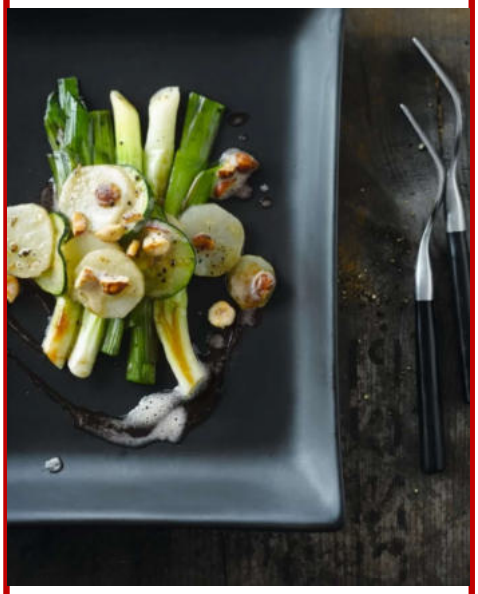
Recepten met saus II v2.5

Inhoudsopgave.

Aardpeer met prei en notenbotersaus. 3
BBQ-kipkluifjes met butterchickendip. 4
Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen. 5
Gebraden ossenhaas met truffelsaus I. 6
Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien. 7
Gepaneerde zeeduivel met currysaus I. 8
Gerookte zalm met dillemayonaise. 9
Gewokte spruiten met rode wijnsaus. 10
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst. 11
Hollands vispotje in mosterdsaus. 12
Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse. 13
Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus. 15
Mosselen in witte wijnsaus met frietjes. 17
Paling pita met guacamole. 18
Pannenkoeken met sinaasappel-karamelsaus en pecan-karamelijs. 19
Pasta met roomsaus. 20
Pitatosti met knofloksaus. 21
Rood-wit-groen I. 22
Roodbaarsfilet met romige wijnsaus. 24
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong. 25
Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes. 27
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus. 28
Tartaar van gerookte zalm met mierikswortelsaus. 29
Zeeduivel met rivierkreeftensaus. 30
Zeewolf met paprikasaus en lamsoor. 31
Gebruikte afkortingen. 32

Aardpeer met prei en notenbotersaus.



Menugang: Bij-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Njam!

Ingrediënten

300 g aardpeer
80 g boter
100 ml bouillon, groente-
1 courgette
1 el hazelnoten
- peper, versgemalen
2-3 stl prei
- zout, kruiden-

Bereiding.

Schrob de aardperen schoon en snijd ze in plakjes.
Snijd de gewassen prei in stukken en de courgette in ringen.
Stoof eerst de aardpeer 10-15 min. afgedekt.
Voeg evt. wat bouillon toe.
Voeg nu de courgette toe en laat het nog 5-10 min. stoven tot de groenten gaar zijn.
Stoof in een andere pan de prei gaar in weinig olijfolie.
Voeg ook hier enkele eetlepels bouillon toe.
Kruid de groenten met peper en zout.
Haal de prei uit de pan en houd die warm.
Hak de noten grof.
Verwarm de boter in de pan van de prei en voeg de noten toe.
Breng de botersaus op smaak met kruidenzout en peper.
Schenk de saus over de groenten.
Serveer onmiddellijk.

Bereidingstijd: 30-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

BBQ-kipkluifjes met butterchickendip.

Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, natuur-
30 g boter, room-, ongezouten
3 el Butter Chicken Kruidenpasta in pot
1 kg kipkluifjes
1 el olie, zonnebloem-
1 tl peper, cayenne-
100 ml room, slag-, verse
1 tl suiker, kristal-
300 g tomaten, tros-
70 g tomatenpuree
3 uien, rode
75 ml water
50 g yoghurt, Griekse, 10%

Bereiding.

Doe de kipkluifjes in een diepe schaal.
Meng ⅔ van de kruidenpasta, de cayennepeper, de yoghurt en de olie door de kipkluifjes.
Dek de schaal af en laat de kluifjes 30 min. in de koelkast marineren.
Snijd ⅓ van de rode uien in flinterdunne halve ringen en meng die met de azijn.
Snijd ondertussen de rest van de uien in stukken.
Verhit de boter in een grote hapjespan en fruit de ui 3 min.
Voeg de rest van de kruidenpasta toe en bak nog 2 min.
Snijd de tomaten grof.
Voeg de tomatenpuree en 75ml (per 4 personen) water toe aan de tomaten.
Breng de tomaten aan de kook en laat ze met de deksel op de pan 15 min. op een middelhoog vuur koken.
Haal de tomatencurry van het vuur en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.
Meng de slagroom en de suiker erdoor en laat het iets inkoken (ca. 5 min.).
Steek de barbecue aan.
Gril de kipkluifjes in 25 min. gaar (keer ze regelmatig).
Verdeel de kipkluifjes over een bord.
Schep de warme saus in een kom.
Verdeel de ingelegde ui over de kipkluifjes.

Tips:

- Lekker met gedroogd fenegriekblad.
- De kip kun je 1 dag van tevoren marineren en de uien en saus kun je ook 1 dag van tevoren maken.
- De butterchickendip is zowel warm als koud lekker.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Cherne com banana - baarsfilet in bruine botersaus op gebakken bananen.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Claude Troisgros

Ingrediënten

4 baarsfilets (à 50 g)
4 bananen, gele
100 g boter
1 tn knoflook, fijngehakt
½ el koriander, verse, fijngehakt
1 limoen, sap van
½ el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peperkorrels, geplet
75 g rozijnen
- rucola, mini, ter garnering
30 ml saus, soja-
1 sjalotje, fijngehakt
- zout

Bereiding.

Baars:

Kruid de baarsfilets met versgemalen peper en zout.
Bak de vis in de olijfolie op een hoog vuur tot ze knapperig en bruin zijn.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Saus:

Meng het limoensap, de sojasaus, de knoflook en de sjalotjes goed door elkaar. mengen.
Smelt de boter in een pan en blus het af met het limoensapmengsel.
Voeg de rozijnen en de koriander toe.
Breng de saus op smaak met zout en geplette peperkorrels.

Bananen:

Halveer de bananen in de lengte in een pan en karameliseer ze aan beide zijden in wat boter.

Opmaak:

Schep een mooie hoeveelheid saus met rozijnen in het midden van elk bord
Leg er 2 gebakken bananen op
Leg de vis bovenop de bananen.
Garneer ze met de mini-rucola.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebraden ossenhaas met truffelsaus I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
2½ dl fond, runder-
3 el madeira
500-600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 el truffelsnippers (uit potje of blikje)
2 el truffelvocht (uit potje of blikje)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Schep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 50 g boter en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom dicht.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-18 min. rondom bruin.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Verwijder de braadboter uit de pan.
Blus de pan af met 3 el water en de madeira.
Roer alle aanbaksels goed los van de bodem.
Voeg de runderfond er aan toe en laat alles heel even doorkoken.
Neem de pan van het vuur en zeef de fond.
Breng alles in een klein pannetje opnieuw aan de kook.
Voeg de truffelsnippers en het truffelnat toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat de saus nog even doorkoken en klop er een klontje boter (25 g) door.
Neem tijdens het kloppen het pannetje van de warmtebron.

Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze, zoveel mogelijk in het oorspronkelijke model, op een voorverwarmde schaal.
Schenk er een beetje saus overheen.
Geef de rest van de saus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de madeira eens door cognac of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

Gekarameliseerd rundvlees met soja en uien.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: OptimaleRecepten.com

Ingrediënten

15 ml azijn, balsamico-
30 g honing
5 g knoflook
30 ml olie, plantaardige
- peper, zwarte, vers-gemalen
200 g uien
45 ml saus, soja-
500 g vlees, rund-(filet/biefstuk/bavette)

Bereiding.

Dit gerecht combineert westerse ingrediënten met Aziatische smaken voor een snel maar smaakvol resultaat. De karamelisatie van uien en honing creëert diepte, terwijl de sojasaus voor umami zorgt.

Snijd vlees in gelijke reepjes.
Meng de sojasaus, de honing en de balsamicoazijn.
Hak de uien en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote pan.
Fruit de uien (10-12 min.).
Voeg de knoflook toe en laat die 1 min. meefruiten
Bak het vlees goudbruin (5-7 min.).
Giet de saus erbij.
Laat het indikken (5-7 min).

Tips:

- Gebruik vlees op kamertemperatuur.
- Karameliseer de uien langzaam.
- Bak het vlees in porties.
- Let op de sausdikte.
- Vervang de honing eens door bruine suiker.
- Voeg eens wat sesamolie toe.
- Experimenteer eens met verschillende soorten sojasaus.
- Voeg gember toe voor extra pit.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gepaneerde zeeduivel met currysaus I.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Houtsmuller, Kanker Actueel

Ingrediënten

- bieslook
1½ dl bouillon, vis-
- dille
150 g doperwtjes, diepvries-
4 tn knoflook
- olie, zonnebloem-
2 prei
- tamari of shoyu
1 bl tomaten, gepelde (of tomatenblokjes op sap)
2 uien
- worteltjes (4 pers.)
400-600 g zeeduivel
- zilvervliesrijst (4 pers.)

Bereiding.

Hak de uien klein.
Snijd de knoflook in kleine schijfjes.
Maak de prei schoon en snijd de prei in stukjes.
Maak de zeeduivel schoon (of laat dat bij de visboer doen).
Verhit de olie.
Fruit de u olie.
Voeg de knoflook, de prei, tomaten en bouillon toe en stoof dit met de deksel op de pan een minuut of 5.
Voeg daarna de zeeduivel toe.
Stoof het nogmaals een 15-20 min. op een zacht vuur.
Maak op smaak met tamari of shoyu, bieslook en dille.
Serveer de zeeduivel met zilvervliesrijst en mix van beetgaar gekookte worteltjes (vers) en doperwtjes (diepvries).

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gerookte zalm met dillemayonaise.

Menugang: Amuse
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Pim

Ingrediënten

- dille, verse
- mayonaise
- pijnboompitten
1 el sherry
- zalm, gerookte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster je pijnboompitten kort in een voorverwarmde koekenpan, met voldoende ruimte om de pitten los te kunnen schudden tijdens het roosteren.
Knip de dille heel fijn.
Meng 1 el dille met 3 el mayonaise en 1 el sherry.
Rol de gerookte zalm op en schik die op een amuselepel.
Giet er met een theelepeltje wat dillemayonaise overheen en garneer het met pijnboompitten.

Gewokte spruiten met rode wijnsaus.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

50 hazelnoten, zonder vlies
1 el olie, zonnebloem-
200 g saus, rodewijn-
250 g spekreepjes, gerookte
500 g spruiten

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de spruitjes schoon en snijd ze in dunne plakjes (3 mm).
Rooster de hazelnoten ca. 4 min. in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Verhit de olie in een wok en bak de spekreepjes 4 min.
Voeg dan de spruiten en hazelnoten toe (houd wat hazelnoten achter om te garneren) en bak het geheel nogmaals 4 min. (tot de spruiten de gewenste gaarheid hebben).
Kruid het geheel evt. naar smaak (bijv. met nootmuskaat, knoflook, chilipeper vlokken, marjolein of gewoon peper en zout).
Verwarm de rode wijnsaus.
Doe de spruiten over in een schaal en bestrooi ze met de achtergehouden hazelnoten.
Serveer de saus erbij in een apart kommetje.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

200 g bloemkool, in roosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-, donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1 cm
2 el uitjes, gebakken uitjes (pot)
- zout

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.
Rijg de groenten aan prikkers of spiesen.
Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.
Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus.
Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.
Schep intussen de limoenrasp door de rijst.
Schep de limoenrijst op 2 borden.
Leg er de groentespiesen bij.
Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak, indien gewenst, de satésaus pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 524
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 85 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: 225 g
Zout: 1,5 g

Hollands vispotje in mosterdsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta, 't Is vis

Ingrediënten

40 g boter
125 g garnalen, roze
250 g kabeljauwfilet, in stukken
200 g mosselvlees
2 el mosterd, Zaanse
- peper, versgemalen
300 g prei, gesneden
125 ml room, slag-
2 sjalotten, gesnipperd
300 g worteltjes, Parijse
- zout

Bereiding.

Verhit de boter en fruit de sjalot en de prei zachtjes 3 min.
Schep de Parijse worteltjes door de prei en roer de mosterd erdoor.
Verwarm ze 1 min. mee.
Voeg 100 ml water toe, breng dit aan de kook en stoof de groenten 6 min.
Voeg de room toe en breng het gerecht opnieuw aan de kook.
Leg de stukken vis tussen de groenten in de pan en laat de vis in ca. 5 min. tegen de kook aan bijna gaar worden.
Voeg de garnalen en de mosselen toe en laat alles op een zacht vuur in nog enkele min. warm en gaar worden.
Breng het gerecht op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip:

Lekker met aardappelpuree.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfsbouillon:

1 kalfspoot (in 3-4 stukken)
1 kalfstong
1 bol knoflook
4 kruidnagels
4 bld laurier
2 tl peperbolletjes, zwarte (of wat grof gemalen zwarte peper)
2 preien
1 tk rozemarijn
4 stl selderij
4 tk tijm
2 uien
4 l water
4 wortels, dikke
- zout

Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)
60 g boter (voor de roux) + extra
1½ l bouillon, kalfs-
500 g champignons, Parijse, kleine
½ citroen
1 tn knoflook
15 cl madeira

Bereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water.
Zet het vlees een nachtje in de koelkast en leg de tong nadien *enkele uren* in water om te ontzilten.

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.
Spoel alle bouillongroenten schoon.
Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.
Gebruik ook wat loof van de selderij.
Doe de groenten in de pot met water.
Pel de uien, snijd ze in grove stukken.
Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.
Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).
Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurier-blaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.
Voeg ook een snuf zout toe.
Breng de groentebouillon aan de kook.
Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.
Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.
Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon en laat het vlees wat afkoelen.
Schep later het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

De aardappeltorentjes.

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snufje zout.
Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdampt.
Roer de aardappelen door de passeerzeef, zodat je een fijn puree verkrijgt.
Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).
Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic) spuitzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.
Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.
Spuit daarop identieke torentjes van aardappel-puree, die zo'n 4 cm breed en hoog zijn.
Zet de pommes duchesse opzij tot 20 min. voor het serveren.

De maderasaus.

Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef.

Ingrediënten (vervolg)

- peper
1 snf peper, cayenne-
1-2 tk peterselie, krul-
1 sjalot
2 el tomatenpuree, geconcentreerde
- zout

Voor de pommes duchesse:

1 kg aardappelen, loskokend
4 eieren
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in porties in.

Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.
Maak nu de roux voor de saus:
Smelt de boter in een pot op een matig vuur.
Schep de bloem bij de bruisende boter en roer met de garde.
Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de bloemsmaak verdwijnt.
Schep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer met de garde.
Laat de saus binden.
Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.
Houd de saus warm op een zacht vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen peper en een snufje zout.
Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd elk exemplaar in kwartjes.
Hou ze even apart.
Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijk.
Plet de knoflook tot pulp.
Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
Bak de kwartjes champignon goudbruin.
Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot.
Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.
Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.
Schep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Giet de madera in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat versgemalen peper (of een beetje straffe cayennepeper) en zout.
Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.
Schuif de pommes duchesse in de hete oven van 180°C.
Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.
Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit zorgvuldig).
Achteraan de tong zit een stuk vet; snijd dit weg.
Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong te snijden.
Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca. ½ cm dik).
Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep maderasaus met paddenstoelen over.
Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.

Knoflookbroodje met pikante kip en harissa saus.

Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: HeerlijkHappen.nl, Francine

Ingrediënten

- boter, room-
4 broodjes, afbak- (witte puntjes)
½ citroen, sap van
- honing
300 g kipfilet
- knoflookpoeder
- olie, olijf-
1 pepertje, rood
1 el Persillade (kruiden-mix)
- peterselie, verse, gehakte
1 zk rucola

Bereiding.

Snijd en marineer de kip de avond ervoor al.
Doe de blokjes in een kom en voeg hier 2 el honing, het fijngehakte rode pepertje, het citroensap, 1 el persillade aan toe en voeg nog wat zout en peper toe.
Laat de kip marineren (liefst dus een nacht, anders 20 min.).
Verwarm je oven voor op 200°C.
Snijd de afbakbroodjes door het midden en druppel er olijfolie overheen.
Strooi er knoflookpoeder op en besmeer het met een dun laagje roomboter.
Bak de broodjes in de oven af tot ze mooi goudbruin en crispy zijn (ca. 6-8 min.).
Neem een koekenpan en verhit deze, voeg wat olijfolie toe en bak tot de kip gaar is (door de honing gaat het vocht in de pan wat stroperig worden en krijg je een beetje "sticky" kip).
Neem een mengkom en doe hier de ingrediënten voor de saus in.
Klop met een garde tot je een mooie gladde saus hebt.
Doe wat rucola op de broodjes, schep de kip erop, dan flink wat saus en strooi er ten slotte wat verse peterselie op.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de harissa saus:

2 el harissa
2 el mayonaise
3 el yoghurt

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen in witte wijnsaus met frietjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Chefke Luc, Eatertainment.nl

Ingrediënten

8 aardappelen, grote, vastkokende
15 g boter, room-, ongezouten
1 bouillonblokje, vis-
1 citroen
3 tn knoflook
3 el mayonaise
2 kg mosselen
2 el olie, olijf-
1 peper, rode
- peper, versgemalen
5 tk peterselie
½ prei
1 el saus, Worcestershire-
3 el tomatenketchup
1 el tomatenpuree, geconcentreerde
1 ui
100 ml water, warm
200 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Doe de mosselen in een ruime pan en zet ze onder water.
Was en hussel ze en laat ze 5 min. staan.
Verwijder alle open, kapotte en naar bovengedreven mosselen.
Herhaal deze stap tweemaal met nieuw water.
Halveer de citroen en pers het sap eruit.
Meng de helft van het citroensap met de mayonaise, de ketchup en de Worcestershire saus tot een saus.
Was de aardappelen goed en snijd ze met schil in frietjes.
Warm ondertussen de frituur en frituur de frietjes 7 min. voor op 150°C.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Hak de peper en de prei in ringen.
Verhit de olijfolie en de boter in de mosselpan op een middelhoog vuur en bak de gesneden groenten glazig.
Fruit de tomatenpuree kort mee en voeg dan de mosselen toe met versgemalen peper en zout naar smaak.
Los het blokje visbouillon op in het water en blus het geheel af met de bouillon en witte wijn.
Kook het geheel 5 min. met de deksel op de pan.
Bak ondertussen de frietjes af op 180°C tot ze goudbruin zijn.
Laat de frietjes uitlekken en voeg ze toe aan een kom.
Bestrooi ze meteen met zout.
Wanneer de mosselen open staan, zijn ze gaar.
Hak de peterselie fijn.
Breng de mosselen op smaak met fijngehakte peterselie en het overige citroensap.
Schud de mosselen goed door elkaar en serveer ze met de zelfgemaakte saus en frietjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Paling pita met guacamole.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling, Paling.nl

Ingrediënten

4 broodjes, pita-
(- eitje, gekookt)
250 g palingfilets, gerookte
- peper, versgemalen
- sla
- tomaatjes, cherry-

Voor de guacamole:

2 avocado's, rijpe
½ limoen, sap van
1 peper, chili-, rode
1 tomaat, fijngesneden
1 ui, rode, kleine, heel fijngesneden

Bereiding.

Guacamole:
Verwijder de zaadlijsten en pitjes van de chilipeper en snijd hem fijn.
Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit en de schil.
Prak het vruchtvlees fijn en meng het vervolgens met de fijngesneden tomaat, de ui en de chilipeper.
Breng de guacamole op smaak met limoensap, versgemalen peper en zout.

Rooster de pitabroodjes.
Vul de pitabroodjes met een blaadje sla, wat guacamole, gehalveerde cherry tomaatjes, evt. een plakje ei en reepjes gerookte paling.
Bestrooi de inhoud evt. met wat versgemalen peper.

Tip:

Houd je niet van pittig? Neem dan voor de guacamole versgemalen peper.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoeken met sinaasappel-karamelsaus en pecan-karamelijs.

Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

75 g boter, room-
4 bol ijs, room-, pecan karamel
8 pannenkoeken (koel-vers)
4 sinaasappels
75 g suiker, kristal-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 548
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 90 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Boen 1 sinaasappel schoon en rasp de oranje schil fijn.
Pers 2 sinaasappelen uit.
Schil met een scherp mes de overige 2 sinaasappelen dik tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliesjes uit.
Verhit in een koekenpan op middelhoge vuur de suiker met 2 el water. Kook de suiker in 6 min. karamelkleurig (roer niet, zwenk de pan zo nodig om de suiker gelijkmatig te verdelen).
Roer de boter erdoor.
Voeg, al roerend, het sinaasappelsap, -rasp en de sinaasappel partjes toe en zet de warmtebron op een lage stand.
Vouw de pannenkoeken 2x dubbel, leg ze in de saus en verwarm ze 3 min.
Leg per persoon 2 pannenkoeken op een bord en schenk er de rest van de saus uit de pan over.
Garneer ze met de sinaasappelpartjes en een bol pecan-karamelijs.

Pasta met roomsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el bloem
¼ bouillonblokje, kip-, groente- of paddenstoel-
60 g kip
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1¼ tl peterselie, gedroogde
/3 prei
50 ml room, slag- (of crème fraîche)
¼ ui
120 ml water
- zout

Bereiding.

Zet een kookpan halfvol water met een snuf zout op het vuur en breng dit aan de kook.
Pel en snipper de ui.
Pel en snipper de knoflook.
Was de prei; snijd de prei in de lengte door de helft en snijd er dunne halve ringen van.
Snijd de kip in kleine stukjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kip zover dat hij aan de buitenkant mooi goudbruin is.
Bestrooi de kip met zout en versgemalen peper naar smaak.
Voeg de ui en de knoflook toe.
Bak dit een minuut of 2 mee op een middelhoog vuur.
Roer de bloem door het ui-knoflook-kip-mengsel.
Voeg de prei, het water, de room of crème fraîche, het bouillonblokje en de gedroogde peterselie toe.
Laat het geheel op een laag vuur pruttelen.
Kook ondertussen de pasta in ca. 8 min. beetgaar.
Proef of de saus op smaak is, giet de pasta af, doe de pasta bij de saus in de koekenpan en meng het door goed elkaar.
Proef of het gerecht op smaak is; breng het indien nodig verder op smaak.

Tip:

Je kunt er evt. 75 g champignons of andere paddenstoelen aan toe voegen. Snijd deze in plakjes of in 4 stukjes en bak deze op een hoog vuur als eerste in de pan zodat ze mooi goud-bruin worden. Voeg wat zout en versgemalen peper toe en ga door met de stap van de kip.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pitatosti met knofloksaus.

Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Stuks: 2
Sterren: *
Bron: Marvin Grouw, Voeding-en-fitness.nl

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 pl kaas, 30+
100 g kalkoenfilet (beleg)
1 tn knoflook
1 tl knoflookpoeder
1½ el mayonaise, light
50 g mozzarella, geraspte
- peper, versgemalen
2 pita's, volkoren
3 el yoghurt, Griekse, 0% vet
- zout

Bereiding.

Maak eerst de knoflooksaus dan kan de smaak er goed in trekken.
Mix daarvoor de Griekse yoghurt met de mayonaise, het teentje geperste knoflook, de knoflookpoeder, een snuf versgemalen peper, een snufje zout en de fijngehakte bieslook.
Dek dit af en laat dit minimaal een half uur in de koelkast staan voor extra smaak.
Sprenkel de pitabroodjes nat met wat water.
Leg ze onder een gril of doe ze in een broodrooster (ze hoeven alleen even warm te worden zodat je ze makkelijke open snijdt).
Snijd vervolgens de broodjes open en beleg deze met de beide soorten kaas en de kalkoenfilet. Leg ze opnieuw onder een gril en bak ze tot de kaas is gesmolten.
Serveer de pitabroodjes met de knoflooksaus.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 828
Eiwit: 67 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rood-wit-groen I.

Menugang: Amuse
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LekkerEtenMetLinda.nl

Ingrediënten

15 g basilicum, verse
- basilicum, voor de garnering
200 g hüttenkäse
25 g kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
- olijfolie, extra vergine
- olijfolie, om in te bakken
- peper, zwarte, vers-gemalen
25 g pijnboompitten
1 sjalotje
4 tomaten, pomodori
- zout, zee-

Bereiding.

Pesto:
Doe de basilicum, de knoflook, de pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas in de keukenmachine en maal dit fijn.
Voeg daarna al roerend ca. 4 el olijfolie extra vergine toe.
Breng de pesto op smaak met zout en versgemalen peper.

Hüttenkäse:
Breng de Hüttenkäse op smaak met zout, versgemalen peper en een klein beetje olijfolie extra virgine.

Pomodorisaus:
Breng een pan water aan de kook.
Kruis de tomaten aan de onderkant in.
Dompel ze onder in het kokend heet water.
Spoel ze vervolgens af met koud water (dit om ervoor te zorgen dat ze niet doorgaren en de schil nog makkelijker loslaat).
Ontvel vervolgens de tomaten.
Verwijder de zaadjes van de tomaat en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snipper het sjalotje fijn.
Verhit wat olie in een pan en bak hierin zachtjes de sjalot.
Voeg daarna de blokjes tomaat toe en laat het geheel ca. 10 min. zachtjes bakken totdat de tomaat mooi zacht is geworden.
Breng de saus (indien nodig) op smaak met een beetje zout.
Laat de saus afkoelen.

Amuse glaasjes vullen.
Neem 4 mooie glaasjes voor een amuse (zorg dat ze van doorzichtig glas zijn, anders zie je de 3 lagen niet; je zou ook hele kleine weckpotjes kunnen gebruiken).
Doe onderin het glaasje een bodem pesto.
Maak een 2e laag door de Hüttenkäse erop te scheppen.
Bovenop komt een laagje van de tomatensaus.
Strooi hier een beetje versgemalen zwarte peper over en garneer met een blaadje basilicum (of geknipte bieslook).

Tip:

De pesto, de Hüttenkäse en de pomodorisaus kunnen allemaal tevoren, zelfs al een dag eerder, worden voorbereid.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roodbaarsfilet met romige wijnsaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

2 el bloem
25 g boter
800 g broccoli
200 ml crème fraîche
2 el kappertjes
700 g krieltjes
- peper, versgemalen
450 g roodbaarsfilet
50 ml wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 470
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de broccoli schoon.
Verdeel de broccoli in roosjes.
Snijd de stronkjes in stukjes.
Kook de broccoli in 8 min. beetgaar.
Bestrooi de vis met bloem, zout en versgemalen peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de vis in 8 min. aan beide zijden (voorzichtig keren).
Kook intussen de krieltjes in 4 min. gaar.
Kook de crème fraîche met de wijn 1 min. in een steelpannetje.
Breng de wijnsaus op smaak met zout en versgemalen peper.
Roer de kappertjes door de wijnsaus.
Serveer de roodbaars met de wijnsaus, de broccoli en de krieltjes.

Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hanos.nl, Stephen de Ruyter

Saté van lamsnek

Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)
1½ tl ketoembarpoeder
4 tn knoflook, fijn-geperste
450 g lamsnek
1 limoen, sap van
1 snf peper
4 rawit (kleine rode of groene pepers)
20 satéstokjes
1-2 sjalotjes, fijn-gesnipperde
1 tomaat, in kleine blokjes
1 snf zout

Lontong

Ingrediënten

1 zk lontong (kleef-rijst)
- zout

Bereiding.

Saté van lamsnek.

Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).
Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.
Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).
Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper.
Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.
Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.
Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.
Plaats de geroosterde saté op een schaal.
Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.
Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.
Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.
De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.
Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.
Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en
Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).
Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.
Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's.
Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.
Voeg zout naar smaak toe.
Maal alles goed.

Sambal ketjap saus

Ingrediënten

2 bld daon jeruk purut (citroenblad)
1 schf gula jawa (palmsuiker)
½ kp ketjap manis
2 tn knoflook
2 schf laos (ca. 7 mm)
1 lombok, rode, in stukjes
25 ml olie, zonnebloem-
200 g pinda's, vlies-, rauwe
4 sjalotjes, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten.
Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

Let op: de saus mag niet te dik zijn!

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

Smeus met mousselinesaus en garnaaltjes.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kürt & Roel

Ingrediënten

200 ml bisque
4 eidooiers
200 g garnalen, ongepelde
100 g waterkers

Voor de smeus:

1 kg aardappelen, vast-kokend
1 ei
500 ml karnemelk
- nootmuskaat
- peper, versgemalen
2 el room, zure
- zout

Voor de mousseline-saus:

200 g boter
1 citroen
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Snijd ze in stukjes.
Kook ze gaar in water met een snuifje zout.
Giet ze af.
Stamp de aardappelen tot puree en meng ze met een eitje, de zure room en de karnemelk.
Begin met een beetje karnemelk en meng het tot je een smeuïge lobbige massa.
Kruid de puree af met versgemalen peper, zout en nootmuskaat.
Pel de garnalen.
Hou de koppen apart of vries ze in (zie ook Tip).
Meng voor de mousselinesaus de dooiers met het citroensap.
Kruid het met versgemalen peper en zout.
Voeg een klein scheutje water toe.
Klop het schuimig op zoals een sabayon op een laag vuurtje.
Snijd de zachte boter in klontjes en voeg klontje voor klontje toe.
Proef de saus en breng die evt. naar wens op smaak.
Verwarm de bisque.
Voeg wat boter toe en schuim ze op met een staafmixer.
Lepel de smeus in diepe borden.
Verdeel er de garnaaltjes over.
Werk af met wat waterkers, de mousselinesaus en het bisqueschuim (en evt. een snuifje garnalenzout).

Tip:

Droog de garnaalkoppen 4 uur in de oven op 100°C. Mix ze fijn en meng ze met grof zout. Hiermee kan je bijv. de smeus afwerken.

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, De Nieuwsbode

Ingrediënten

2 courgettes
100 g crème fraîche
300 g kipgehakt
1 el olie, olijf-, milde
40 g Parmigiano Reggiano
- peper
90 g pesto, groene, verse
300 g tagliatelle
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 440 mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur.
Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over.
Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper.
Giet de pasta af en doe die terug in de pan.
Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

Tartaar van gerookte zalm met mierikswortelsaus.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el citroensap
2 el dille, verse
2 el mayonaise
1 el mierikswortel
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 snf peper, vers-gemalen
75 g rucola melange
2 el yoghurt
300 g zalmblokjes, gerookte
1 snf zout

Bereiding.

Hak de helft van de dille fijn.
Meng dit in een kom met de helft van de olie en de helft van het citroensap door de zalmblokjes.
Roer de mierikswortelrasp in een kommetje door de mayonaise en yoghurt en voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.
Meng de sla in een kom met de rest van de olie, het citroensap en een beetje versgemalen peper en zout.
Vorm met je handen mooie bosjes sla en leg deze op een helft van elk bord.
Vul een klein kopje met een vierde van het zalmmengsel en druk het goed aan.
Draai het kopje om naast de sla op het bord zodat de zalm in een mooie vorm op het bord komt te staan.
Lepel de mierikswortelsaus om de zalmtartaar heen en garneer het geheel met de rest van de dille.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 1
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zeeduivel met rivierkreeftensaus.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

0,1 dl Armagnac
50 g boter, room-
3 bkj crème fraîche
2 el dragon, verse
2 el peterselie
1 prei
500 g rivierkreeften
2 el tomatenpuree
1 ui
60 g worteltjes
700 g zeeduivel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm een pan met de rivierkreeften op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe.
Laat de boter langzaam smelten en wacht tot het begint te bruisen, maar verbrand het niet door te veel hitte.
Voeg vervolgens de mirepoix (mengsel van in stukken gesneden wortel, prei en ui) toe.
Bak het geheel even door en voeg dan de tomatenpuree toe en laat het even ontzuren.
Flambeer dit vervolgens met Armagnac en voeg meteen de crème fraîche, de dragon en de peterselie toe.
Kraak de rivierkreeftjes met een deegrol, zodat de kreefjes de optimale smaak afgeven aan de saus.
Kook dit geheel goed door; voeg peper en zout naar smaak toe en zeef de saus.
Bak nu de zeeduivelfilets gaar in de roomboter en serveer ze met de rivierkreeftensaus eroverheen.

Zeewolf met paprikasaus en lamsoor.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Brigit's receptenbundel, Visgilde, Visrecepten

Ingrediënten

2 el bloem
20 g boter, room-
200 ml bouillon, kippen-, sterk geconcentreerd
2 el kerriepoeder
2 tn knoflook
1 bkj lamsoor
6 el olie, olijf-
1 pt paprika, geroosterde (uitlek-gewicht 375 g)
- peper, versgemalen
50 ml room, slag-
4 tk tijm
1 ui, rode
600 g zeewolf, gefileerd en zonder huid
- zout

Bereiding:

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Snijd de paprika in stukjes.
Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
Voeg de paprika toe met de tijm en de bouillon en breng het geheel aan de kook.
Laat de saus 5 min. zachtjes koken.
Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.
Verwarm de saus in een schone pan en voeg de slagroom toe.
Breng op smaak met zout en peper.
Snijd de zeewolf in gelijke porties en dep de vis droog.
Meng de bloem met de kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.
Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm de overige olijfolie.
Bak de vis aan op een hoog vuur en laat het daarna op een laag vuur nog enkele min. rustig garen.
Wok ondertussen de lamsoor kort in de room-boter.
Verdeel wat saus over vier borden, leg daar bovenop een stukje zeewolf en garneer de vis met de gewokte lamsoor.

Tips:

- **Serveer bij dit gerecht rijst of gebakken krieltjes serveren.**
- **Mocht het geen seizoen zijn voor lamsoor, gebruik dan spinazie en bereid op dezelfde wijze.**

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.

v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl