1 dl slagroom
1 citroen
1 wortel
1 ui
2 sjalotjes
peterselie
1 stukje selderij
thijm
laurier
2 dl droge witte wijn
½ dl azijn
zout
peper
4 sneden brood

Bereiding

Schil de ui, sjalotjes en de wortel.
Snij ze in rondjes.
Maak het stukje selderij schoon en snij het fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Doe de helft van de groenten op de bodem van een diepe platte schaal, leg er de biefstukken op, bedek deze met thijm, laurier, peper en de rest van de groenten.
Sprenkel er de wijn en de azijn over.
Geef er wat zout bij en laat de biefstukken 2 uur marineren.
Draai het vlees af en toe om.
Droog de biefstukken af en zeef de marinade.
Snij uit het brood mooie croûtons en bruineer deze in wat boter.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Smelt in dezelfde pan de rest van de boter en sauteer hierin de biefstukken 2 minuten aan iedere kant.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Deglaceer de pan met wat gezeefd vocht van de marinade.
Geef er langzaam de rest van de marinade bij, de room en een scheut citroensap.
Schenk de saus over het vlees en de croûtons en serveer.

Steak de boeuf Laperouse (biefstuk Laperouse)

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

Ingrediënten

4 biefstukken
olie
100 g boter
3 dl kalfsbouillon
3 dl witte wijn
150 g sjalot
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een pan en stoof hierin, met het deksel op de pan, zachtjes de sjalot.

Deglaceer af met de witte wijn en laat het voor de helft reduceren.

Geef er dan de bouillon bij en laat weer reduceren gedurende 15 minuten.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de biefstukken snel aan alle kanten bruin.

Geef er zout en peper over.

Leg de biefstukken op een voorverwarmde schaal, schenk er de ingekookte saus over en strooi hier peterselie over.

Serveer meteen.

Supersnelle chocolademousse van 't huis

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g chocolade (pure of melkchocolade)
4 eieren
4 eetlepels suiker

Bereiding

Maak een dag op voorhand: Smelt de chocolade au bain-marie of in de microgolfoven (3 minuten op halve kracht).

Klop de eierdooiers met de suiker tot het mengsel witter kleurt.

Voeg er de gesmolten chocolade aan toe en klop snel en stevig dooreen.

Klop het eiwit tot stevige sneeuw.

Roer eerst enkele lepels losgeklopt eiwit voorzichtig door de chocolademassa en schep er dan pas de rest van het eiwit door (anders kan het eiwit aan stevigheid verliezen).

Giet de chocolademousse in coupes of wijnglazen, dek af met plasticfolie en laat een nacht opstijven in de koelkast.

Dien op met fijne koekjes.

Suprême de volaille au citron (kipfilet met citroen)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
1 kg kipafval
1½ dl slagroom
2 citroenen
75 g suiker
50 g boter
100 g mie de pain
1 ei
1 wortel
zout
peper
1 teentje knoflook
1 ui
1 bouquet garni
1 prei

Bereiding

Maak de avond van te voren de bouillon.
Doe de kipafval in een soeppan, geef er wortel, ui, prei, knoflook en bouquet garni bij.
Schenk er 1½ l water bij en breng het aan de kook.
Laat 2 uur trekken.
Zeef de bouillon, laat hem afkoelen en zet hem in de koelkast.
Strooi zout en peper over de kipfilets.
Doe de helft van de room op een schotel en leg de filets erop.
Bedek ze met de rest van de room.
Bedek de schaal met plastic folie en laat 24 uur in de koelkast marineren.
Haal met een dunschiller het geel van een citroenschil af, snij dit in juliënne en kook deze 2 minuten in water.
Maak een stroop van de suiker en 0,8 dl water.
Doe de helft hiervan in een pannetje en laat daarin de citroenschil 15 minuten trekken.
Schil de citroenen, haal de partjes tussen de vliezen uit en doe deze in de andere helft van de siroop.
Breng dit aan de kook en kook tot het moes geworden is.
Reduceer ondertussen de bouillon totdat hij stroperig gaat worden.
Voeg er dan de citroen bij en laat zachtjes 2 minuten koken.
Klop het ei los op een bord.
Laat de filets uitlekken, haal ze door het ei, dan door de mie de pain.
Sauteer ze in hete boter aan ieder kant 4 minuten.
Leg ze op een voorverwarmde schaal, strooi er de citroenschil over en geef er wat saus bij.
Geef er verse noedels bij, waarbij U de slagroom voegt.

Suprême de volaille aux champignons (kipfilet met champignons)

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

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
100 g boter
2 lapjes rauwe ham
tijmpoeder
75 g bloem
½ dl mader
zout
peper
100 g borstspek
1 wortel
1 ui
1 bouquet garni
1 dl bouillon
1 bleekselderij
250 g champignons
1 bosje peterselie
2 eetlepels tomatenpuree

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Snij de filets in de dikte open, bestrooi de binnenkant met peper en zout en leg er een half plakje ham in.
Geef er wat tijd over.
Sluit de filets en steek ze vast met een borrelprikker.
Wentel ze door de bloem.
Klop de overbodige bloem af.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de filets gedurende 10 minuten.
Draai ze vaker om.
Snij ondertussen het spek in brunoise, schil en hak de ui fijn.
Schil de wortel, snij ze in kleine brunoise.
Snij de selderij in dunne plakjes.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Smelt de rest van de boter in een pan, sauteer hierin 10 minuten de champignons, haal deze eruit en houd ze warm.
Doe spek, ui, wortel, selderij en bouquet garni in dezelfde boter en laat deze bruin sauteren.
Geef er dan bloem over, roer goed en schenk er de bouillon op en de helft van de mader.
Geef er de tomatenpuree bij, zout en peper en laat 20 minuten op zacht vuur koken.
Leg de borstfilets op een voorverwarmde schaal, haal de borrelprikkers weg, leg de champignons midden op de schaal en houd de schaal warm.
Geef de rest van de mader in de braadboter van de filets, schraap alle aanbaksels los en laat een paar minuten koken.
Zeef de saus, geef er het braadvocht van de filets bij en laat nog even koken.
Schenk wat saus over de filets, geef er wat peterselie over en serveer.

Tagliatelle met rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

1 pak Tagliatelle alle erbe (pasta, 300 g)
4 eetlepels olijfolie
1 dunne prei
1 zakje verse basilicum (15 g)
3 teentjes knoflook
6 tomaten
4 eetlepels balsamicodressing (bakje à 100 g)
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)

Bereiding

Pasta met een ½ eetlepel olie en zout koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen.
Basilicum in reepjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Tomaten wassen en in partjes snijden.
Tomaten mengen met dressing.
In braadpan rest van olie verhitten.
Prei en knoflook ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Tagliatelle, basilicum en rivierkreeftjes toevoegen en ca. 1 minuut goed doorwarmen.
Op smaak brengen met zout en versgemalen peper.
Serveren met tomatensalade.

Tagliatelle met spinaziesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1½ pak tagliatelle (verse, à 250 g)
1 ui
2 eetlepels olijfolie
1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries, 450 g)
100 g rauwe ham (bv parmaham of serranoham)
1 pakje roomkaas met kruiden (125 g)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
In pan olie verhitten.
Ui ca. 3 minuten fruiten.
Spinazie toevoegen en onder af en toe roeren verwarmen.
Ham in reepjes snijden.
Roomkaas door spinazie roeren.
Tagliatelle serveren met spinaziesaus.
Garneren met hamreepjes.

Tapenade of smeerpasta van kappers

Menugang Bijgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gezouten kappers
2 à 3 gedroogde tomaten
1 mespuntje pimentpoeder of 1 stukje verse pikante peper
2 à 3 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

De kappers minstens een uur in lauw water ontzouten.
Overvloedig naspoelen onder stromend water.
Laten uitlekken.
De gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Kappers, piment en reepjes tomaat in de keukenrobot fijn hakken.
De olijfolie bijvoegen tot het mengsel de consistentie van een tapenade heeft.
Om het geheel nog wat smeuïger te maken, kan men het vlees van een halve tomaat bijvoegen.
Opdienen op geroosterde sneetjes boerenbrood, die eventueel vooraf besmeerd werden met geitenkaas.

Info: Een streekgerecht van het eiland Pantelleria, ook «Dochter van de Wind» genoemd, en gelegen tussen Sicilië en de Tunesische kust. De keuken is er bijgevolg zowel Italiaans als Arabisch geïnspireerd.

Teriyaki wokschtel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 schaalte varkensreepjes (naturel, ca. 300 g)
4 eetlepels Teriyaki marinade (fles à 250 ml)
1 Chinese kool (ca. 600 g)
1 rode paprika
2 teentjes knoflook
1 pak Chinese eiermie (250 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
75 g gezouten pinda's

Bereiding

Vleesreepjes met 3 eetlepels marinade mengen en ca. 15 minuten laten staan.
Kool schoonmaken, in dunne reepjes snijden, wassen en droogslaan.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten.
Paprika en knoflook ca. 2 minuten roerbakken.
Vleesreepjes toevoegen en ca. 3 minuten op hoog vuur bakken.
Kool toevoegen en nog ca. 3 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout, peper en rest van marinade.
Garneren met pinda's.
Serveren met mie.

Toastjes met gegarneerde heilbotmousse

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

heilbotmousse
grijze garnalen
gerookte sprotfilet
dilleroom
zalmeitjes
veldsla
toastbrood
sjalotringen
bieslook

Bereiding

De gerookte heilbot pureren en mengen met half opgeklopte room, afwerken met een weinig citroen en cayennepeper.

Room met dille laten trekken en achteraf volledig opkloppen, kruiden met peper, zout en een puntje cayennepeper, afwerken met enkele druppels citroen.

Gerookte heilbotmousse op een toastje spuiten en afwerken met de zalmeitjes en de dille.

Op een toastje wat dilleroom lepelen, hierop de garnalen en afwerken met een blaadje veldsla.

Op een toastje wat dilleroom lepelen, hierop de sprotfilet en afwerken met de sjalotringen.

Tomatencoulis

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kg rijpe tomaten
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 sjalotten, fijngesnipperd
1 bouquet garni van 1 takje tijm, 1 takje basilicum, 3 takjes
peterselie en 1 laurierblad
8 cl olijfolie
1 eetlepel olijfolie
peper
zout
1 theelepel bloedsuiker

Bereiding

Haal de kroontjes van de tomaten.
Dompel de tomaten stuk voor stuk in kokend water en ontvel ze.
Verwijder de zaadjes en hak het vruchtvlees in grove stukken.
Fruit de sjalot en de knoflook in 8 cl olijfolie.
Voeg er de tomaten, het bouquet garni en de suiker aan toe en laat 30 minuten sudderen met het deksel op de pan.
Verwijder de kruiden.
Mix de coulis 2 minuten in de blender of keukenmachine en meng er nog 1 lepel olie door.
Roer er vlak voor het opdienen gehakte kervel of basilicum door.
Lekker bij geroosterd vlees, rijstschotels en verse pasta.

Tonijntortilla met rauwkost

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 blikjes tonijn op olie (à 185 g)
3 grote tomaten
6 gedroogde tomaten op olie
8 tortilla's
8 eetlepels sandwichspread tonijn
1 bakje courgette rauwkost (150 g)

Bereiding

Tonijn laten uitlekken.
Tomaten wassen en in blokjes snijden.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Tortilla's royaal met sandwichspread besmeren en beleggen met courgetterauwkost, blokjes tomaat, stukjes tonijn en reepjes tomaat.
Tortilla's oprollen en serveren.
Lekker met salade met pestodressing.

Torta de alperche (abrikozentaart)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem
65 g suiker
fijngeraspte schil en sap van 1 sinaasappel
1 mespunt zout
1 eierdooier
¼ theelepel vanille-essence
150 g ongezouten boter; in stukjes gesneden

vulling

450 g ricotta
225 g suiker
4 eieren
6 eetlepels slagroom
een paar druppeltjes amandelessence

bovenlaag

450 g abrikozen
2 eetlepels abrikozenjam
poedersuiker

Bereiding

Vermeng de bloem, de suiker, de helft van de sinaasappelschil en een mespunt zout.
Maak in het midden een kuiltje en doe daar de eierdooier, vanille-essence en boter in.
Kneed alles met uw vingers tot een zacht deeg en voeg 1-2 theelepel sinaasappelsap toe.
Dek het deeg af en zet het 1 uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol de helft van het deeg uit en bedek er de bodem van een ingevette springvorm (doorsnee circa 23 cm) mee.
Bak het deeg 15 minuten en zet het weg.
Maak intussen de vulling.
Meng de suiker en de rest van de sinaasappelschil door de ricotta of kwark en voeg al kloppend de eieren toe.
Roer nu de slagroom en de amandelessence erdoor.
Rol de rest van het deeg uit en bedek er de zijkanten van de springvorm mee (druk daarbij de onderkant in het al gebakken deeg).
Giet de vulling in de vorm en bak de taart 15 minuten; zet de oven lager (170°C) en bak de taart in 20 minuten net gaar.
Dompel de abrikozen in kokend water, laat ze daar enkele seconden in liggen en trek het vel eraf.
Halveer de abrikozen en verwijder de pitten.
Leg de abrikozen op de vulling en bak de taart nog 10 minuten.
Laat de taart in de vorm afkoelen voor u hem op een gebaksschaal legt.
Verwarm de abrikozenjam en het restant sinaasappelsap en bestrijk hier de abrikozen mee.

Torta de alperche (abrikozentaart)

Bestrooi de gebaksschaal en de taartrand met poedersuiker en serveer.

Tortilla de ceps (hortilla van eekhoortjesbrood)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

10 eieren
250 g eekhoortjesbrood
lookolie (met look gekruide olijfolie)
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Maak het eekhoortjesbrood schoon met een vochtige doek, pel de bruine stukken weg en snijd in schijfjes.

Sprenkel een beetje lookolie over de schijfjes eekhoortjesbrood en kruid met peper en zout.

Klop de eieren, kruid ze en meng er het eekhoortjesbrood onder.

Warm een beetje olijfolie in een antiaanbakpan en giet het, nog eens omgeroerde, mengsel erin.

Laat op een zacht vuurtje lichtbruin kleuren tot de bovenkant min of meer vast is.

Plooi dan de twee zijanten van de tortilla naar het midden, en draai alles omp met een pannenkoekenmes.

Laat nog even stollen en leg op een serveerschotel.

Laat afkoelen op kamertemperatuur en snij in stukken om als tapa te serveren.

Tortilla met varkensvlees en abrikozen

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

Ingrediënten

4 stengels bleekselderij
2 groene paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje varkensvleesreepjes (ca. 300 g)
1 doos Soft Taco Dinner (362 g)
100 g geweldige abrikozen (zakje à 200 g)
100 g gezouten cashewnoten (zakje à 150 g)
1 zak friséesla (200 g)

Bereiding

Bleekselderij en paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten.
Vlees ca. 3 minuten bakken.
Bleekselderij en paprika ca. 2 minuten meebakken.
Seasoningmix (uit doos) en 1½ dl water toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes doorkoken, af en toe roeren.
Abrikozen in stukjes snijden.
Cashewnoten grof hakken.
Tortilla's (uit doos) loshalen, opstapelen en in magnetronfolie verpakken.
Tortilla's 1 minuut op vol vermogen (700 watt) verhitten.
Abrikozen en cashewnoten door vleesmengsel roeren en 1 minuut meewarmen.
Tortilla's vullen met sla, vleesmengsel en tacosaus (uit doos), en opvouwen.

Tournedos aux poivres verts (tournedos met groene pepers)

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

Ingrediënten

4 tournedos
25 g boter
1 blikje groene pepers
1 dl cognac
1 dl droge witte wijn
2 dl slagroom
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Laat de pepers uitlekken en hak ze fijn.
Bestrooi de tournedos met zout en rol ze door de pepers.
Plak deze er met de handen goed aan vast.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de tournedos gedurende 3 à 4 minuten.
Flambeer ze met de cognac.
Zet ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Blus het braadvocht af met de witte wijn.
Laat deze geheel inkoken en voeg dan de room toe, zout en peper en laat de saus enkele minuten zachtjes koken.
Schenk ze over de tournedos.

Tournedos à la Beaugency (tournedos Beaugency)

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

Ingrediënten

4 tournedos
50 g boter
4 artisjokbodems
2 mergpijpjes
2 dl béarnaisesaus
zout
peper

Bereiding

Warm de artisjokbodems op in hun vocht.
Als U verse artisjokken neemt, kook ze dan 25 minuten in gezouten water.
Verwijder de blaadjes en het hooi.
Houd ze warm.
Maak de béarnaisesaus.
Pocheer het merg 5 minuten in gezouten water.
Smelt de boter in een pan en sauteer de tournedos 3 minuten aan elke kant, strooi er zout en peper over.
Zet de tournedos op een voorverwarmde schaal, leg er een artisjokbodem op, geef hier wat béarnaisesaus in, leg er een stukje merg op en serveer.

Tournedos à la Béarnaise (tournedos met béarnaisesaus)

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

Ingrediënten

4 tournedos

50 g boter

2½ dl béarnaisesaus

Bereiding

Maak de béarnaise saus.

Als U mooie hoge tournedos wilt hebben bind ze dan op voor het sauteren.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de tournedos snel aan alle kanten bruin.

Sauteer ze ongeveer 3 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal, schenk er béarnaise saus over, die goed dik moet zijn.

Serveer er frietjes bij.

Tournedos à la Curnonski (tournedos Curnonski)

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

Ingrediënten

4 tournedos
150 g boter
2 tomaten
2 mergpijpjes
½ dl cognac
1 dl port
1 truffel
zout
peper
1 dl ingekookte bouillon

Bereiding

Was de tomaten en snij ze doormidden, zet ze in een ingevette ovenvaste schaal 7 minuten onder de grill.
Smelt 100 g boter in een pan.
Sauteer hierin de tournedos 3 minuten aan elke kant.
Geef er zout en peper over.
Houd ze warm.
Deglaceer de braadboter met cognac, port en de bouillon.
Laat de saus reduceren.
Hak de truffel fijn en voeg die toe aan de saus.
Pocheer het merg enkele minuten in gezouten water.
Leg op elke tournedos een halve tomaat, hierop een schijfje merg en schenk er wat saus over.

Tournedos à la Dijonnaise (tournedos uit Dijon)

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

Ingrediënten

4 tournedos
50 g boter
0,4 dl cognac
1 dl slagroom
bieslook
mosterd
zout
peper

Bereiding

Was wat bieslook en hak die fijn.
Bestrooi de tournedos aan beide kanten met peper.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de tournedos aan beide kanten 2 à 3 minuten.
Flambeer ze dan met de cognac.
Haal dan het vlees uit de pan en houd het warm.
Voeg een eetlepel mosterd en de room bij het braadvocht.
Roer goed zodat er een zalfachtige saus ontstaat.
Breng deze op smaak met peper en zout.
Schenk ze over de tournedos en bestrooi deze rijkelijk met bieslook.

Tournedos à la Languedocienne (tournedos uit de Lanquedoc)

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

Ingrediënten

4 tournedos
1½ dl olijfolie
3 tomaten
2 aubergines
50 g bloem
60 g boter
100 g champignons
peterselie
1 teentje knoflook
zout
peper

Bereiding

Plicheer en ontpit de tomaten.
Snij het vlees in vieren.
Sauteer ze gedurende 4 minuten in wat hete olie.
Schil de knoflook en pers die uit.
Strooi de knoflook op de tomaten en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Schil de aubergines en snij ze in 4 dikke plakken.
Strooi er aan beide kanten bloem op.
Verhit weer wat olie in een pan en sauteer hierin de aubergines gedurende 3 minuten aan elke kant.
Geef 30 g boter bij de tomaten en leg hier ook de aubergines bij.
Schuif de schaal 10 minuten in een oven van 180 C maar laat de deur open.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.
Sauteer ze gedurende 5 minuten in wat boter.
Zet de tournedos 4 minuten onder de hete grill.
Leg ze op een voorverwarmde schaal, leg er wat champignons op, leg in het midden de tomaten en rondom de aubergines.
Strooi er peterselie over.

Tournedos à la moelle (tournedos met merg)

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

Ingrediënten

4 tournedos
50 g boter
2 mergpijpjes
4 sjalotjes
2 dl rode wijn
zout
peper

Bereiding

Pocheer de merg 5 minuten in heet water met zout.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Doe ze met de wijn in een pannetje en laat het mengsel reduceren.
Geef er zout en peper bij.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de tournedos in 3 minuten aan iedere kant bruin.
Leg de tournedos op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Leg er een schijfje merg op.
Snij de rest van de merg in kleine brunoise en voeg deze toe aan de saus.
Schenk de saus over de tournedos en serveer.

Tournedos à la Rossini (touredos Rossini)

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

Ingrediënten

4 tournedos
100 g boter
4 sneden brood
1 truffel
4 schijven ganzelever
port
1 bakje sterkers
olie
zout
peper
azijn

Bereiding

Maak de sterkers schoon.
Snij uit het brood 4 rondjes waar de tournedos op passen.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de rondjes brood aan beide kanten bruin.
Houd ze dan warm.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin snel de tournedos gedurende 3 minuten aan beide kanten bruin.
Leg de croutons op een voorverwarmde schaal en geef hierop een tournedos.
Leg op elke tournedos een dunne schijf ganzelever.
Leg hierop weer een schijfje truffel.
Geef de port bij het braadvocht en roer even goed.
Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk ze over de tournedos.
Serveer er de sterkers bij.

Tournedos flambés aux champignons (geflambeerde tournedos met champignons)

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

Ingrediënten

4 tournedos
150 g boter
200 g champignons
½ dl armagnac
4 sneden brood
2 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Snij rondjes uit het brood waar de tournedos op passen en maak er croutons van.

Houd ze warm.

Maak de champignons schoon en sauteer ze in 50 g boter gedurende 10 minuten.

Smelt weer 50 g boter in een pan en sauteer hierin, gedurende 3 minuten per kant, de tournedos bruin.

Zet ze op de croutons en houd ze warm.

Doe de champignons in de pan van de tournedos, verhit deze en flambeer met de armagnac.

Voeg er dan de slagroom bij.

Laat deze wat reduceren en maak de saus af op smaak met peper en zout.

Schenk de saus over de tournedos.

Tournedos iman Bayildi (tournedos imam Bayildi)

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

Ingrediënten

4 tournedos
50 g boter
1 aubergine
1 ui
4 tomaatjes
150 g rijst
2 eieren
50 g bloem
laurier
salie
gedroogde venkel
1 dl olie
zout
peper
1 bouquet garni

Bereiding

Doe de tournedos in een schaal, strooi er tijm, laurier, salie en venkel over, sprenkel er de helft van de olie over en laat ½ uur marineren.

Schil de ui en hak die fijn.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de ui, voeg er dan de rijst bij, geef er dan 1½ dl water bij, zout en het bouquet garni.

Zet het vuur hoog.

Zodra het kookt zetten we het deksel op de pan en schuiven de pan in een oven van 200 C gedurende 20 minuten.

Breek ondertussen de eieren en klop ze los.

Voeg er de bloem bij, meng goed zodat er een glad deeg ontstaat.

Geef er zout en peper bij.

Was de aubergine en snij ze in rondjes van ½ cm dik.

Was de tomaten.

Haal de rijst uit de oven, verwijder het bouquet garni, maak de rijst met een vork los en houd hem warm.

Doe de tomaten in een ovenvaste schaal, geef er de rest van de olie over.

Laat ze tien minuten sauteren in de oven.

Zorg voor een friteuse van 180 C.

Haal de schijven aubergine door het deeg en bak ze in de friteuse mooi bruin.

Laat ze uitlekken en houd ze warm.

Haal de tomaten uit de oven en houd ze warm.

Geef zout en peper over de tournedos en zet deze onder een hete grill gedurende 3 minuten aan elke kant.

Leg ze op een voorverwarmde schaal, omring ze met rijst, tomaten en aubergine en serveer.

Tournedos Maie Galante (tournedos maie galante)

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

Ingrediënten

4 tournedos
200 g boter
4 lapjes mager spek
2 dl rum
4 teentjes knoflook
2 sjalotjes
600 g tomaten
4 bananen
1 blik ananas
peterselie
zout
peper
suiker

Bereiding

Plicheer en ontpit de tomaten.
Schil de knoflook en pers ze uit.
Smelt 50 g boter in een pan en voeg de tomaten en knoflook toe.
Laat zachtjes sauteren tot het puree is.
Schil de bananen en snij ze in de lengte doormidden.
Smelt weer 50 g boter in een pan en sauteer hierin zachtjes de bananen, geef er een lepel suiker bij.
Warm de schijven ananas in wat boter op, zonder dat ze bruin worden.
Bind de lapjes spek om de tournedos.
Sauteer de tournedos in 50 g boter.
Flambeer ze met de helft van de rum.
Met de rest van de rum flambeert U bananen en ananas.
Leg de tournedos op een voorverwarmde schaal, leg er een schijf ananas op en omring ze met de bananen.

Tournedos marinés Farafangana (gmarineerde tournedos Farafanga)

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

Ingrediënten

4 tournedos
50 g boter
4 teentjes knoflook
3 sjalotjes
2 kruidnagels
1 dl olie
4 groene citroentjes
koriander
oregano
dragon
peterselie
300 g rijst
zout
peper

Bereiding

Maak de avond te voren een marinade als volgt: Schil de teentjes knoflook en snij ze in de lengte doormidden.

Schil de sjalotjes, piqueer er een met de kruidnagels en hak het andere fijn.

Rasp de schil van de citroentjes en pers die uit.

Meng in een kom, sjalot, knoflook, olie, zout, koriander, rasp en sap van citroenen en wat peper.

Leg de tournedos hierin en laat ze een nacht marineren.

Haal de tournedos uit de marinade, passeer de marinade, droog de biefstukken af.

Breng in een pan 1½ l water met zout aan de kook.

Was ondertussen de rijst zeer zorgvuldig, geef hem in het kokende water en laat 10 minuten koken.

Giet hem dan af en spoel hem onder koud water af.

Leg hem in een beboterde ovenschaal en geef er wat vocht van de marinade over.

Zet de schaal 20 minuten in een oven van 200 C.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan snel de tournedos bruin in 2 à 3 minuten per kant.

Zet ze boven op de rijst en serveer.

Tournedos Opera (tournedos Opera)

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

Ingrediënten

4 tournedos
100 g boter
4 deegbakjes
400 g asperges
400 g kippelevers
2 sjalotjes
1 dl bouillon
port
1 bakje sterkers
zout
peper

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de kippelevers schoon en snij ze in brunoise.
Schil de asperges en kook ze in ruim water met zout in 20 minuten gaar.
Was de sterkers.
Geef zout en peper over de levers.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de levers gedurende 5 minuten.
Haal ze er dan uit en houd ze warm.
Sauteer in dezelfde boter de sjalotjes, geef hier een scheut port bij en de bouillon.
Laat de saus voor de helft reduceren en geef er de levers bij.
Verwarm de deegbakjes in de oven.
Vul ze dan met het levermengsel.
Sauteer de tournedos in 50 g hete boter in 2 à 3 minuten bruin.
Snij de asperges doormidden en leg op elk deegbakje wat asperges.
Zet de deegbakjes op een voorverwarmde schaal.
Zet er de tournedos tussen.
Zet in het midden een bosje sterkers.

Tournedos sauce Roquefort (tournedos met roquefortssaus)

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

Ingrediënten

4 tournedos van 120 g
2 sjalotjes
80 g roquefort
5 walnoten
½ dl Malagawijn
olie
zout
geschaafde amandelen

voor de basissaus

250 g vleesafsnijdsels
1 wortel
¼ knolselderij
prei
5 geplette peperkorrels
1 dl rode wijn
1 bouillonblok
1 bouquet garni
1 blikje tomatenpuree
peper
boter

Bereiding

Maak de groenten schoon en snij ze klein.

Sauteer ze in wat olie tot ze kleur krijgen.

Ondertussen sauteren we in een andere pan de vleesafsnijdsels bruin en voegen het blikje tomatenpuree toe.

Voeg de groenten bij de afsnijdsels en deglaceer met de wijn.

Laat deze totaal reduceren.

Voeg ½ l water toe, het bouquet garni, de peperkorrels en de bouillonblok.

Laat alles enkele uren trekken.

Schep het bovendrijvende schuim telkens af en passeer de saus.

We braden nu de tournedos naar smaak, zetten ze warm weg, sauteren even het gesnipperde sjalotje in de braadboter, en deglaceren met de Malaga.

Laat even reduceren en voeg de vleessaus toe.

Laat aan de kook komen en voeg de roquefort in kleine blokjes toe.

Kruid zonodig met peper en zout.

Leg op elk bord een biefstukje, schenk er wat saus over en bestrooi met geschaafde amandelen en gehakte walnoot.

Serveer er stronkjes bloemkool bij en pommes galettes.

Tripes à la Limousine (runderrib Limousine)

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

Ingrediënten

1 kg pens
100 g boter
1 dl olie
1 citroen
6 uien
peterselie
kervel
1 wortel
1 bouquet garni
1 kruidnagel
grof zout
500 g tomaten
30 g bloem
2½ dl bouillon
suiker
zout
peper

Bereiding

Was de pens en borstel hem goed af.
Laat hem 2 uur weken in koud water dat U enkele keren ververst.
Laat hem uitlekken en spoel hem nog eens af.
Breng een pan met gezouten water aan de kook.
Doe de pens hierin en laat 20 minuten koken.
Schil ondertussen de wortel en snij ze in rondjes.
Schil een ui en piqueer ze met de kruidnagel.
Als de pens 20 minuten gekookt heeft giet U hem af en spoelt hem onder de koude kraan af.
Doe hem dan in een grote pan met koud water, voeg wat grof zout toe evenals de wortel, de ui en het bouquet garni.
Breng het aan de kook en laat 6 uur zachtjes koken.
Na 5 uur maken we een tomatensaus.
We maken de tomaten concassée.
Schil 1 ui en en hak die fijn.
Doe hetzelfde met de knoflook.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en sauteer hierin de ui blond.
Als de ui kleur krijgt strooien we er de bloem over, laten deze wat kleur krijgen en voegen de bouillon toe, de tomaten en de knoflook, een lepeltje suiker, wat zout en peper.
Laat de saus op zacht vuur 30 minuten koken.
Voeg er 30 g boter bij en houd ze warm.
Was en hak wat peterselie en kervel.
Als de pens klaar is, laat hem dan uitlekken en snij hem in dunne reepjes.
Schil de rest van de uien en snij ze in plakken. sauteer deze in een mengsel van wat olie en de rest van de boter.
Laat ze kleur krijgen, maar niet te snel.

Tripes à la Limousine (runderrib Limousine)

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Sauteer dan op hoog vuur in deze pan de reepjes pens goed aan.

Pers de citroen uit, voeg de uien weer bij de pens, voeg wat citroensap toe, breng met zout en peper de zaak op smaak en geef er de tomatensaus bij.

Strooi er peterselie en kervel over en serveer.

Tripes à la Lyonnaise (pens uit Lyon)

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

Ingrediënten

1 kg pens
100 g boter
1 dl olie
1 citroen
6 uien
peterselie
kervel
1 wortel
1 bouquet garni
1 kruidnagel
grof zout
500 g tomaten
30 g bloem
2½ dl bouillon
suiker
zout
peper

Bereiding

Was de pens en borstel hem goed af.
Laat hem 2 uur weken in koud water dat U enkele keren ververst.
Laat hem uitlekken en spoel hem nog eens af.
Breng een pan met gezouten water aan de kook.
Doe de pens hierin en laat 20 minuten koken.
Schil ondertussen de wortel en snij ze in rondjes.
Schil een ui en piqueer ze met de kruidnagel.
Als de pens 20 minuten gekookt heeft giet U hem af en spoelt hem onder de koude kraan af.
Doe hem dan in een grote pan met koud water, voeg wat grof zout toe evenals de wortel, de ui en het bouquet garni.
Breng het aan de kook en laat 6 uur zachtjes koken.
Na 5 uur maken we een tomatensaus.
We maken de tomaten concassée.
Schil 1 ui en en hak die fijn.
Doe hetzelfde met de knoflook.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en sauteer hierin de ui blond.
Als de ui kleur krijgt strooien we er de bloem over, laten deze wat kleur krijgen en voegen de bouillon toe, de tomaten en de knoflook, een lepeltje suiker, wat zout en peper.
Laat de saus op zacht vuur 30 minuten koken.
Voeg er 30 g boter bij en houd ze warm.
Was en hak wat peterselie en kervel.
Als de pens klaar is, laat hem dan uitlekken en snij hem in dunne reepjes.
Schil de rest van de uien en snij ze in plakken.
Sauteer deze in een mengsel van wat olie en de rest van de boter.
Laat ze kleur krijgen, maar niet te snel.

Tripes à la Lyonnaise (pens uit Lyon)

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Sauteer dan op hoog vuur in deze pan de reepjes pens goed aan.

Pers de citroen uit, voeg de uien weer bij de pens, voeg wat citroensap toe, breng met zout en peper de zaak op smaak en geef er de tomatensaus bij.

Strooi er peterselie en kervel over en serveer.

Tripes à la mode de Caen (pens op de wijze van Caen)

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

Ingrediënten

1 kg geblancheerde pens
100 g boter
1 ontbeende kalfspoot
½ dl calvados
1 teentje knoflook
1 prei
3 uien
3 wortels
1 kruidnagel
1 l cider
thijm
laurier
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Snij de geblancheerde pens in reepjes.
Snij de ontbeende kalfspoot in stukjes.
Was de prei en snij het wit in juliënne.
Schil de knoflook en pers hem uit.
Schil de uien.
Piqueer een ervan met de kruidnagel en snij de andere in ringen.
Was de wortelen en snij ze in rondjes.
Leg een paar stukjes boter op de bodem van een pan, geef hierover een laagje wortel, prei en ui.
Leg op de groenten een laag pens, dan enkele stukjes kalfsvlees en zo voort.
Schuif er midden in het bouquet garni, de knoflook en de ui met de kruidnagel.
Geef er zout en peper over, wat tijm en een blaadje laurier.
Schenk er de calvados over en de cider zodat alles onder staat.
Leg de rest van de boter er bovenop.
Sluit de pan hermetisch af, b.v. met een mengsel van bloem en wat water tussen het deksel en de pan.
Zet de pan in een oven van 120 C en laat de pens zeer langzaam koken gedurende 8 à 10 uur.
Serveer hem heet.

Tropische yoghurt

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

½ rijpe mango

750 ml milde magere yoghurt

40 g Culinaire Canderel (zak à 250 g)

50 g rozijnen

50 g gemalen kokos

Bereiding

Yoghurt in grote kom schenken.

Mango schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Mango, Culinaire, rozijnen en kokos voorzichtig door yoghurt scheppen.

Yoghurt over vier glazen schaalpjes verdelen.

Varkenssnuitjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak broodmix
koffiemelk om te bestrijken
rozijnen voor de oogjes

vulling

naar keuze hamburgers of knackworstjes

Bereiding

Maak het deeg volgens de aanwijzingen op het pak.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Dek de bakplaat af met een velletje bakpapier.

Rol het deeg in twee porties op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een lap van circa $\frac{3}{4}$ cm dik.

Snijd er met behulp van een vormpje ronde plakken met een middellijn van circa 12 cm uit.

Leg ze naast elkaar op de bakplaat en bestrijk ze met koffiemelk.

Steek uit de deegresten ronde snuitjes en steek daar met behulp van een spuitmondje met een gladde opening twee neusgaten uit.

Snijd de oortjes uit en plak ze met de snuitjes op hun plaats.

Bestrijk nogmaals met koffiemelk en bak de varkenssnuitjes in circa 15 minuten goudbruin.

Neem ze uit de oven en plak er de rozijnen-oogjes op.

Halveer de afgekoelde varkenssnuitjes met een kartelmes, leg de bodems op de bordjes, vul ze met een hartige vulling naar keuze en leg er de 'gezichtjes' op.

Vegetarische focacciapizza

Menugang Hapje
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

focaccia Méditerranée
pizzasaus
mozzarella
licht aangestoofde champignons
paprika's
bieslook
geblancheerde spinazie
artisjokharten
gefruitte uiringen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220° C.
Snij de focaccia middendoor.
Leg de twee helften open op een bakplaat met de kruim naar boven.
Breng de pizzasaus aan op de twee helften.
Beleg de pizza met de groenten.
Strooi de Mozzarella op de pizza.
Bestrooi de pizza met wat gehakte bieslook.
Plaats in de voorverwarmde oven en laat zo'n 10 à 12 minuten bakken.
Snij in stukken en serveer meteen.

Verse-vruchtensalade met mangosaus

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

Ingrediënten

2 rijpe mango's
2 sinaasappelen
1 nectarine
2 perziken
2 pruimen
1 kleine meloen
50 g frambozen
50 g bosbessen
sap van 1 citroen
4 eetlepels fijne suiker
blaadjes munt
plasticfolie

Bereiding

Schil en ontpit de mango's.
Hak 1 mango fijn en mix het vruchtvlees tot puree.
Pers de sinaasappelen uit en voeg het sap en de suiker bij de mangopuree.
Mix tot een gladde saus.
Druk de saus door een zeef en zet in de koelkast.
Ontpit de nectarine, de perziken en de pruimen en snijd de vruchten in dunne plakjes.
Neem de helft van de meloen, snijd in dunne plakken en verwijder de schil.
Snijd de resterende mango eveneens in plakjes.
Leg de fruitplakjes op een grote schotel en besprenkel met citroensap.
Dek af met plasticfolie en zet 3 uur in de koelkast.
Schik de plakjes in een cirkel op de borden.
Giet er saus overheen.
Schep de frambozen en bosbessen over het fruit en versier met muntblaadjes.
Doe de rest van de saus in een sauspannetje en serveer meteen.

Vijgen in honingwijn met schapenkaas

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

Ingrediënten

500 g verse vijgen
sap van 1 sinaasappel
¼ l witte wijn
4 cl cognac
1 eetlepel honing
1 eetlepel suiker
4 kruidnagels
½ onbespoten sinaasappel
3 kaneelstokken
2 laurierbladeren
250 g schapenkaas (feta)
100 g meel
1 theelepel paprikapoeder (zoet)
zout
50 g sesamzaadjes
olijfolie om te frituren

Bereiding

De oven op 170°C voorverwarmen.
De vijgen voorzichtig wassen, een paar keer erin prikken met een vork en ze in een grote vuurvaste schotel leggen.
Met het sinaasappelsap, 1 dl witte wijn, de cognac, de honing, de suiker en de kruidnagels een marinade maken en deze over de vijgen gieten.
De sinaasappel met heet water afwassen en droogwrijven.
Met een scherp mes een heel dunne schil trekken en deze in tamelijk grote repen snijden.
Deze samen met de kaneelstokken en de laurierbladeren in de marinade tussen de vijgen leggen.
De vijgen met aluminiumfolie afdekken en in de oven ongeveer 15 minuten laten garen.
De schapenkaas in blokjes van 1-2 cm snijden.
Het meel met het paprikapoeder, een snuifje zout en het sesamzaad vermengen.
De blokjes kaas eerst door het meelmengsel, dan in de resterende witte wijn en vervolgens weer door het meelmengsel wentelen.
Een laag van 1 cm olijfolie in een pan gieten en deze tot ongeveer 170°C verhitten.
De gepaneerde kaasblokjes daarin lichtbruin frituren.
Ze uit de pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken.
De vijgen met een beetje bakvocht en enkele kaasblokjes serveren op voorverwarmde borden.

Info: Een prachtig contrast: zoete vijgen gegratineerd met pikante kaas. Met dit dessert regent het gegarandeerd complimentjes.

Wafels met warme chocoladesaus

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

Ingrediënten

voor 8 wafels

250 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel zuiveringszout
2 theelepels suiker
2 eieren
90 g boter, gesmolten
4½ dl karnemelk

voor de chocoladesaus

50 g boter
200 g goede pure chocolade, gehakt
1¼ dl room
1 eetlepel blanke siroop

Bereiding

Zeef bloem, zuiveringszout, suiker en een snufje zout in een grote kom en maak een kuiltje in het midden.

Klop de eieren, gesmolten boter en karnemelk in een kan en schenk ze langzaam in het kuiltje.

Klop het beslag net glad en laat het 10 minuten staan.

Verwarm het wafelijzer voor.

Roer voor de chocoladesaus de boter, gehakte chocolade, room en siroop in een pan op laag vuur glad.

Haal hem van het vuur en houd hem warm.

Vet het wafelijzer in met gesmolten boter.

Schenk circa 1¼ dl beslag (de hoeveelheid hangt af van de grootte van het wafelijzer) in het midden van het ijzer en verspreid het tot bijna aan de randen.

Bak de wafel in circa 2 minuten goudbruin en krokant.

Houd hem warm en bak het resterende beslag.

Serveer met vanille-ijs en de warme chocoladesaus.

Witte-bonensalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 potten witte bonen (à ca. 370 g)
1 rode ui
1 schaaltje varkensvleesreepjes (ca. 400 g)
1 eetlepel fijn zeezout
1 eetlepel boter of margarine
1 zak gemengde frisésla (200 g)
1 pot vinaigrette (sladressing 100 g)
100 g groene olijven met knoflook (potje)

Bereiding

Bonen laten uitlekken.
Ui pellen en in ringen snijden.
Varkensvleesreepjes bestrooien met peper en ruim zeezout.
In koekenpan boter verhitten.
Vleesreepjes op hoog vuur in ca. 5 minuten krokant en gaar bakken.
Sla over vier borden verdelen.
Ui en witte bonen erover verdelen.
Helft van dressing erover sprenkelen.
Vleesreepjes op salade leggen.
Rest van dressing erover sprenkelen.
Garneren met olijven.
Lekker met grof volkorenbrood.

Zoete uienpizza

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

Ingrediënten

2 pakken Pizza & Tomato (à 470 g)
1 net zoete uien (4 stuks)
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel verse tijm (zakje à 15 g)
2 bolletjes mozzarella (kaas à 125 g)
2 tomaten
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels honing-mosterddressing (cup à 100 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Pizzadeeg afrollen, in gelijke delen snijden en op 2 bakplaten leggen.
Deeg volgens gebruiksaanwijzing ca. 10 minuten bakken.
Intussen uien pellen en in ringen snijden.
In koekenpan olie verhitten.
Uien op zacht vuur ca. 5 minuten fruiten.
Op smaak brengen met tijm, zout en peper.
Deegbodem uit oven halen en tomatensaus (uit pak) erover verdelen.
Uien over pizza verdelen.
Mozzarella in plakjes snijden en over pizza's verdelen.
Pizza's in ca. 10 minuten gaar bakken.
Tomaten wassen, in partjes snijden en met sla en dressing mengen.
Pizza serveren met salade.

Zoetzure mihoen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g mihoen
1 blikje lychees (565 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje kipfilet in blokjes (à ca. 400 g)
1 zak Thaise groentenmix (à 400 g)
1 bakje taugé (125 g)
1 flesje wok essentials sweet& sour (240 ml)

Bereiding

Mihoen bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Lychees laten uitlekken. In wok olie verhitten.
Kip ca. 3 minuten roerbakken.
Groentenmix toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Taugé toevoegen en ca. 1 minuut roerbakken.
Saus en lychees toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.
Serveren met mihoen.

Zonnige mangokwarkmousse

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 blikken Mangoschijven op Siroop (à 439 g)

½ pot fruitkwark perzik (à 450 g)

½ pot geklopte slagroom (à ½ l)

Bereiding

Mango laten uitlekken.

Helft van mango pureren met staafmixer of in keukenmachine.

Mangopuree mengen met kwark en slagroom.

Andere helft van mango in repen snijden.

Mangomousse in midden van vier platte borden scheppen.

Mangorepen er als zonnestralen omheen leggen.

Zuurkool-mangowrap

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

Ingrediënten

1 zakje kruidenzuurkool (520 g)
1 blik mangoschijven op siroop (439 g)
zout
peper
1 runderrookworst (250 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 pak flour tortilla's (8 stuks 326 g)

Bereiding

Zuurkool met 4 eetlepels mangosiroop (uit blik) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Rookworst in blokjes snijden en door zuurkool mengen.
Mangoschijven laten uitlekken, in stukjes snijden en door zuurkool mengen.
Mengsel op smaak brengen met zout en peper.
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Zuurkoolmengsel over tortilla's verdelen, crème fraîche erop scheppen en tortilla's oprollen.
Wraps over vier borden verdelen.
Vastprikken met satéstokjes.
Lekker met salade van jonge bladsla met vinaigrette.

Zuurkoolstamppot met varkenshaas

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
1 pak wijnzuurkool mild (500 g)
2 schaaltjes varkenshaas (à ca. 200 g)
75 g boter of margarine
½ blikje tutti frutti op zware siroop (425 ml)
1 dl melk

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaarkoken.
Zuurkool koken volgens gebruiksaanwijzing.
Varkenshaas bestrooien met zout en peper, dunne uiteinde van haas dubbel slaan en vastzetten met prikker.
In koekenpan met boter varkenshaas aan beide zijden dichtschroeien.
In ca. 5 à 7 minuten beide zijden bruin bakken.
Tutti frutti uitlekken en 3 eetlepels siroop opvangen.
Pitten verwijderen en tutti frutti klein snijden.
Vlees uit pan halen.
Tutti frutti en siroop mengen met braadvet en zachtjes laten koken.
Melk verwarmen.
Aardappels met melk tot puree stampen.
Zuurkool erdoor roeren.
Varkenshaas in plakjes snijden.
Stamppot serveren met varkenshaas en tutti frutti-jus.

