



Recepten *Carta*

***198 recepten
(Carta2007-Dick)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-kippensoep
2. Aardbei-mango cocktail
3. Aardbeien-rabarberjam
4. Aardbeientaart 3
5. Aiglefin au beurre fondu (schelvis met gesmolten boter)
6. Aiglefin à la Maraichine (schelvis Maraichine)
7. Appelcake met abrikozenjam
8. Appelkwarktaart
9. Arabische lamssoep
10. Aubergine à la Languedocienne (aubergine uit de Lanquedoc)
11. Aubergine soufflée (gesouffleerde aubergine)
12. Avocado-tonijnsalade
13. Avocat à la béarnaise (avocado met béarnaisesaus)
14. Avocats en soufflé (avocado als soufflé)
15. Bahmi speciaal met bamboescheuten en kip
16. Bami met garnalen en ham
17. Basisdressing
18. Bietjes met rucola en pijnboompitjes
19. Bladerdeegtorentjes
20. Boerenkool met brie en ham
21. Boomstammetje met sinaasappelsaus
22. Borrelballetjes
23. Breekbrood met olijfmayo en pesto
24. Castello blue met whisky
25. Cerises surprise
26. Chinese koolstampot met spekjes
27. Chinese zoetzuur van roerbakvlees en kerstomaatjes met groenterijst
28. Citroenkip met knoflook en olijven
29. Club sandwiches
30. Clubsandwich met zalm en kruidenroomkaas
31. Côtelettes de chevreuil au genièvre (reekoteletten met jeneverbessen)
32. Côtelettes de chevreuil aux cerises (reekoteletten met kersen)
33. Côtelettes de chevreuil aux mandarines (reekoteletten met mandarijntjes)
34. Côtelettes de chevreuil aux poires (reekoteletten met peren)
35. Côtelettes de chevreuil à la crème (reekoteletten met roomsaus)
36. Côtelettes de chevreuil Conti (reekoteletten Conti)
37. Côtelettes de marcassin à l'orange (koteletten van wild zwijn met sinaasappel)
38. Côtelettes de marcassin à la Romanof (koteletten van wild zwijn Romanoff)
39. Croquettes de marrons (kastanjekroketten)
40. Crostini van ganzelever en varkenslende
41. Entrecôte met tagliatelle en citroenremolata
42. Five spice wok roll met gewokte kip, shii-take en Chinese kool
43. Frambozensorbet
44. Franse roerbak met krieltjes en tofu
45. Frikandel met tomatensalsa, gebakken aardappeltjes en sla
46. Gado gado 5
47. Garnalenkrabsoep met venkel
48. Garnaletaartje 2
49. Garniture à la chipolata (garnituur chipolata)
50. Garniture à la compote (garnituur compote)
51. Garniture Choron (garnituur Choron)
52. Gebakken gamba
53. Gebakken kerriekrieltjes
54. Gegrilde auberginerolletjes met tonijnsalade
55. Gegrilde courgette- en auberginerolletjes met roomkaas
56. Gegrilde tilapia met courgette
57. Gekarameliseerde perziken met basilicum en ijs
58. Gekonfijte zalmfilet in kruidenolie
59. Gemarineerd gegrild varkenshaasje met ovenaardappelen en een zalmsaus
60. Gemarineerd varkensvlees met een looksalade
61. Gemarineerde kippenvleugeltjes

62. Gepofte aardappel met parmezaankaas en varkensgehakt
63. Geroosterde rode uien uit de oven
64. Gevuld gehaktbrood
65. Gevuld Toscaans gehaktbrood
66. Gevulde paprika's 2
67. Gratin Dauphinois 2
68. Griekse pizza
69. Griesmeeltimbaaltje met sinaasappelsaus
70. Groentetajine met gegrild vlees
71. Haas met speculaas
72. Haricots verts à la Hongroise (Hongaarse spercieboontjes)
73. Haringtartaar met bieslookcrème
74. Hollands glorie
75. Honingperen met drie soorten kaas en port
76. Hummus met rucola en balsamico
77. Hummusrolletjes met zongedroogde tomaten
78. Hutspot met kruidig stoofvlees
79. IJsthee met appel en gember
80. Ingepakte peren
81. Italiaanse antipasta
82. Italiaanse kalfslappen met spaghetti
83. Italiaanse schnitzel met champignons en olijven
84. Jachtschotel 5
85. Kaasbitterballen
86. Kaasstengels met zongedroogde tomaat
87. Kabouterkooltjes met banaan
88. Kalfsfricandeau met balsamicojus
89. Kalfsoester met mango-notenvulling
90. Kerrie-preisoep met gerookte kip
91. Kip met grapefruit
92. Kip sukiyaki
93. Kip, friet en appelmoes
94. Kipkluijfjes met courgettekoekjes en couscous
95. Kipsalade met kerrie-kaas dressing
96. Koolsalade met paprika en kaas
97. Koolsoep met kaas
98. Lamskoteletjes met knapperig korstje
99. Lapin à la braconnière (konijn van de wildstropersvrouw)
100. Lasagne
101. Lauwwarme pastasalade met garnalen en tonijn
102. Lièvre à la royal (koninklijke haas)
103. Macaroni met kip, prei en roomkaas
104. Marrons bouillis (gekookte kastanjes)
105. Meloen met aardbeien en aalbessen
106. Meloenmilkshake
107. Mexicaanse andijvietaart met gehakt
108. Negroni cocktail
109. Noisettes de chevreuil à la bûcheronne (reemedailles van de houthakkersvrouw)
110. Noisettes de chevreuil Valencia (reemedailles Valencia)
111. Noix de veau à crème de champignons (kalfsnoot met champignons en room)
112. Noix de veau à la cannelle (kalfsnoot met kaneel)
113. Noix de veau à la crème au curry (kalfsnoot met kerrierroom)
114. Noix de veau à la Dublay (kalfsnoot Dublay)
115. Oeufs pochés aux asperges (gepocheerde eieren met asperges)
116. Oeufs pochés aux foies de volaille (gepocheerde eieren met kippelevers)
117. Oeufs pochés aux fonds d'artichauts (gepocheerde eieren met artisjokbodems)
118. Oeufs pochés à la Bragance (gepocheerde eieren Bragance)
119. Oeufs pochés à la Daumont (gepocheerde eieren Daumont)
120. Oeufs pochés à la Hollandaise (gepocheerde eieren met Hollandse saus)
121. Oeufs pochés Dino (gepocheerde eieren Dino)
122. Oeufs pochés Doriac (gepocheerde eieren Doriac)

123. Oosterse spaghetti
124. Op tradionele wijze gestoofde schol
125. Ovenschotel met kip en paddestoelen
126. Pakketje van sajoer tjampoer met kabeljauw en wokgroenten
127. Paling courgettetaart
128. Pane dolce con gelato di chocolade e fragole (brioche brood met chocolade-ijs en aardbeien)
129. Pasta al tonno, finocchio e capperi (penne met tonijn, venkel en kappertjes)
130. Pasta met asperges en sinaasappelsaus
131. Pastasalade met broccoli en geitenkaas
132. Perziken met ijs en chocolade
133. Peultjes met worteltjes en citroen
134. Pêche melba 2
135. Pikante kippensoep met limoen
136. Pitabroodjes met feta en noten
137. Pittige borrelballetjes met olijvendip
138. Pittige groentesoep
139. Pittige pepermacaroni
140. Pommes de terre allumettes (lucifer aardappels)
141. Pommes de terre soufflées (gesouffleerde aardappels)
142. Puccini cocktail
143. Râble de lièvre aux raisins (hazerug met druiven)
144. Ribkarbonade met sla en frieten
145. Rode kool met appel en rösti
146. Rodekoolstamppot 1
147. Roerei met gerookte zalm en toast
148. Romige kerriekool met gehakt cordon bleu
149. Romige paprikasoep met schuimlaagje
150. Rossini cocktail
151. Runderbouillon 3
152. Runderstoofpotje met dronken appeltjes
153. Sajoer tjampoer met ei
154. Salade met bietjes
155. Salade met gebakken paddestoelen en ham
156. Salade met gebakken scholfilet, rucola, gerookte zalm, ei en geroosterde kerstomaatjes
157. Salade met zomerfruit en spekjes
158. Sauce ecossaise (Schotse saus)
159. Sauce soleferino (soleferino saus)
160. Sauce soubise (soubisesaus)
161. Saumon en civet (ragoût van zalm)
162. Selderij-broccolistamppot
163. Shoarmawrap
164. Sinaasappel-venkelsalade met zalm
165. Sinaasappel uit de oven
166. Slavinken met gepocheerde andijvie
167. Snelle spaghetti met ham en kaas
168. Spekklapjes pangang met prei en tomaat
169. Spitskoolcurry met worst
170. Spruitjes en lamsvlees in rode wijn
171. Stamppot met paksoi, geitenkaas en noten
172. Stooflappen van de Antillen
173. Sweet & sour groenten met pittige omeletreepjes en notenrijst
174. Tagliatelle con funghi misti e salsiccie di manzo (tagliatelle met gemengde paddenstoelen en runderworstjes)
175. Tagliatelle met gerookte kipfilet en spinazie
176. Tartaartje met gebakken champignons en taugé
177. Teriyaki met rundvleesreepjes
178. Teriyaki rundvleesreepjes met knapperige wortel en selderij
179. Tovermousse met zalm
180. Tropical fajita wrap
181. Tuinbonen met puree en vissticks
182. Ui-sinaasappelcompote

- 183. Uien-tomatensoep**
- 184. Uientaart met chorizo**
- 185. Vegetarische hamburger**
- 186. Vegetarische roerbakschotel 2**
- 187. Visschotel**
- 188. Vlaamse spitskoolschotel**
- 189. Warme bananen met vanillekwark**
- 190. Warme zoete geitenkaastaart**
- 191. Witlofsalade met dana blu**
- 192. Witte bonen met prei en vegetarische schnitzel**
- 193. Wortelpaprikasoep met champignons**
- 194. Yoghurtroomijs met aardbeien**
- 195. Zalmmoot met grietfilet-topping**
- 196. Zelfgemaakte marsepein**
- 197. Zomersalade met sinaasappel-koriander dressing**
- 198. Zuurkoolstampot met paprika en filetlapjes**

Aardappel-kippensoep

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

Ingrediënten

1 kg aardappels vast
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 ui, gesnipperd
2 theelepels gemalen koriander
1 theelepel gemalen komijn
mespunt kaneelpoeder
1 pot basis voor kippensoep met kipfilet
2 enkele kipfilets, in stukjes
1 blik kikkererwten, uitgelekt
peper
zout
4 tomaten, in stukjes
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

Snij de aardappels in stukken.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook.
Voeg de pompoen met de koriander, komijn en kaneelpoeder toe en bak alles omscheppend 5 minuten.
Voeg de bouillon met 3 potten water, de kipfilets en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Kook de aardappel en de kip in ± 15 minuten gaar.
Scheep de kikkererwten en de tomaten erdoor en kook de soep nog 5 minuten door.
Breng de soep op smaak met peper en zout en schep hem in kommen.
Garneer met de peterselie.
Lekker met Turks brood.

Aardbei-mango cocktail

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron Super de Boer

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien + 4 voor garnering

1 geskilde en in stukken gesneden mango

250 ml sinaasappelsap

Bereiding

Pureer de aardbeien met de mango en sinaasappelsap.

Verdeel over 4 mooie, feestelijke glazen.

Maak in elke apart gehouden aardbei een inkeping en zet op de rand van het glas.

Aardbeien-rabarberjam

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Broodbeleg	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

750 g verse rabarber (zonder blad)

500 g verse aardbeien

1 zak geleisuiker speciaal (CSM)

1 theelepel koekkruiden

4 jampotten

Bereiding

Was het fruit en maak schoon.

Verwijder de kroontjes en snij in grove stukken.

Verwijder de uiteinden van de rabarberstengels en snij in stukjes van ca 3 cm.

Schep in een kom de suiker en koekkruiden door het fruit.

Laat het ca 30 minuten staan.

Schep alles in een grote pan en breng dit op een hoog vuur al roerend aan de kook.

Laat het mengsel ca 2 minuten goed doorkoken.

Vul de glazen potten tot aan de rand met jam.

Sluit de potten goed af en zet ze een paar minuten onderste boven.

Bewaar de jam op een koele en donkere plaats.

Aardbeientaart 3

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

Ingrediënten

6 plakjes diepvriesbladerdeeg (10x10 cm)
boter om in te vetten
200 ml slagroom
125 g mascarpone
2 eetlepels marasquin of aardbeienlikeur
1 kg aardbeien
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Laat de bladerdeegplakjes ontdooien.
Vet een taartvorm of vlaivorm (26 - 28 cm) licht in en bekleed met het deeg.
Prik de bodem hier en daar in met een vork.
Leg een stuk bakpapier op het deeg in de vorm.
Verdeel er een steunvulling over.
Bak de bodem in 15 minuten in het midden van de oven.
Verdrijfder de steunvulling en het bakpapier.
Laat de bodem nog 10 minuten bakken en laat daarna op een rooster afkoelen.
Klop de slagroom stijf.
Spatel er de mascarpone en likeur door en verdeel het mengsel over de afgekoelde taartbodem.
Maak de aardbeien schoon maar laat aan 6 - 8 de krontjes zitten.
Verdeel de vruchten over de bodem met de aardbeien met kroontjes in het midden.
Bestrooi de rand van de taart met poedersuiker.

Variatietip: de room-mascarponevulling is ook heel geschikt om, gecombineerd met de aardbeien, te gebruiken als vulling voor een cake. Snij daarvoor een cake (kant-en-klaar) in lagen. verdeel daarover de vulling met de vruchten, stapel de lagen en snij de cake in dikke plakken.

Wijnadvies: frisse, licht zoete Cabernet d'Anjou

Aiglefin au beurre fondu (schelvis met gesmolten boter)

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

Ingrediënten

1 schelvis van 1 kg

1 bosje peterselie

zout

peper

200 g boter

3 citroenen

Bereiding

Maak de schelvis schoon en was grondig onder stromend koud water.

Leg hem in een vispan.

Bedek met gezouten koud water en breng dit langzaam aan de kook en pocheer de vis gedurende 10 minuten.

Haal dan de pan van het vuur en laat de vis in het vocht staan.

Pers een citroen uit.

Doe het sap in een pannetje en geef er zout, peper en 1 eetlepel water bij.

Breng aan de kook.

Haal het pannetje, zodra het vocht kookt, van het vuur af en klop er beetje bij beetje de boter door met een garde.

Hou de saus warm.

Snij de andere citroenen in dunne schijven.

Was de peterselie en leg een servet op een serveerschaal van de vis.

Haal de vis met 2 schuimspanen uit het vocht.

Laat uitlekken.

Leg hem voorzichtig op de servet en omring hem met de schijfjes citroen en takjes peterselie.

Geef de saus in een sauspan en serveer.

Aiglefin à la Maraichine (schelvis Maraichine)

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

Ingrediënten

1 stuk schelvis à 800 g

¼ l muscadet

1 bouquet garni

80 g boter

2 teentjes knoflook

2 wortels

1 ui

peterselie

2 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Maak de wortels schoon.

Pel de ui en was de bouquet garni.

Doe alles in een pan, geef er 1 l water bij en de muscadet.

Breng op smaak met zout en peper.

Breng aan de kook.

Laat zachtjes 30 minuten koken en daarna afkoelen.

Zeef de koude bouillon.

Was de schelvis.

Leg hem in de pan en bedek hem met de koude bouillon.

Breng op een zacht vuur aan de kook en laat de vis 25 minuten pocheren.

Laat de vis dan uitlekken.

Haal het vele eraf en hou warm in de bouillon.

Pel de knoflook en hak fijn.

Was wat peterselie en hak deze ook fijn.

Smelt de boter in een pan en laat zachtjes warm worden totdat hij lichtbruin wordt.

Vlak hiervoor geven we de knoflook erbij, die vooral niet bruin mag worden.

Nu voegen we de slagroom toe en kloppen enkele minuten met de garde, zodat de saus wat indikt.

Haal ze van het vuur en geef er de gehakte peterselie bij.

Controleer de smaak.

Laat de vis uitlekken.

Leg hem op een voorverwarmde schaal en schenk de saus erover.

Appelcake met abrikozenjam

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

150 g roomboter
150 g bruine basterdsuiker
2 eieren
150 g zelfrijzend bakmeel of cakemeel
1 zakje vanillesuiker
3 appels
2 eetlepels abrikozenjam
1 theelepel kaneelpoeder (naar smaak)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 C.
Vet en springvorm van 22 cm in met wat boter.
Doe de rest van de boter en suiker in een pan en zet deze op een laag vuur en roer tot een romige massa.
Haal de pan van het vuur en voeg één voor één de eieren toe en roer alles luchtig door met een pollepel.
Zef het bakmeel en voeg dit samen met de vanillesuiker toe aan het boter-suikermengsel.
Meng alles goed.
Scheep het beslag in de vorm.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snij elke appel in 4 partjes.
Kerf de bolle kant van de appelpartjes in met een vork zodat je een streepjespatroon krijgt.
Druk de appelpartjes in het deeg met de bolle kant naar boven.
Bak de cake in 50 à 60 minuten gaar.
Verwarm tegen het eind van de baktijd de abrikozenjam in een pannetje op een laag vuur.
Wanneer de cake gaar is, haal je hem uit de oven en strijk je met een mes of kwastje de jam erover.
Tot slot strooi je het kaneelpoeder erover.

Tip: neem 3x de aangegeven hoeveelheid om er een hele bakplaat mee te vullen.

Appelkwarktaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

500 g zachtzure appels
3 eetlepels citroensap
100 g boter
150 g suiker
3 eieren
250 g kwark
150 g cakemeel
boter om in te vetten
50 g geschaafde amandelen
2 eetlepels suiker
1 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 C.
Schil de appels en snij in smalle partjes.
Besprenkel ze met de helft van het citroensap.
Roer of mix de boter en suiker tot een luchtige massa.
Klop de eieren er één voor één door.
Meng de rest van het citroensap door de kwark.
Scheep het kwarkmengsel door de eieren met de suiker.
Spatel het cakemeel er luchtig door.
Vet een bakvorm (24 cm) in.
Scheep het beslag in de vorm en strijk de bovenkant iets glad.
Verdeel de appelpartjes over het beslag.
Strooi de geschaafde amandelen erover.
Meng suiker en kaneelpoeder en strooi dit mengsel over de appel en amandel.
Bak de cake in ca 50 minuten goudbruin en gaar.

Variatietip: vervang de appels eens door handperen

Arabische lamssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 uien, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngesneden
300 g lamsstooflapjes, in blokjes
1 blikje tomatenpuree (70 g)
100 g gedroogde abrikozen, in dunne reepjes
1 enveloppe saffraan
1 blikje tomatenblokjes (400 g)
1 zakje koriander (15 g), fijngesneden

Bereiding

Verhit de olie in een grote soeppan en fruit hierin de ui en knoflook glazi.
Voeg het lamsvlees toe en bak het middelhoog vuur lichtbruin.
Scheep de tomatenpuree, abrikozen, 2 theelepels zout, saffraan en tomatenblokjes erbij en voeg 1½ l water toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het 1 tot 1½ uur op laag vuur doorkoken.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Bestrooi voor het serveren met verse koriander.

Aubergine à la Languedocienne (aubergine uit de Lanquedoc)

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

Ingrediënten

2 aubergines
4 tomaten
1 teentje knoflook
60 g boter
tijmpoeder
100 g borstspek
50 g bloem
1 blaadje laurier
peterselie

Bereiding

Hak de ui en knoflook fijn.
Was wat peterselie en hak deze ook fijn.
Snij het spek in dunne reepjes.
Was de aubergines, verwijder de steel en snij in de lengte in plakken.
Bestrooi met zout en laat een half uurtje uitlekken.
Pel en ontpit de tomaten en snij in blokjes.
Bak het spek uit in 50 g boter.
Haal ze uit de pan en bak in het vet de ui zachtjes zonder kleur te krijgen.
Droog de aubergines en bak ze in het vet.
Beboter een ovenvasteschaal en leg op de bodem een blaadje laurier.
Leg een laag aubergine op de bodem, daarop een laag tomaat, een paar reepjes spek, wat peterselie, knoflook en tijmpoeder, dan weer een laagje aubergine enz.
Snij de rest van de boter in vlokjes en leg deze boevnop.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven van 180°C.
Laat ze daar 30 minuten.

Aubergine soufflée (gesouffleerde aubergine)

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

Ingrediënten

4 aubergines
3 uien
2½ dl melk
paprikapoeder
6 eetlepels olie
75 g bloem
55 g boter
2 eieren
zout
peper
50 g geraspte kaas

Bereiding

Maak van 25 g boter, 25 g bloem, 2½ dl melk, zout en peper een béchamelsaus.
Was de aubergines, droog ze en verwijder de steel en snij ze in de lengte doormidden.
Strooi er zout over en laat ze 30 minuten uitlekken.
Bestrooi de vleeskant met bloem.
Verhit de olie in een pan en bak hierin de aubergines, eerst met de bloemkant naar beneden en daarna de andere kant.
Laat ze uitlekken en haal er voorzichtig met een lepel het vruchtvlees ui, zonder de schil te beschadigen.
Maak er puree van en meng deze door de béchamelsaus.
Schil de uien en hak ze fijn en laat ze glazig worden in de rest van de boter.
Meng ook dit weer door de béchamel.
Werk er ook de twee eierdooiers door.
Voeg er wat paprikapoeder bij.
Klop de eiwitten zeer stijf en meng ze voorzichtig door de béchamel.
Vul met dit mengsel de aubergines en bestrooi met de geraspte kaas.
Zet ze 15 minuten in een oven van 180°C.
Laat ze gratineren en souffleren.

Avocado-tonijnsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 rijpe avocado's
400 g tonijn uit blik
1 lente-/bosui
6 eetlepels mayonaise
zout
peper
75 g veldsla of fijne bladsla

Bereiding

Boen de citroen schoon en snij de ene helft in partjes.
Rasp 1 theelepel van de andere helft en pers de halve citroen uit.
Halveer de avocado's en verwijder de pitten en schil.
Snij een paar dunne plakjes af voor decoratie.
Besprenkel direct met citroensap.
Giet de tonijn af.
Snij de rest van de avocado's in kleine stukjes.
Verdeel ook de ui in kleine stukjes.
Scheep de tonijn, ui, mayonaise, avocadostukjes, citroenrasp en peper en zout door elkaar.
Verdel de sla over 4 borden en scheep het mengsel erop.
Garneer met avocado en citroen.

Serveertip: deze salade is ook lekker als hapje op een toastje

Variatietip: voeg ook eens 1 eetlepel kappertjes toe

Wijnadvies: Chileense sauvignon blanc of een roséwijn van de grenache druif

Avocat à la béarnaise (avocado met béarnaisesaus)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

2 niet te rijpe avocado's

1 eetlepel azijn

zout

4 eieren

2½ dl béchamelsaus

Bereiding

Snij de avocado's doormidden en verwijder de pit.

Breng een pan met water aan de kook.

Geef er wat zout bij.

Voeg er de avocado's bij en haal ze eruit zodra het water kookt.

Hou ze warm.

Breng een pan met water en azijn aan de kook.

Breek een ei in een kop en laat voorzichtig in het water glijden.

Doe het zelfde met de andere eieren.

Laat de eieren 3 minuten pocheren.

Haal ze er met een schuimspaan uit.

Dompel ze in warm water en leg ze op een servet om uit te lekken.

Leg op elke avocadohelft een ei.

Schenk er de warme béchamelsaus over en serveer.

Avocats en soufflé (avocado als soufflé)

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

Ingrediënten

2 avocado's

4 eieren

80 g boter

40 g bloem

3 dl melk

zout

peper

Bereiding

Schil de avocado's en snij ze doormidden.

Verwijder de pit.

Snij het vruchtvlees in kleine blokjes.

Smelt 30 g boter in een pan en laat hierin de avocadoblokjes op zacht vuur smelten.

Hou ze warm.

Smelt 40 g boter in een pan, voeg de bloem toe en de melk en maak een béchamelsaus.

Laat ze 10 minuten zachtjes koken.

Breek de eieren, scheid de dooiers van de witten, klop de dooiers los en voeg deze, van het vuur af, bij de béchamelsaus.

Geef er zout en peper bij.

Voeg ook de avocadoblokjes toe.

Klop de eiwitten zeer stijf en meng ze voorzichtig onder de rest.

Beboter een soufflévorm en geef het mengsel hierin.

Schuif de vorm in een oven van 160°C.

Laat daar 30 minuten staan.

Serveer dan meteen.

Bahmi speciaal met bamboescheuten en kip

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

Ingrediënten

250 g Conimex Mie (nestjes)
400 g kipfilet in reepjes
1 pakje Conimex Mix voor Bahmi Speciaal
Conimex Wok Olie
1 blikje bamboescheuten (140 g)
2 rode paprika's
6 lente-uitjes

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Meng de kipreepjes met de kruidenmix (uit het pakje) en 2 eetlepels olie.
Wel de groente-kruidenmix minstens 10 minuten in 5 dl heet water.
Laat de bamboescheuten uitlekken en spoel ze goed schoon.
Was en snijd de paprika's in halve ringen.
Was en snijd de lente-uitjes in schuine plakjes
Verhit een grote wok, voeg een klein scheutje olie toe en wok hierin de kipreepjes 2 minuten.
Voeg de paprika en de bamboescheuten toe en wok 2 minuten mee.
Voeg de geweldige groenten en de mie toe en warm het geheel goed door.
Wok op het laatst de lente-uitjes kort mee.
Schep de bahmi speciaal op 4 diepe borden.

Serveertip: Lekker met de pittige gebakken Conimex Sambal Badjak en Atjar Tjampoer als een frisse salade erbij.

Varietietip: Vervang de kipreepjes door vleesreepjes. Voeg aan de lente-uitjes een scheutje Ketjap Manis toe.

Bami met garnalen en ham

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

Ingrediënten

250 g chinese mie
1 pakje mix voor bahmi speciaal (Conimex)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 struik paksoi, in repen
100 g shii-take, in plakjes
125 g roze garnalen
150 g hamreepjes

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Wel de groentemix uit het pakje minimaal 10 minuten in 1 dl heet water.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Schep de paksoi en de shii-take erdoor en roerbak alles 3 minuten op een hoog vuur.
Schep de geweldige groentemix erdoor.
Voeg de mie, de garnalen, de hamreepjes en de kruidenmix uit het pakje toe en roerbak alles op een halfhoog vuur totdat de bami door en door warm is.
Lekker met een frisse komkommersalade, kroepoek, seroendeng, gebakken uitjes, sambal en ketjap.
Toetjestip: ananas met vanille roomijs

Dranktip: biertje

Basisdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006		Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje, gesnipperd
2 theelepels Franse mosterd
1 theelepel zout
snuffje peper
2 theelepels poedersuiker
3 eetlepels azijn
3 eetlepels water
2 dl zonnebloem- of arachideolie

Bereiding

Doe alle ingrediënten, behalve de olie, in een blender en draai tot een gladde massa.
Giet langzaam de olie erbij tot een gladde dressing ontstaat.
Als u verse kruiden in de blender toevoegt, krijgt u een prachtige groene dressing.
Houd u er wel rekening mee dat de frisse kleur onder invloed van azijn snel terug zal lopen.
Dierct gebruiken dus!

Bietjes met rucola en pijnboompitjes

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

Ingrediënten

500 g gekookte rode biet
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1½ l balsamicoazijn
2 theelepels appelstroop
peper
zout
5 eetlepels pijnboompitten
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Ontvel de bietjes en snij ze in blokjes.
Klop een dressing van de olie, azijn, appelstroop en peper en zout naar smaak.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Schud ze op keukenpapier en laat afkoelen.
Schep de bieten met de rucola en de dressing door elkaar.
Strooi de pijnboompitten erover.
Lekker met gebakken aardappelen en varkenshaas.

Bladerdeegtorentjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

4 plakken roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid

4 eetlepels honing met oranjebloesem (fles)

100 g groene pitloze druiven

1 eetlepel muntblaadjes, in dunne reepjes

1 l vanille-ijs

1 zakje walnoten (55 g), grofgehakt

2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Snij de plakken bladerdeeg in vieren.

Leg de 16 vierkantjes op een stuk bakpapier op een ovenplaat.

Prik ze in met een vork en besprenkel ze met 2 eetlepels honing.

Bak ze in 15-20 minuten gaar en goudbruin.

Laat ze even afkoelen.

Snij de druiven dormidden en schep de munt erdoorheen.

Leg op ieder bord een vierkantje bladerdeeg, schep er een flinke bol vanille-ijs op en bedek die met een bladerdeegvierkantje.

Bestrooi de torentjes met de walnoten en poedersuiker en druppel de rest van de honing eroverheen.

Garneer het bord met het druivenmunt mengsel en serveer direct.

Boerenkool met brie en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en gehalveerd

700 g boerenkool, panklaar gesneden

zout

versgemalen peper

25 g boter

150 ml melk

1 eetlepel azijn

versgemalen nootmuskaat

200 g rauwe ham, in reepjes

250 g brie, in smalle reepjes

Bereiding

Kook de aardappelen met de boerenkool in water met zout in ca 20 minuten gaar.

Giet af en stamp ze fijn met boter, melk, azijn, peper, zout en nootmuskaat.

Schep de hamreepjes en brie voorzichtig door het gerecht.

Boomstammetje met sinaasappelsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 perssinaasappels
3 eetlepels bak & braad vloeibaar
2 sjalotten, gesnipperd
2 theelepels kerriepoeder
4 boomstammetjes
1 dl kookroom

Bereiding

Boen 1 sinaasappel onder stromend water schoon en rasp de oranje schil dun af.
Pers de sinaasappels uit.
Verhit de bak en braad en fruit de sjalot al omscheppend op een halfhoog vuur glazig.
Bak het kerriepoeder 1 minuut mee.
Leg de boomstammetjes tussen de uien en bak ze rondom bruin en gaar.
Neem ze uit de pan en voeg het sinaasappelsap en de rasp aan het bakvet toe.
Breng alles aan de kook en roer er de room door.
Laat de saus op een hoog vuur koken totdat de saus iets dikker is.
Lekker met gekookte aardappelen en andijvie.

Borrelballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005 (R. van Meel, Bavel)			Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt (half-om-half)

1 ei

1 zakje chili con carne kruiden met groenten

2 eetlepels paneermeel

versgemalen peper

zout

Bereiding

Gebruik de chilikruiden volgens de aanwijzing op de verpakking en meng de andere ingrediënten en het gehakt.

Rol er stuitergrote balletjes van.

Bak de balletjes ca 10 minuten in een grillpan of gewone koekenpan (met anti-aanbaklaag) in een beetje olijfolie.

Laat ze afkoelen en serveer met zoete chilisaus.

Tip: grote chiliballen smaken als onderdeel van het hoofdgerecht prima met bruine bonen en piccalilly of met een rauw witlof-salade met appel, mandarijn en noten.

Breekbrood met olijfmayo en pesto

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Super de Boer

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 breekbrood

olijmayonaise

20 zwarte olijven zonder pit

150 ml mayonaise

1 eetlepel citroensap

peper

pesto

1 bos basilicum

3 eetlepels pijnboompitten

1 teentje knoflook

100 ml olijfolie extra vierge

75 g garspte parmezaanse kaas

zout

peper

Bereiding

Pureer de olijven met de puree van de mayonaise en citroensap.

Breng op smaak met zout en peper.

Pureer de basilicum, pijnboompitten en knoflook.

Voeg tijdens het pureren de olijfolie toe en roer er de kaas door.

Breg eventueel op smaak met zout en peper.

Serveer het breekbrood samen met de mayonaise en pesto apart in kommetjes.

Castello blue met whisky

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Castello reclame			Sterren	

Ingrediënten

2 plakjes ciabatta

300 g Castello Blue

4 dl single malt whisky

½ galia meloen

Bereiding

Grill de plakjes ciabatta.

Snij de Castello Blue in dikke plakken en serveer deze op de gegrilde ciabatta plakjes.

Schil de meloen en maak er halve maantjes van.

Serveer de meloenstukjes naats de ciabattaplakjes als garnering.

Giet tijdens het serveren de whisky over de Castello Blue.

Cerises surprise

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 5-2006		Sterren	

Ingrediënten

75 à 100 g lange vingers

½ literblik kersen

1 flink borrelglas sinaasappellikeur

250 ml slagroom

2 eieren

100 g suiker

Bereiding

Bedek een schaal met een bodempje lange vingers.

Meng een gedeelte van het kersensap met het grootste deel van de likeur.

Giet een beetje van dit mengsel over de lange vingers.

Leg hierop een laagje kersen en daarop weer een laagje lange vingers.

Herhaal dit tot de lange vingers en kersen op zijn.

Klop de slagroom stijf en voeg er het rstje likeur aan toe.

Scheid de dooiers van de eiwitten.

Klop de 2 dooiers met de suiker los en sla de eiwitten stijf en voeg dit aan de slagroom toe.

Schep dit mengsel voorzichtig door elkaar en bedek er de lange vingers en kersen mee.

Zet de pudding een paar uur in de koelkast voor serveren.

Chinese koolstamppot met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

750 g kruimig kokende aardappelen, geschild en gehalveerd

zout

1 zakje nasikruiden

2 eetlepels olijfolie

2 lente-/bosuitjes, in ringetjes

1 teentje knoflook, gesnipperd

200 g magere gerookte spekblokjes

½ Chinese kool, in repen

½ eetlepel kerriepoeder

1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

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

Wel de nasikruiden in een beetje warm water.

Verhit de olijfolie.

Bak hierin de bosui, knoflook en spekblokjes.

Schep de kool, nasikruiden en ketjap erdoorheen en roerbak nog 5 minuten.

Stamp de gare aardappelen fijn tot puree en meng door het koolmengsel.

Serveertip: bestrooi de stamppot eens met gefrituurde uitjes.

Variatietip: vervang de Chinese kool door spitskool en de spekjes door reepjes salami of chorizo

Chinese zoetzuur van roerbakvlees en kerstomaatjes met groenterijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g roerbakvleesblokjes
1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
Conimex Wok Olie
400 g rijst
1 bakje (250 g) kerstomaatjes
300 g roerbakgroenten
2 eetlepels Conimex Kerrie Djawa

Bereiding

Meng het roerbakvlees met de marinademix (uit het pakje) en 2 eetlepels olie.
15 minuten laten marineren.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Maak de tomaatjes schoon en halveer eventueel de grote exemplaren.
Verhit een grote wok en roerbak hierin het roerbakvlees 2 minuten.
Meng ondertussen de mix voor saus (uit het pakje) met 3,5 dl koud water.
Voeg de tomaatjes en de saus toe aan het vlees en breng de saus al roerende aan de kook.
5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Verhit een andere grote wok, voeg een scheutje olie toe en roerbak de groenten en het kerriepoeder 5 minuten.
Meng de warme rijst met de geroerbakte groenten. Verdeel de groenterijst over 4 borden en schep het zoetzuur vlees ernaast.

Serveertip: Zet lekker knapperige Conimex Kroepoek Bali op tafel.

Variatietip: voeg met de tomaatjes stukjes ananas (uit blik) of een handvol gewelde rozijnen toe.

Citroenkip met knoflook en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 teentjes knoflook
1 rode Spaanse peper
1 eetlepel groene olijven zonder pit
zout
versgemalen peper
2 kipfilets (± 150 g per stuk)
200 g kleine tomaten
600 g spinazie
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Boen de citroen schoon.
Rasp ½ eetlepel van de schil en pers de vrucht.
Maak de knoflook schoon en pers deze.
Hal de peper zonder zaadjes fijn.
Hak de olijven.
Meng de rasp, sap, knoflook, peper, olijven en zout.
Leg de kipfilets naast elkaar in een ovenschale en bestrijk met het mengsel.
Laat 10 minuten intrekken.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Kruis de tomaten in en zet ze in een ovenschaaltje.
Bestrooi ze met zout en peper en sprenkel er 1 eetlepel olijfolie over.
Zet de kipfilets 35 minuten in het midden van de oven.
Zet de tomaten er de laatste 15 minuten bij.
Roerbak intussen de spinazie 3 minuten in de rest van de olie met peper en zout en 1 teentje knoflook.
Serveer de kipfilets met de tomaten en de gebakken spinazie.

Variatietip: vervang de kipfilets door kalfsoester of varkenshaas.

Variatietip: neem 1 eetlepel gehakte koriander in plaats van gehakte groene olijven

Club sandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes witbrood (zonder korst)
4 volkoren sneetjes brood (zonder korst)
yogonaise
gehakte bieslook
6 uitgerolde surimisticks
dunne plakjes komkommer (zonder schil)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Besmeer 4 sneetjes witbrood en volkoren sneetjes met de yogonaise en bestrooi royaal met bieslook.
Verdeel de surimisticks over de besmeerde sneetjes en dek af met de plakjes komkommer en koriander.
Bestrooi met zout en peper.
Stapel de belegde sneetjes op elkaar en dek ze af met de sneetjes witbrood.
Druk de sandwiches aan en steek vast met prikkers.

Clubsandwich met zalm en kruidenroomkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

6 sneetjes volkorenbrood

½ kleine komkommer

6 cherry-/kerstomaten

2 lente-/bosuitjes

100 g kruidenroomkaas

200 g gerookte zalm

satéprikkers

Bereiding

Rooster de sneetjes brood licht.

Snij de komkommer in dunne plakjes.

Halveer de tomaatjes en verdeel de ui in ringetjes.

Besmeer de sneetjes brood met roomkaas.

Verdeel over 4 sneetjes de komkommer plakjes en de uitjes met daarop de zalm en gehalveerde tomaatjes.

Leg steeds 2 sneetjes op elkaar.

Dek af met de laatste 2 sneetjes met de besmeerde kant naar beneden.

Snij de sandwiches diagonaal door en zet vast met en prikker.

Variatietip: in plaats van gerookte zalm is gerookte forel ook heel geschikt.

Variatietip: vervang de kruidenroomkaas eventueel door naturelroomkaas en kies ook eens voor de 30+ variant

Wijnadvies: lekker met een verkwikkende witte wijn, een sauvignon uit Toraine

Côtelettes de chevreuil au genièvre (reekoteletten met jeneverbessen)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
1 portglas jenever
6 jeneverbessen
8 sneden witbrood
3 dl pepersaus
1 dl slagroom
100 g boter
½ citroen
zout
peper

Bereiding

Smelt 50 g boter in een pan.
Snij 8 croûtons uit de sneden witbrood en bak deze bruin in de boter.
Smelt in een andere pan de rest van de boter.
Strooi zout en peper over de koteletten en bak ze in 5 minuten bruin.
Haal ze uit de pan en hou ze warm.
Schenk de jenever in de pan.
Schraap alle aanbaksels van de bodem los en steek de vlam in de jenever.
Plet de jeneverbessen en doe ze in de saus.
Geef er ook de room bij.
Meng het goed en laat tot de helft inkoken.
Leg de croûtons op een voorverwarmde dienschaal en leg daartussen de koteletten.
Hou de schaal warm.
Pers de halve citroen uit.
Voeg wat sap bij de room en schenk er dan de pepersaus bij.
Laat nog enkele minuten sudderen.
Zeef de saus en schenk over de koteletten.

Côtelettes de chevreuil aux cerises (reekoteletten met kersen)

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

Ingrediënten

3 eetlepels aalbessengelei

1 blik kersen

4 sneden peperkoek

zout

8 reekoteletten

100 g boter

½ dl slagroom

3 dl pepersaus

Bereiding

Verwarm de pepersaus.

Warm de kersen op in hun vocht, maar laat ze niet aan de kook komen.

Werk met een garde de slagroom en de aalbessengelei door de pepersaus.

Smelt de boter en als deze heet is bak dan de koteletten in 5 minuten bruin.

Leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Bak in dezelfde dienschaal de sneden peperkoek en leg deze tussen de koteletten.

Leg de kersen om de koteletten op de schaal.

Geef er wat saus over en serveer er eventueel kastanejepuree bij.

Côtelettes de chevreuil aux mandarines (reekoteletten met mandarijntjes)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten

2 blikjes mandarijntjes

zout

peper

1 eetlepel aalbessengelei

½ dl slagroom

1 glaasje cognac

50 g boter

3 dl pepersaus

Bereiding

Verwarm de pepersaus en voeg er dan de aalbessengelei en slagroom bij en laat eventjes zachtjes koken.

Smelt 50 g boter in een pan.

Bestrooi de koteletten met zout en peper en bak de koteletten in de hete boter in 5 minuten bruin.

Verwarm de mandarijntjes in hun sap.

Leg de koteletten in een ring op een verwarmde dienschaal en hou ze warm.

Blus de braadjus af met de cognac en wat van het mandarijnvocht.

Schraap alle aanbaksels los en voeg er de pepersaus bij.

Laat de mandarijntjes uitlekken en leg ze midden tussen de koteletten.

Schenk er wat saus over en serveer.

Côtelettes de chevreuil aux poires (reekoteletten met peren)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
4 eetlepels aalbessengelei
½ dl witte wijn
2 uitjes
30 g bloem
zout
peper
4 peren
100 g suiker
2½ dl bouillon
100 g boter
madera

Bereiding

Breng ½ l water met de suiker aan de kook.
Schil ondertussen de peren en snij ze doormidden en verwijder de klokhuizen.
Pocheer ze gaar in de suikerstroop.
De tijd hiervoor is afhankelijk van het type peer.
Schil de uitjes en hak ze fijn.
Smelt 40 g boter en fruit hierin de uitjes tot ze glazig zijn.
Haal ze dan uit de pan en voeg de bloem bij de boter en laat deze bruin worden.
Voeg daarna de bouillon en de wijn toe.
Leg ook de uitjes terug in de pan.
Laat de saus 20 minuten zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met mader, zout en peper.
Smelt de rest van de boter en bestrooi de koteletten met zout en peper en bak ze in 5 minuten bruin.
Leg ze op een verwarmde dienschaal en leg de halve peren eromheen.
Vul de holtes van de peren met de aalbessengelei.
Schenk wat saus over de koteletten en serveer.

Côtelettes de chevreuil à la crème (reekoteletten met roomsaus)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
130 g boter
citroensap
paprikapoeder
kastanjepuree
4 sneden brood
1 dl madera
3 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de koteletten met zout en peper en wat paprikapoeder.
Smelt 50 g boter en snij 8 croûtons uit het brood en bak ze hierin bruin.
Smelt in een andere pan 50 g boter en bak hierin de koteletten in 5 minuten bruin.
Leg ze op een voorverwarmde schaal en hou ze warm.
Blus het braadvocht af met de madera en kook op een hoog vuur in tot 2 eetlepels.
Voeg dan de room toe en kook ook deze een beetje in.
Roer er tenslotte, van het vuur af, de rest van de boter bij en voeg een scheutje citroensap toe.
Schenk de saus over de koteletten en serveer er de kastanjepuree bij.

Côtelettes de chevreuil Conti (reekoteletten Conti)

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

Ingrediënten

8 reekoteletten
2 bouquets garni's
2 kruidnagels
2 kg grof zout
2 wortels
3 dl pepersaus
1 kalfstong
250 g linzen
150 g boter
2 uien
1 prei
zout
peper

Bereiding

Laat op de dag voor het diner de kalfstong 5 uur uittrekken in koud water.
Ververs dit enkele malen.
Doe de tong dan in een grote pan met kokend water.
Laat daarin 35 minuten koken en verwijder daarna het vel.
Bedek de bodem van een diepe schaal met grof zout en leg daar de tong op en bedek het geheel met grof zout.
Leg er dan een plank met een gewicht erop en laat het zo staan tot de volgende dag.
Week ook de avond tevoren de linzen in ruim water.
Op de dag van het diner schilt u de uien, wortels en prei.
Steek in elke ui een kruidnagel.
Doe vervolgens in een pan: gezouten water, 1 ui, 1 wortel en 1 bouquet garni.
Haal de tong uit het zout en droog af met keukenpapier en doe ze in de pan.
Breng het water aan de kook en laat de tong zachtjes 2½ uur koken.
Doe in een andere pan: gezouten water, de andere ui, de andere wortel en het 2e bouquet garni.
Laat de linzen uitlekken en doe ze in het water en breng aan de kook.
Laat 1½ uur koken.
Zorg dat inmiddels de pepersaus warm is.
Als de linzen gaar zijn, giet ze af en wrijf ze tot puree.
Voeg er 100 g boter bij en meng goed op zacht vuur en doe de puree in een voorverwarmde schaal.
Hou deze warm.
Smelt de rest van de boter en als ze heet is, bak er dan de koteletten 5 minuten in zodat ze bruin zijn.
Geef er zout en peper over.
Leg ze op een verwarmde schaal en hou warm.
Snij de tong in plakken en leg deze tussen de koteletten.
Geef er de pepersaus over en serveer er de linzenpuree bij.

Côtelettes de marcassin à l'orange (koteletten van wild zwijn met sinaasappel)

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

Ingrediënten

8 wildzwijnskoteletten

1 glaasje cognac

2 sinaasappels

zout

peper

70 g boter

aardappelmeel

Bereiding

Smelt 30 g boter in een pan en bak hierin de koteletten gedurende 2 minuten aan iedere kant.

Haal ze uit de pan, bestrooi met zout en peper en hou warm.

Haal dun de schil af van een een sinaasappel.

Pers de vrucht uit.

Schil de andere en snij de partjes tussen de vliezen uit.

Zet de pan met de boter weer op het vuur en voeg de cognac toe en roer goed door.

Voeg er dan het sinaasappelsap, de schil en partjes bij.

Breng aan de kook en leg de koteletten in de saus.

Zet het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes sudderen.

Leg dan de koteletten op een voorverwarmde schaal.

Leg er de sinaasappelpartjes omheen met de dunne schilletjes.

Bind de saus met wat aardappelmeel dat is aangemaakt met een beetje water.

Schenk over de koteletten.

Serveer er selderijpuree bij.

Côtelettes de marcassin à la Romanof (koteletten van wild zwijn Romanoff)

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

Ingrediënten

8 wildzwijnskoteletten
1 komkommer
1½ dl slagroom
2 sjalotjes
½ citroen
zout
peper
800 g champignons
100 g boter
1 teentje knoflook

Bereiding

Schil de komkommer.
Snij ze in de lengte doormidden.
Haal met een lepeltje de pitten weg en snij de komkommerhelften dwars doormidden.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook hierin de komkommer 10 minuten.
Maak ondertussen de champignons schoon en schil de sjalotjes en knoflook en hak ze fijn.
Pers de citroen uit en hak de champignons fijn.
Smelt 30 g boter in een pan.
Voegd e sjalot en knoflook toe en laat even zachtjes fruiten.
Voeg dan de champignons toe en het citroensap, zout en peper.
Fruit totdat het champignonvocht verdampt is.
Voeg dan de slagroom erbij en kook wat in.
Hou het mengsel warm.
Smelt de rest van de boter.
Bestrooi de koteletten met peper en zout en bak ze 7 minuten aan elke kant.
Laat ondertussen de komkommer uitlekken.
Vul deze met het champignonmengsel en zet ze op een voorverwarmde schaal.
Leg er de koteletten bij en serveer.

Serveertip: als u wilt kunt u er een pepersaus bij serveren.

Croquettes de marrons (kastanjekroketter)

Menugang Hapje

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

500 g kastanjes

2 eieren

bloem

zout

3 eierdooiers

40 g boter

paneermeel

suiker

frituurvet

Bereiding

Kook de kastanjes.

Als ze gaar zijn, druk ze dan door een zeef.

Zet ze op een zacht vuur en meng er de boter en eierdooier door.

Geef er wat zout en suiker bij.

Roer tot het mengsel bindt.

Stort dan de massa op een blik en laat ze afkoelen.

Strooi wat bloem op een tafel en maak van de massa rolletjes door ze te rollen in de bloem.

Klop de eieren los in een bord.

Doe wat paneermeel op een ander bord.

Wentel de kroketjes eerst door het ei en dan door het paneermeel.

Bak ze vlak voor serveren in frituurvet van 175°C.

Crostini van ganzelever en varkenslende

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 dunne, lange sneetjes wit brood, geroosterd
200 g varkensfilergebraad, flinterdun gesneden
20 g ganzelever, dun

vinaigrette

50 g zwarte truffel, fijngehakt
sap van citroen
50 ml sherryazijn
75 ml druivenpitolie
75 ml walnotenolie
zout
peper
rucola, gewassen

1 dl balsamicoazijn
1 eetlepel bruine suiker
zwarte peper, gemalen

Bereiding

Kook de balsamicoazijn met de suiker en wat zwarte peper gedurende 5 minuten tot hij stroperig is.
Laat koud worden.
Meng voor de vinaigrette alle ingrediënten.
Kruid met peper en zout.
Bak de varkenslende aan elke kant 10 seconden.
Bedek de stukjes geroosterd brood met de ganzelever en vervolgens met het varkensvlees.
Bestrijk met een deel van de vinaigrette en gebruik de rest voor de salade.
Verdeel de salade over de crostini's en giet de siroop er om heen.

Entrecôte met tagliatelle en citroenremolata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

4 (kalfs)entrecôtes (ca 150 g p stuk)
versgemalen peper
zout
6 eetlepels olijfolie
2 citroenen
2 sneetjes witbrood of stuk stokbrood (niet te vers)
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 eetlepels pijnboompitten
400 g tagliatelle
100 g geraspte Parmenzaanse kaas
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries) of 2 theelepels gedroogd

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en bestrijk ze dun met olijfolie.
Boen de citroenen schoon onder heet water.
Rasp 2 theelepels van de schil en pers de vruchten uit.
Verkruimel het brood en meng het kruim met de citroenrasp.
Verhit 1 eetlepel olie en bak hierin de knoflook en pijnboompitten goudbruin.
Voeg het brood-citroenmengsel toe en bak het lichtkrokant.
Dit is de citroenremolata.
Kook de pasta beetgaar.
Rooster intussen in een hete grillpan de entrecôtes ca 3 minuten per kant.
Scheep 50 ml citroensap en de rest van de olijfolie met de kaas door de pasta.
Serveer de pasta bestrooid met remolata en peterselie bij de entrecôtes.
Lekker met broccoli of spinazie en een tomatensaus.

Variatietip: vervang de entrecôtes door kalfsoesters

Variatietip: vervang de pijnboompitten eventueel door gehakte walnoten of pecannoten

Variatietip: scheep eens 2 eetlepels rode pesto door de pasta

Wijnadvies: Verdicchio

Five spice wok roll met gewokte kip, shii-take en Chinese kool

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
250 g shii-take paddenstoelen
1 kleine Chinese kool
Conimex Woksaus Chinese Five Spice
Conimex Wok Olie
1 pak Conimex Wok Rolls
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Snijd de kipfilet in plakjes.
Maak de paddenstoelen schoon en halveer eventueel de grote exemplaren.
Was en snijd de kool in reepjes.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de kip 5 minuten.
Voeg de paddenstoelen en de kool toe en wok deze 5 minuten mee.
Voeg 6 eetlepels woksaus toe. Wok nog 1 minuut.
Verwarm de wok rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Verdeel het kip-groentemengsel over de wok rolls en bestrooi ze met de bieslook.
Rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Zet voor een lekker knappertje Conimex Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Voeg met de kip 1 fijngesneden teentje knoflook en wat geraspte verse gember toe.
Vervang de kipfilet door roerbakvleesreepjes of stevige visfilet zoals zalm.

Frambozensorbet

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

Ingrediënten

500 g frambozen

200 ml sinaasappelsap

1 eetlepel citroensap

blaadjes munt of citroenmelisse

Bereiding

Maak de frambozen schoon en pureer ze met sinaasappelsap en citroensap.

Giet de puree in een lage schaal of diepvriesdoos en zet de ze in de vriezer.

Roer de sorbet na 1 uur goed door om ijskristallen te voorkomen.

Laat minimaal 3 uur bevriezen.

Serveer met gehakte muntblaadjes of citroenmelisse.

Franse roerbak met krieltjes en tofu

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak aardappel roerbak idee provençaals
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 duopak krieltjes à 700 g
375 g tofu, in blokjes
1 zak franse roerbakgroenten à 400 g

Bereiding

Meng de roerbakmix uit het pak (zakje 1) met 1 dl koud water en laat het wellen.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de krieltjes al omscheppend ± 5 minuten.
Voeg de tofu toe en bak op een halfhoog vuur 3 minuten mee.
Scheep het zakje vleeskruiden (zakje 2) erdoor.
Scheep de roerbakgroenten erdoor en bak alles 5 minuten.
Voeg de geweldige kruiden toe en roerbak alles in ± 5 minuten gaar.
Lekker met gemengde salade.

Frikandel met tomatensalsa, gebakken aardappeltjes en sla

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

Ingrediënten

2 tomaten
2 sjalotten, gesnipperd
1 teentje, knoflook, gesnipperd
2 eetlepels friteslijn (Remia)
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 pakken aardappelgolfjes à 450 g (CêlaVíta)
4 frikandellen (Beckers)
1 potje dressing knoflook-bieskook
1 zak familie slamix à 400 g

Bereiding

Ontvel de tomaten, schraap de zaadjes eruit en snijd de rest in kleine stukjes.
Scheep de tomaat met de sjalot, de knoflook, de friteslijn, de bieslook en peper en zout door elkaar.
Scheep de olie door de aardappelgolfjes en verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik.
Bak ze volgens de aanwijzingen op de verpakking in een voorverwarmde oven bruin en gaar.
Bereid de frikandellen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep de dressing door de slamix.
Serveer de sla met de aardappeltjes, de frikandellen en de salsa.

Toetjestip: halfvolle perzikkwark

Dranktip: tomatensap

Gado gado 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

300 g rijst
1 kleine bloemkool, in roosjes
1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
1 spitskool, schoon en in reepjes
1 bakje taugé (125 g)
4 hardgekookte eieren, gepeld
1 bakje kanrt-en-klare satésaus (Conimex)
2 eetlepels zoute pinda's, grofgehakt

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook hierin de bloemkoolroosjes in 3-5 minuten beetgaar.
Haal ze met een schuimspaan uit de pan en kook de sperziebonen in het zelfde water in 5-7 minuten beetgaar.
Haal ze eruit met een schuimspaan en kook de koolreepjes in het zelfde water in 2-3 minuten beetgaar.
Schik de gekookte groenten en de taugé op een grote schaal.
Snij de eieren in de lengte in kwarten en leg ze erbij.
Verwarm de pindasaus volgens de aanwijzing op de verpakking en schenk deze over de lauwe groenten en de eieren.
Bestrooi het geheel met de grofgehakte pinda's en serveer de witte rijst er apart bij.

Serveertip: zin in vlees? serveer er krokant gebakken speklapjes bij!

Garnalenkrabsoep met venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
1 venkelknol met venkelgroen (ca 250 g)
200 g surimikrab (vlokken of sticks)
2 eetlepels olijfolie
200 g garnalen of gepelde rivierkreeftjes
7 dl visbouillon (van tablet)
200 ml kookroom
allesbinder of 1 eetlepel maïzena
versgemalen peper

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes en knoflook.
Mak de venkel schoon.
Leg het venkelgroen apart en snij de kool in stukjes of smalle ringen.
Snij de krab in stukjes.
Verwarm de olie in een soeppan en fruit hierin de sjalotjes en knoflook 2 minuten.
Scheep de venkel en de helft van de garnalen en de krab erbij en roerbak nog 2 minuten.
Giet de bouillon erbij en kook 10 minuten zachtjes.
Pureer de soep met een staafmixer.
Roer de kookroom erdoor en bind de soep met allesbinder of 1 eetlepel maïzena, aangelengd met een beetje soep.
Knip het venkelgroen fijn boven de soep en scheep de rest van de krab en garnalen met versgemalen peper erdoor.

Variatietip: vervang 1dl visbouillon door droge witte wijn

Garnalentaartje 2

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g Hollandse garnalen
80 g in blokjes gesneden aardappel
4 dl yoghurt
fijngesneden knoflook
verse groene kruiden (fijngesneden)
2 eetlepels mayonaise
4 plakjes gerookte zalm
takjes kervel/peterselie

Bereiding

Kook eerst de aardappelblokjes beetgaar.
Doe door de yoghurt wat knoflook, de mayonaise en de kruiden.
Roer alles goed door elkaar.
Om nu het gerecht af te maken, meng je een paar eetlepels van je mayonaise door de afgekoelde aardappels.
Plaats een steker op het bord en verdeel de aardappels over de ringen.
Doe hier bovenop de garnalen en daar bovenop het plakje zalm.
Garneer af met een stukje groen en een paar druppels mayonaise om het taartje.

Garniture à la chipolata (garnituur chipolata)

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

Ingrediënten

12 kleine uitjes

8 kastanjes

150 g wortels

4 chipolata worstjes

80 g borstspek

bouillon

boter

suiker

Bereiding

Kook de kastanjes 8 minuten in water.

Haal er dan beide schillen af en kook ze nog een uur in wat bouillon.

Schil de uitjes en doe ze in een pannetje en voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg wat suiker en zout toe en kook zachtjes tot al het water verdampt is.

Rol ze door de caramel die ontstaan is.

Haal met een parisiennesteker bolletjes uit de wortel.

Handel net als met de uitjes.

Snij het spek in blokjes en bak in wat boter uit.

Warm de worstjes op in wat bouillon.

Saustip: demiglacesaus met het stoofvocht

Serveertip: vlees en gevogelte

Garniture à la compote (garnituur compote)

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

Ingrediënten

100 g mager borstspek

200 g champignons

150 g kleine uitjes

boter

suiker

Bereiding

Snij het spek in kleine blokjes en bak in wat boter ui.

Maak de champignons schoon en snij ze in vieren en bak in wat boter tot al het vocht verdwenen is.

Schil de uitjes en doe ze in een pannetje en voeg zoveel water toe tot ze net onder staan.

Voeg wat suiker en zout toe en kook zachtjes tot al het water verdampt is.

Rol ze door de caramel die ontstaan is.

Meng de ingrediënten en voeg ze 10 minuten bij het gevogelte in de pan.

Saustip: het braadvocht van het gevogelte

Serveertip: gebruik bij duiven of kippen

Garniture Choron (garnituur Choron)

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

Ingrediënten

4 artisjokbodems

300 g aardappels

500 g asperges

2 dl choronsaus

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in 20 minuten gaar in gezouten water.

Laat goed uitlekken.

Verwarmd e artisjokbodems.

Meng wat boter door de uitgelekte asperges en garneer de artisjokbodems met enkele asperges.

Schil de aardappels en steek er balletjes uit met een parisiennesteker.

Kook ze twee minuten en bak ze daarna bruin.

Serveer met de choronsaus

Serveertip: serveer bij tournedos en kalfslapjes

Gebakken gamba

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 gamba
kleine blokjes komkommer
snufje kerrie
2 sprietjes fijngesneden bieslook
1 eetlepel mayonaise (afgeslapt met beetje water)

Bereiding

Gamba schoonmaken en goed heet bakken in de olijfolie met een beetje knoflook.

De kerrie, het fijngesneden bieslook en de mayonaise goed mengen.

Vermeng een beetje van dit mengsel met de komkommerblokjes, en leg dan de blokjes in een rondje op een bordje.

De gamba er bovenop en een klein beetje kerriemayonaise er omheen druppelen.

Gebakken kerriekrieltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

500 g geschrapte verse krieltjes of 450 g voorgekookte krieltjes

3 eetlepels olijfolie

1 theelepel kerriepoeder

versgemalen peper

zout

Bereiding

Kook de verse krieltjes 10 minuten in water met zout.

Giet af en laat wat afkoelen.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan.

Doe de krieltjes erin zodat ze allemaal een eigen plekje op de bodem hebben.

Bak ze 5 minuten op een hoge stand.

Strooi er kerriepoeder en peper over.

Schep ze om, voeg de rest van de olie toe en bak ze aan de ander kant in 5 minuten goudbruin en krokant.

Bestrooi ze met zout.

Serveertip: eet hier een hamburger of vegetarische burger bij

Variatietip: in plaats van krieltjes zijn aardappelschijfs ook geschikt.

Variatietip: schep een fijngesneden lente-/bosuitje door de krieltjes en vervang kerriepoeder door paprikapoeder

Gegrilde auberginerolletjes met tonijnsalade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine aubergines
1 dl olijfolie
zout
200 g tonijn op olie, uitgelekt
1 eetlepel mayonaise
3 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel kappertjes
2 eetlepels bladpeterselie, fijngesneden
versgemalen zwarte peper
50 g rucola, veldsla of frisée, gewassen

Bereiding

Snij de aubergines in de lengte op gelijkmatige plakken van een ½ cm dik.
Bestrijk de plakken aan beide kanten met olijfolie, bestrooi licht met zout en leg ze naast elkaar in een enkele laag op een groot bord.
Leg er een vel plastic folie op en dan weer een laag aubergineplakken.
Dek af met plastic folie, leg er een plank op met wat gewicht (een paar blikken bijvoorbeeld) en laat ze 30 minuten zo staan.
Op deze manier wordt het vruchtvlees van de aubergine zacht en kunt u de plakken beter grillen.
Vet niet de grillpan, maar de aubergines met olie in.
Verhit de pan en grill de plakken aubergine in 3 tot 4 minuten aan beide kanten goudbruin.
Meng de tonijn met de mayonaise, crème fraîche, kappertjes en peterselie en breng op smaak met peper.
Leg wat sla op elke aubergineplak en schep er een eetlepel tonijn op en rol de plak over de breedte op.
Presenteer de rolletjes op kleine bordjes.

Gegrilde courgette- en auberginerolletjes met roomkaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 9-2006

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 aubergine, in 1 cm dikke plakken
1 courgette, in 1 cm dikke plakken
zout
1 teentje knoflook
3 eetlepels olijfolie
200 g roomkaas naturel
cocktailprikkers

Bereiding

Bestrooi de plakken groente met zout en laat dit 10 minuten intrekken.
Pel het teentje knoflook en pers dit boven de olie en roer door.
Dep de plakken droog en bestrijk een zijde met de olie.
Verhit een grillpan en grill de plakken met de oliezijde naar de onderkant.
Leg de plakken na grillen op elkaar op keukenpapier.
Verdeel de roomkaas over de gegrilde kant en vorm er rolletjes van.
Steek ze vast met de prikkers.
Bestrijk ze met de rest van de olie en grill ze nog even in de hete pan.
Serveer hierbij een pistoletje of ciabattabroodje.

Variatietip: meng eens 1 theelepel grofgemalen zwarte peper door de kaas.

Variatietip: bestrijk de gegrilde groentepakken eens met rode of groene pesto voordat u de kaas erover verdeelt.

Wijnadvies: een lichtkruidige witte of roséwijn uit Sicilië, Spanje of Zuid-Frankrijk

Gegrilde tilapia met courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 sinaasappel
1 eetlepel olijfolie
versgemalen peper zout
1 tilapiafilet (ca 125 g)
1 courgette
1 sjalotje, gesnipperd
1 theelepel gehakte tijm (vers of diepvries) of mespunt gedroogd

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon.
Rasp 1 theelepel van de schil.
Pers de sinaasappel uit.
Meng ½ eetlepel olijfolie met de rasp, peper en zout.
Bestrijk d efilet met dit mengsel.
Snij de uiteinden van de courgette.
Schaaf er met een kaasschaaf lange linten van en blancheer die 1 minuut in kokend water met zout.
Giet ze af.
Spoel er koud water over en laat uitlekken.
Verhit een grillpan.
Leg de plakken courgette op een bord.
Grill de filet ca 2 minuten per kant.
Meng de rest van de olie met sinaasappelsap, sjalotje tijm, peper en zout.
Leg de filet op de courgette en sprenkel de dressing erover.

Variatietip: vervang de tilapia door schol

Variatietip: in plaats van courgette is komkommer ook lekker

Gekarameliseerde perziken met basilicum en ijs

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

40 g boter

6 eetlepels suiker

8 halve perziken, uitgelekt en in partjes

10 blaadjes basilicum + 4 toefjes

8 kleine ovale bollen slagroomijs (Hertog)

Bereiding

Smelt de boter in een koekenpan en strooi de suiker erin.

Verdeel de perzikpartjes erover en voeg de basilicum toe.

Laat de perzikpartjes in ± 10 minuten karameliseren.

Serveer met de bolletjes ijs en garneer met toefjes basilicum.

Wijnadvies: Fiorelli, Moscato d'Asti

Gekonfijte zalmfilet in kruidenolie

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

Ingrediënten

4 x 200 g zalmfilet zonder vel
sap van 1 limoen
3 eetlepels gehakte groene kruiden
1 eetlepel Provençaalse kruiden
3 knoflooktenen
zout
peper
olijfolie

Bereiding

Wrijf de zalmfilets aan alle kanten in met groen kruiden Provençaalse kruiden, zout en peper, leg ze in een diepe ovenschaal, meng 2 dl olie, knoflook en citroensap en giet het over de zalm, vul aan met zoveel olijfolie dat de zalm ruim onder staat.
Laat de zalm in, een oven van 100° C. in ca. 25 minuten (afhankelijk van de dikte van de zalmfilet) garen.
Laat de zalm even uitlekken, serveer op voorverwarmde borden met de gezeefde olijfolie en wat aardappelpuree.

Gemarineerd gegrild varkenshaasje met ovenaardappelen en een zalmsaus

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

Ingrediënten

4 frietaardappelen

1 dl olie

zout

peper

1 eetlepel grofgehakte tijm

vleesmarinade

700 g varkenshaas, in 12 schijven gesneden

1 eetlepel oregano, fijngehakt

2 teentjes look, geperst

1 eetlepel peterselie, fijngehakt

3 eetlepels droge witte wijn

2 theelepels zout

2 theelepels zwarte peper, grofgemalen

¾ dl olie

zalmsaus

70 g gekookte zalm

2 teentjes look, geperst

3 ansjovisfilets

2 eetlepels citroensap

15 g knolselder, in kleine blokjes en gekookt

1 zacht gekookt ei

1 eetlepel room

½ dl olie

1 eetlepel kappertjes

½ theelepel zout

zwarte peper

Bereiding

Voor de aardappelen, de oven verwarmen op 225°C.

Schil en snijd de aardappelen in ronde cilinders met behulp van een uitsteekring.

Bak de aardappelen gedurende 45 minuten en begiet de aardappelen geregeld met olie.

Meng voor de marinade alle ingrediënten en houd 1/3 apart.

Meng de varkensschijfjes met 2/3 van de marinade en laat staan op kamertemperatuur.

Grilleer het vlees in een grillpan.

Doe voor de saus alle ingrediënten, behalve de room en de olie, in een mixer en mix tot een homogeen mengsel.

Voeg de room en de olie er om beurten aan toe en kruid met peper en zout.

Giet de resterende marinade over het vlees.

Kruid de aardappelen met peper, zout en tijm.

Leg het vlees naast de aardappelen en serveer de saus apart.

Gemarineerd varkensvlees met een looksalade

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

Ingrediënten

500 g mager varkensvlees (in stukjes van ongeveer 2½ cm gesneden)
2 rode uien (in fijne reepjes gesneden)
½ venkel (in fijne reepjes gesneden)
½ rode paprika (in blokjes gesneden)
100 g erwten
arachideolie

voor de marinade

½ eetlepel pili-pili
3 eetlepels yoghurt
1/3 bundel bieslook (fijngesnipperd)
1 dl tequila
1 eetlepel zout
1 eetlepel suiker
1 eetlepel paprikapoeder

voor de looksalade

½ krop ijsbergsla
1 dl olijfolie
2 eetlepels witte wijnazijn
peper
zout
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel fijngesnipperde look

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade en leg er het vlees anderhalf uur in.
Was de sla en droog goed.
Haal het vlees uit de marinade en laat het even uitlekken.
Bak het in een beetje olie tot het een mooi krokant korstje krijgt.
Voeg dan de venkel, de ui en de paprika toe.
Als de groenten bijna gaar zijn, mogen de erwten erbij en 2 lepels van de marinade.
Laat nog 2 minuten rustig sudderen onder gesloten deksel.
Meng intussen voor de salade de mosterd met de peper, het zout en de azijn.
Voeg er de olie bij en meng er tenslotte ook de look door.
Giet deze vinaigrette over de sla.
Dit smaakt heerlijk met basmatirijst geparfumeerd met kerriepoeder.

Gemarineerde kippenvleugeltjes

Menugang Hapje

Soort Kip

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

16 kippenvleugeltjes

vloeibaar frituurvet

voor de marinade

2 teentjes knoflook

3 eetlepels tomatenketchup

2-3 eetlepels sojasaus

2-3 eetlepels chilisaus

3 theelepels gemberpoeder

2 eetlepels sherry

zout

peper

Bereiding

Pers de knoflook boven een kom.

Roer de overige ingrediënten voor de marinade erdoor.

Doe de vleugeltjes in een grote schaal en schenk de marinade erover.

Schep goed om zodat de vleugeltjes goed bedekt zijn met marinade.

Zet afgedekt minstens 1 uur in de koelkast.

Verhit de olie tot 160 C.

Neem de vleugeltjes uit de marinade en dep ze droog.

Frituur ze met niet teveel in ca 8 minuten gaar en goudbruin.

Keer halverwege om en laat op keukenpapier uitlekken.

Serveer ze warm of lauwwarm.

Tip: voor een groter gezelschap kunnen de vleugeltjes eventueel ook in een op 180 C voorverwarmde oven worden gebakken.

Dep ze droog.

Leg ze in een braadslee of ovenschaal en reken op ca 15 minuten.

Keer halverwege een keer om.

Gepofte aardappel met parmezaankaas en varkensgehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

4 grote aardappelen, gewassen en in de oven gebakken op 170°C

– 60'

50 g boschampionns

1 sjalot, fijngesneden

2 eetlepels bieslook en peterselie, fijngehakt

1 dl room

1 ½ dl geraspte parmezaankaas

½ dl witte truffelolie

zout

peper

100 g varkensgehakt

Bereiding

Bak de sjalot glazig en voeg er het gehakt en de champignons aan toe.

Bak nog 5 minuten tot het gehakt doorbakken is.

Snijdt de top af van de aardappelen en haal ze leeg met een lepel. Meng het aardappelvlees met het gehakt, room, parmezaankaas, kruiden en de helft van de truffelolie.

Vul de aardappelen opnieuw en bak ze nog 10 minuten.

Serveer de aardappelen met wat extra truffelolie rondom en over de aardappelen.

Geroosterde rode uien uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

12 rode uien, gepeld
4 eetlepels extra vergine olijfolie
zout
2 eetlepels balsamico-azijn
versgemalen peper

Bereiding

Snij de bovenkant van de uien kruislings en diep in.
De uien moeten nog net niet uit elkaar vallen.
Verwarm de oven voor op 190 C.
Smeer de bodem van een vuurvaste schaal dun in met olijfolie.
Breng in een soeppan lichtgezouten water aan de kook en kook de uien 4 minuten.
Laat ze in een vergiet uitlekken.
Giet olijfolie in een kom en wentel de uien door de olie.
Leg ze in de schaal en besprenkel ze met azijn.
Bestrooi met zout en peper.
Rooster de uien midden in de oven gedurende ca 20 minuten.
Verdeel de uien en het vocht over 4 borden.

Serveertip: eet deze uien bij bijvoorbeeld karbonades, lamskoteletten of lamsbout

Wijnadvies: grenache of syrah/shiraz uit Zuid-Frankrijk, Spanje of Australië

Gevuld gehaktbrood

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

Ingrediënten

750 g varkensgehakt
50 g paneermeel
1 ei
4 eetlepels vers gehakte tuinkruiden
250 g champignons
2 bolletjes mozzarellakaas
3 zongedroogde tomaatjes
200 g rookspek in dunne plakjes
100 g boter
vers gemalen peper
zout
1 snuifje Provençaalse kruiden

Bereiding

Doe het gehakt in een schotel en kneed zorgvuldig door met het paneermeel en het ei.
Zet in de koelkast.
Snijd de schoongemaakte champignons in dunne plakjes en laat ze aanfruiten in een klont boter.
Voeg de zongedroogde tomaatjes en de kleingesneden mozzarella toe en breng op smaak met peper, zout en Provençaalse kruiden.
Laat nog tien minuten stoven tot alle vocht verdampst is.
Neem het gehakt uit de koelkast en strijk het uit tot een dikke plak op een dubbelgevouwen vel alu-folie.
Schik het champignonmengsel op het gehakt en verdeel mooi gelijk.
Druk de vulling goed aan.
Pak de uiteinden van de folie vast en rol het gehakt op.
Druk de uiteinden van het gehaktbrood dicht.
Leg het gehaktbrood met de opening naar boven en bedek de hele bovenkant met plakjes rookspek.
Schik het gehaktbrood in een ruim beboterde vuurvaste ovenschotel en zet in de op 200° C voorverhitte oven.
Laat ongeveer 45 minuten bakken.
Neem uit de oven en snijd in dikke plakken.
Serveer met een groen slaatje en gebakken krielaardappelen.

Gevuld Toscaans gehaktbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

Ingrediënten

ca 250 g gemengde olijven (zwart en groen met piment)

ca 150 g zongedroogde tomaatjes

1 ui

1 kg gehakt (half om half)

4 beschuiten

3 eieren

zout

versgemalen peper

snuffe gemalen nootmuskaat

3 eetlepels fijngehakte peterselie

boter/olie om de bakplaat mee in te smeren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 C.

Snij de olijven en tomaatjes klein.

Snipper de gepelde ui.

Doe het gehakt in een kom.

Voeg de verkruimelde beschuiten, eieren, ui, zout, peper, nootmuskaat naar smaak en peterselie toe.

Kneed alles met vochtige handen goed door elkaar.

Meng de olijven en de tomaatjes door het gehakt.

Smeer een bakplaat in met boter of olie.

Kneed het gehakt in een paltte bol en leg het in het midden van de bakplaat.

Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak het gehaktbrood in ± 1 uur gaar.

Controleer met een houten satépen of het gehakt gaar is.

Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het even rusten alvorens het van de bakplaat te nemen.

Leg het gehaktbrood op een schaal en snij het, eventueel aan tafel, in plakken.

Leg groenten naar keuze om het gehaktbrood heen.

Serveertip: hier past aardappelpuree prima bij.

Tip: neem als groente bv broccoli, kerstomaatjes, in stukjes gesneden wortel, olijven en zongedroogde tomaatjes.

Wijnadvies: Santa Balera cabernet sauvignon/merlot of Viña Maipo Camenère

Gevulde paprika's 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

400 g rundergehakt
2 eetlepels olie
50 g rozijnen
½ zakje peterselie (à 25 g), fijngesneden
50 g oude kaas, geraspt
100 g zwarte olijven, fijngesneden
4 groene paprika's, uitgehold
1 blikje tomatenpuree (70g)
650 ml runderbouillon (van tablet)
300 g rijst

Bereiding

Bak het gehakt al omscheppend met de olie op en hoog vuur totdat het bruin kleurt en uit elkaar valt.
Scheep rozijnen, peterselie, kaas en olijven door het gehakt.
Scheep het gehaktmengsel in de paprika's.
Roer de tomatenpuree door de bouillon.
Doe de rijst in een pan, zet de paprika's erop en giet de bouillon eromheen.
Breng aan de kook en laat met deksel op de pan in 10 minuten gaarstomen.

Gratin Dauphinois 2

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
3 dl slagroom
zout
peper
3 dl melk
1 teentje knoflook
nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in plakjes van 2 mm dik.
Neem een platte schaal, die in een oven kan, wrijf deze in met knoflook en besmeer ruim met boter.
Maak de melk lauwwarm, meng er de room door en geef er peper en zout en nootmuskaat bij.
Beleg de bodem van de schaal met de aardappelschijfjes en schenk er het melkmengsel over.
Snij de rest van de boter in kleine stukjes en verdeel deze over de oppervlakte.
Zet de schaal in een oven van 160°C.
Laat ze daar anderhalf uur in staan.
Serveer de gratin in de ovenschaal.

Griekse pizza

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

Ingrediënten

1 pak pizzadeeg (Koopmans)
1 pot pastasaus hot à 300 g
1 courgette, in dunne plakjes
1 rode ui, in ringen
3 tomaten, in plakjes
200 g feta naturel, in kleine blokjes
1 eetlepel rozemarijnblaadjes
versgemalen peper
zout
4 eetlepels knoflooksaus (Calvé)

Bereiding

Bereid het deeg volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verdeel het deeg in 4 gelijke porties en rol het uit tot 4 cirkels (± 25 cm).
Leg de cirkels op met bakpapier beklede bakblikken en vorm een opstaand randje.
Verdeel de pastasaus erover en strijk hem uit.
Beleg de pizza's met de courgetteplakjes, uiringen en de tomatenplakjes.
Verdeel de kaas en de rozemarijn erover en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak de pizza's in een voorverwarmde oven (200 C) in ± 25 minuten bruin en gaar.
Druppel de knoflooksaus erover.

Info: door deze pizza te beleggen met feta geeft u er een Grieks tintje aan.
Zo kunt u er gemakkelijk ook een Hollandse pizza met bijvoorbeeld komijnekaas of een Franse pizza met plakjes brie van maken.

Griesmeeltimbaaltje met sinaasappelsaus

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 10-2006

Sterren

Ingrediënten

200 ml melk

200 ml bessensap

100 ml crème fraîche

50 g tarwegriesmeel

50 g witte basterdsuiker

4 timbaaltjes of kleine puddingvormpjes van ca 150 ml

voor de sinaasappelsaus

2 sinaasappels

2 eetlepels honing

½ theelepel kaneelpoeder

1 eetlepel sinaasappellikeur

50 g koude boter

Bereiding

Breng de melk met bessensap en crème fraîche aan de kook.

Meng griesmeel en basterdsuiker.

Strooi dit mengsel al roerend in de kokende vloeistof.

Kook zachtjes, tijdens goed roeren, 3 minuten door.

Spoel de vormpjes om met koud water.

Giet het hete griesmeelmengsel erin en laat 2½ uur afkoelen.

Borstel de sinaasappels schoon.

Rasp 1 theelepel van de schil en pers de vruchten uit.

Verwarm het sap met de rasp, honing, kaneel en likeur.

Snij de koude boter in flinters en klop ze, van de warmtebron af, door het sap.

Stort de timbaaltjes op borden en schep er wat saus omheen.

Tip: de saus kan ook gebonden worden met 2 eetlepels marmelade

Groentetajine met gegrild vlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines
2 courgettes
3 eetlepels olie
2 grote uien, in grove stukken
2 teentjes knoflook, fijngesneden
1 theelepel korianderpoeder
1 theelepel komijnpoeder
2 blikken tomatenblokjes (400 g)
1 blik kikkererwten (400 g)
12 kalkoenworstjes
8 lamskoteletjes

Bereiding

Snij de aubergines in de lengte in vieren en snij deze delen in vier stukken.
Snijd e courgette in de lengte in vieren en snij deze delen doormidden.
Verhit op hoog vuur de olie in een braadpan of tajine en bak hierin de aubergines tot die bruin kleurt.
Schep de courgette, uien en knoflook erbij.
Schep. als de ui bruin kleurt, de koriander, komijn, een theelepel zout en tomatenblokjes erbij.
Breng het geheel aan de kook.
Giet de erwten af.
Roer ze door het stoofpotj en laat het geheel 30 minuten op laag vuur zachtjes doorkooken.
Kwast de worstjes en koteletjes in met olie en bestrooi de koteletjes met zout en peper.
Verhit een grillpan en grill de koteletjes en worstjes in 2-3 minuten aan elek zijde bruin.
Lekker met couscous.

Haas met speculaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
1 dunne prei
1 kleine winterwortel (180 g)
125 g champignons
5 plakjes ontbijtspek
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
1 theelepel tijm
3 eetlepels balsamico-azijn
300 ml rode wijn
2 hazen(achter)bouten (700 g)
50 g boter
1½ eetlepel tomatenpuree
250 ml wildfond
3 speculaasjes
zout
peper

Bereiding

Maak eerst de marinade.
Pel en snipper de ui fijn.
Maak de prei schoon en snij in ringen.
Maak de winterwortel schoon en snij in blokjes.
Maak de champignons schoon en snij in plakjes.
Snij het ontbijtspek in reepjes.
Steek de kruidnagel in de laurierblaadjes.
Roer in een grote kom de ui, prei, wortel, laurierbladjes, laurier, tijm, azijn en wijn door elkaar tot een marinade.
Laat hierin de bouten 8 uur afgedekt in de koelkast marineren.
Neem de bouten uit de marinade (bewaar de marinade) en dep het vlees droog.
Verhit de boter in een pan en bak hierin de spekjes uit en voeg de bouten toe en bak deze rondom goudbruin.
Voeg de champignons toe en bak deze kort mee.
Voeg de marinade, fond en verkruimelde speculaasjes aan de bouten toe en laat het vlees hierin 1½ tot 2 uur stoven.
Verwijder de laurierbladjes met de kruidnagels en breng op smaak met zout en peper.

Haricots verts à la Hongroise (Hongaarse spercieboontjes)

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

Ingrediënten

750 g haricots verts
1 potje yoghurt
paprikapoeder
zout
peper
bieslook, fijngehakt
3 eetlepels slagroom
150 g gekookte ham

Bereiding

Maak de haricots verts schoon en haal ze af.
Breng een grote pan water aan de kook.
Gef hierin de haricots verts zonder dat het water van de kook raakt.
Kook ze 12 à 14 minuten.
Snij de ham in blokjes.
Giet de boontje af en meng er de ham door.
Geef een kleine eetlepel paprikapoeder bij de slagroom.
Meng het en schenk het over de boontjes.
Verwarm nu weer enkele minuten.
Schenk er dan de yoghurt over en meng deze er op het vuur snel door.
Schenk het mengsel in een voorverwarmde schaal en bestrooi met de bieslook en serveer.

Haringtartaar met bieslookcrème

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

6 haringen
1 limoen of citroen
3 augurken
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)
versgemalen peper
125 ml crème fraîche
1 eetlepel gehakte bieslook (vers of diepvries)
veldsla of andere slasoort
olie om in te vetten

Bereiding

Verwijder het staartje en graatje van de haring en zet de haring in de koelkast of even in de diepvries.
Boen de limoen of citroen schoon en halveer de vrucht.
Pers één helft en snij de andere helft in partjes voor garnering.
Hak de augurken fijn.
Snij de koude haringen in miniblokjes of stukjes.
Meng deze met 1 eetlepel citroen- of limoensap, augurk, kappertjes, peterselie en versgemalen peper.
Zet dit mengsel 15 minuten in de koelkast.
Meng de crème fraîche met bieslook en gemalen peper.
Verdeel de veldsla in een cirkel over 4 borden.
Vet een kookring of gladde koekjessteker (ca 8 cm) licht in met olie.
Zet het vormpje in het midden van het bord.
Vul het met ¼ deel van het haringmengsel en druk stevig aan met de bolle kant van een lepel.
Verwijder het vormpje.
Doe het zelfde bij de andere borden.
Verdeel de bieslookcrème erover en leg er de partjes limoen of citroen bij.

Serveertip: lekker met geroosterd bruinbrood of dingesneden roggebrood

Tip: vul de ring of steker eerst met een dun plakje rode biet of geroosterd brood voordat de haringtartaar erin gaat

Hollands glorie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 stuks maatjesharing
4 gekookte aardappels
1 rode ui
1 bosje radijs
4 hardgekookte eieren
verse dille
verse bladpeterselie
8 eetlepels basisdressing
zeezout
peper

Bereiding

Verdeeld e haring in filets en verwijder het staartje.
Snij de aardappels in plakjes.
Pel en snipper de ui.
Snij de radijsjes in parten en hak de eieren grof.
Hak ook de kruiden grof.
Verdeel de aardappelplakjes over de borden.
Leg de haringfilets op de aardappels en bestrooi met de kruiden, ei en radijs.
Giet de dressing over de salade en wat zout en peper.

Honingperen met drie soorten kaas en port

Menugang Hapje

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

8 halve walnoten

1 eetlepel honing

1 theelepel citroensap

2 rijpe handperen (bv Conference), geschild en elk in 4 parten

125 g gorgonzola, in 4 stukjes

1 rol soignon geitenkaas van 250 g, in vieren

1 punt roombrie, in 4 puntjes

3 dl rode port

Bereiding

Rooster de walnoten in een roge koekenpan knapperig.

Verwarm de honing met het citroensap in een steelpanetje en wentel de peren erdoor.

Verdeel de peer over 4 bordjes.

Schik de kaas en de walnoten eromheen.

Serveer met glaasjes port en eventueel creamcrackers.

Hummus met rucola en balsamico

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

400 ml uitgelekte kikkererwten

3 eetlepels zure room

1 theelepel korianderzaad

2 theelepels komijn

citroensap

zout

peper

4 takjes rucola

4 plakjes rauwe ham

balsamico-azijn

Bereiding

Pureer de kikkererwten met de zure room, korianderzaad en komijn tot een glad mengsel.

Breng op smaak met citroensap, zout en peper.

Verdeeld e hummus over 4 cocktailglazen.

Garneer met takje rucola en plakje rauwe ham en besprenkel met ingekookte azijn (1 eetlepel suiker op 50 ml azijn).

Hummusrolletjes met zongedroogde tomaten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 5-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 wit casinobrood, ongesneden
1 blik kikkererwten (uitlekgewicht ca 225 g)
2-3 tenen knoflook
1 citroen
1 eetlepel tahin (sesampasta) of pindakaas en 1 eetlepel
sesamolie
3-4 eetlepels olijfolie
1 potje (zon)gedroogde tomaten op olie
verse basilium of peterselie

Bereiding

Snij het wit brood in 5-6 lange plakken.
Snij de korstjes rondom af.
Leg de broodplakken stuk voor stuk op een snijplank en rol ze met een roller wat platter.
Laat de kikkererwten uitlekken en vang het vocht op.
Maak de knoflooktenen schoon.
Pers de citroen uit.
Meng kikkererwten, knoflooktenen, tahin in de kom van de foodprocessor of de beker van de staafmixer
en hak tot een fijne puree.
Roer het citroensap en de olijfolie erbij.
Roer eventueel nog wat kikererwtennat door als het mengsel te dik is.
Voeg naar smaak wat zout toe.
Snij de tomaten in smelle reepjes.
Snij de basilicum eveneens in reepjes of de peterselie fijn.
Bestrijk de broodplakken stuk voor stuk met een deel van de hummus.
Leg aan één korte kant over de hele breedte reepjes tomaat.
Strooi een stukje verder op een deel van de broodreep basilicum of peterselie.
Rol de reep in de lengte, beginnend bij het met tomaten belegde deel, strak op.
Verpak elk rolletje strak in vershoudfolie.
Beleg zo alle broodrepen, rol ze op en varpak ze.
Leg tot gebruik in de koelkast.
Snij rolletjes vlak voor serveren in ca 1 cm dikke plakjes en schik ze dakpansgewijs op een
serveerschaal.

Hutspot met kruidig stoofvlees

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

Ingrediënten

750 g hacheevlees
2 eetlepels olijfolie traditioneel
3 uien, in ringen
100 g salami, in reepjes
peper
zout
1 runderbouillontablet
1 laurierblad
1 kg panklare stampot aardappelen
1 zak hutspotgroenten à 500 g
1 dikke plak ontbijtkoek, verkruimeld

Bereiding

Neem het vlees ± 2 uur van te voren uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.
Bestrooi het met peper en zout.
Verhit de olie in een braadpan en bak de salami knapperig uit.
Scheep de salami met een schuimspaan uit de pan.
Fruit de uien op een halfhoog vuur in het bakvet in ± 5 minuten glazig.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin.
Schenk er 4 dl het water bij, verkruimel de bouillontablet erboven en voeg het laurierblad toe.
Laat het vlees in ± 2 uur helemaal gaar stoven.
Kook de aardappelen met de hutspotgroenten in water met zout gaar.
Giet ze af en vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met de groenten en de salami door elkaar en voeg zoveel van het kookvocht toe zodat een smeuge stampot ontstaat.
Scheep 15 minuten voor het einde van de stooftijd de ontbijtkoek door de hachee.
Serveer de stampot met de hachee.

IJsthee met appel en gember

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron Boodschappen 7-2006

Sterren

Ingrediënten

2 theezakjes Earl Grey

2 eetlepels gembersiroop

200 ml appelsap

2 appels

ijsblokjes

Bereiding

Breng 1 l water aan de kook en zet thee met de Earl Grey.

Laat de thee 4 minuten trekken.

Verwijder de zakjes en laat de thee lauw worden.

Giet de thee in een grote glazen karaf.

Roer de gembersiroop (uit een potje geconfijte gemberbolletjes) erdoor.

Voeg het appelsap toe als de thee helemaal is afgekoeld.

Schil vlak voor het inschenken de appels en snij ze vervolgens in schijfjes of blokjes.

Voeg de appel en ijsblokjes toe aan de ijsthee.

Ingepakte peren

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje
4 rijpe stevige handperen
1 eetlepel, citroensap
8 vellen filodeeg (diepvries)
200 g suiker
4 steranijs
50 g boter

Bereiding

Snij het vanillestokje in de lengte in.
Zet 4 vuurvaste ovenschaaltjes of 1 grote schaal klaar.
Schil de peren, maar laat het steeltje eraan zitten.
Smeer de peren in met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Verwarm de oven voor op 180 C.
Laat het filodeeg onder een vochtige schoongemaakte thedoek ontdooien.
Breng ½ l water met de suiker aan de kook.
Leg het vanillestokje, de steranijs en peren (rechttop) in het water.
Temper de hittebron en pocheer de peren ca 10 minuten - ze mogen niet stuk koken.
Laat de peren in de siroop afkoelen.
Smelt de boter.
Gebruik een kwastje om de net ontdooide vellen deeg aan beide kanten dun met boter in te smeren.
Leg 2 vellen kruislings op elkaar.
Plaats een peer rechttop in het midden en vouw het deeg er losjes omheen.
Plaats de peren in de kleine of grote schaal en bak ongeveer 10 minuten.
Het filodeeg is dan knapperig en lichtbruin.
Garneer met de steranijs.

Variatietip: vervang de steranijs door een kaneelstokje

Variatietip: besprenkel de peren in deeg met een beetje chocoladesaus of schenkstroop

Italiaanse antipasta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 focaccia
½ zakje jonge bladsla à 80 g
12 cherrytomaatjes
8 plakken prosciutto crudom dolce (Fiorucci)
8 plakken coppa di Parma (Fiorucci)
12 plakken salami Napoli (Fiorucci)
stukje Parmenzaanse kaas
2 schaaltes tapenade trio

Bereiding

Bak de focaccia af en laat afkoelen tot lauwwarm.
Verdeel de sla, tomaatjes, de vleeswaren en de inhoud van de tapenade trio over 4 borden.
Schaaf er met een dunschiller schilfers kaas boven.
Snij het brood in repen en verdeel ze over 2 broodmandjes.
Serveer de antipasta met de focaccia.

Wijnadvies: Fiore Rosa, Pinot Grigio, rosé, Italië

Italiaanse kalfslappen met spaghetti

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g kalfslappen, op kamer-temperatuur en in stukjes
peper
zout
1 ui, gesnipperd
1 theelepel knoflookpuree (potje), koelvers
250 g champignons, in plakjes
1 dl droge witte wijn
1 zakje mix voor spaghetti con fungi (knorr)
½ eetlepel gedroogde oregano
50 g zwarte olijven zonder pit
3 tomaten, in stukjes
300 g spaghetti

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak het vlees op een halfhoog vuur al omscheppend bruin.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 minuten mee.
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees en voeg 4 dl water, de mix en de olijven toe.
Laat het vlees in ± 80 minuten op een laag vuur gaar stoven.
Bereid 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd de spaghetti.
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.
Schep de tomatenstukjes door het vlees en serveer het vlees met de spaghetti.
Lekker met een groene salade.

Italiaanse schnitzel met champignons en olijven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 kalfsschnitzels
peper
zout
1 ui, gesnipperd
1 theelepel knoflookpuree (potje), koelvers
250 g champignons, in plakjes
½ dl droge witte wijn
75 g zwarte olijven zonder pit
1 dl room culinair

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin en neem het uit de pan.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 minuten in het bakvet.
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees en voeg 1½ dl water en de olijven toe.
Breng alles aan de kook.
Roer de room erdoor en leg het vlees terug in de pan.
Warm alles kort door.
Lekker met strikjespasta en roergebakken witlof.

Jachtschotel 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

100 g boter
2 grote uien, fijngesneden
750 g sucadelapjes, in stukken
100 ml vleesbouillon, van tabletten
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
½ zakje vleeskruiden (à 20 g)
1 kg aardappels, geschild
paneermeel
peper
zout

Bereiding

Verhit de helft van de boter in een braadpan met dikkebodem en bak hierin de uien goudgeel.
Voeg het vlees toe en bak het rondom bruin.
Schenk de bouillon erbij en voeg de laurier, kruidnagel, vleeskruiden en peper naar smaak toe.
Laat het vlees met het deksel schuin op de pan in 45-50 minuten gaar worden.
Schep af en toe om.
Kook de aardappels in een bodempje water met zout met de deksel op de pan in 20 minuten gaar.
Giet ze af en stamp ze met 25 g boter en de warme melk fijn.
Schil de appels en snij ze in plakken.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Vul en ovenschotel met een laagje aardapelpuree.
Dan een laagje vlees en een laagje appel.
Herhaal dit 2 keer.
Bestrooi het geheel met een laagje paneermeel en verdeel de rest van de boter erover.
Bak de schotel in 30 minuten in het midden van de oven gaar.

Kaasbitterballen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 11-2006			Sterren	

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
200 ml melk
200 g geraspte belegen of oude kaas
peper
zout
nootmuskaat
8 eetlepels paneermeel
1 eiwit of ei
vloeibaar frituurvet

Bereiding

Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor.
Schenk de helft van de melk erbij en blijf goed roeren tot een gladde massa ontstaat.
Voeg de rest van de melk in gedeelten toe en laat de saus 1 minuut doorkoken.
Neem de pan van het vuur en roer de kaas erdoor.
Voeg peper en zout en nootmuskaat naar smaak toe.
Verdeel over een bord en laat afkoelen.
Snij het afgekoelde mengsel in 16 stukjes.
Schep een stukje op een eetlepel en vorm er samen met een andere lepel een balletje van.
Wentel deze door paneermeel.
Klop het eiwit of ei los met 1 eetlepel water.
Haal de balletjes erdoor en daarna weer door het paneermeel.
Verwarm het frituurvet tot 180 C en bak 6 bitterballen tegelijk in het hete vet.
Laat uitlekken op keukenpapier.

Tip: op dezelfde wijze maakt u kaaskroketjes. Vorm ze zoals bij garnalen kroketten met twee eetlepels tot een kroketvorm.

Kaasstengels met zongedroogde tomaat

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

4 stukjes zongedroogde tomaat

2 eetlepels pijnboompitten

4 plakjes roomboter bladerdeeg

1 eetlepel olijfolie

1 theelepel oregano

50 g geraspte oude kaas

1 eetlepel bloem

1 ei

grof zeezout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Hak de zongedroogde tomaat heel fijn en de pijnboompitten grof.

Bestrijk 2 plakjes bladerdeeg met een bakkwast aan één zijde met olie.

Strooi de zongedroogde tomatenstukjes, oregano en de helft van de kaas over de ingevette plakjes deeg.

Leg de andere deegplakken op de bestrooide plakken bladerdeeg en druk het deeg stevig op elkaar.

Bestuif het werkblad met bloem en rol hierop met een deegroller elk bladerdeeg stapeltje tot een deegplak van 12 bij 24 cm uit.

Klop een ei los, bestrijk met een bakkwast de deegplakken met ei en bestrooi de deegplakken met de overige kaas, pijnboompitten en zeezout.

Snij elke deegplak in 5 lange repen en leg deze op met bakpapier beklede bakplaat.

Bak de stengels ca 15 minuten in het midden van de oven goudbruin en kanpperig.

Kabouterkooltjes met banaan

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Boodschappen 1-2007

Sterren

Ingrediënten

750 g spruitjes

3 bananen

zout

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel geraspte kokos

100 g geraspte kaas

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en snij de gepelde bananen.

Kook de spruitjes met een mespuntje zout 5 minuten zodat ze nog knapperig zijn.

Giet vervolgens af.

Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak de plakjes banaan hierin lichtbruin.

Schep regelmatig om.

Voeg de gekookte spruitjes toe en bak het geheel nog een aantal minuten door.

Bestrooi voor serveren met de geraspte kaas en kokos.

Serveertip: lekker bij aardappelen en vlees of rijst met saté

Kalfsfricandeau met balsamicojus

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

Ingrediënten

500 g kalfsfricandeau
peper
zout
1 ui, gesnipperd
1 takje tijm
1 dl droge witte wijn
4 eetlepels balsamicoazijn
1 eetlepel appelstroop
350 g tagliatelle verde (Grand'Italia)
2 teentjes knoflook, gepeld
1 eetlepel olijfolie extra vergine gentile (Bertolli)
2 eetlepels pijnbompitten, geroosterd
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout en peper naar smaak.
Verhit de boter in een braadpan en braad het vlees rondom mooi bruin aan.
Voeg de ui en de tijm toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg 1 dl heet water toe en laat de fricandeau in ± 25 minuten rosé braden.
Neem de fricandeau uit de pan en laat hem verpakt in aluminiumfolie 10 minuten rusten.
Zeef intussen de jus en meet 1 dl af.
Doe de jus met de wijn, balsamicoazijn en de stroop in een steelpan en breng aan de kook.
Laat inkoken tot een stroperig sausje.
Kook gelijktijdig de pasta met de knoflook in water met wat zout beetgaar.
Vis de knoflook eruit en wrijf hem fijn.
Roer de knoflook met de olijfolie door de pasta.
Snij de fricandeau in dunne plakken.
Scheep de pasta op een schaal en verdeel het vlees erover.
Strooi de pijnbompitten en de kappertjes over het vlees. Geef het sausje er apart bij.
Lekker met gegrilde venkel.

Wijnadvies: Mesa Mayor, crianza, rood, Spanje

Kalfsoester met mango-notenvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 mango
1 sjalotje
100 g ongezouten cashewnoten
150 g (kalfs) gehakt
½ eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels paneermeel
peper
zout
4 kalfsoesters (ca 150 g p stuk)
50 g boter
4 eetlepels gevogeltefond of vleesfond

Bereiding

Schil de mango, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in kleine stukjes.
Pel het sjalotje en snipper deze.
Hak de helft van de noten grof.
Meng het gehakt met de helft van de mango, gehakte noten, kerriepoeder, paneermeel en peper en zout.
Snij de kalfsoesters met een puntig scherp mesje aan één kant open zodat een envelopje ontstaat.
Vul de oesters met de viulling en maak de opening dicht met een cocktailprikker.
Verhit de boter en bak hierin de kalfsoesters in 8-10 minuten gaar en bruin.
Doe de sjalotjes, de rest van de noten en mangostukjes erbij en laat nog 2 minuten meebakken.
Serveer het kalfsvlees op warme borden.
Voeg de fond bij het braadvet en voeg peper en zout naar smaak toe.
Serveer de saus bij het vlees.

Serveertip: serveer met gekookte krieltjes en broccoli of peultjes

Kerrie-preisoep met gerookte kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken panklare prei à 500 g
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2½ eetlepel kerriepoeder
1 pot kippenbouillon
½ l melk
250 g gerookte kipfilet, in stukjes
2 dl slagroom

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de prei al omscheppend 5 minuten.
Roer het kerriepoeder erdoor en bak alles nog 3 minuten.
Voeg de bouillon, de melk en 7½ dl water toe en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de soep op een laag vuur 10 minuten koken.
Pureer de soep met een staafmixer en roer de kip en de slagroom erdoor.
Verwarm de soep kort en roer er het bieslook door.
Lekker met uienstokbrood.

Kip met grapefruit

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 rode grapefruits
3 eetlepels amandelschaafsel
4 enkele kipfilets
peper
zout
olijfolie traditioneel
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
1- 1½ eetlepel aardappelmeel

Bereiding

Schil 1 grapefruit dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Vang het uitlekkend sap op.
Pers de andere grapefruit uit.
Rooster het amandelschaafsel in een koekenpan lichtbruin.
Laat het op keukenpapier afkoelen.
Dep de kip droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak de kip in de hete olie aan beide kanten bruin en in ± 15 minuten helemaal gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Schenk het grapefruitsap en de bouillon bij het bakvet en breng alles aan de kook.
Laat de saus iets inkoken.
Roer het aardappelmeel los met water en bind de saus ermee.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Snijd de kipfilets in dunne plakjes en lepel er een beetje van de saus over.
Garneer met de grapefruitpartjes en het amandelschaafsel.
Lekker met aardappelpuree en broccoli.

Kip sukiyaki

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

Ingrediënten

1 pak asian collectie sukiyaki (conimex)
2 eetlepels wokolie
400 g kipfilet, in dunne reepjes
200 g panklare peultjes
1 zak oosterse soepgroenten à 200 g
100 g taugé
1 blik maïs à 300 g

Bereiding

Meng de sukiyakimix met de olie en de kip en laat de kip 15 minuten marineren.
Kook de rijst uit het pak zoals aangegeven op de verpakking.
Roerbak de kip met de marinade op een hoog vuur in een wok.
Voeg de peultjes toe en roerbak ze 3 minuten mee.
Schep de soepgroenten erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Voeg 2 dl water en de sukiyaki sausmix toe en breng alles aan de kook.
Roer de mirin uit het pak door het kipgerecht en de maïs door de rijst.
Serveer direct.

Kip, friet en appelmoes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
olijfolie
4 takjes tijm
4 takjes rozemarijn
(zee)zout
versgemalen peper
750 g stevige aardappels
1½ kg appels (goudrenet of andere moesappel)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Wrijf de kip schoon, bestrijk de kip met wat olijfolie en steek de kruiden tussen de poten en de borst of duw ze onder het vel.
Bestrooi naar smaak met (zee)zout en peper.
Leg de kip in een licht ingevette ovenschaal met de borst naar boven en zet 'm in de oven, op de onderste richel.
Afhankelijk van de grootte van de kip, braadt u de kip in 60-75 minuten gaar.
Wanneer u de pootjes gemakkelijk los kunt trekken en het vel goudbruin is, is de kip gaar.
Schil de aardappels en snij ze in dikke of dunne frietjes.
Was ze goed af en dep ze droog met behulp van een theedoek.
Leg ze in een enkele laag op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Verdeel er redelijk wat olijfolie over en bestrooi ze met (zee)zout.
Schuif de plaat boven in de oven en bak de friet de laatste 20 minuten met de kip mee.
Schil intussen de appels en verwijder het klokhuis.
Snij de appels in partjes.
Zet ze op in een pannetje met een klein laagje water.
Breng aan de kook en zet het vuur laag.
Roer af en toe in de pan.
Je kunt appelmoes maken met grove stukjes of de appels helemaal stuk koken.
Laat de moes afkoelen en koud worden in de koelkast.
Lekker met een groene salade.

Kipkluijfjes met courgettekoekjes en couscous

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

Ingrediënten

8 kipdrumsticks
2 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
zout
1 courgette, grof geraspt
50 g belegen komijnekaas, grof geraspt
1 scharrelei
25 g tarwebloem
1 pak couscous marokkaans gekruid

Bereiding

Wrijf de kip in met 1½ eetlepel olijfolie en peper en zout naar smaak.
Bak de kip in ± 30 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C) bruin en gaar.
Meng de courgette met de kaas, het losgeklopte ei, de bloem en peper en zout naar smaak.
Verhit telkens een beetje olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak kleine koekjes van het courgettemengsel.
Houd ze warm onder aluminiumfolie in de hete oven (200 °C).
Bereid gelijktijdig de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de couscous met de drumstick en de courgettekoekjes.

Toetjestip: vlaflip

Dranktip: muntthee

Kipsalade met kerrie-kaas dressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
½ theelepel paprika poeder
versgemalen peper
zout
250 g sperziebonen
1 rode paprika
1 gele paprika
1 krop botersla of eikenbladsla
50 g cashewnoten

voor de dressing

1 teen knoflook
200 g verse kaas zoals ricotta of hüttenkäse
50 ml melk
½ theelepel kerriepoeder
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)

Bereiding

Snij de kipfilet in smalle reepjes of blokjes.
Bestrooi ze met paprika poeder, peper en zout.
Haal de sperziebonen af en halveer ze.
Kook ze in water met zout in ca 10 minuten beetgaar.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Verhit de olie en bak hierin de kipfilet in ca 12 minuten gaar en lichtbruin.
Snij intussen de paprika, zonder zaadjes, in smalle reepjes of kleine blokjes.
Was de sla en laat goed uitlekken.
Pel de knoflook.
Rooster de noten in een droge hete koekenpan.
Leg de sla in een schaal.
Meng de kaas met de melk.
Pers het teentje knoflook erboven en voeg kerriepoeder, citroensap en peterselie toe.
Verdeel de kip, paprika en sperziebonen over de sla en giet de dressing erover.
Strooi de noten erover.

Variatietip: vervang de kipfilet door kalkoenfilet of varkensfricandeau

Variatietip: in plaats van sperziebonen zijn peultjes ook heel geschikt

Wijnadvies: verassend met een fris wit bierte, klassieker met een volle Elzasser gewurtztraminer of een Côtes de Provence rosé

Koolsalade met paprika en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

700 g witte kool
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele of oranje paprika
1 ui
1 frisure appel
150 g gruyère
150 g brie
peper
zout
200 g ananastukjes (blik)
2 eetlepels geschaafde amandelen

voor de dressing

200 g milde kwark
100 ml yoghurt
1 eetlepel honing
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel gemberpoeder
1 theelepel mosterd
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Schaf oof snij de kool in smalle reepjes.
Breng de gesneden kool in water met zout aan de kook.
Giet de kool af zodra deze kookt en spoel er koud water over.
Halveer de paprika's en snij het vruchtvlees in smalle reepjes.
Pel de ui en snipper deze.
Schil de appel en verwijder het klokhuis en pitjes en verdeel in kleine stukjes.
Verdeel de kaas in reepjes of blokjes.
Scheep de kool door de paprika, ui, appel en kaas.
Meng de ananastukjes door de salade en breng op smaak met peper.
Meng de ingrediënten vor de dressing.
Rooster de mandelen goudbruin in een droge koekenpan.
Scheep de dressing luchtig door de salade.
Bestrooi met de geroosterde amandelen.
Lekker met warm stokbrood.

Variatietip: in plaats van amandelen zijn ongezouten cashewnoten of pecannoten ook heel lekker

Variatietip: neem in plaats van gruyère belegen boerenkaas

Koolsoep met kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

500 g savoiekool of spitskool

1 grote ui

4 aardappels

25 g boter

7 dl groentebouillon (van een tablet)

versgemalen peper

zout

½ l melk

1 eetlepel gehakte basilicum (vers of diepvries)

150 g geraspte Leidse of belegen kaas

1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)

Bereiding

Snij de kool in smalle reepjes.

Snipper de ui.

Schil de aardappels en snij in blokjes.

Smelt de boter en voeg de kool en de ui toe.

Laat onder goed roeren de groenten iets slinken.

Voeg de aardappels toe.

Schenk de helft van de bouillon over de kool en de aardappels.

Doe het deksel op de pan en laat alles op een lage stand in ca 15 minuten gaar worden.

Voeg kerriepoeder, de rest van de bouillon, peper en zout naar smaak en de melk bij de gestoofde kool en de aardappels.

Roer alles goed door elkaar.

Breng de soep aan de kook.

Voeg basilicum en kaas toe.

Strooi de peterselie over de soep.

Variatietip: in plaats van kerriepoeder is 1 eetlepel currypasta ook heel lekker.

Wijnadvies: neem een fris biertje of een glaasje witte wijn van Jean Sablenay

Lamskoteletjes met knapperig korstje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 oude witte boterhammen
2 eetlepels pesto genovese (Grand'Italia)
1 teentje knoflook, uitgeperst
4 eetlepels geraspte Parmenzaanse kaas
4 eetlepels olijfolie traditioneel
12 lamskoteletjes
peper
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Snij de korstjes van het brood en maal de rest met een keukenmachine fijn.
Meng er de pesto, knoflook, kaas en 3 eetlepels van de olie door.
Verhit de rest van de olie in een pan.
Bestrooi de koteletjes met peper naar smaak en bak ze op een hoog vuur om en om bruin.
Neem ze uit de pan en bestrijk ze met mayonaise.
Leg ze in een ovenschaal en verdeel het ovenmengsel over.
Druk het mengsel goed aan.
Schuif de schaal in een voorverwarmde oven (225 C) en laat het korstje in ± 6 minuten mooi bruin worden.

Wijnadvies: Canaletto Nero d'avola merlot

Lapin à la braconnière (konijn van de wildstropersvrouw)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
50 g vet spek
250 g champignons
3 dl witte wijn
½ teentje knoflook
peterselie
zout
peper
150 g boter
150 g rauwe ham
½ dl cognac
8 lapjes borstspek
8 sneden brood
1 ui
tijm

Bereiding

Schil de ui en hak fijn.
Was wat peterselie en hak een eetlepel fijn.
Snij het konijn in stukken en bewaar de lever.
Hak het vet spek fijn, evenals de ham.
Snij 8 hartvormige croûtons uit het brood.
Verhit het gehakte vet spek in een pan en doe er de stukken konijn in.
Bak ze mooi bruin.
Strooi er de gehakte ui over en laat nog even bakken.
Voeg er dan de cognac bij en de wijn.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn en voeg ze bij het konijn.
Geef er nog wat tijm, zout en peper bij en laat met het deksel op de pan 45 minuten zachtjes koken.
Bak in wat boter even de 8 lapjes borstspek.
Bak ook de broodcroûtons bruin in wat boter.
Druk de lever door een zeef en voeg ze bij de saus.
Leg de stukken konijn op een voorverwarmde schaal en omring ze met de lapjes spek en croûtons.
Klop met wat boter de saus op en zeef ze en schenk ze over het konijn.

Lasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 zakken Italiaanse roerbakmix à 400 g
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 kg rundergehakt
2 blikjes tomatenpuree à 140 g
1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
2 courgettes, in 6-8 lange, dunne plakken
1 pakje bechamelsaus (Grand'Italia)
1 l melk
2 pakken lasagnevellen
150 g belegen kaas, geraspt

Bereiding

Verwarm 1 eetlepel olie in een braadpan en smoor hierin de roerbakmix met de knoflook 5 minuten op laag vuur.

Voeg het gehakt toe en bak dit op middelhoog vuur in 5 minuten rul.

Roer de tomatenpuree erdoor en laat die 1 minuut meebakken.

Voeg de Italiaanse kruiden toe, breng het geheel aan de kook en laat het zonder deksel 30-40 minuten zacht koken.

Breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 C.

Bestrijk de courgette dun met de rest van de olie en bak die in een koekenpan in 4-6 minuten bruin.

Bereid de bechamelsaus met de melk volgens de aanwijzing op de verpakking.

Bedek de bodem van twee ovenschalen met gehaktsaus.

Leg een laag lasagnevellen op de saus en leg daar de helft van de courgette op.

Schep de helft van de gehaktsaus en een beetje bechamelsaus op de courgette.

leg een laag lasagnevellen op de saus en bedek die met de rest van de courgette.

Giet de rest van de gehaktsaus over de courgette en dek af met de laatste laag lasagnevellen.

Strijk de rest van de bechamelsaus over de lasagnevellen uit.

Bedek het geheel met de geraspte kaas.

Laat een schaal met lasagne in het midden van de oven in 30-40 minuten gaar worden.

Doe een pollepel tussen de oventeur en laat de lasagne nog 15 minuten in de open, uitgeschakelde oven staan zodat hij steviger wordt.

Tip: lasagne invriezen: dek de afgekoelde lasagne goed af met diepvrieskwaliteit aluminiumfolie en zet 'm in de vriezer. Je kunt de bevroren lasagne een maand bewaren. Wil je 'm opeten? Schuif de bevroren lasagne in de oven en schakel die in op 200 C. Dan ontdooit de lasagne langzaam terwijl de oven opwarmt. Laat de lasagne in 60-70 minuten goudbruin en warm worden.

Lauwwarme pastasalade met garnalen en tonijn

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

Ingrediënten

300 g fusilli tricolore

zout

½ komkommer

1 rode ui, gesnipperd

1 rode paprika, in piepkleine stukjes

1 bak tonijnsalade à 200 g, johma

250 g roze garnalen

4 cocktailtomaten, in dunne partjes

4 eetlepels verse basilicum, geknipt

versgemalen peper

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en schraap de zaadjes eruit.

Snijd de helften nogmaals in de lengte door en snijd ze in dunne plakjes.

Giet de pasta af maar vang 1 dl van het kookwater op.

Schep het opgevangen kookwater door de pasta en laat de pasta afkoelen tot lauwwarm.

Schep de komkommer, de ui, de paprika, de tonijnsalade, de helft van de bieslook erdoor.

Breng de salade op smaak met peper en zout en bestrooi met de rest van de bieslook.

Lekker met ciabattabrood met pesto en rucola.

Lièvre à la royal (koninklijke haas)

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

Ingrediënten

1 haas
tijm
zout
peper
150 g rauwe ham
200 g mager varkensvlees
250 g kippenlever
100 g varkensvet
2 uien
¼ stengel bleekselderij
poedersuiker
40 g bloem
40 g ganzeleverpastei
2 lapjes bardeerspek
2½ dl cognac
marjolein
16 sjalotjes
1 ei
4 teentjes knoflook
hazebloed
50 g ganzevet
3 wortels
azijn
1 l rode wijn
250 g champignons
40 g boter

Bereiding

Begin de avond tevoren.
Vraag of de wildhandelaar de haas wil ontbenen.
Spoel de buikholte met hetde erde deel van de cognac.
Doe dit dan bij het bloed en klop dit 2 minuten.
Zet het koud weg.
Strooi zout en peper over de ontbeende haas en geef er tijm over en marjolein.
Sprenkel er 1 dl van de cognac over.
Rol hem op en laat 24 uur marineren.
Bereid de volgende dag de farce.
Schil en hak 10 sjalotjes, was en hak wat peterselie, schil en hak 2 teentjes knoflook en maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Hak de ham, varkensvlees en het vet fijn.
Maak de hazelever en kippenlever fijn.
Laat de haas uitlekken en bewaar alle cognac.
Doe de sjalot, peterselie, knoflook, champignons, gehakt vlees en levers in een kom.
Voeg het ei, wat marjolein, tijm, zout en peper toe.

Lièvre à la royal (koninklijke haas)

Meng het goed opdat er een homogene massa ontstaat.

Voeg de overgebleven cognac toe.

Maak een rol van de farce en leg die in de buik van de haas.

Naai de haas dicht en wikkel hem in het bardeerspek.

Bind het dicht.

Schil de uien en snij ze in reepjes.

Schil de wortels en snij ze in plakjes.

Doe het zelfde met de selderij.

Schil de rest van de sjalotjes en hak ze fijn.

Schil en pers twee teentjes knoflook.

Smelt het ganzevet in een grote pan.

Voeg de haas toe en laat deze aan alle kanten bruin bakken.

Laat hem dan uitlekken en leg hem apart.

Doe dan de uien, wortels, selderij, bouquet garni, knoflook en sjalotjes bij het vet en laat deze onder roeren zachtjes bakken.

Strooi er de bloem over en roer goed en laat bruin worden.

Leg de haas terug in de roux en voeg de wijn, azijn, de rest van de cognac en een lepel poedersuiker toe.

Bestrooi met zout en peper en laat op zeer zacht vuur 4 uur koken.

Was de champignons.

Smelt 40 g boter in een pan en bak hierin de hele champignons gedurende 10 minuten op zacht vuur.

Als de haas klaar is, laat hem dan uitlekken en haal het bardeerspek weg en druk de saus door een zeef en doe terug in de pan.

Maak de ganzeleverpastei fijn met twee eetlepels saus en voeg ze bij de saus, evenals de champignons en het bloed.

Warm de saus nog even door zonder te koken.

Schenk over de haas en serveer.

Macaroni met kip, prei en roomkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet, in reepjes
2 eetlepels olie (+extra)
1-2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 eetlepel kerriepoeder
zout
zwarte peper
500 g prei, in ringen
300 g macaroni
250 g witte champignons, in plakjes
100 g roomkaas met kruiden
½ kippenbouillontablet

Bereiding

Breng ruim 1 l water aan de kook in een ruime pan.
Dep de reepjes kipfilet doorg en schep ze om met olie, knoflook, kerriepoeder en wat zout en peper.
Spoel de preiringen onder stromend water schoon en laat uitlekken.
Strooi de macaroni in de pan met kokend water, roer om en kook beetgaar.
Verhit een wok of braadpan op hoog vuur 2 minuten voor.
Temper het vuur en schep de kipreepjes erin en bak ze 2 minuten.
Zet het vuur weer hoog en schep de reepjes om en bak weer 2 minuten.
Voeg eventueel een lepel olie toe en schep de champignons en prei in de pan en roerbak 5 minuten.
Voeg de roomkaas, 1 kopje kookwater en het bouillontablet toe.
Laat de kaas al roerend smelten.
Laat de macaroni uitlekken en schep door het groentemengsel.

Serveertip: voeg op het laatst nog 2 eetlepels fijngeknipte verse peterselie of koriander toe.

Marrons bouillis (gekookte kastanjes)

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

1 kg kastanjes

zout

1 takje selderijgroen

Bereiding

Maak een insnijding rondom in de kastanjes, waarbij men ervoor zorgt dat beide schillen doorgesneden zijn.

Doe in een pan en bedek met koud water.

Breng aan de kook en laat 3 minuten koken.

Haal de pan van het vuur.

Haal de kastanjes één voor één met een schuimspaan uit de pan.

Verwijder de twee schillen ineens weg met een scherp mes.

Was de selderij.

Doe de geschilde kastanjes in een pan en bedek met warm water.

Voeg zout naar smaak toe en selderij.

Kook op en zacht vuur gedurende 35 minuten.

Giet vlak voor serveren af.

Meloen met aardbeien en aalbessen

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

Ingrediënten

2 kleine meloenen
200 g aalbessen
250 g aardbeien
versgemalen peper
4 eieren
75 g poedersuiker
2 eetlepels geschaafde amandelen

Bereiding

Halveer de meloenen, verwijder de pitten en snij met een bolletjessnijder (meloenboor) bolletjes uit de vrucht.

Was en ris de aalbessen.

Maak de aardbeien schoon en halveer de grotere.

Bestrooi de aardbeien met een beetje gemalen peper.

Splits de eieren.

Bewaar de eigelen om een omelet mee te bakken.

Sla de eiwitten stijf in een vetvrije kom met een garde of mixer.

Voeg de poedersuiker in gedeelten toe.

Vul de meloenhelften met meloenbolletjes, bessen en aardbeien.

Verdeel het stijfgeslagen eiwit als een schuimkop erover.

Strooi de geschaafde amandelen erop.

Zet de vruchten naast elkaar in een platte ovenschaal onder een hete ovengrill totdat het eiwit en de amandelen goudbruin zijn.

Serveertip: besprenkel de vruchten eens met een bessenlikeur of zoete sherry. Laat dan de peper vervallen.

Wijnadvies: Lambrusco of een Spaanse Moscatel of zoete sherry

Meloenmilkshake

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron Boodschappen 7-2006

Sterren

Ingrediënten

½ Galiameloen

250 ml sinaasappelsap

½ l melk

snuffje kaneelpoeder

Bereiding

Verwijder de schil en zaadlijsten en zaadjes van de meloen.

Snij het vruchtvlees in stukjes.

Doe de stukjes meloen, sinaasappelsap, melk en kaneelpoeder in een keukenmachine of blender.

Pureer alles gedurende 1 minuut.

Schenk deze milkshake in glazen.

Variatietip: vervang het kaneelpoeder door enkele blaadjes munt en pureer deze met de overige ingrediënten

Variatietip: neem kokosmelk in plaats van gewone melk

Mexicaanse andijvietaart met gehakt

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

Ingrediënten

1½ eetlepel bak & braad vloeibaar

250 g rundergehakt

3 uien, in ringen

1 zak panklare andijvie

1 zakje tacokruiden

1 blikje tomatenpuree à 70 g

1 blik croissantdeeg

2 scharreleieren

peper

zout

Bereiding

Verhit het vloeibare bakvet en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.

Voeg de uien toe en bak ze 5 minuten op een halfhoog vuur met het gehakt mee.

Schep de andijvie, de kruiden en de tomatenpuree erdoor en laat de andijvie slinken.

Neem de pan van het vuur en laat het iets afkoelen.

Bekleed intussen een springvorm (ø 24 cm) met het uitgerolde deeg en druk de naadjes dicht.

Klop de eieren los en schep ze met peper en zout naar smaak door het andijviemengsel.

Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten bruin en gaar.

Negroni cocktail

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron Boodschappen 7-2006

Sterren

Ingrediënten

voor 1 glas

1 plak sinaasappel, in stukjes

1 borrelglasje campari

1 borrelglasje rode vermouth

1 borrelglasje gin

ijsblokjes

Bereiding

Leg de stukjes sinaasappel in een longdrinkglas.

Giet de campari, vermouth en gin in het glas en roer door elkaar.

Vul het glas met ijsblokjes.

Noisettes de chevreuil à la bûcheronne (reemedaillons van de houthakkersvrouw)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
200 g champignons
1 dl port
60 g ganzeleverpastei
zpout
peper
200 g boter
4 sneden brood
3 sjalotjes
cayennepeper

Bereiding

Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes en bak ze zachtjes gaar in 40 g boter.
Geef er zout en peper over en hou ze warm.
Snij uit het brood 8 rondjes waarop de medaillons passen en bak deze in 50 g boter bruin.
Hou ze warm.
Besmeer ze met de ganzeleverpastei.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 50 g boter in een pan.
Bestrooi de medaillons met zout en peper en bak ze in 5 minuten bruin.
Leg ze op de croûtons.
Geef de sjalotjes in de boter van de medaillons en bak ze bruin en blus dan af met de port.
Schraap alle aanbaksels van de bodem los en laat 3 minuten koken.
Voeg, van het vuur af, de rest van de boter in stukjes toe en klop ze er goed door.
Leg de champignons tussen de medaillons en schenk de saus erover en serveer.

Noisettes de chevreuil Valencia (reemedaillons Valencia)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
4 sinaasappels
3 dl bigardesaus
4 sneden brood
zout
peper
100 g boter

Bereiding

Smelt 50 g boter in een pan.
Snij 8 rondjes uit de sneden brood en bak ze bruin in de boter.
Leg ze op een voorverwarmde dienschaal en hou warm.
Schil de sinaasappels en verdeel ze in partjes.
Smelt de rest van de boter in een pan en bestrooi de medaillons met zout en peper.
Bak ze in 5 minuten bruin.
Leg ze op de croûtons.
Warm in de braadboter even de partjes sinaasappel.
Omring hiermee de medaillons en geef er wat saus over en serveer de rest van de saus in een sauskom.

Noix de veau à crème de champignons (kalfsnoot met champignons en room)

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

Ingrediënten

800 kalfsnoot
150 g champignons
2 dl melk
1 dikke plak ham
70 g geraspte kaas
100 g boter
20 g bloem
½ citroen
zout
peper
1 eierdooier

Bereiding

Bind het stuk kalfsnoot op.
Smelt 40 g boter in een pan en laat hierin het vlees snel aan alle kanten bruin worden.
Geef er zout en peper over en laat het op klein vuur 1 uur verder zachtjes bakken.
Draai het elke 5 minuten.
Maak de champignons schoon.
Smelt 30 g boter in ene pan en geef er de bloem bij.
Laat 2 minuten zachtjes koken, onder roeren met de garde.
Geef er langzaam de melk bij en laat de saus indikken zonder op te houden te roeren.
Geef er zout en peper bij en haal het van het vuur.
Smelt de rest van de boter in een pan, pers de ½ citroen uit en bak in de boter de champignons.
Geef hier wat citroensap over en peper en zout.
Druk de champignons door een pureknijper.
Geef er de eierdooier bij en 4 eetlepels saus.
Meng het goed.
Hak de ham fijn en meng ze met de geraspte kaas door de rest van de saus.
Als het vlees klaar is, haal het uit de pan en laat afkoelen.
Snij het in plakken, maar snij deze niet geheel los.
Voeg tussen de schijven een laag van het champignonmengsel, breng het vlees weer in zijn vorm en leg het in een ovenvaste schaal.
Blus de braadjus snel af met wat water, geef over het vlees de saus met kaas en ham en daarover het braadvocht.
Zet de schaal 35 minuten in een oven van 180°C.

Noix de veau à la canelle (kalfsnoot met kaneel)

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

Ingrediënten

800 kalfsnoot
1½ dl port
2 blaadjes laurier
3 uien
1 meiraapje
300 g aardappels
2 tomaten
50 g boter
kaneel
8 peperkorrels
3 wortels
100 g olijven
zout
peper

Bereiding

Begin de avond tevoren.
Steek overal in het vlees met een breinaald.
Geef er zout over en bestrooi het met een lepeltje kaneel.
Plet de peperkorrels en wrijf de laurier fijn in een kom.
Schenk er de port over en laat minstens 14 uur marineren.
Keer het vlees vaker om.
Schil de uien en snij ze in reepjes.
Pel en ontpit de tomaten.
Snij ze in blokjes.
Schil wortels en meiraapje.
Snij ze in kleine blokjes.
Schil de aardappels en snij ze in de vorm van hazelnoten.
Ontpit de olijven.
Beboter een grote ovenschaal, garneer de bodem ervan met de verschillende groenten.
Leg het vlees erop en smeer het in met de rest van de boter.
Schuif de schaal in een oven van 190°C.
Na een half uur schenken we er de helft van de port van de marinade op.
Na nog ene half uur halen we het vlees uit de oven, leggen het op een voorverwarmde schaal.
Omring het met de groenten en blussen het braadvocht af met de rest van de port.
Schraap alle aanbaksels goed los en schenk de saus over het vlees.

Noix de veau à la crème au curry (kalfsnoot met kerrieroom)

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

Ingrediënten

800 g kalfsnoot
3 uien
kerriepoeder
1 teentje knoflook
1 dl bouillon
laurier
50 g boter
gemberpoeder
kurkuma
2 dl slagroom
tijm
zout
peper

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout, peper en gemberpoeder.
Schil de uien en hak ze fijn.
Pers de knoflook uit.
Smelt de boter in een pan en doe er de uien bij en leg hier het vlees op.
Doe het deksel op de pan en laat het vlees zachtjes stoven.
Geef er wat tijm, laurier, en knoflook bij.
Als het vlees zijn vocht heeft afgestaan, laat dit dan helemaal inkoken, zodat het
carameliseert.
Draai het vlees om en laat de ander kant bruin worden.
Geef er dan de bouillon bij, een lepel kerrie, een lepeltje kurkuma en laat weer zachtjes stoven.
Het geheel duur ca 1 uur en 15 minuten.
Haal dan het vlees uit de pan en leg het op een voorverwarmde schaal.
Hou warm.
Druk de saus door een zeef en doe ze in een pannetje.
Geef er de room bij en klop de saus enkele minuten met de garde op een hoog vuur.
Breng op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over het vlees en serveer.

Noix de veau à la Dublay (kalfsnoot Dublay)

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

Ingrediënten

800 g kalfsnoot
1 dl droge witte wijn
1 dl madera
500 g aardappels
2 eierdooiers
½ citroen
0,3 dl slagroom
150 g gekookte ham
bloem
140 g boter
½ dl bouillon
zout
peper
1 ei
400 g champignons
3 sjalotjes
peterselie
nootmuskaat
3 uien

Bereiding

Hak wat peterselie fijn.
Schild uien en snij ze in reepjes.
Strooi zout en peper over het vlees.
Smelt 60 g boter in een pan en leg er het vlees en uien in en doe de deksel op de pan.
Laat zachtjes stoven, in totaal 1 uur.
Schil intussen de aardappelen en kook ze in weinig water in minuten gaar.
Wanneer het vlees al zijn vocht heeft afgegeven, laat dat dan compleet inkoken en licht caramelliseren.
Draai het vlees om en laat het aan de andere kant bruin worden.
Geef er dan de wijn bij en laat deze op hoog vuur helemaal inkoken.
Voeg er dan de bouillon bij, doe het deksel op de pan en laat het verder gaar worden.
Maak de champignons schoon en hou 4 mooie koppen apart.
Pers de citroen uit.
Snij de rest van de champignons in plakjes.
Besprenkel deze met citroensap.
Schil de sjalotjes en hak die fijn.
Smelt 20 g boter, doe er de sjalot in en geef er de champignons bij als de sjalot begint te kleuren.
Laat 10 minuten zachtjes bakken.
Maal ondertussen de ham in de mixer.
Maak puree van de aardappels, voeg er 40 g boter bij en meng deze er goed door.
Geef er dan een ei bij, meng goed en geef er vervolgens een voor een de dooiers bij.
Geef er zout en peper bij.
Rol met een deegroller 1/3 van de puree uit tot een dikte van ½ cm.
Snij hier 4 rondjes uit met een diameter van 8 cm.

Noix de veau à la Dublay (kalfsnoot Dublay)

Spuit met een spuitzak op elk rondje twee randjes puree op elkaar.

Beboter een bakplaat.

Zet daar de aardappelbakjes op en laat ze 15 minuten drogen in een oven van 200°C.

Maak ondertussen van 20 g bloem en 20 g boter door kneden een burre manié.

Maal de champignons in de mixer fijn en meng ze met de ham.

Doe het mengsel in een pannetje en geef er zout en peper en peterselie bij.

Geef er ook wat nootmuskaat over.

Laat het mengsel op klein vuur wat indrogen onder voortdurend roeren.

Geef er dan de room bij en de beurre manié.

Klop deze er goed door.

Pocheer de 4 champignonkoppen 3 minuten.

Haal de aardappelbakjes uit de oven en vul ze met champignonpuree en leg er de koppen op.

Zet weer even terug in de oven.

Als het vlees klaar is geef er dan de madera bij en laat 2 minuten inkoken.

Haal het vlees uit de pan en snij in stukken.

Leg op een voorverwarmde schaal.

Schenk er de saus overheen en zet de aardappelbakjes er omheen.

Oeufs pochés aux asperges (gepocheerde eieren met asperges)

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

Ingrediënten

1½ kg asperges
2 citroenen
8 eieren
200 g boter
zout
peper
2 eetlepels azijn
peterselie

Bereiding

Schil de asperges zorgvuldig en kook ze in ruim water met zout en het sap van een ½ citroen in 18 minuten gaar.

Pers de rest van de citroenen uit.

Laat de boter smelten in een klein pannetje en geef er het citroensap bij en behoorlijk peper en zout.

Hak wat peterselie fijn en voeg deze ook bij de boter.

Hou deze warm.

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 eieren op een voorverwarmde schaal en omring ze met de asperges.

Schenk er de saus over en serveer.

Oeufs pochés aux foies de volaille (gepocheerde eieren met kippelevers)

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

Ingrediënten

8 eieren
2 eetlepels azijn
6 kippenlevers
90 g boter
3 kropjes sla
3 sjalotjes
150 g champignons
peterselie

voor de saus

30 g boter
4 dl bouillon
tomatenpuree
30 g bloem
3 eetlepels madera
zout
peper

Bereiding

Maak de kroppen sla schoon en snij ze doormidden.
Dompel de helften gedurende 1 minuut in een pan met gezouten water en laat ze uitlekken.
Verhit 40 g boter in een pan en voeg er de eslakropjes bij en laat ze met de deksel op de pan op zacht vuur stoven.
Maak dan de saus.
Smelt de boter en voeg er de bloem bij.
Maak een blonde roux.
Geef er langzaam de bouillon bij en 2 eetlepels madera en laat de saus 20 minuten zachtjes koken.
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.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Verhit 20 g boter in een pannetje en laat hierin de sjalotjes lichtjes kleur krijgen.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Bak ze in de rest van de boter.
Voeg er de kippenlevers bij en laat deze ook even meebakken.
Was wat peterselie en hak die ook fijn.

Oeufs pochés aux foies de volaille (gepocheerde eieren met kippelevers)

Voeg de peterselie en de sjalotjes bij de levers en geef er wat zout en peper bij.

Voeg bij de saus de laatste lepel madera en wat tomatenpuree.

Meng goed, geef er zout en peper bij en laat nog 5 minuten koken.

Leg de halve slakropjes op een serveerschaal.

Leg op elk kropje een ei en omring het met het mengsel van champignons en levers.

Geef er de saus overheen en serveer.

Oeufs pochés aux fonds d'artichauts (gepocheerde eieren met artisjokbodems)

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

Ingrediënten

4 grote artisjokbodems, uitgelekt

azijn

3 dl mayonaise

4 eieren

peterselie

zout

peper

Bereiding

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.

Zet de artisjokbodems op een schaal.

Plaats op elke artisjokbodem een ei, geef er wat mayonaise over en strooi er peterselie over.

Zet de schaal in de koelkast tot vlak voor serveren.

Oeufs pochés à la Bragançe (gepocheerde eieren Bragançe)

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

Ingrediënten

11 eieren
1 dl olie
150 g boter
1 takje dragon, fijngehakt
4 tomaten
1 dl azijn
1 sjalot, fijngehakt
zout
peper

Bereiding

Doe azijn, sjalot en dragon in een pannetje en kook dit bijna geheel in.
Laat afkoelen.
Smelt de boter in een pan maar laat ze niet heet worden.
Snij de tomaten doormidden, haal er de pitten uit en zet ze in een ovenschaal.
Geef er zout en peper over.
Schenk er de olie over.
Zet ze dan in een oven van 220°C en laat ze daar 20 minuten.
Breek 3 eieren en scheid de dooiers van de witten.
Voeg de dooiers bij het pannetje met de sjalot en verwarm onder voortdurend kloppen met de garde totdat de eieren crèmig worden.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Haal de saus dan van het vuur en werk er de boter door onder voortdurend kloppen.
Controleer de saus op smaak en corrigeer deze eventueel.
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.
Zet de tomaten op een voorverwarmde schaal en zet in elke tomaat een gepocheerd ei en schenk er wat saus over.
Serveer meteen.

Oeufs pochés à la Daumont (gepocheerde eieren Daumont)

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

Ingrediënten

4 eieren
4 Zeer grote champignons
1 ui
3 dl slagroom
1 glaasje cognac
zout
peper
8 rivierkreeftjes
1 wortel
30 g boter
2 dl witte wijn
1 truffel

Bereiding

Schil de ui en wortel en snij in kleine blokjes.
Smelt 15 g boter in een pan en voeg er de rivierkreeftjes bij en roer goed.
Voeg de ui en wortel toe.
Geef er zout en peper over en flambeer met de cognac.
Geef er de helft van de witte wijn bij en laat 10 minuten zachtjes sudderen.
Maak de champignons schoon en haal de stelen er van af.
Gebruik die ergens anders voor.
Beboter een ovenschaal en zet hier de champignons in.
Geef er de rest van de wijn over en wat zout en peper.
Bedek de schaal met aluminiumfolie.
Zet de schaal 15 minuten in een oven van 180°C.
Haal de staarten uit de rivierkreeftjes en passeer de rest met de groenten door een zeef.
Voeg de verkregen puree bij het kookvocht van de groenten en geef hier ook de slagroom bij.
Laat dit voor de helft inkoken zodat de saus wat consistentie krijgt.
Snij de truffel in 4 rondjes.
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.
Verdeel de staartjes van de rivierkreeftjes in 3 delen.
Bind ze met wat saus en garneer de champignonhoeden ermee.
Zet de champignons op een serveerschaal.
Leg er een gepocheerd ei op, geef er wat saus over.
Leg een schijfje truffel erop en serveer.

Oeufs pochés à la Hollandaise (gepocheerde eieren met Hollandse saus)

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

Ingrediënten

4 bladerdeegbakjes
1 moot zalm (200 g)
½ citroen
2 dl droge witte wijn
1½ dl courtbouillon
10 g bloem
4 eieren
1½ dl slagroom
150 g champignons
4 sjalotjes
40 g boter
zout
peper

voor de saus

3 eierdooiers
citroensap
175 g boter
zout

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Besprenkel ze met citroensap.
Beboter ruim een ovenschaal met 30 g boter.
Leg er de sjalot en champignon in.
Was de moot zalm en leg deze in de ovenschaal.
Geef er de wijn en courtbouillon over en laat de schaal 20 minuten pocheren in een oven van 180°C.
Dek heirvoor de schaal af.
Maak daarna de zalm vrij van huid en graten en maak hem fijn in de mixer.
Zeef het vocht waarin de zalm is gepocheerd en kook het in tot er een ½ dl over is.
Meng hiermee de zalm en de room.
Bewerk het minuten op zacht vuur met een houten lepel totdat er een fijne puree verkregen is.
Maak van de rest van de boter en bloem een beurre manié en werk deze door de puree van zalm.
Blijf werken totdat er een mooie gebonden compositie ontstaat.
Houd dit warm.
Maak nu de Hollandse saus.
Smelt hiertoe de boter in een pannetje, zonder dat ze kleur krijgt.
Doe de eierdooiers in een pannetje met 1½ eetlepel water.
Zet dit pannetje au bain marie en klop totdat er een schuimige crème ontstaat.
Haal dan de pan uit de bain marie en klop dan beetje bij beetje de boter door de eierdooiers zoals bij een mayonaise.
Geef er zout en peper bij en wat citroensap.

Oeufs pochés à la Hollandaise (gepocheerde eieren met Hollandse saus)

Hou de saus warm in een bain marie, maar zorg ervoor dat ze niet te warm 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.

Warm de deegbakjes even op in de hete oven.

Garneer ze dan met wat puree van zalm, leg daar een ei op, geef er wat saus over en serveer de rest van de saus er apart bij.

Oeufs pochés Dino (gepocheerde eieren Dino)

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

Ingrediënten

4 bladerdeegbakjes
4 eieren
2 kippeborsten
2½ dl kippebouillon
zout
peper
200 g champignons
100 g boter
kerriepoeder
½ dl slagroom

Bereiding

Pocheer de kippeborsten in de bouillon gedurende 10 minuten.
Maak dan de saus.
Smelt 50 g boter en voeg de bloem toe.
Laat het een beetje kleur krijgen en leng het dan aan met de bouillon.
Laat een kwartiertje zachtjes koken.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Verhit 30 g boter in een pan en bak hierin de champignons.
Snij de kippeborsten in zeer kleine stukjes.
Verwarm ze in de rest van de boter en laat ze hierin zachtjes stoven met het deksel op de pan.
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.
Verwarm de deegbakjes 10 minuten in een oven van 200°C.
Voeg wat kerriepoeder en slagroom bij en laat nog heel even koken.
Leg de stukjes kip op de bodem van de deegbakjes.
Deponeer hierop een ei en geef er wat saus over.

Oeufs pochés Doriac (gepocheerde eieren Doriac)

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

Ingrediënten

4 eieren
4 schijven gekookte tong
1 citroen
1 truffel
200 g champignons, fijngehakt
50 g boter

voor de saus

50 g bloem
50 g boter
2 eetlepels slagroom
4 dl kippebouillon
2 eieren
zout
peper

Bereiding

Besprenkel de fijngehakte champignons met citroensap.

Verhit 50 g boter in een pan.

Doe hierin de gehakte champignons.

Bestrooi met zout en peper en laat zachtjes 20 minuten zachtjes stoven met deksel op de pan op een zo laag mogelijk vuur.

Het vocht moet niet verdampen.

Pers de champignons dan door een zeef om zoveel mogelijk vocht te verkrijgen.

Bewaar dit vocht.

Maak dan de saus.

Smelt 50 g boter in een pan en voeg de bloem toe zodat een blanke roux ontstaat.

Voeg de bouillon toe en het vocht van de champignons en laat het zachtjes minuten koken.

Hak de truffel fijn.

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.

Maak de saus af.

Breek hiertoe de eieren en scheid de dooiers van de witten en meng de dooiers met de slagroom.

Voeg hierbij een beetje van de saus, roer dit erdoor en geef de compositie dan bij de saus die van het vuur is gehaald.

Oeufs pochés Doriac (gepocheerde eieren Doriac)

Roer het er goed door.

Leg op een schaal de plakken tong.

Leg op elke plak een ei, en geef er wat saus over.

Bestrooi de eieren met de gehakte truffel en serveer.

Oosterse spaghetti

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 1-2007

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g spaghetti
4 eetlepels olie
1 grote ui, fijngesnipperd
1 pakje boemboe voor bami goreng (Go Tan)
300 g gesneden prei
300 g geschrapte worteltjes, in plakjes
200 g hamreepjes
125 g roze garnalen

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar.
Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui tot deze begint te kleuren.
Schep de boemboe, prei en wortel erbij.
Wok op hoog vuur de groenten al pomscheppend in 5-7 minuten beetgaar.
Giet de spaghetti af en vermeng 'm met de groenten.
Roer ook de hamreepjes en garnalen erdoor.
Laat het geheel op laag vuur nog even goed doorwarmen en serveer direct.

Op tradionele wijze gestoofde schol

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

Ingrediënten

4 panklare schollen à 225 g

1 l water

2 dl azijn

2 laurierblaadjes

1 gesnipperd uitje

1 theelepel nootmuskaat

100 g boter

peper

zout

Bereiding

Dit is een traditioneel gerecht dat met wat gekookte aardappelen, gesmolten boter en salade wordt bereid.

Alle ingrediënten in een niet te kleine pan doen en op een laag vuurtjes aan de kook brengen.

Zodra het kookt, deksel op de pan, van het gas afhalen en ongeveer 15 minuten laten staan.

Ovenschotel met kip en paddestoelen

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in plakjes
1 ui, in ringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
250 g kastanje champignons, in vieren
1 eetlepel gedroogde oregano
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
1 pot aardappel anders bacon-ui à 390 g (cambell's)

Bereiding

Verhit de olie en bak de kip al omscheppend bruin.
Voeg de ui en de knoflook toe en bak alles nog 3 minuten.
Scheep de paddestoelen, de oregano en chilipoeder, peper en zout naar smaak erdoor en neem de pan van het vuur.
Verdeel het mengsel over de bodem van een ovenschaal.
Leg de aardappelschijfjes erop en verdeel de aardappel anders erover.
Laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 40 minuten gaar worden.
Lekker met gekookte broccoli.

Pakketje van sajoer tjampoer met kabeljauw en wokgroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.conimex.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Paling courgettetaart

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 courgette
4 scharreleieren
75 g parmezaanse kaas
100 g tarwebloem
2 dl crème fraîche
peper
olie om in te vetten
200 g palingfilet, in stukjes

Bereiding

Was de courgette en rasp hem grof.
Klop de eieren met de kaas, de bloem en de crème fraîche door elkaar.
Scheep de courgette en peper naar smaak erdoor en doe het mengsel over in een ingevette lage taartvorm (ø 24 cm).
Verdeel de vis erover.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (175 °C) in ± 45 minuten lichtbruin en gaar.
Snijd de taart in punten.
Lekker met een frisse rauwkostsalade.

Pane dolce con gelato di chocolade e fragole (brioche brood met chocolade-ijs en aardbeien)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bak chocolade ijs

100 g aardbeien

1 losgeroerd ei

voor de brioche

300 gr bloem

½ theelepel zout

6 gr gist (zakje)

3 eetlepels melk

75 gr Bertolli ongezouten margarine

25 gr fijne suiker

2 eieren

Bereiding

Smelt de margarine en laat deze weer afkoelen.

Meng het bloem met het zout en de gist in een kom.

Voeg vervolgens de overige ingrediënten voor het briochedeeg toe en kneed het tot een deegbal.

Leg de deegbal terug in de kom en dek het af met ingevet plastic folie.

Laat het geheel een hele nacht rijzen in de koelkast.

Verwarm de oven op 220 graden.

Maak van de deegbal 12 kleine balletjes en doe ze in een muffinvormpje.

Laat het deeg dan nogmaals rijzen, door het af te dekken met een vochtige theedoek en op kamertemperatuur, tot het deeg in de vormpjes een dubbele hoeveelheid hebben.

Bestrijk de deegballetjes dan met een losgeroerd ei en bak ze in 15 minuten goudbruin.

Snijd de broodjes open en leg ze op een bordje.

Schep er een bol chocolade ijs tussen en leg er wat partjes aardbei op.

Pasta al tonno, finocchio e capperi (penne met tonijn, venkel en kappertjes)

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

Ingrediënten

450 g penne rigate (pijpjespasta)

2 venkelknollen

4 tomaten

2 blikjes tonijn op olijfolie

1 pot Bertolli Pastasaus Zongedroogde tomaaten Oregano

1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Kook in een ruime pan water de penne rigate 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd het groen en de onderkant van de venkel.

Snijd ze in vieren en haal de harde kern eruit.

Snijd de venkel daarna in kleinere stukken.

Snijd ook de tomaten in vieren, haal de zaadjes met het sap eruit en snijd het overgebleven vruchtvlees in kleine stukjes.

Verwarm de pastasaus in een pan en voeg de venkel en de stukjes tonijn toe.

Laat het zo 10 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg vervolgens de tomaat en de kappertjes toe en laat de saus nog 2 minuten doorwarmen.

Doe de pasta in een grote schaal en schep de pastasaus erop.

Pasta met asperges en sinaasappelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 5-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 kg asperges
zout
400 g tagliatelle
2 eetlepels pijnboompitten
2 sinaasappels
3 lente-/bosuitjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries) of 1 theelepel
gemalen koriander (ketoembar)
100 ml witte wijn
1 kruidenbouillontablet
200 ml kookroom
versgemalen peper

Bereiding

Schil de asperges en snij de houterige onderkanten eraf.
Snij ze in stukken van 4 cm en kook ze 4 minuten in kokend water met zout.
Neem de pan van de warmtebron en laat de groente in het kookvocht nagaren.
Kook de pasta beetgaar.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Schil de sinaasappels dik en snij de partjes los tussen de vliesjes.
Vang het sap op.
Snij de uitjes in smalle ringetjes.
Maak de knoflook schoon en hak fijn.
Fruit de knoflook in de hete olie.
Voeg koriander, wijn, sinaasappelsap, bouillontablet en kookroom toe en roer goed.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Schep de afgegoten asperges, sinaasappelpartjes en bosuitjes door de saus en verwarm nog 2 minuten.
Schep de pasta in een schaal en giet de saus erop en sytrooi de pijnboompitten erover.

Pastasalade met broccoli en geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 g broccoli, in kleine roosjes
200 g doperwtjes (diepvries), ontdooid
100 g geitenkaas (van een rol)
6 eetlepels olijfolie
1 theelepel Dijon mosterd
2 eetlepels citroensap
200 ml gezeefde tomaten (passata)
300 g pasta (bv farfalle)
zout
versgemalen peper
ca 10 basilicumblaadjes

Bereiding

Verkruimel de geitenkaas.
Roer in een kom 5 eetlepels olijfolie, mosterd, citroensap en gezeefde tomaten door elkaar.
Kook in lichtgezouten water de pasta gaar.
Laat de laatste 6 minuten de broccoli meekoken.
Laat in een vergiet uitlekken.
Roer er direct 1 eetlepel olie door.
Laat afkoelen.
Schep de pasta en broccoli in een schaal en roer er de tomatensaus, doperwten en kaas door.
Breng op smaak met zout en peper.
Garneer met de blaadjes basilicum.

Variatietip: vervang de basilicum door 2 eetlepels fijngehakte peterselie of bieslook

Variatietip: vervang de geitenkaas door snippertjes Hollandse belegen kaas

Wijnadvies: Vin de pays d'Oc chardonnay of sauvignon blanc

Perziken met ijs en chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

4 bitterkoekejs

4 perziken

100 g bittere chocolade

4 bolletjes vanille-ijs

satéprikkers

Bereiding

Verkruimel de bitterkoekjes.

Halveer de ontvelde perziken en verwijder de pit en snij iedere helft in vieren.

Breek de chocolade in stukjes.

Leg de stukjes in een glazen schaal die royaal op een steelpan past.

Breng in een steelpan een bodem water aan de kook.

Plaats de kom op de pan.

De bodem mag et water niet raken.

Temper de hittebron.

Smelt de chocolade au bain marie.

Prik aan ieder kant van een prikker een partje perzik en haal door de gesmolten chocolade.

Leg de prikker op een schaal zodat de chocolade stolt.

Herhaal tot alle partjes voorzien zijn van een laagje chocolade.

Verdeel het ijs en stokjes over de borden.

Garneer met de kruimels.

Variatietip: giet een scheutje amandellikeur over de perziken

Peultjes met worteltjes en citroen

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 citroen

300 g peultjes, schoongemaakt

500 g panklare worteltjes

2 kruidenbouillontabletten

20 g boter

4 eetlepels peterselie, fijngehakt

versgemalen peper

Bereiding

Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil dun af en pers de vrucht uit.

Kook de peultjes en de worteltjes in aparte pannen in water met een bouillontablet beetgaar.

Giet ze af en schep ze met de boter, de citroenrasp en het sap, de peterselie en peper naar smaak door elkaar.

Lekker met tartaartje en gebakken krieltjes.

Pêche melba 2

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

Ingrediënten

8 halve perziken (uit blik)
ca 150 g frambozen
2 eetlepels witte basterdsuiker
125 ml slagroom
4 grote bollen vanille-ijs

Bereiding

Laat de perzikken uitlekken.
Snij 4 halve perziken in kleinere stukjes.
Zet 4 dessertschaaltjes of grote ijscoupes klaar.
Prak de frambozen in een kom fijn met een vork.
Scheep de puree in een kom en roer er 1 eetlepel basterdsuiker door.
Klop met een handmixer in een kom de slagroom stijf met 1 eetlepel basterdsuiker.
Scheep in elk schaalpje een bolletje ijs.
Leg op het ijs een halve perzik met de bolle kant naar boven.
Rangschik de stukjes perzik eromheen.
Scheep slagroom op de halve perzik en druk die iets plat met de bolle kant van een lepel.
Giet of scheep een beetje frambozenpuree over deze Pêche Melba.

Variatietip: vervang de perziken uit blik door verse perziken als die te koop zijn.

Pikante kippensoep met limoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van tablet of uit pot)
400 g kipfilet, in reepjes of blokjes
2 limoenen
1 rode peper, zonder zaadjes, in ringetjes
2 lente-/bosuitjes, in ringetjes
150 g cherrytomaten
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

Bereiding

Verwarm de bouillon met de kipfilet en kook zachtjes 15 minuten.
Boen de limoen schoon onder heet water.
Rasp dunne reepjes van de schil van 1 limoen en pers de vrucht.
Schil de andere limoen dik en snij de vrucht in dunne plakjes.
Voeg het limoensap, rode peper en uitjes bij de soep en verwarm nog 5 minuten.
Snij de tomaatjes in vieren.
Verdeel ze over borden of kommen.
Schep de hete soep erop.
Leg de limoenplakjes erin en strooi de koriander erover.

Variatietip: de verse kipfilet kan vervangen worden door reepjes gerookte kipfilet

Pitabroodjes met feta en noten

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook
3 eetlepels mayonaise
versgemalen peper
8 party pita broodjes
40 g gepelde walnoten
1 geroosterde paprika
100 g feta
½ zak gewassen veldsla

Bereiding

Pel de knoflook en pers uit boven de mayonaise.
Voeg 1 eetlepel water toe en breng op smaak met versgemalen peper.
Rooster de pitabroodjes in een droge koekenpan en snij de broodjes open.
Besmeer de binnenkanten van de broodjes met de knoflookmayonaise.
Hak de walnoten grof en rooster ze in een droge koekenpan.
Laat de paprika uitlekken en snij in zeer kleine blokjes.
Snij de feta in kleine blokjes en meng met de paprika en de walnoten.
Vul de broodjes met de veldsla en het fetamengsel.
Garneer met een paar takjes verse munt.

Wijnadvies: Avra White wine, Griekse droge witte wijn

Pittige borrelballetjes met olijvendip

Menugang Hapje

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Super de Boer

Sterren

Ingrediënten

1 sjalotje, fijn gesnipperd

2 takjes verse peterselie, fijn gehakt

10 groene olijven, zonder pit, fijn gehakt

100 ml halvanaise

2 eetlepels crème fraîche

versgemalen peper

400 g half-om-half gehakt

1 ei

5 eetlepels paneermeel

2 eetlepels chilisaus

zout

1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Roer in een kom de halvanaise, crème fraîche, peterselie, olijven en peper tot een romige olijvendip.

Kneed in een kom het gehakt met ei, paneermeel, sjalotje, chilisaus, zout en peper door elkaar.

Verdeel het gehakt in 20 gelijke porties en draai er balletjes van.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de balletjes in ca 6 minuten op een zacht vuur gaar.

Schep de balletjes op een schaal en serveer de olijvendip er in een kom bij.

Serveer de balletjes warm.

Pittige groentesoep

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
peper
zout
400 g runder poulet
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 rood pepertje, in ringetjes
125 g magere spekreepjes
1 kruidenbultje
1 blik bruine bonen
1 zak erwtensoepgroenten à 400 g
200 g tomaten, in stukjes
1 blikje tomatenpuree à 79 g

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak het met de komijn, de koriander en peper en zout bestrooide vlees al omscheppend bruin.

Voeg de ui, de knoflook en de rode peper toe en bak alles totdat de uien glazig zijn.

Voeg de spekreepjes met de poulet toe en roerbak alles totdat het vlees bruin is.

Schenk 1¼ l water in de pan en breng alles aan de kook.

Laat de poulet in ± 1 uur gaar koken.

Voeg de bonen met de soepgroenten, de tomaten en de puree aan de bouillon toe en breng alles aan de kook.

Kook de soep nog 15 minuten.

Lekker met stokbrood.

Pittige pepermacaroni

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 schaal AH macaroni ham kaas (450 g)

1 zak rucola (75 g)

1 theelepel versgemalen peper

1 zakje geraspte oude kaas (175 g)

Bereiding

Verwarm de macaroni vvolgens de aanwijzing op de verpakking in de magnetron.

Scheir de rucola met de hand in grove stukken.

Schep de rucola met versgemalen peper end e helft van de kaas door de warme macaroni.

Verdeel de macaroni over 2 borden en strooi de rest van de kaas erover.

Serveer direct.

Pommes de terre allumettes (lucifer aardappels)

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

Ingrediënten

750 g aardappels

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in stokjes zo groot als een lucifer.

Was de stokjes in koud water en laat ze drogen in een doek.

Zorg voor een friteuse van 175°C.

Bak hierin de aardappeltjes enkele minuten totdat ze lichtgekleurd zijn.

Laat ze goed uitlekken.

Bestrooi met zout en serveer.

Pommes de terre soufflées (gesouffleerde aardappels)

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

Ingrediënten

1 kg grote aardappels

zout

Bereiding

Schil de aardappels en snij ze in 3 mm dikke rondjes.

Was en droog ze.

Bak ze in een friteuse op 140°C gedurende 8 minuten.

Laat op keukenpapier uitlekken.

Laat dan de temperatuur van de friteuse oplopen tot 165°C.

Doe dan weer de aardappeltjes er in die nu moeten souffleren doordat het vocht dat in de aardappels zit en nu verdampt niet meer naar buitenkan door de gebakken buitenkant.

Schud met de zeef zodat de aardappeltjes gelijkmatig bruin worden.

Laat uitlekken en bestrooi met zout.

Puccini cocktail

Menugang Drank

Keuken -

Bron

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

250 g mandarijnen

1 fles mousserende witet wijn (prosecco, cava of een andere
soort)

Bereiding

Maak de mandarijnen schoon en druk ze door een zeef.

Vang het sap op.

Giet in een wijnglas een scheutje mandarijnensap.

Vul het glas met ijskoude mousserende wijn.

Râble de lièvre aux raisins (hazerug met druiven)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
1 ui, fijngesneden
peterselie
1 blaadje laurier
1 dl muscatel
500 g druiven
3 dl slagroom
zout
peper
1 wortel, fijngesneden
6 jeneverbessen, geplet
½ dl olijfolie
azijn
1 sjalotje
50 g boter

Bereiding

Doe de uien, wortel en jeneverbessen in een kom.
Leg er de hazeruggen op.
Geef hier de olijfolie en muscatel over en laat 24 uur marineren.
Draai de ruggen af en toe om.
Schil de druiven en ontpit ze.
Laat de hazeruggen uitlekken.
Smelt 50 g boter in een ovenschaal.
Leg de ruggen hierin en bak ze 17 minuten in een oven van 200°C.
Haal ze uit de pan en hou ze warm.
Hak ondertussen het sjalotje fijn en bak dit in de braadboter van de haas.
Blus af met de azijn en laat geheel verdampen, voeg dan de marinade toe en laat ook deze grotendeels inkoken.
Voeg nu de slagroom toe en kook totdat de saus crèmig wordt.
Zeef dan de saus, controleer de smaak en leg de druiven erin.
Warm deze nog even op.
leg de ruggen op een voorverwarmde dienschaal en geef er wat saus over en serveer de rest van de saus in een sauskom.

Ribkarbonade met sla en frieten

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

Ingrediënten

1 scharrelei
peper
zout
6 eetlepels paneermeel
1 eetlepel gedroogde provençaalse kruiden
4 ribkarbonades
3 eetlepels vloeibare bakvet
¼ krop ijsbergsla, in reepjes
6 cocktailtomaten, in partjes
1 bakje 1000-islands dressing à 90 g
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
knoflooksaus (Calvé)

Bereiding

Klop het ei met zout en peper naar smaak los in een diep bord.
Strooi het paneermeel met de kruiden in een ander bord.
Droog de karbonades met keukenpapier en wentel ze eerst door het eimengsel en vervolgens door het paneermengsel.
Verhit het bakvet in een koekenpan en bak de karbonades op een halfhoog vuur aan beide kanten lichtbruin en in ± 8 minuten gaar.
Schep intussen de sla met de tomaten en de dressing door elkaar.
Bak de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin.
Serveer de karbonades met de sla, de frieten en de knoflooksaus.

Rode kool met appel en rösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 rode kool (ca 750 g)
50 g boter
4 kruidnagels
1 eetlepel suiker
zout
2 zachtzure appels, in stukjes
versgemalen peper
1 eetlepel olijfolie
600 g rösti (diepvries)

Bereiding

Verwijder de stronk van de kool en schaaft de bladeren of snij deze in smalle repen.
Verhit de helft van de boter en fruit hierin de kool met de kruidnagels 5 minuten.
Voeg 150 ml heet water, suiker en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Kook zachtjes 25 minuten.
Schep de laatste 10 minuten de aardappelstukjes erdoor.
Voeg peper naar smaak toe.
Verwijder de kruidnagels.
Verhit intussen de rest van de olie en bak hierin de rösti al omscheppend krokant.
Lekker met saucijsjes, speklapjes of gehaktballen.

Variatietip: vervang heet water door appelsap

Variatietip: neem in plaats van suiker honing

Rodekoolstamppot 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
500 g rodekool, in smalle reepjes of geschaafd
sap van 1 citroen
1 rookworst
50 g boter
1 dl melk
½ l blik ananaskukjes
1 theelepel kaneelpoeder
peper
zout

Bereiding

Kook de aardappelen samen met de kool en citroensap in 20 minuten gaar.
Leg de rookworst de laatste 5 minuten bij de aardappelen en de kool.
Giet de aardappelen en de kool af en stamp ze met de boter en de melk fijn.
Roer de ananaskukjes en kaneelpoeder erdoor.
Warm het gerecht goed dooren breng op smaak met peper, zout en eventueel ananassap.
Serveer de rookworst bij de stamppot.

Variatietip: neem in plaats van ananas stukjes appel met rozijnen

Variatietip: de rodekool kan vervangen worden door zuurkool of witte kool

Wijnadvies: Côtes du Rhône of een Spaanse rode wijn

Roerei met gerookte zalm en toast

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

4 eetlepels melk

zout

peper

gerookte zalm naar behoefte

brood om toast te maken

Bereiding

Het roerei maak je door de eieren los te kloppen met de melk.

Je voegt zout en peper toe en roert het geheel goed door.

In de pan een stukje boter smelten en hierin de eimassa doen.

Als het ei gaat stollen blijf je met een vork het geheel losroeren totdat het ei bijna gestold is.

Niet te lang verhitten anders wordt het ei taai.

Uiteraard kun je ook nog wat fijngeknipte bieslook toevoegen aan het ei en als je wat stukjes zalm over hebt kun je die ook toevoegen voordat je het ei bakt, geeft een lekkere smaak.

Voor het serveren kun je het roerei in een glas doen met de zalm bovenop en de toast maar je kunt het natuurlijk ook gelijk op de toast serveren.

Romige kerriekool met gehakt cordon bleu

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

Ingrediënten

4 eetlepels bak & braad vloeibaar
2 uien, gesnipperd
500 g panklare witte kool
2 eetlepels kerriepoeder
30 g rozijnen
4 gehakt cordon bleus
1 bekertje sour cream
1½ dl rundvleesbouillon (van een tablet)

Bereiding

Verhit 1 eetlepel van het vloeibare bakvet en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.
Voeg het kerriepoeder, de kool, de rozijnen en zout naar smaak toe en bak alles 2 minuten op een halfhoog vuur.
Schenk er 1 dl water bij en stoof de kool op een laag vuur in ± 15 minuten helemaal gaar.
Verhit intussen de rest van het bakvet en bak de cordon bleus aan beide kanten bruin en gaar.
Roer de helft van de sour cream door de kool en de rest met de bouillon door het bakvet van het vlees.
Breng het aan de kook en roer de aanbaksel los.
Serveer het vlees met de kool.
Lekker met aardappelpuree en fijngehakte koriander.

Toetjestip: kwark met aardbeiensaus

Dranktip: Rivella

Romige paprikasoep met schuimlaagje

Menugang Voorgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, gesnipperd

1 pot geroosterde paprika's, uitgelekt en in stukjes

1 pot runderfond

worchestershiresaus

125 ml salgroom

½ theelepel paprikapoeder

6 blaadjes basilicum

Bereiding

Verwarm de olie en fruit de ui met de knoflook 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de paprika toe en bak ze 3 minuten mee.

Vul de fond aan met water tot 1 l en schenk het bij het paprikamengsel.

Laat de soep 10 minuten zachtjes koken.

Pureer de soep en breng hem op smaak met worchestershiresaus, peper en zout.

Klop vlak voor serveren de slagroom dik en lobbijg.

Schep de soep in de borden en lepel de slagroom erop.

Bestuif met paprikapoeder en garneer met basilicum.

Rossini cocktail

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron Boodschappen 7-2006

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien of aardbeiensiroop

1 fles mousserende witte wijn (prosecco, cava of een andere soort)

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en druk ze door een zeef.

Vang het sap op.

Giet in een wijnglas een scheutje aardbeiensap of siroop.

Vul het glas met ijskoude mousserende wijn.

Siroop is zoeter van smaak dan sap.

Runderbouillon 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 kruidnagels
1 stuk schenkel (of 1 bakje soepvlees)
2 teentjes knoflook, ongepeld
2 winterpenen (500 g), in grove stukken
1 dikke prei, in stukken
4 stengels bleekselderij, in grove stukken
2 blaadjes laurier
3 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Prik de uien aan een vork en houd ze in een gasvlam tot de buitenkant zwart ziet.

Laat even afkoelen.

Steek de kruidnagels in de uien.

Doe het soepvlees met de uien, knoflook, winterpeen, prei, bleekselderij, laurier en sojasaus in een soeppan.

Schenk er koud water (1½ l) bij tot alle ingrediënten onder water staan.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Breng het water onder voortdurend roeren aan de kook.

Stop met roeren zodra de bouillon begint te koken.

Leg de deksel schuin op de pan, draai het vuur laag en laat de bouillon ongeveer 2 uur trekken terwijl hij zachtjes doorkookt.

Langer mag ook: hoe langer de bouillon trekt, hoe voller de smaak is.

Leg een schone theedoek in een vergiet en zet dat boven een grote pan. Zeef de bouillon door hem voorzichtig in het vergiet te schenken.

Runderstoofpotje met dronken appeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

4 uien, fijngesnipperd
600 g blokjes hacheevlees
zout
versgemalen peper
3 eetlepels boter
½ eetlepel bruine basterdsuiker
1½ eetlepel bloem
1 flesje premium Blond bier (300 ml, Grolsch)
150 ml runderbouillon
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
3 eetlepels balsamicoazijn
2 Elstar appels

Bereiding

Kruid het vlees met zout en peper.
Verhit de boter in een hapjespan en bak hierin het vlees op een hoog vuur in ca 5 minuten rondom bruin.
Voeg de uien en suiker toe en fruit deze op een middelhoog vuur ca 3 minuten mee.
Strooi de bloem over het vlees en verwarm deze ca 2 minuten op een zacht vuur mee.
Schenk het bier en de bouillon over het vlees.
Steek de kruidnagels in de laurierblaadjes en voeg deze met de azijn aan het vlees toe.
Stoof het vlees afgedekt op een zacht vuur in ca 2 uur gaar.
Schil de appels en verwijder het klokhuis en snij in 12 partjes.
Stoof de appelpartjes de laatste 15 minuten met het stoofpotje mee.
Verwijder de laurierblaadjes en kruidnagels uit het stoofpotje en breng het stoofpotje op smaak met zout en peper.
Serveer aardappelpuree en rode kool bij het stoofpotje.

Sajoer tjampoer met ei

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

Ingrediënten

125 g eiermie
zout
2 eetlepels wokolie (Conimex)
1 pak gekruide tofu reepjes (Sofine)
1 zak grove roerbakgroenten à 400 g
1 zak wortelreepjes à 200 g
2 kuipjes boemboe sajoer tjampoer (Conimex)
1½ l groentebouillon (van tabletten)
2 scharreleieren, hardgekookt
100 g taugé
3 eetlepels verse koriander, grof gesneden

Bereiding

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking en spoel hem onder koud stromend water.
Verhit de olie in een ruime soeppan en roerbak de tofu ± 2 minuten op een hoog vuur.
Bak de roerbakgroenten ± 2 minuten mee en voeg de mie, de wortelreepjes, de boemboe en de bouillon toe.
Breng alles aan de kook.
Pel en halveer intussen de eieren.
Neem de pan van het vuur en roer de taugé erdoor.
Verdeel de soep over 4 kommen, leg de eihelften erin en bestrooi met de koriander.
Serveer de soep met eetstokjes en een lepel.

Salade met bietjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Super de Boer			Sterren	

Ingrediënten

1 sneetje oud witbrood

1 sjalotje

25 g basilicum

25 g verse peterselie

3 eetlepels limoensap

1 eetlepel honing

60 ml olijfolie

1 gekookte rode biet

150 g jonge bladsla

zout

versgemalen peper

Bereiding

Snij de korstjes van het brood.

Week ze in wat koud water.

Pel de sjalot en snij in stukken.

Was de basilicum en peterselie.

Maal in een keukenmachine het brood met de kruiden, sjalot, limoensap, honing en 30 ml olijfolie grof.

Schil de biet en snij deze in heel kleine blokjes.

Meng de helft van de blokjes biet met de dressing uit de keukenmachine en 30 ml olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de sla met de rode dressing en de rest van de blokjes biet.

Salade met gebakken paddestoelen en ham

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

Ingrediënten

2 bakjes paddestoelen wildmix à 200 g
4 eetlepels olijfolie extra vierge
100 g coburgerham
peper
zout
1 eetlepel balsamicoazijn
1 teentje knoflook, gepeld
1 zak rucola à 75 g
1 zak bonte slamix à 300 g
1 zak jonge bladsla à 80 g
1 potje croutons knoflook à 20 g

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon, snij de champignons in vieren en de rest in stukken.
Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de hamplakjes knapperig.
Neem ze uit de pan.
Bak de paddestoelen ± 5 minuten in het bakvet, breng op smaak met peper en zout en schep ze uit de pan.
Klop een dressing van de olie, azijn en peper en zout naar smaak.
Pers de knoflook erboven uit.
Schep de rucola, de slamix en de bladsla met de dressing in een kom door elkaar.
Verdeel de sla over 4 borden.
Schep het paddestoelenmengsel erop en verdeel de hamplakjes en croutons erover.
Lekker met ciabattabrood.

Info: sla en paddestoelen zijn arm aan calorieën en rijk aan mineralen. Paddenstoelen zijn ook een goede bron van plantaardig eiwit. Borstel ze schoon of veeg ze af met keukenpapier zodat hun dunne velletje niet beschadigd raakt.

Salade met gebakken scholfilet, rucola, gerookte zalm, ei en geroosterde kerstomaatjes

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

Ingrediënten

4 scholfilets
100 g gerookte zalmreepjes
20 kerstomaatjes
150 g rucola
1 kropsla
2 eieren (ca 8 minuten gekookt)
olijfolie
zout
peper
verse tijm
1 citroen

Bereiding

Kerstomaatjes marinieren met een scheut olijfolie, sap van een halve citroen, zout, peper en wat verse tijmblaadjes in een voor verwarmde oven van 200 C 5 à 10 minuten roosteren.
Iets af laten koelen en dan de tomaatjes ontvellen.
De rucola en de kropsla rul aanmaken met wat olie van de tomaten, citroensap, zout en peper.
De scholfilets droogdeppen, zouten en peperen en op hoog vuur in weinig olijfolie bakken.
Plaats de gemengde salade midden op het bord en garneer het met de reepjes zalm en partjes ei.
De kerstomaatjes eromheen met wat van de tomatenolie.
Vlak voor het serveren de scholfilet op de salade dressereren.

Salade met zomerfruit en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

200 g gemengde sla (veldsla, ijsbergsla, rode sla)
200 g magere gerookte spekblokjes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels frambozenazijn of 2 eetlepels rode wijnazijn
50 g pijnboompitten
200 g aardbeien
200 g witte druiven
200 g blauwe bessen

voor de dressing

4 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel honing
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels bosvruchtenjam

Bereiding

Verdeel de sla over 4 borden.
Bak de spekblokjes krokant in olijfolie.
Blus af met frambozen- of rode wijnazijn.
Scheep ze uit de pan.
Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
Maak het fruit schoon.
Meng de ingrediënten voor de dressing.
Verdeel de spekblokjes en vruchten over de sla.
Giet de dressing erover en bestrooi met de pijnboompitten.

Variatietip: neem in plaats van pijnboompitten pistachenootjes

Sauce ecossaise (Schotse saus)

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

Ingrediënten

40 g wortel
40 g selderijknol
40 g boter
0,9 l roomsaus
40 g ui
40 g sperziebonen
2 dl bouillon

Bereiding

Snij alle groenten in kleine blokjes.
Stoof ze in de boter totdat ze gaar zijn.
Voeg de bouillon toe en laat de zaak koken totdat alle groenten zeer gaar zijn en er 1 dl over is.
Druk het mengsel door een zeef.
Warm de roomsaus op en voeg de groentepuree hieraan toe.
Verwarm nog even en roer de puree er goed door.

Serveertip: Geef de saus bij gevogelte of bij eiergerechten.

Sauce soleferino (soleferino saus)

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

Ingrediënten

1 l vleesbouillon

15 rijpe tomaten

100 g Maître d'Hôtel boter

½ citroen

100 g sjalottenboter

cayennepeper

Bereiding

Pers de tomaten uit in een zeef en vang het vocht op.

Zeef dit vocht door een doek en laat inkoken totdat het stroperig is.

Laat de bouillon inkoken tot ½ dl.

Voeg de ingekookte bouillon bij het ingekookte tomatensap en geef er wat cayennepeper bij.

Klop er, van het vuur af, de Maître d'Hôtel boter en de sjalottenboter door bij stukjes.

Serveertip: serveer de saus bij gegrild vlees

Sauce soubise (soubisesaus)

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

Ingrediënten

½ l béchamelsaus

zout

peper

1 dl slagroom

500 g uien

poedersuiker

Bereiding

Maak de uien schoon en hak ze fijn.

Blancheer ze in kokend water en laat uitlekken.

Stoof ze dan in wat boter totdat ze gaar zijn, echter zonder kleur te krijgen.

Voeg ze dan toe aan de béchamelsaus.

Voeg er wat peper bij en een flinke mespunt poedersuiker.

Laat nog 10 minuten zachtjes koken.

Wrijf de saus door en zeef.

Breng weer aan de kook en maak ze af met de slagroom.

Saumon en civet (ragoût van zalm)

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet
0,8 dl cognac
1 fles Medocwijn
150 g half gezouten spek
1 bouquet garni
50 g kleine champignons
24 kleine zilveruitjes
1 teen knoflook
2 preien
125 g boter
1 wortel
2 uien
25 g bloem
4 sjalotjes
zout
peper
1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Was de preien, haal het groen eraf en snij het wit in dunne stokjes van 3 cm lengte.
Snij het spek in dunne reepjes.
Schil en hak de uien en sjalotjes fijn.
Maak de wortel schoon en snij in kleine blokjes.
Maak de champignons en zilveruitjes schoon.
Schil de knoflook en pers uit.
Smelt 40 g boter in een pan en voeg de prei erbij.
Laat op een zacht vuur smelten en nauwelijks verkleuren.
Voeg dan de zalm toe en laat deze zachtjes 8 minuten bakken aan elke kant.
Flambeer dan met de cognac.
Zet het mengsel weg.
Smelt 40 g boter in een tweede pan en voeg het spek, wortel, ui, sjalot en bouquet garni toe.
Laat dit bakken onder voortdurend roeren.
Geef er de bloem over en roer deze er goed door.
Laat de bloem onder voortdurend roeren bruin worden.
Geef er dan bij beetje de rode wijn, knoflook, zout en peper bij.
Laat gedurende 15 minuten koken.
Gedurende deze tijd bakken we in 30 g boter de champignons.
Geef ook 30 g boter in een ander pannetje en voeg de uitjes en suiker toe en vul water bij totdat ze juist onder staan.
Kook de uitjes totdat alle vocht verdampt is en rol ze dan goed door de caramel die ontstaat.
Laat de vis uitlekken.
Leg hem op een voorverwarmde schaal en hou warm.
Zet het vuur onder de saus groot en laat ze inkoken tot er ½ l over is.
Omring de zalm met uitjes en champignons.

Saumon en civet (ragoût van zalm)

Zeef de saus, geef ze over de hele schaal en serveer.

Selderij-broccolistamppot

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

1 knolselderij, geschild en in blokjes

zout

250 g broccoli, in roosjes

1 rookworst à 250 g (unox)

1 ui, gesnipperd

1 eetlepel kerriepoeder

2 eetlepels vloeibare margarine

1 zakje jus met uitjes (maggi)

1 dl halfvolle melk

Bereiding

Kook de aardappelen met de knolselderij in water met zout gaar.

Kook de broccoli in water met zout beetgaar.

Fruit de ui met de kerriepoeder in 1 eetlepel van de vloeibare margarine.

Wel de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de rest van de margarine en maak de jus volgens de aanwijzingen op het zakje.

Verwarm de melk.

Giet de aardappelen met de knolselderij af en stamp ze fijn.

Schep de melk, de broccoli en de gebakken ui erdoor.

Snijd de worst in plakjes en serveer bij de stamppot.

Shoarmawrap

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
350 g lamshoarma
1 dl italiaanse tomatensaus (calvé)
50 g rozijnen
1 blik maïs à 300 g
6 wraptortilla's
1 bekertje zure room à 125 ml
1 zakje veldsla à 75 g
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verhit de olie en bak de shoarma al omscheppend bruin en gaar.
Voeg de tomatensaus, de rozijnen en de maïs toe en breng alles tegen de kook aan
Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrijk ze dun met zure room en verdeel er de veldsla en het shoarmamengsel over.
Rol ze op en leg ze naast elkaar in een ovenschaal.
Strijk de rest van de zure room erover en bestrooi met de kaas.
Laat de kaas onder de hete grill smelten.
Halveer de tortilla's en leg op elk bord 3 halve tortillarolletjes.
Lekker met een tomatensalade.

Sinaasappel-venkelsalade met zalm

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 1-2007

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 sinaasappels
2 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
zout
2 kleine venkelknollen of 1 grote
1 rode ui, in dunne ringen
200 g gerookte zalm
75 g zwarte olijven, zonder pit, gehalveerd
1 eetlepel gehakte bieslook (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

Bereiding

Pers 1 sinaasappel.
Schil de andere sinaasappel dik tot op het vruchtvlees en snij ze in plakken.
Meng sinaasappelsap met olijfolie en peper en zout.
Schaaf of snij de venkel in zo dun mogelijke plakken.
Leg de venkel 10 minuten in de sinaasappeldressing.
Verdeel de sinaasappelplakken over 4 borden en schep daarop de uiringen en de venkel.
Leg de gerookte zalm erbij, sprenkel de dressing erover en garneer met de olijven en bieslook.

Variatietip: vervang de zalm door geroosterde partygarnalen.

Sinaasappel uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 2-2006			Sterren	

Ingrediënten

per persoon

1 handsinaasappel

vloeibare honing of kirsch of sinaasappellikeur

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.

Schil de sinaasappel.

Verwijder alle witte velletjes aan de buitenkant.

Snij in plakken en verwijder de pitjes.

Bedruppeld de plakken met honing, kirsch of likeur.

Stapel de plakken weer op elkaar.

Leg elke opgestapelde sinaasappel op een royaal stuk aluminiumfolie.

De vellen moeten groot genoeg zijn om de sinaasappel mee in te pakken.

Leg de ingepakte sinaasappels in het midden van de oven.

Bak ze ± 10 minuten.

Haal de pakketjes uit de oven en verdeel ze over de borden.

Pak de sinaasappels uit en verwijder de folie.

Serveertip: heerlijk bij dit gerecht is een bol vanille-ijs of een schep mascarpone die met suiker op smaak is gebracht.

Slavinken met gepocheerde andijvie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 grote krop andijvie, in de lengte in vieren gesneden

40 g boter

4 slavinken

1 l vleesbouillon (van tabletten)

1 eetlepel kappertjes, afgespoeld

Bereiding

Verwijder de lelijkste buitenste bladeren van de gewassen andijvie.

Verhit de boter in een kokenpan en bak de slavinken op een matige hittebron in ca 15 minuten gaar en knapperig.

Verhit de bouillon in een soeppan.

Dompel de stukken andijvie even in de hete bouillon en laat ze kort slinken.

Schep ze met een schuimspaan uit de bouillon op de borden.

Schep enkele lepels bouillon uit de soeppan bij het braadvet van de slavinken.

Roer de kappertjes erdoor.

Schep de slavinken met de jus en de kappertjes naast de andijvie.

Eet hier gekookte aardappelen bij.

Tip: schep extra bouillon bij het braadvet en bind de kappertjesjus met maïzena of allesbinder tot een saus.

Snelle spaghetti met ham en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g tagliatelle
zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 zak macaroni/spaghettigroenten à 400 g
1 bakje champignons à 250 g, in plakjes
1 fles sugocasa piccante à 690 g (grand'italia)
1 pakje hamblokjes à 125 g (compaxo)
50 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de groenten en de champignons al omscheppend 5 minuten.
Voeg de pastasaus en de hamblokjes toe en verwarm alles op een laag vuur (niet koken).
Breng de saus op smaak met peper en serveer met de tagliatelle en de kaas.
Lekker met een groene salade.

Speklapjes pangang met prei en tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.conimex.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g speklapjes
1 pakje Conimex Mix voor Babi Pangang
Conimex Wok Olie
400 g rijst
2 tomaten
500 g preiringen

Bereiding

Snijd de speklapjes in brede reepjes.
Meng de reepjes met de marinademix (uit het pakje) en 4 eetlepels olie.
15 minuten laten trekken.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Was en snijd de tomaten in partjes.
Verhit een grote wok en roerbak hierin de spekreepjes 5 minuten.
Voeg de preiringen toe en wok ze 3 minuten mee.
Meng ondertussen de mix voor saus (uit het pakje) met 3 dl koud water.
Voeg de tomatenpartjes en de saus toe aan de spekreepjes en breng de saus al roerende aan de kook.
3 minuten laten koken.
Schep de speklapjes pangang en de rijst op 4 borden.

Serveertip: Serveer Conimex Kroepoek Groot Naturel om lekker te dippen.

Variatietip: Ook lekker met roerbakgroenten in plaats van de preiringen en de tomaten.

Spitskoolcurry met worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
½ eetlepel kerriepoeder
600 g spitskool, geschaafd of in smalle reepjes
450 g aardappelschijfjes, voorgekookt
1 rookworst (250 g), in plakjes
versgemalen peper
zout
200 ml kokosmelk (blikje of santen)
2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd

Bereiding

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui en knoflook.
Scheep de kerrie erdoor en bak nog 2 minuten.
Voeg de kool en aardappelschijfjes toe en roerbak 3 minuten.
Scheep de rookworst, peper en zout naar smaak en de kokosmelk erdoor en stoof zachtjes 8-10 minuten tot de spitskool beetgaar en aardappels gaar zijn.
Serveer het gerecht bestrooid met koriander.
Lekker met pitabrood of Turks brood.

Spruitjes en lamsvlees in rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
10 g boter
3 sjalotten, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngesneden
3 bakjes lamslapjes à la minute, in reepjes
250 ml rode wijn, op kamertemperatuur
500 g panklare spruitjes
50 g blauwaderkaas
150 g oesterzwammen, in repen

Bereiding

Verhit in een wok 1 eetlepel olie en de boter en fruit hierin de sjalotten en knoflook glazig.
Voeg het vlees toe en bak dit bruin.
Schenk via de zijkant de wijn er langzaam bij (het vlees mag niet 'schrikken' van de wijn) en laat het vlees 1-2 minuten sudderen.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Scheep het vlees uit de pan en bewaar het onder aluminiumfolie.
Voeg de spruitjes en de kaas toe aan de wijnsaus.
Laat de kaas in de saus smelten en kook de spruitjes in 5-10 minuten al omscheppend beetgaar terwijl de saus indikt.
Neem de beetgare spruitjes uit de wok en stoof in het laatste wijnvocht de oesterzwammen bruin.
Voeg eventueel nog wat boter toe en roer de spruitjes en het vlees erdoor.
Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.
Lekker met gekookte aardappels.

Stamppot met paksoi, geitenkaas en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels rode wijnazijn
2 rode uien, in smalle ringen
versgemalen peper
zout
2 sinaasappels
1 kg kruimig kokende aardappels, geschild en gehalveerd
2 eetlepels olijfolie
1 struik paksoi, in repen
250 g zachte geitenkaas, verkruimeld
75 g walnoten, grof gehakt

Bereiding

Meng de wijnazijn door de uiringen en strooi er peper en zout over.
Boen de sinaasappelen schoon en rasp 1 eetlepel van de schil en pers de vruchten uit.
Kook de aardappelen met zout in ca 20 minuten gaar.
Kook het sap en de rasp van de sinaasappel tot de helft in.
Giet de uien af.
Verhit de olie en roerbak de paksoi hierin 3 minuten.
Stamp de gare aardappelen fijn met de helft van de geitenkaas en helft van de noten.
Voeg de ui, paksoi, sinaasappelsap en peper en zout naar smaak toe.
Bestrooi het gerecht met de rest van de geitenkaas en de noten.

Variatietip: voeg 1 eetlepel honing aan het sinaasappelsap toe.

Variatietip: in plaats van paksoi is Chinese kool ook heel lekker.

Stooflappen van de Antillen

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

Ingrediënten

800 g sukadelappen
1 à 2 teentjes knoflook, geperst
100 g boter of margarine
1 grote rode paprika, in dunne ringen
½ ananas
4 theelepels tomatenpuree
1 eetlepel bruine suiker
1 eetlepel azijn
zout
peper

Bereiding

Naar eigen keuze de sukadelappen heel laten of in grote dobbelstenen snijden.
Wrijf het vlees in met zout en peper en de uitgeperste knoflook.
Doe de boter in de pan en bak het vlees op en hoog vuur snel aan alle kanten bruin.
Draai het vuur wat lager en laat de ringen paprika en ananas even meebakken.
Voeg dan de tomatenpuree, enkele lepels ananassap, suiker, azijn en een scheutje water toe.
Dek de pan af met de deksel en laat het vlees gaarstoven.
Blokjes vlees zijn in 1½ uur gaar, lappen moeten 2-2½ uur garen.
Bind het vocht eventueel met maïzena.
Serveren met gele rijst en dunne sperzieboontjes.

Wijnadvies: Cuvée Fleur Côtes du Roussillon Villages

Sweet & sour groenten met pittige omeletreepjes en notenrijst

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

Ingrediënten

400 g rijst

4 eieren

Conimex Sambal Tjampoer

Conimex Wok Olie

600 g gemengde roerbakgroenten

Conimex Woksaus Chinese Sweet & Sour

150 g gemengde gezouten noten

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Klop de eieren in een kom licht schuimig.

Roer er 1-2 theelepels sambal door.

Verhit een scheutje olie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag.

Giet de helft van het eiermengsel in de pan, draai het vuur laag en bak de omelet tot de onderkant begint te kleuren en de bovenkant bijna droog is.

Laat de omelet op een bord glijden, houd de omelet warm en bak de andere omelet.

Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de groenten 5 minuten.

Voeg 10 eetlepels woksaus toe. Wok nog 1 minuut.

Rol de omelet op en snijd in dunne plakjes.

Hak de gezouten noten grof en meng ze met de warme rijst.

Schep de notenrijst op 4 warme borden, geef de sweet & sour groenten erbij en verdeel de omeletreepjes over de groenten.

Serveertip: Zet lekker knapperige Conimex Kroepoek Cassave op tafel.

Variatietip: Bak eerst kleine blokjes tofu knapperig. Voeg ze met de woksaus aan de groenten toe.

Tagliatelle con funghi misti e salsiccie di manzo (tagliatelle met gemengde paddenstoelen en

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

Ingrediënten

400 g tagliatelle
4 runderworstjes
450 g gemengde paddenstoelen
3 bosuitjes
3 eetlepels (verse) tijm
1 eetlepel Bertolli Vloeibare Margarine voor Koken,Bakken en Roerbakken
1 fles Bertolli Passata Tomatenbasis Classica
zout
peper

Bereiding

Kook in een pan ruim water met wat zout de tagliatelle 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de worstjes in schuine stukken.
Hak de paddenstoelen grof en snijd de bosuitjes in ringen.
Ris de tijmblaadjes van de takjes.
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak de stukjes worst in 5 minuten krokant.
Voeg vervolgens de bosuitjes, de gemengde paddenstoelen en de tijm toe en roerbak dit enkele minuten.
Doe nu de passata erbij en laat de pastasaus dan 10 minuten zachtjes sudderen.
Breng het gerecht verder op smaak met zout, peper en eventueel nog wat tijm.
Serveer de pasta met de saus in een diep bord.

Tagliatelle met gerookte kipfilet en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

250 g gerookte kipfilet
200 g spinazie
50 g pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie
400 g tagliatelle
zout

Bereiding

Snij de kipfilet in smalle reepjes of kleine blokjes.
Was en droog de spinazie.
Hak de blaadjes iets kleiner.
Rooster de pijnboompitten in enkele druppels olijfolie in een koekenpan lichtbruin.
Scheep uit de pan in een kom.
Kook de pasta gaar.
Verhit intussen 3 eetlepels olijfolie in een wok en roerbak de spinazie enkele minuten.
Roer de kip door de spinazie.
Breng op smaak met zout.
Laat de pasta uitlekken.
Scheep de warme spinazie en kipreepjes door de pasta.
Bestrooi met de pijnboompitten.

Variatietip: vervang de kipfilet door in reepjes gesneden gebakken of gepocheerde (maïs) kipfilet

Variatietip: vervang de spinazie door in blokjes gesneden courgette

Wijnadvies: Vin de Pays d'Oc chardonnay

Tartaartje met gebakken champignons en taugé

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Boodschappen 1-2007

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 eetlepels olijfolie
10 g boter
200 g champignons, in plakjes
1 biefstuktartaartje, op kamertemperatuur
zout
enkele druppels tabasco
1 bruine boterham, geroosterd
100 g taugé
2 eetlepels ketjap mainis
1 theelepel geknipte bieslook

Bereiding

Smeer een grillpan in met 1 eetlepel olijfolie.
Verhit de boter in een kokenpan en voeg 1 eetlepel olijfolie toe.
Bak de plakjes champignons snel knapperig en lichtbruin.
Grill het tartaartje in de grillpan ca 2 minuten per kant.
Bestrooi het met zout en besprenkel met tabasco.
Leg op de bruine boterham een laag taugé en besprenkel met ketjap.
Leg het warme tartaartje er bovenop.
Schep de champignons op het tartaartje en bestrooi met bieslook.
Eet hier een fris groene salade bij.

Variatietip: vervang de taugé door kleine blokjes komkommer.

Teriyaki met rundvleesreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g pandanrijst
zout
peper
1½ eetlepel wokolie
400 g runderreepjes
2 zakken roerbakgroenten chinees à 400 g
3 eetlepels teriyakisaus
2 bosuitjes, schuine ringetjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit de olie en roerbak het vlees op een hoogvuur bruin.
Roerbak de wokgroenten ± 8 minuten in een wok.
Scheep het vlees en de teriyakisaus en peper naar smaak erdoor en warm alles nog even goed door.
Scheep de bosui door de rijst.
Serveer de roerbak met de rijst.

Toetjestip: sinaasappel of mandarijn

Dranktip: groene thee

Teriyaki rundvleesreepjes met knapperige wortel en selderij

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.conimex.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g winterwortels
4 stengels bleekselderij
400 g rijst
Conimex Wok Olie
Conimex Woksaus Teriyaki Honing

Bereiding

Maak de wortels schoon en snijd ze in dunne plakjes.
Maak de selderij schoon en snijd in kleine stukjes.
Was en bewaar het groen.
Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de wortel 3 minuten.
Voeg de selderij en de vleesreepjes toe en wok deze 3 minuten mee.
Voeg 10 eetlepels woksau toe.
Wok nog 1 minuut.
Scheep de teriyaki rundvleesreepjes en de rijst in 4 diepe kommen of op borden.
Bestrooi de rijst met het achtergehouden selderijgroen.

Serveertip: Zet lekkere frisse Conimex Atjar Taugé op tafel.

Variatietip: Vervang de wortel door gebroken sperzieboontjes. Ook lekker met Wok Noedels in plaats van rijst.

Tovermousse met zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 courgette
300 g spruiten, schoongemaakt en gewassen
4 cherry-/kerstomaatjes
2 avocado's
scheutje citroensap
zout
versgemalen peper
200 ggerookte zalm
100 g gemengde sla

voor de radijsjes

bosje radijs
olijfolie
zout
versgemalen peper
½ eetlepel rode jam

Bereiding

Maak eerst de radijsjes.
Snij van de radijsjes de boven en onderkant af.
Doe de radijsjes met een beetje olijfolie, zout, peper en jam in een pannetje en laat enkele minuten staan.
Schud regelmatig om.
Ze zijn klaar als de radijsjes een beetje glazig zijn.
Haal het pannetje van het vuur en laat de radijsjes afkoelen.
Snij de courgette in de lengte in dunne repen.
Blancheer de repen in 20-30 seconden in gezouten kokend water.
Kook de spruitjes kort in het kokende water en laat ze daarna 'schrikken' onder koud water.
Snij de tomaten in kleine blokjes.
Verwijder de schil en de pit van de avocado's.
Pureer de spruitjes en avocado met een beetje citroensap totdat er een grove mousse ontstaat.
Schep de blokjes tomaat door de mousse en breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de plakjes zalm op een snijplank.
Leg op ieder plakje zalm een reep courgette.
Verdeel de mousse over de courgette en rol de plakjes op.
Zet ze vast met een prikkertje.
Verdeel de sla over 4 borden en leg de rolletjes zalm erop met een aantal zoete radijsjes ernaast.

Serveertip: voeg een scheutje tabasco toe voor een 'spicy bite'.

Tropical fajita wrap

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Tex Mex			Sterren	

Ingrediënten

400 g varkensfilet, in reepjes
300 g roerbakgroenten
2 teentjes knoflook, geperst
2 eetlepels olie
1 zakje Santa Maria tex mex Fajita kruiden
1 eetlepel gemberpoeder
2 dl verse room
20 g kokos
30 g pinda's
sap van ½ limoen
1 pak santa Maria Tex Mex Tomato wrap tortilla's

Bereiding

Braad hetvarkensvlees en knoflook in de olie.
Voeg de mix, gember, room, kokos, pinda's en limoensap toe.
Roerbak de groenten in wat olie.
Breng op smaak met peper en zout.
Bereid de tortilla's volgens de aanwijzing op de verpakking.
Vul en vouw de tortilla's en geniet.

Tuinbonen met puree en vissticks

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels, in blokjes
125 g spekblokjes
2 pakken tuinbonen, à 300 g diepvries
1 theelepel tijm
2 eetlepels olie
1 pak vissticks (diepvries)
50 ml melk, warm
½ bolletjes verse nootmuskaat, geraspt
25 g boter

Bereiding

Kook de aardappels in een bodempje water met zout met de deksel op de pan in 20 minuten gaar.
Bak in een braadpan de spekblokjes uit in hun eigen vet tot ze bruin en krokant zijn.
Scheep de bevroren tuinbonen en de tijm bij de spekblokjes en laat het geheel met de deksel op de pan in 10 minuten op laag vuur stoven.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de vissticks in 10 minuten op een middelhoog vuur aan weerszijden krokant en bruin.
Stamp de aardappels grof met een pureestamper en er de melk, nootmuskaat en boter door.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer de puree met de tuinbonen en de vissticks.

Ui-sinaasappelcompote

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
4 eetlepels zonnebloemolie
6 uien, gepeld en in ringen gesneden
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
4 eetlepels rozijnen, geweld en uitgelekt
½ theelepel gemberpoeder
1 eetlepel grove mosterd
1 eetlepel rode of witte wijnazijn
snufje zout

Bereiding

Verwijder de schil en witte velletjes van de sinaasappels.
Snij ze eerst in plakken en vervolgens in stukjes.
Vang het sap op.
Verwijder de pitten en harde velletjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de uien in ca 15 minuten luchtbruin en zacht.
Voeg de geraspte sinaasappelschil, opgevangen sap, rozijnen, gemberpoeder, mosterd, azijnen zout toe.
Roer alles goed door elkaar en laat het mengsel op een lage hittebron ca 10 minuten in een gesloten pan stoven.
Voeg eventueel tussentijds wat extra water toe.
De compote kan zowel warm als koud worden gegeten.

Serveertip: eet deze compote bij kip, gebraden gehakt of bij plakken gekookte ham of andere koude vleeswaren

Tip: schep de compote in een schoongewassen jamppot en bewaar deze, afgedekt met een laagje olie, enkele dagen in de koelkast.

Uien-tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2007			Sterren	

Ingrediënten

20 g boter
4 eetlepels olijfolie
500 g uien, in ringen
2 teentjes knoflook, uitgeperst
¾ l kruidenbouillon (van tabletten)
250 ml gezeefde tomaten
4 sneetjes stokbrood, geroosterd
50 g geitenkaas, verkruimeld

Bereiding

Verhit de boter en 3 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit hierin de uienringen op een matige hittebron in ca 15 minuten lichtbruin en gaar.

Voeg na 10 minuten de knoflook toe.

Doe de bouillon en gezeefde tomaten in de pan en breng aan de kook.

Schep de soep in vuurvaste kommen.

Leg in elke kom een sneetje stokbrood bestrooid met geitenkaas en besprenkeld met olijfolie.

Plaats de kommen even onder de hete ovengrill.

Laat de kaas smelten en dien meteen op.

Variatietip: vervang de stokbroodjes geitenkaas door kant-en-klaar gekochte (knoflook)croustons

Variatietip: voeg voor een niet vegetarische variatie gehaktballetjes aan de soep toe.

Wijnadvies: een frisse mediterrane witte wijn

Uientaart met chorizo

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

Ingrediënten

200 g rode ui, in partjes
200 g gewone ui, in ringen
100 g zoete ui, in partjes
2 sjalotjes, gesnipperd
150 - 200 g chorizo of salami, in blokjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
2-6 plakjes hartig taartdeeg
1 eetlepel olie
boter
1 eetlepel paneermeel
3 eieren
1½ dl melk
peper
zout
(verse) peterselie
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit alle uien zacht en glazig zonder ze te kleuren.
Fruit de salami of chorizo en de knoflook 2 minuten mee op laag vuur.
Vet een lage bakvorm in met boter, bekleed hem met lapjes deeg en prik wat gaatjes in het deeg met een vork.
Bestrooi het deeg met paneermeel en schep het ui-chorizomengsel in de vorm.
Klop de eieren los met de melk, wat peper en zout en peterselie en schenk over de uien.
Strooi de geraspte kaas erover en bak de uientaart in een voorverwarmde oven van 225 C in ± 30 minuten gaar en lichtbruin.
Serveer de taart lauwwarm en met een groene salade.

Vegetarische hamburger

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken kaiserbroodjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
4 vegetarische hamburgers
½ bak season fresh rauwkost salade (bieze)
mayonaise (uit tube)
tomatenketchup
1 tomaat, in dunne plakjes

Bereiding

Bak de kaiserbroodjes af zoals aangegeven op de verpakking.
Verhit de olie en bak de hamburgers aan beide kanten bruin en gaar.
Snijd de broodjes open en verdeel de salade erover.
Leg de hamburgers erop en verdeel de tomaat erover.
Spuut er mayonaise en ketchup naar smaak op.
Lekker met (Franse) frietjes en een gemengde salade.

Vegetarische roerbakschotel 2

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

Ingrediënten

500 g vegetarisch gehakt
250 g champignons, in kwarten
1 rode paprika, in stukjes
1 bosui, in ringetjes
100 g peultjes
1 courgette, in blokjes
125 ml crème fraîche of kokoscrème
1 lepele Indiase rode currypasta (Patak's)
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
scheutje ketjap
teentje knoflook, geperst

Bereiding

Bak het gehakt in een kokenpan rul met de kerriepoeder en gemberpoeder.
Voeg als het gehakt bruin is ook wat ketjap toe.
Fruit in een wok de knoflook en bak de groenten een paar minuten mee.
Voeg het gehakt en de curry toe en roerbak nog 1 minuut.
Voeg de kokoscrème of room toe en meng het geheel tot de saus warm is.
Serveer met witte rijst.

Wijnadvies: Sammichelli Orvieto Classico

Visschotel

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

Ingrediënten

800 g aardappels, in blokjes
4 stuks kabeljauw of koolvisfilet, in blokjes van 2 cm
1 ui, gesnipperd
250 g champignons, in kwarten
100 g spekblokjes
100 g belegen Goudse kaas, geraspt
2 eetlepels verse bieslook, gesnipperd
¼ l kookroom
50 g boter
citroensap
zout
versgemalen peper

Bereiding

Kook de aardappelblokjes in water met zout in ca 8 minuten halfgaar.
Giet ze af.
Besprenkel de blokjes (bevroren) vis met citroensap en bestrooi met wat peper.
Doe de vis in een ovenschaal.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de spekjes zacht krokant uit.
Voeg de ui en champignons toe en bak het geheel nog 5 minuten.
Verdeel het mengsel over de vis in de ovenschaal.
Roer de helft van de kaas en 1 eetlepel bieslook door de kookroom en schenk het mengsel over de vis.
Verdeel de blokjes aardappel erover en bestrooi met de rest van de kaas.
Bak de schotel in het midden van een voorverwarmde oven van 200 C in ± 25 minuten goudbruin.
Garneer met de rest van de bieslook.

Wijnadvies: Santa Balera Sauvignon blanc Chardonnay

Vlaamse spitskoolschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
1 winterwortel
1 rode paprika
100 g boter
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 kg spitskool
zout
150 g magere gerookte spekblokjes
2 kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd
1 flesje bier
500 g saucijzen
peper

Bereiding

Pel de uien en snipper ze.
Maak het teentje knoflook schoon.
Schrap de wortel en snij deze in dunne plakken.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij het vruchtvlees in reepjes.
Verhit de helft van de boter.
Roerbak de groenten 5 minuten totdat ze lichtbruin zijn.
Scheep de tomatenpuree erdoor.
Schaaf de witte kool en kook deze 5 minuten in water met zout.
Giet de kool af en laat goed uitlekken.
Bak de spekblokjes in een koekenpan.
Voeg de kool met de spekjes bij de gebakken groenten en schep goed door.
Voeg de knoflook, kruidnagels en laurierblaadjes, tijm en het bier toe en stoof 20 minuten.
Bak de saucijzen in de rest van de boter bruin en bestrooi ze met peper en zout.
Serveer ze op de koolschotel.

Serveertip: lekker met een luchtige aardappelpuree.

Variatietip: vervang spitskool door witte kool

Variatietip: in plaats van saucijsjes smaakt rookworst er ook heel lekker bij

Wijnadvies: dit gerecht vraagt om een pittig, fris Vlaams biertje, liefst bruin of een Vin de Pays cabernet sauvignon

Warme bananen met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 bananen
2 eetlepels suiker
½ eetlepel koekkruiden
versgemalen peper
100 g boter
400 g kwark
2 zakjes vanillesuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Snij aluminiumfolie in stukken van 50 cm en vouw dubbel.
Besmeer het binnenste deel van de folie licht in met boter maar laat de randen vrij.
Pel de bananen en leg deze op het ingevette deel.
Meng de suiker met de koekkruiden en bestrooi de bananen ermee.
Maal er een beetje peper over.
Leg klontjes boter op de banaan.
Vouw de folie dubbel en vouw de randen goed dicht.
Vorm er eventueel een toffee van.
Leg de pakketjes 10 minuten op de bakplaat.
Schakel de oven terug naar 100 C.
Laat ze 10 minuten in de oven staan.
Klop de kwark iets op met de vanillesuiker.
Serveer het foliepakketje met warme banaan iets opgevouwen op een bord met een bakje vanillekwark.

Variatietip: meng 2 eetlepels sinaasappellikeur doord e kwark

Variatietip: vervang de koekkruiden door kaneelpoeder

Warme zoete geitenkaastaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

100 g poedersuiker

200 g boter

300 g bloem

1 ei

voor de vulling

4 eiwitten

160 g suiker

250 g zachte geitenkaas

250 g volle kwark

4 eierdooiers

100 g gesmolten boter

60 g bloem

kersen op likeur (of gemarineerd in eau de vie)

1½ dl slagroom, half stijfgeklopt (zonder suiker)

Bereiding

Kneed de ingrediënten voor het deeg snel tot een bal en laat het ca 15 minuten rusten in de koelkast.

Rol dan uit tot een lap van 3 mm dik en bekleed hiermee een (ingevette) taartvorm (22 cm).

Verwarm de oven voor op 150 C.

Klop de eiwitten met 80 g suiker tot een luchtig schuim.

Draai de rest van de ingrediënten in de keukenmachine glad.

Spatel de kaasmassa door het eiwitschuim en vul hiermee de taartvorm.

Bak de taart in 60 minuten gaar.

Zet hierna de oven op 160 C en laat de taart nog 30 minuten kleuren.

Serveer hem lauwwarm met de kersen en slagroom.

Tip: kersen op likeur maakt u heel eenvoudig zelf: ontpit 500 g kersen en zet ze minimaal 1 dag in de kersenlikeur

Witlofsalade met dana blu

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

Ingrediënten

1 eetlepel dijon mosterd
1 eetlepel witte wijnazijn
4 eetlepels olijfolie extra vierge
peper
zout
5 struikjes witlof
1 groene appel (granny)
2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
75 g dana blu, in stukjes
25 g gepelde walnoten

Bereiding

Klop een dressing van de mosterd, de azijn, 1 eetlepel koud water, de olie en peper en zout naar smaak.

Was en snijd de witlof in de lengte in lange dunne repen.

Was de appel, snijd hem in parten, verwijder het klokhuis en snijd de parten in dunne partjes.

Schep de witlof met de appel, de bleekselderij en de dressing door elkaar.

Verdeel de Dana blu en de walnoten erover en schep de salade aan tafel nog een keer om.

Lekker met biefstuk en geroosterde aardappeltjes.

Witte bonen met prei en vegetarische schnitzel

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

Ingrediënten

1 pot witte bonen à 720 g
2 zure appels
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 zak panklare prei à 250 g
125 ml crème fraîche
peper
zout
4 vegetarische schnitzels

Bereiding

Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat ze uitlekken.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de partjes in stukjes.
Verhit 1 eetlepel van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de prei en de appel 3 minuten mee.
Schep de bonen en de crème fraîche erdoor en verwarm alles al omscheppend.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van de olie bruin en gaar.
Lekker met een gevulde aardappel, met puree van aardappel, lente-ui, knoflook, zeezout en Spaanse peper.

Wortelpaprikasoep met champignons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 1-2006			Sterren	

Ingrediënten

250 g winterwortels

1 rode paprika

ca 8 champignons

1 eetlepel citroensap

¾ l kruidenbouillon (van een tablet)

1 eetlepel fijngesneden basilicum (vers of diepvries) of peterselie

1 mespunt cayennepeper

Bereiding

Schil de wortels en snij ze in stukken van ca 3 cm.

Snij de paprika in de lengte door.

Verwijder zaad en zaadlijsten en het kapje.

Verwijder met een dunschiller het velletje van de paprika.

Snij de twee helften in stukken.

Borstel de champignons schoon.

Snij een stukje van het steeltje en snij de champignons in dunne plakjes.

Besprenkel de plakjes met citroensap.

Breng de bouillon aan de kook.

Kook de wortels en paprika in ongeveer 8 minuten gaar.

Pureer de wortel en paprika met behulp van bijvoorbeeld een staafmixer.

Verhit de gepureerde soep en kook de champignonplakjes ca 2 minuten.

Roer tenslotte de basilicum en cayennepeper door de stevige soep.

Serveertip: roer op het laatste moment 4 eetlepls zeer fijn gesneden prei door de soep.

Yoghurtroomijs met aardbeien

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

Ingrediënten

500 g aardbeien

2 eetlepels citroensap

125 g suiker

300 ml yoghurt

200 ml slagroom

Bereiding

Hou 100 g aardbeien apart voor garnering.

Maak de rest schoon en pureer ze.

Meng de puree met citroensap en de helft van de suiker en de yoghurt.

Klop de slagroom met de rest van de suiker half stijf en spatel deze door het yoghurtmengsel.

Schenk dit in een ruime schaal of diepvriesdoos en zet deze in de vriezer.

Schep het ijs na een half uur vriezen door om vorming van grove ijskristallen te voorkomen.

Herhaal dit na een uur.

Laat het ijs minimaal 3 uur bevriezen.

Schep bolletjes ijs in een coupe en garneer met de aardbeien.

Variatietip: vervang de aardbeien door ander rood fruit zoals frambozen, bessen of bramen.

Zalmmoot met grietfilet-topping

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

Ingrediënten

200 g grietfilet
100 g halfvolle slagroom
1 eiwit
versgemalen peper
zout
1 bos groene asperges
1 winterwortel, in reepjes van 5 cm lengte
125 g champignons, in vieren
1 prei, in halve ringen
4 zalmmoten
4 eetlepels visfond
2 eetlepels margarine
3 eetlepels witte wijnazijn
6 eetlepels sherry
3 eetlepels bieslook, fijngesneden

Bereiding

Snij de grietfilet in kleine blokjes en leg ze 1 uurtje in de vriezer.
Sla de slagroom half stijf.
Pureer de grietfilet met het eiwit en zout en peper en naar smaak in een foodprocessor.
Scheep de slagroom door de massa.
Dek af met plasticfolie en bewaar in de koelkast.
Kook de asperges in weinig water met zout in ± 10 minuten beetgaar.
Laat ze uitlekken en afkoelen.
Kook de wortelstaafjes 1 minuut en laat afkoelen.
Verwarm de oven voor op 160C.
Leg de zalmmoten in een ingevette ovenschaal.
Scheep de grietfiletmassa in een spuitzak met gladde spuitmons en spuit repen vulling ermee op de zalmmoten.
Lepel de visfond erover en bak het geheel ± 15 minuten in de oven.
Verhit de margarine en bak hierin de prei en de champignons 2 minuten.
Voeg de asperges en de wortel toe en bak 2 minuten omscheppend mee.
Blus af met de azijn en de shery en maak op smaak met peper en zout.
Verdeel de groenten en de vis met wat fond over 4 verwarmde borden en garneer met de bieslook.

Zelfgemaakte marsepein

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Boodschappen 11-2006

Sterren

Ingrediënten

200 g blanke, ongezouten amandelen

250 g poedersuiker

1 eiwit

ca 2 eetlepels cacaopoeder

ca 2 eetlepels hagelslag

25 g gepelde walnoten

25 g blanke amandelen

Bereiding

Maal de amandelen met behulp van een keukenmachine tot grove kruimels.

Voeg poedersuiker en eiwit toe.

Maal alles fijn tot marsepein.

Schep de marsepein uit de machine en kneed tot een rol.

Wikkel de rol in huishoudfolie en leg enkele uren in de koelkast om op te stijven.

De marsepein is enkele dagen houdbaar.

Gebruik de marsepein om er bonbons van te maken.

Maak balletjes en rol die door de hagelslag en cacaopoeder.

Druk een bolletje tussen 2 halve walnoten.

Snij de marsepein in plakjes en versier met een amandel.

Variatietip: maak chocolademarsepein: voeg tijdens het fijnmalen ca 2 eetlepels cacaopoeder toe.

Zomersalade met sinaasappel-koriander dressing

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	Boodschappen 8-2006			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel

400 g verse vruchten: aardbeien, nectarine of perzik, ananas, frambozen, blauwe bessen, kiwi

50 ml witte wijn

snufje nootmuskaat of peper

2 eetlepels gehakte koriander (vers of diepvries)

Bereiding

Borstel de sinaasappel schoon en rasp 1 theelepel van de schil.

Pers de vrucht uit.

Maak de aardbeien schoon en schil de nectarine of perzik en verdeel in partjes.

Schil de verse ananas, verwijder de harde kern en snij in blokjes.

Schil de kiwi en verdeel in plakjes.

Meng de wijn met 100 ml sinaasappelsap, nootmuskaat of peper en koriander.

Schep de dressing voor de vruchten en verdeel alles over 4 borden.

Serveertip: serveer er magere yoghurt of kwark bij.

Variatietip: neem bramen in plaats van frambozen of vervang de blauwe bessen door bosbessen

Zuurkoolstampot met paprika en filetlapjes

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

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken

1½ eetlepel olijfolie traditioneel

1 ui, gesnipperd

2 rode paprika's, in stukjes

½ eetlepel paprikapoeder

4 varkensfiletslapjes

peper

zout

1 kuipje schenkjus vlees (remia)

Bereiding

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

Verhit 1 eetlepel van de olie en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.

Bak de paprika 5 minuten mee.

Voeg de zuurkool, de helft van het paprikapoeder en 1 dl water toe en stoof de groenten 15 minuten.

Bestrooi het vlees met peper, zout en paprikapoeder naar smaak en bestrijk met de rest van de olie.

Grill het vlees in een hete grillpan aan beide kanten bruin en in ± 6 minuten gaar.

Giet de aardappelen af maar vang het kookvocht op.

Stamp ze fijn en schep de zuurkool erdoor.

Voeg eventueel nog een beetje kookvocht toe om een lekkere smeùige stampot te krijgen.

Verwarm de schenkjus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de stampot met het vlees en de jus.

