



Recepten *Carta*

***33 recepten I
(Carta2006-Ilona)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel gevuld met garnalen
2. Aspergeomelet met ham en aardappels
3. Beschuitbultosti met appel
4. Bieflapjes met roerbakgroente (2 personen)
5. Chinese mie met knoflooktofu
6. Chinese zoetzuur met kip
7. Chocotoetje
8. Gegrilde zalmfilet met paprika
9. Gevulde aardappel met ananas en bleekselderij
10. Gewokt lamsvlees met asperges,
11. Gewokte scampi's met pittige saus en tagliatelle
12. groentetaart
13. Indiase Aardappelschotel
14. Indiase aardappelschotel
15. Japanse biefstuk (2 personen)
16. Kruidige courgette met kalkoenfilet (2 personen)
17. Lasagne van filodeeg met asperges en gegrilde zalm
18. Oliebollen met rozijnen en abrikozen (ca. 22 stuks)
19. Oosterse broccoli met gegrilde zalm (2 personen)
20. Pannenkoek met stukjes zoetzure tomaat, lente-ui en knoflook
21. Roerbakkomkommer
22. Salade met gerookte kip en pomelo (4 personen)
23. Sweet Chili Kipnoedels
24. Tarte Tatin
25. Tikka Massala Wok Roll
26. Tilapiafilet met asperges en wittewijnsaus
27. Tropical Smoothies (2 personen)
28. Venkelsalade met broccoli, courgette en garnalen
29. Verse appelchutney
30. Wok Roll met Kormagarnalen
31. Yoghurttaart met vruchten.
32. Zalm uit de oven (2 personen)
33. Zomerse maaltijd salade (2 personen)

Aardappel gevuld met garnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 grote vastkokende
aardappelen
6 eetl. kwark of zure room
1 eetl. tomatenpuree
1 eetl. whisky of cognac
1 eetl. citroensap
200 g Noorse of Hollandse
garnalen
1 citroen
1 eetl. gehakte dille (vers of diepvries)



Bereiding

Borstel de aardappelen schoon en prik ze hier en daar in met een vork of satéprikker. Leg ze op een platte magnetronschaal of ovenschaal en zet ze onafgedekt 8-10 minuten op 800 Watt in de magnetron of bestreken met olie circa 45 minuten in een oven van 200°C. Meng de kwark of zure room met tomatenpuree, whisky of cognac, citroensap en de helft van de garnalen.

Bereiding:

Snijd de gare aardappelen open, schep de vulling erin en verdeel de rest van de garnalen erover. Snijd de citroen in plakjes, snijd deze tot de helft in en zet ze bestrooid met dille op de aardappelvulling.

Suggestie:

Lekker met een komkommertomatensalade.

Variatie:

In plaats van garnalen is in reepjes gesneden gerookte zalm ook heel lekker.

Voedingswaarde per persoon:

eiwit: 13 g
vet: 5 g
koolhydraten: 27 g
kcal (kj): 212 (891)
alcohol: 1 g

Aspergeomelet met ham en aardappels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

500 g witte asperges
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 pakje schouderham (ca. 140 g)
8 eieren
1 pakje seizoenssaus voor asperges (37 g)
1/2 zakje verse bieslook (a 25 g)
5 eetlepels vloeibare margarine



Bereiding

Asperges dun schillen en houtachtige uiteinden afsnijden. Asperges in stukken van 4 cm snijden, in 8 min. gaarkoken en laten uitlekken. Aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing verwarmen in magnetron. Eieren met zout en peper loskloppen. Ham in reepjes snijden. Bieslook fijnknippen. In koekenpan 3 el margarine verhitten en 4 omeletten bakken. Deze warm houden. Saus met rest van margarine volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Grootste deel hamreepjes door saus roeren. Helft bieslook door aardappels mengen. Rest van bieslook door asperges mengen. Omeletten over vier borden verdelen. Asperges erop scheppen en omelet dichtvouwen. Saus erover schenken en met rest hamreepjes garneren. Met aardappelschijfjes serveren.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 480 kCal - eiwit 26 g
vet 26 g - koolhydraten 38 g

Beschuitboltosti met appel

Menugang Ontbijt

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 beschuitbol

brikozenjam

plakjes jonge geitenkaas

1/4 appel boter



Bereiding

Voor de lekkere trek na school en ook zo gemaakt. De lichtpittige, maar ook iets zoete geitenkaas smaakt heerlijk met de appel en de knapperig gebakken beschuitbol. Snijd een beschuitbol open en bestrijk de snijvlakken dun met abrikozenjam. Beleg een kant met plakjes jonge geitenkaas en een kwart appel in dunne plakjes. Leg de andere kant van de beschuitbol met de jam naar beneden erop. Bestrijk de buitenkant van de beschuitbol dun met boter en bak de bol in een tostiapparaat, contactgrill of in de koekenpan knapperig bruin.

Bereidingstijd: c.a. 10 minuten

Bieflapjes met roerbakgroente (2 personen)

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

200 g sperziebonen
1 middelgrote ui
200 g bieflappen
100 g champignons
2 el olie
1 el tomatenpuree
1 el ketjap manis
1 tl sambal oelek
1 1/2 dl water
1 tl maïzena
peper
1 el fijngehakte peterselie
300 g gekookte rijst (ca. 150 g ongekookt)

Bereiding

Snijd de sperziebonen in kleine stukjes en snipper de ui fijn.

Snijd de bieflappen in smalle reepjes en de champignons in plakjes.

Laat de wadjan of wok goed heet worden en voeg daarna pas olie toe. Fruit de gesnipperde ui in de olie.

Voeg het vlees toe en roerbak het al omscheppend gedurende 3 minuten. Voeg vervolgens de sperziebonen, champignons, tomatenpuree, ketjap en de sambal toe en bak alles enkele minuten mee.

Giet 1 dl water erbij en warm het geheel goed door.

Gebruik de rest van het water om de maïzena aan te maken.

Schuif alle ingrediënten naar één kant van de wadjan of wok en bindt het overgebleven vocht met de aangemaakte maïzena.

Breng het gerecht op smaak met peper en strooi er fijngehakte peterselie over. Serveer hierbij gekookte rijst.

Voedingswaarde per portie: 530 kcal

Chinese mie met knoflooktofu

Menugang hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 1 pakje Conimex Mix voor Chinese mie
- 3 tomaten
- 2 pakjes SoFine Tofu Wokreepjes mild pikant
- 500 g doperwtjes (diepvries)
- 4 teentjes knoflook
- Conimex Wok Olie
- 1 pak Conimex Chinese Eiermie
- Conimex ketjap Manis



Bereiding

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, tenminste 10 minuten laten staan.

Pel en hak de knoflook fijn. Snijd de tomaten in partjes.

Zet de wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de toforeepjes 3 minuten. Wok de knoflook 1 minuut mee.

Wok vervolgens de partjes tomaat en doperwtjes (hoeven niet eerst te worden ontdooid) 7 minuten mee.

Roer de geweldige groentemix erdoor. Voeg de mie en kruidenmix (uit het pakje) toe en wok nog 2 minuten. Voeg ketjap naar smaak (2-4 eetlepels) toe.

Schep de Chinese Mie op borden of in kommen.

Bevat per portie: Energie 501 kcal

Eiwitten 21 g

Vet 18 g

Koolhydraten 63 g

Chinese zoetzuur met kip

Menugang hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 400 g kipfilet
- 1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
- Conimex Wok Olie
- 0.5 zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)
- 1 Chinese kool
- 1 (rijpe) mango
- 2 eetlepels grof gehakte peterselie



Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.

Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie glad. Voeg de stukjes kip toe, meng het goed en laat het 15 minuten trekken.

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Trek de mie na 2 minuten koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.

Maak ondertussen de kool schoon en snijd in smalle repen.

Verwijder de platte pit en schil de mango, snijd het vruchtvlees in blokjes.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Wok de stukjes kip 3 minuten in de droge wok.

Voeg de koolreepjes, de mangoblokjes, 3.5 dl water en de sausmix (uit het pakje) toe. Breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het 8 minuten zachtjes pruttelen.

Voeg op het laatst de peterselie toe.

Verdeel de warme mie over 4 kommen of borden en schep de zoetzure saus erop.

Energie 524 kcal
Eiwitten 34 g
Vet 11 g
Koolhydraten 73 g

Chocotoetje

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 liter chocoladevla
2 appels naar keuze
1 theel. kaneel
100 g muesli krokant kokos-hazelnoot
klontje boter



Bereiding

(voor 4 personen - bereidingstijd: 20 min)

Bereiding:

Schil de appels, snijd ze in stukjes en stoof ze in boter met kaneel beetgaar

Laat ze iets af koelen

Verdeel de appel over 4 (glazen) schaaltes en voeg dan chocoladevla en muesli toe.

Gegrilde zalmfilet met paprika

Menugang hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 gele paprika, in dunne reepjes
1 bosuitje, in dunne ringetjes
2 eetlepels olijfolie
75 g Griekse yoghurt (0% vet)
2 teentjes knoflook, uitgeperst
1 eetlepel verse dille, fijngehakt
versgemalen zwarte peper
4 zalmfilets (a 125 g)



Bereiding

Meng de paprikareepjes met de uiringetjes en 1 eetlepel olijfolie. Roer de yoghurt los met knoflook, dille, 1 eetlepel olijfolie en peper naar smaak. Leg de zalmfilets op de bakplaat, bestrijk ze met yoghurt en verdeel de paprika erover. Schuif de bakplaat 10 cm onder de hete grill en laat de zalm in 6-8 minuten bijna gaar worden en licht kleuren. Lekker met sperziebonen en in de schil gebakken krieltjes in vloeibare margarine met citroenschilletjes.

Bevat per eenpersoonsportie
energie 330 kCal - eiwit 27 g
vet 24 g - koolhydraten 2

Gevulde aardappel met ananas en bleekselderij

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 vastkokende aardappelen
1 (rode) ui
2 stengels bleekselderij
1 blikje ananasblokjes (ca. 200 g)
1 theel. kerriepoeder
2 eetl. pijnboompitten



Bereiding

Vorbereiding:

Borstel de aardappelen schoon en prik ze hier en daar in met een vork of satéprikker. Leg de aardappelen op een magnetronschaal en zet ze 8-10 minuten in de magnetron op 800 Watt. Pel de ui en snipper deze. Snijd de bleekselderij in zeer smalle boogjes. Giet de ananasblokjes af en snijd ze iets kleiner. Meng ui, bleekselderij, ananas en kerriepoeder. Rooster de pijnboompitten in een droge hete koekenpan goudbruin. Schep de helft ervan door de vulling.

Bereiding:

Snijd de aardappelen iets open. Schep er eventueel wat aardappelkruim uit. Schep de vulling erin en strooi de rest van de pijnboompitten erover.

Suggestie:

Lekker met tomatensalade

Voedingswaarde per persoon:

eiwit: 4 g
vet: 3 g
koolhydraten: 34 g
kcal (kj): 179 (752)

Gewokt lamsvlees met asperges,

Menugang hoofdgerecht
Keuken Aziatisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- gele paprika
- 2 lente-ui
- gemberwortel (stukje van 1 a 2 cm.)
- 150 g groene asperges
mini indien verkrijgbaar)
- 1 eetlepel rijstwijn of sake
- 500 g lamsbout in dunne plakjes
(zonder vet of bot)
- 4 steranijs
- 5 eetlepels Conimex Oestersaus
- 1 eetlepel aardappelzetmeel
- 2 teentjes knoflook
- 5 eetlepels Conimex Wok Olie



Bereiding

Bereiding

Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in blokjes van ca. 1 cm.

Was en snijd de lente-uitjes in schuine ringen.

Schil de gember en snijd deze fijn.

Pel de teentjes knoflook en snijd ze in dunne plakjes.

Kook de paprika en asperges kort (ca. 1.5 minuut in ruim kokend water, afgieten en koud afspoelen.

Meng de rijstwijn met het aardappelzetmeel, een eetlepel olie en de plakjes lamsvlees.

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

Voeg een scheutje olie toe en wok de steranijs, de gember en de knoflook, op een laag vuur circa 3 minuten (pas op: knoflook e.d. mag niet verbranden), zet het vuur hoog en voeg de plakjes lamsvlees toe en wok deze mee.

Voeg de asperges, de paprika en de oestersaus toe en wok nog 3 minuten.

Bestrooien met de lente-ui.

Lekker met basmati of pandan rijst.

Bevat per portie: Energie 446 kcal

Gewokt lamsvlees met asperges,

Eiwitten 26 g

Vet 33 g

Koolhydraten 12 g

Gewokte scampi's met pittige saus en tagliatelle

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 personen

500 g scampi's

1 pak tagliatelle of eiernoedels (mie)

1 teentje look

cayennepeper

zwarte peper

olijfolie

voor de saus:

1 glas witte wijn

200 ml room

sojasaus

Bereiding

Ontdooi de scampi's door ze even in lauw water te dompelen ze pellen dan makkelijker. Verwijder het zwart darmkanaaltje en dep ze droog. Verhit 1 eetlepel olijfolie in de wok. Gooi de scampi's erin en kruid ze met 1 geplet teentje look, cayennepeper en zwarte peper. Bak ze kort en hevig aan. Blus de scampi's met de wijn, voeg de room toe en laat even inkoken tot sauskleur. Breng op smaak met sojasaus. 4.

Breng water aan de kook, dompel de eiernoedels (of tagliatelle) erin onder en laat ze van het vuur 4 minuten garen, giet ze af en meng ze onder de scampi's.

Serveer op een warm bord en versier eventueel met groene kruidensnippers (dille, kervel...)

Tip: Je kan de tagliatelle terug even opwarmen in enkele eetlepels olijfolie, op het bord schikken en de saus met de scampi's erover verdelen. Serveer er een fruitige chardonnay of chenin bij.

groentetaart

Menugang Bijgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Becel Dieet
100 g volkorenmeel
100 g bloem
3 el Becel Dieetolie
snufje zout
1 dl koud water
3 tomaten
75 g aubergine
100 g courgette
50 g champignons
30 g maizena
50 ml Becel voor de Koffie
3 eiwitten
120 g kaas jong belegen 30+
snufje peper
oregano
tijm



Bereiding

Warm de oven voor op 200° C en vet een bakvorm van 24 cm doorsnee in met Becel Dieet. Doe volkorenmeel, de bloem, Becel Dieetolie en zout samen in een kom. Voeg onder het kneden geleidelijk het koude water toe en blijf kneden tot een stevig deeg is ontstaan. Laat het deeg 30 minuten rusten op een koele plaats. Ontvel de tomaten en snijd ze, evenals de andere groenten in plakjes. Rol het deeg uit op een met bloem bestrooid aanrecht en bekleed de bakvorm met het deeg. Prik de bodem een paar keer met een vork in en bak de bodem in het midden van de oven in circa 15 minuten voor. Maak de rest van de vulling door de maizena te mengen met Becel voor de Koffie en de losgeklopte eiwitten. Rasp de kaas en roer dit met de kruiden erdoor. Haal de bodem uit de oven en laat hem afkoelen. Laat de oven aan. Leg de plakjes tomaat dakpansgewijs in een cirkel aan de buitenkant van de bodem. Leg de plakjes aubergines en courgettes op dezelfde manier op de bodem, maar iets meer naar het midden. Leg tenslotte de champignons in het midden. Druk de groenten iets aan. Giet de rest van de vulling gelijkmatig eroverheen. Bak de hartige groentetaart in het midden van de oven in 20 minuten goudbruin.

Energie 197 kcal

Energie 824 kJ

Enkelvoudig onverzadigd vet 2 g

Meervoudig onverzadigd vet 3 g

Verzadigd vet 3 g

Vet totaal 8 g

Koolhydraten 22 g

Vezel 3 g

Indiase Aardappelschotel

Menugang hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 1 pakje Conimex Mix voor Indiase Aardappelschotel
- 350 g kipfilet
- 500 g geschrapte jonge worteltjes
- 1 prei
- 8 eetlepels (dikke) yoghurt
- 400 g aardappelen
- 1 pakje (200 ml) Conimex Romige Kokosmelk
- Conimex Wok Olie



Bereiding

Bereiding

Meng de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met de kipfiletblokjes.

Houd kleine worteltjes heel en snijd grotere in de lengte in vieren.

Was en snijd de prei in smalle ringen.

Schil de aardappels en snijd ze in kleine stukjes van ca. 1.5 cm. Spoel ze af en dep ze droog met keukenpapier.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de kipblokjes, aardappelblokjes en worteltjes 5 minuten.

Wok 0.75 van de prei daarna 3 minuten mee. (De rest wordt op het laatst toegevoegd).

Roer de kokosmelk, 0.25 l water en de sausmix (uit het pakje) erdoor, breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het in ca. 15 minuten gaar worden.

Verdeel de Indiase Aardappelschotel met Kip over 4 kommen of borden, schep de yoghurt erbij en strooi de rest van de prei erover.

Bevat per portie: Energie 442 kcal

Eiwitten 27 g

Vet 22 g

Koolhydraten 33 g

Indiase aardappelschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 400 g aardappels
- 1 pakje Conimex Mix voor Indiase Aardappelschotel
- Conimex Wok Olie
- 800 g (grof gesneden) roerbakgroenten
- 4 eieren
- 2 dl (volle) yoghurt
- 4 eetlepels gezouten pinda's



Bereiding

Was en schil de aardappels en snijd ze in kleine stukjes van ca. 1,5 cm.

Meng de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 1 eetlepel olie, de aardappels en de roerbakgroenten.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de aardappelstukjes en de groenten 3 minuten.

Roer 3,5 dl water en de sausmix (uit het pakje) erdoor, breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het op een laag vuur in ca. 25 minuten gaar worden.

Breng ondertussen in een steelpannetje ruim water aan de kook, voeg de eieren toe en laat ze ca. 5 minuten koken. Laat de eieren 'schrikken' onder koud stromend water en pel ze.

Voeg na ca. 20 minuten de gepelde hele eieren en de yoghurt toe aan de groenten en laat nog ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.

Schep de Indiase aardappelschotel in 4 kommen of borden en leg de eieren erbovenop. Bestrooi met wat pinda's.

Energie 500 kcal
Eiwitten 20 g
Vet 32 g
Koolhydraten 34 g

Japanse biefstuk (2 personen)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g biefstuk
200 g peultjes
200 g taugé
gemberwortel (1-2 centimeter)
2 teentjes knoflook
2 el olie
3 el Japanse sojasaus
300 g gekookte (zilvervlies)rijst

Bereiding

Snijd het vlees in kleine dobbelsteentjes en maak de peultjes en taugé schoon. Hak dan de gember en knoflook fijn.

Verhit de olie in een wok. Fruit de knoflook en gember in de olie. Laat het vlees op hoog vuur dichtschroeien en roerbak het heel kort. Voeg de peultjes, taugé en sojasaus toe. Schep dit enkele minuten om, op hoog vuur. Serveer er de gekookte rijst bij.

Voedingswaarde per portie: 470 kcal

Kruidige courgette met kalkoenfilet (2 personen)

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 grote courgette

2 teentjes knoflook

1 takje rozemarijn

versgemalen zwarte peper

zout

2 el olijfolie

200 g kalkoenfiletreepjes, bereid

300 g krielaardappeltjes, gekookt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de courgette en snijd hem in grove plakken van ca. 2 cm.

Meng in een kom de courgette, geperste knoflook, rozemarijnblaadjes en 1 el olijfolie door elkaar. Maak op smaak met peper en zout. Schep de courgette in een ovenschaal en besprenkel deze met 1 el olijfolie.

Laat de courgette in de oven, in ca. 20 minuten, gaar worden.

Serveer er de kalkoenfilet en krielaardappeltjes bij.

Voedingswaarde per portie: 500 kcal

Lasagne van filodeeg met asperges en gegrilde zalm

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

Ingrediënten

8 vellen filodeeg
1 dl. witte wijn
4 saffraandraadjes
400 gr.groene asperges
4 zalmfilets (150gr.)
bosje gemengde kruiden (bieslook,peterselie,rucola)
wat friseesla
paprikapoeder
zout en peper
olijfolie
1 dl. mayonaise

Bereiding

Laat het deeg ontdooien en bestrijk het met de olie
Leg 2 vellen op elkaar.
Bestrooi met zout en paprikapoeder.
Bak het goudbruin en knapperig.
Kook de wijn tot de helft in met de saffraandraadjes.
Laat afkoelen en meng dit door de mayonaise.
Asperges in ruim water met zout in 8-15 min. gaar koken. Zelf vind ik het lekker als het niet te gaar is.
Bestrooi de vis met zout en peper en druppel er wat olijfolie op
Grill deze dan 2 min. aan elke kant.
De kruiden fijn hakken behalve de rucola en mengen met de plukjes frisee.
Het deeg in stukken breken (de grootte van de vis aanhouden ongeveer)
Plak deeg op bord, dan de vis, plak deeg, asperges, plak deeg, kruidensla.

Oliebollen met rozijnen en abrikozen (ca. 22 stuks)

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

Ingrediënten

100 g rozijnen
150 g gewelde abrikozen
1 zakje gedroogde gist (ca. 7 gram)
500 g bloem
1 el kaneel
1 tl zout
1 ei
5 dl lauwe melk
zonnebloemolie

Benodigdheden:

Mes, snijplank, beslagkom, handmixer, schone theedoek, frituurpan, ijsschep of 2 metalen lepels, keukenpapier.

Bereiding

Was de rozijnen en laat deze goed uitlekken. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.

Meng in een beslagkom de bloem met de gist, kaneel en het zout. Voeg het ei en de melk toe en roer dit met een mixer tot een glad beslag. Voeg de rozijnen en de abrikozen aan het beslag toe en roer het beslag nogmaals goed door.

Dek de beslagkom af met een natte, schone theedoek en laat het beslag op een warme plaats een uur rijzen.

Verhit de olie in een frituurpan tot 175 graden.

Schep het beslag voorzichtig door. Doop de ijsschep of de twee lepels in de hete olie, vorm bollen en laat deze voorzichtig in de hete olie glijden. Bak ongeveer 5 oliebollen tegelijk. Bak de oliebollen in ca. 6 minuten goudbruin en keer ze halverwege.

Laat de oliebollen uitlekken op keukenpapier. Haal elke keer de restjes beslag uit de pan en gooi deze weg. Bak de rest van de oliebollen op dezelfde manier.

Serveer de oliebollen op een mooie schaal.

Voedingswaarde per portie: 160 kcal

Oosterse broccoli met gegrilde zalm (2 personen)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g taugé
1 el olie
300 g broccoliroosjes (ca. 3 minuten geblancheerd)
2 stuks zalmfilet (á 100 g)
1 citroen
125 g bami (ongekookt gewicht)
1 tl sesamolie
1 el ketjap (asin)
1 tl vissaus (kan eventueel ook vervangen worden door zout)
peper
1 el geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Doe de taugé in een schaaltje en voeg wat kokend water toe. Laat dit ca. 1 min. wellen. Giet het vervolgens af en laat het uitlekken.
Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en roerbak hierin de broccoliroosjes ca. 3 min. Verwarm ondertussen een grillpan.
Bestrooi de zalmfilet aan beide kanten met peper. Grill de zalmfilet in circa 10 min (half-)gaar (de zalm mag van binnen een beetje rauw blijven). Knijp, tijdens het grillen, een citroen boven de zalmfilet uit.
Bereid de bami volgens de verpakking. Roer, na afgieten, de sesamolie door de bami.
Voeg aan de broccoliroosjes de taugé, ketjap en enkele druppels vissaus toe. Bestrooi royaal met peper.
Bestrooi de zalmfilets met de geroosterde sesamzaadjes. Serveer de zalmfilet met de broccoliroosjes en bami.

Voedingswaarde per portie: 570 kcal

Pannenkoek met stukjes zoetzure tomaat, lente-ui en knoflook

Menugang hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

Koopmans Shaker Pannenkoekmix Speciaal, Meergranen of Hartig

400 ml melk

2 vleestomaten

2 lente-uitjes

teentje knoflook

gember

serehpoeder (citroengras)

sambal

2 el stroop



Bereiding

Bereid de pannenkoeken volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de lente-uitjes in stukjes • pel een teentje knoflook en pers deze uit • snijd de vleestomaten in stukjes • verhit een beetje olie in een koekenpan en fruit de uitjes en knoflook • breng het geheel op smaak met gember, serehpoeder, sambal en de stroop • voeg als laatste de stukjes tomaat toe • beleg de pannenkoeken met het tomatenmengsel en rol ze op.

Tip: heerlijk als maaltijd of (opgerold en in schijfjes gesneden) als hapje bij de borrel!

Roerbakkomkommer

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type -

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 komkommer

1 bakje tofu roerbakfinesse, tofupoesta of fijngehakt aroma naar keuze

1 (rode) ui - fijngeneden

2 of 3 tomaten- in plakjes

olie om te bakken



Bereiding

(voor 2 – 3 personen bereidingstijd: 15 minuten)

komkommer (zodig schillen en) in blokjes snijden

uitje fruiten in wat olie en tofu en komkommer mee roerbakken

op het laatst tomaat er door roeren en alles warm serveren

lekker met bijv. mie, quinoa of gierst

Salade met gerookte kip en pomelo (4 personen)

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode paprika
rucolasla
olijfolie
1 teentje knoflook
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
1/2 blikje kokosmelk
1 el sojasaus
1 el chilisaus
peper
2 gemberbolletjes
2 kleine gerookte kipfilets
1 pomelo
gemengde sla

Bereiding

Snijd de paprika in stukken en bak deze in een beetje olie. Doe hier de gesneden knoflook bij. Voeg daarna de kerrie en het paprikapoeder toe en roer dit nog 1 minuut om.

Doe dit mengsel samen met de kokosmelk, sojasaus, chilisaus en de gember in een hoge maatbeker en maal het geheel met een staafmixer fijn tot een gladde saus. Maak op smaak met een beetje peper.

Schil de pomelo en haal het vruchtvlees tussen de vliesjes vandaan. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en meng dit met de pomelo. Meng hierdoor wat van de saus. Meng de salades door elkaar, schik dit op een bord en leg hier de kipsalade op. Lepel er eventueel nog wat van de saus omheen. Serveer er wat toast of stokbrood bij.

Voedingswaarde per portie: 235 kcal

Sweet Chili Kipnoedels

Menugang hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 3 paprika's
- 2 preien
- 300 g kipfiletblokjes
- Conimex Ketjap Asin
- 1 pak (250 g) Conimex Wok Noedels
- 1 blikje ca. 200 g ananasstukjes
- Conimex Sweet Chili Saus
- Conimex Wok Olie



Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap asin) aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.

Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukjes.

Was en snijd de prei in ringen.

Laat de ananasstukjes goed uitlekken, snijd ze eventueel wat kleiner.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de kipblokjes, paprika en preiringen 10 minuten.

Schep de afgekoelde noedels en de ananas erdoor en wok nog 3 minuten.

Voeg dan sweet chili saus naar smaak (ca. 6 eetlepels) en 2 eetlepels ketjap asin toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.

Schep de sweet chili kipnoedels met paprika in diepe borden of kommen.

Energie 540 kcal
Eiwitten 27 g
Vet 20 g
Koolhydraten 62 g

Tarte Tatin

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 plakjes Koopmans Roomboterbladerdeeg
1 lichtzure appel*
ca. 75 g suiker
ca. 25 g boter
1 el water



Extra nodig:
2 kleine ovenschaaltjes

Bereiding

2 personen

Oventemperatuur:
elektrische oven: 220°C
heteluchtoven: 200°C
gasoven: stand 5

Bereidingswijze:

Plaats een rooster in het midden van de oven en verwarm de oven voor • haal de bevroren bladerdeegplakjes van elkaar en verwijder de folie. Laat de deegplakjes 5 tot 10 minuten ontdooien • schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel doormidden.

Doe de suiker en het water in een steelpannetje en verhit het geheel totdat het bruin wordt (karameliseren). Let op: erbij blijven! Voeg vervolgens de boter toe en roer het tot een glad mengsel • giet de karamel in de ovenschaaltjes en verdeel deze over de bodem • leg de appel met de snijkant naar boven gekeerd in de schaaltes • bekleed de ovenschaaltjes met het bladerdeeg • druk het over de rand hangend deeg iets naar binnen • prik wat gaatjes in het bladerdeeg en laat de taartjes nog ca. 10 minuten staan.

Bak de Tarte Tatin in ca. 30 minuten gaar en goudbruin • keer na het bakken de taartjes om op dessertbordjes (let op dat er geen vocht uit de appels meekomt) • serveer de Tarte Tatin warm, bijvoorbeeld met vanille- of kaneelijs en/of slagroom.

* bijvoorbeeld Goudreinet, Alkeme, Elstar of Braeburn

Tikka Massala Wok Roll

Menugang hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- 2 (rode) uien
- 400 g kipfilet
- 1 pakje Conimex Kruidenpasta
Tikka Massala
- 1 pak Conimex Wok Rolls
- klein bosje (ca. 12 takjes) koriander
- Conimex Wok Olie
- 8 eetlepels magere yoghurt



Bereiding

Haal de slabladeren los, was en droog de sla, houd 8 bladeren apart en snijd de rest in reepjes.

Pel en snijd de uien in reepjes.

Snijd de kipfilet in lange repen.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een klein scheutje olie toe en wok de kip 4 minuten.

Wok de ui vervolgens 2 minuten mee.

Voeg de kruidenpasta en 1,5 dl water toe en wok deze ca. 4 minuten mee.

Verwarm de Wok Rolls volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg op elk een blaadje sla, wat gesneden sla en een paar takjes koriander. Verdeel de tikka kip en de yoghurt erover, rol ze op en leg ze op de borden.

Bevat per portie: Energie 499 kcal

Eiwitten 33 g

Vet 21 g

Koolhydraten 45 g

Tilapiafilet met asperges en wittewijnsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 tilapiafilets
sap van 1 citroen
3 sneetjes oud witbrood
zout en versgemalen peper
2 eiwitten
25 g boter
voor de saus:
2 sjalotjes
400 ml droge witte wijn
2 eetl. gehakte peterselie
(vers of diepvries)
200 ml kookroom
1 theel. kerriepoeder
voor de asperges:
500 g groene asperges
3 eetl. olijfolie
2 eetl. gehakte basilicum
(vers of diepvries)



Bereiding

Vorbereiding:

Begin met de saus: pel de sjalotjes en snipper ze. Breng in een pan de wijn met de sjalot en peterselie aan de kook en kook dit op een hoge stand in ca. 10 minuten in tot nog een derde van de wijn over is. Wrijf intussen de tilapiafilets in met citroensap en laat ze even liggen. Verkrumel de sneetjes brood (in de keukenmachine) en doe het kruim over in een diep bord. Dep de tilapiafilets droog met keukenpapier, bestrooi ze met zout en peper en haal ze door het losgeklopte eiwit. Wentel de tilapiafilets door het broodkruim en druk dit goed aan. Zeef de ingekookte wijn boven een andere pan. Roer de kookroom en kerriepoeder erdoor en kook het geheel nog ca. 5 minuten tot een gebonden saus ontstaat. Snijd de asperges in schuine stukjes van 3 cm.

Bereiding:

Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de asperges ca. 3 minuten. Voeg 50 ml water en zout en peper naar smaak toe en laat de asperges in nog 2-3 minuten gaar worden. Verhit de boter in een grote koekenpan, bak de tilapiafilets in ca. 6 minuten. Keer ze halverwege tot ze goudbruin en gaar zijn. Schep de basilicum door de asperges en schep ze op 4 borden. Rangschik de tilapiafilets erop. Schep de romige wijnsaus over de vis.

Wijnadvies:

Een frisse riesling uit de Elzas of een Duitse riesling classic maken het geheel extra lekker.

Voedingswaarde per persoon:

eiwit: 32 g
vet: 27 g

Tilapiafilet met asperges en wittewijnsaus

koolhydraten: 17 g
kcal (kj): 439 (1844)

Tropical Smoothies (2 personen)

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron

Sterren

Ingrediënten

2 dl magere yoghurt

200 g tropisch fruit (bijvoorbeeld mango, ananas, passievrucht)

zoetstof

Bereiding

Doe de yoghurt in een ruime schaal.

Maak het fruit schoon en pureer het met een staafmixer. Doe de puree bij de yoghurt en meng het geheel goed door elkaar. Voeg eventueel wat (vloeibare) zoetstof toe. Zet de schaal twee uur in de vriezer en schep de massa dan even goed door. Eventueel kan de schaal nogmaals een uur in vriezer. Nogmaals omscheppen, in hoge glazen schenken en lekker smullen van deze smoothies.

Voedingswaarde per portie: 85 kcal

Venkelsalade met broccoli, courgette en garnalen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 venkelknollen
1 courgette
1 eetl. pesto
5 eetl. olijfolie (extra vergine)
2 eetl. citroensap
1/2 theel. zonnebloemolie
1 eetl. geschaafde amandelen
100 g broccoliroosjes
zout
100 g gekookte gepelde
garnalen



Bereiding

Vorbereiding:

Maak de venkelknollen schoon: verwijder lelijke bladen aan de buitenkant. Snijd de knollen in de lengte door en verwijder de harde kern. Schaaf of snijd de venkel in dunne plakjes. Was de courgette en verwijder de uiteinden. Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken. Roer in een kom de pesto, olijfolie en het citroensap door elkaar.

Bereiding:

Rooster de geschaafde amandelen in de zonnebloemolie in een koekenpan, op een matige hittebron, lichtbruin en knapperig. Schep ze in een kom. Kook de broccoliroosjes in iets gezouten water in ca. 4 minuten beetgaar. Giet ze af en dompel ze in koud water. Laat ze uitlekken. Schep de geschaafde venkel, de broccoli en courgetteplakken door elkaar en verdeel over de borden. Besprenkel met de pestosaus. Garneer de salade met garnalen en strooi er ten slotte geschaafde amandelen over.

Suggestie:

- Vervang de broccoliroosjes door roosjes bloemkool.

Variatie:

- Gebruik in plaats van garnalen reepjes kipfilet (vleeswaren).

Wijnadvies:

Perfect met een glaasje witte wijn van J.L. Cévenne!

Voedingswaarde per persoon:

eiwit: 8 g
vet: 5 g
koolhydraten: 6 g
kcal (kj): 101 (425)

Verse appelchutney

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

"1 appel naar keuze
"klontje (room)boter
"2 eetl. la Bio Idea Balsamico azijn
"2 eetl. honing (of naar smaak)
"mespunt cayennepeper
"Kaas naar keuze



Bereiding

"Schil de appel en snij deze in kleine stukjes
"Smoor de appelstukjes in een pan, met een klontje boter in ong. 10 min gaar
"Doe ze vervolgens in een schaal en roer de azijn, honing en kruiden erdoor
"Laat het afkoelen
"Serveer de appelchutney met een broodje met kaas

(voor 4 personen - bereidingstijd: 15 min + afkoeltijd)

Wok Roll met Kormagarnalen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

- lente-uitjes
- 2 tomaten
- 1 kleine bloemkool
- 400 g rauwe grote gepelde garnalen (gamba's)
- Conimex Wok Olie
- 1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Korma Bloemkool
- 1 pak Conimex Wok Rolls
- 200 g gemengde gewassen sla



Bereiding

Was en snijd de lente-uitjes (ook het groen) in ringen.

Was en snijd de tomaten in blokjes.

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en was deze. Kook ze 3 minuten in ruim kokend water (met wat zout of ketjap). Afgieten en laten uitlekken.

Snijd de garnalen horizontaal doormidden.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 2 minuten. Wok de bloemkoolroosjes 1 minuut mee. Voeg de kruidenpasta en 1,5 dl water toe en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.

Besprenkel de wok rolls met wat water. Verwarm elke wok roll 20 sec. op 750 watt in de magnetron (1 minuut voor alle wok rolls tegelijk). Of warm ze aan beide kanten op in een hete koekenpan.

Leg op elke wok roll blaadjes sla, lente-ui en stukjes tomaat. Verdeel de kormagarnalen met bloemkool erover. Rol ze op en leg ze op 4 borden.

Yoghurttaart met vruchten.

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Taart
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 personen

VOOR HET DEEG

2 eieren
80 g suiker
2 el warm water
100 g tarwebloem
100 g gehakte hazelnoten

VOOR DE VULLING

9 witte gelatineblaadjes
1 pot kersen op sap (uitlekgewicht 340 g)
1 blik abrikozen op sap (uitlekgewicht 340 g)
6 dl yoghurt
100 g honing
2 el citroensap
1/2 geraspte citroenschil
2 dl slagroom

Bereiding

Bereidingstijd: 20-30 minuten

Oven-/wachtijd: langer dan 2 uur

Bereiden

Een springvorm met bakpapier bekleden. De oven voorverwarmen op 180 °C. De eieren scheiden. De eiwitten met 20 g suiker stijfkloppen. De eidooiers met de rest van de suiker en het water tot een lichte creme roeren. De bloem zeven, met de noten mengen. Eiwit en bloemmengsel door de creme scheppen. In de vorm doen en in de oven (gas 2-3: hetelucht 160 °C) 15 min. bakken. Gelatine weken. Vruchten laten uitlekken, het sap opvangen. De yoghurt met 80 g honing, citroensap en -schil mengen. Gelatine uitdrukken, au bain marie of in de magnetron oplossen, laten afkoelen en door de yoghurt mengen. De slagroom stijfkloppen en door de yoghurt scheppen. De rest van de honing met 50 ml abrikozensap mengen: verhitten. Over de taartbodem druppelen. De bodem met eenderde van de yoghurt bestrijken en met kersen en abrikozen beleggen. Enkele vruchten apart houden. Met de rest van de yoghurt bestrijken: 3 uur in de koelkast zetten. Garneren met abrikozen, kersen en eventueel gehakte hazelnoten.

Bevat

voedingswaarde / stuk: 220 kcal/930 kJ

5 g eiwit

10 g vet

26 g Koolhydraten



Zalm uit de oven (2 personen)

Menugang	hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 zalmfilets (vers of uit de diepvries)

2 el olijfolie

2 el ketjap

1 teentje knoflook

1 uitje

1 el ringetjes prei

4 champignons

300 g aardappelpuree

400 g gekookte peultjes

Bereiding

Leg de zalmfilets (diepvrieszalm kan het beste al een beetje ontdooit zijn) in een ovenschaal met een laagje olijfolie en ketjap. Pers een teentje knoflook uit en leg wat gesnipperde stukjes ui, preiringetjes en plakjes champignons in de schaal. Schep wat van de olie met ketjap over de zalmfilets.

Laat de filets gaar worden in ongeveer 15 minuten (langer mag) in een voorverwarmde oven van 200-220 graden.

Serveer hier aardappelpuree en gekookte peultjes bij.

Voedingswaarde per portie: 450 kcal

Zomerse maaltijd salade (2 personen)

Menugang hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g gare pasta
150 g gekookte ham (plak)
4 stengels bleekselderij
4 worteltjes
1 appel
6 aardbeien
1 eetlepel pijnboompitjes
2 eetlepels rozijnen

1 dl magere yoghurt
2 eetlepels water
citroensap
fijngehakte peterselie
versgemalen peper

ijsbergsla

Bereiding

Doe de goed afgekoelde pasta in een grote kom.

Snijd de gekookte ham in blokjes. Snijd de bleekselderij en wortel in dunne plakjes.

Snijd de appel in kleine blokjes, en de aardbeien in kwarten. Meng alle ingrediënten, inclusief de pijnboompitten, in de grote kom.

Klop voor de dressing de yoghurt los met het water, citroensap en de fijngehakte peterselie. Maak de dressing op smaak met een beetje peper.

Schep de dressing door de salade en serveer deze in bladeren van ijsbergsla.

Neem er nog een glaasje halfvolle melk en een glaasje vruchtensap bij.

Voedingswaarde per portie (excl melk en vruchtensap): 310 kcal

