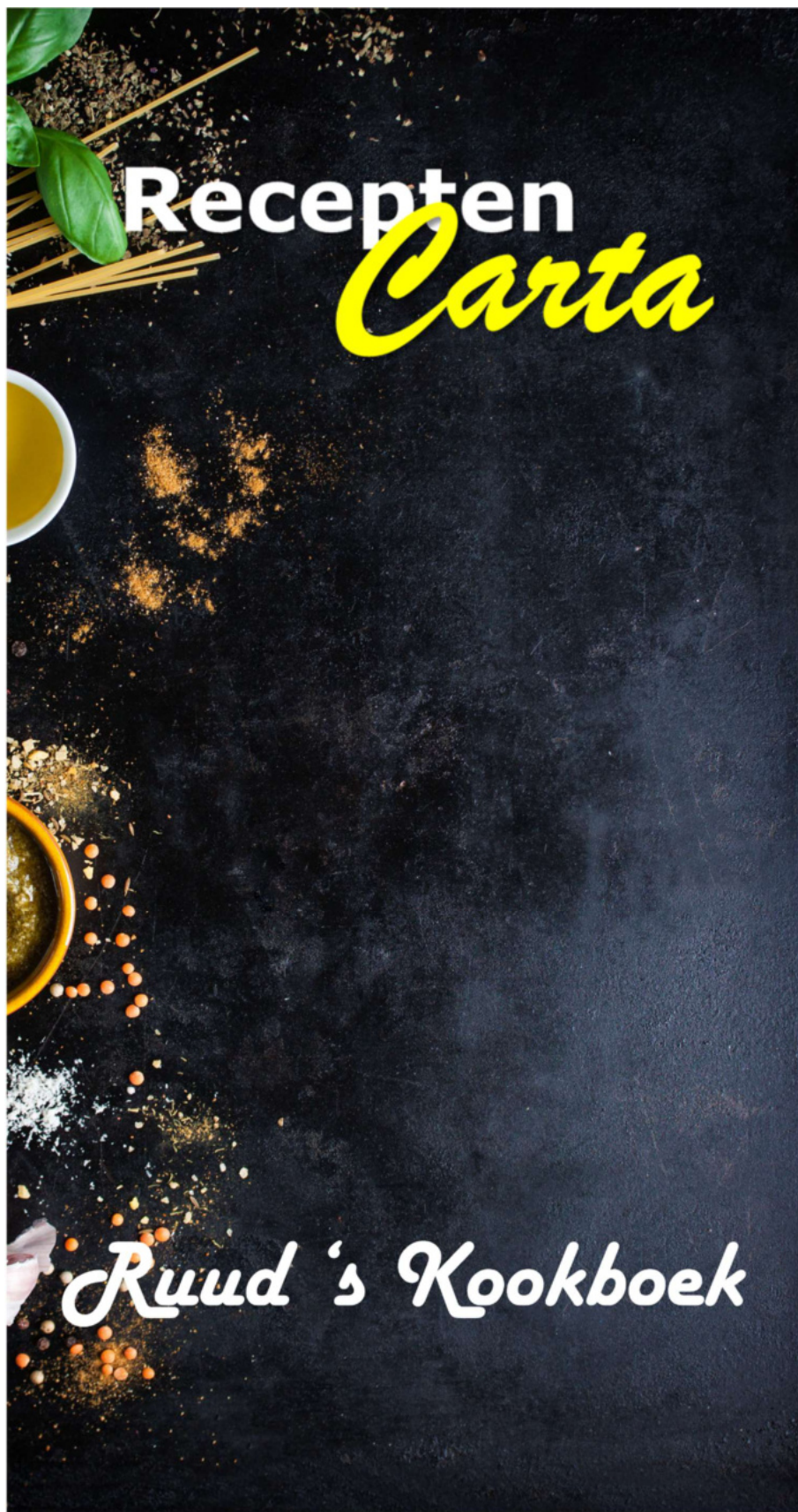




83 recepten
(Carta2005-Luc)

Inhoudsopgave.

1. Aioli
2. Bisque van scampi's
3. Blauwe leng van chef Jacques Ghaye
4. Bolognesesaus
5. Caesar's salad
6. Cajun-kruidenmengsel
7. Carpaccio van zalm en tonijn
8. Charmoula (koriandersaus)
9. Chili con carne "Old Leatherneck"
10. Ganzelever maken
11. Garam masala maken
12. Garnaalkroketten
13. Gazpacho
14. Gebakken patrijs "Papa Louis"
15. Gegratineerde aubergines met mozzarella
16. Gelakt varkensgebraad
17. Geroosterde knorhaan met prei-sabayon
18. Gestoomde zalmforel
19. Gevulde aardappelen met gerookte zalm
20. Gevulde aardappelen met kaas en tomaat
21. Gevulde aardappelen met spekjes en ei
22. Gevulde hamburgers
23. Groenten met stokvispuree
24. Gumbo
25. Kabeljauw met Luikse sla en meunière-boter
26. Kabeljauw met witte wijn
27. Kalfszwezerik met paddestoelen en groene asperges
28. Ketchup
29. Kip met knoflook
30. Knoflookhaantje
31. Knoflookhaantje of kip
32. Knoflookmayonaise
33. Knoflookpuree
34. Knoflooksoep
35. Konijn met pruimen, spruitjes en Orval
36. Koude groentensoep
37. Kreef koken
38. Lamsvlees met dadels & amandelen
39. Matelote van paling in rode wijn
40. Mechelse koekoek
41. Molé Poblano 1
42. Molé Poblano 2 (Molé pasta)
43. Mosselen in witte wijn
44. Mosselen met bruine suiker
45. Mosselen met chorizo
46. Mosselen met tomaat, bier en basilicum.
47. Mosselen op Catalaanse wijze
48. Mosselen op Oosterse Wijze.
49. Mosselsoep met witte wijn
50. Narai (scampikoekjes)
51. Ndole-vissoep (Kameroen)
52. Oesters met spinazie en blanke boter
53. Oostendse vissoep
54. Oosterse kip met citroen
55. Osso bucco
56. Paella
57. Paling in 't groen 1
58. Paling in 't groen 2
59. Paprika's gevuld met rundsvlees en olijven
60. Pestosaus op Ligurische wijze
61. Pikante inktvissalade
62. Pikante sardines
63. Pikante Turkse soufflé
64. Porto maken
65. Provençaalse taart
66. Ragout van langoustines

- 67. Rundvleessalade (Thais)**
- 68. Scampi's diabolique**
- 69. Sint-jakobsschelpen met witloof en curry**
- 70. Soepje van komijn en koriander**
- 71. Spareribs**
- 72. Staartvis met knoflookroomsaus**
- 73. Tapenade**
- 74. Thom yam khung**
- 75. Thom yam khung 2**
- 76. Tong met druiven**
- 77. Turkse Güveç**
- 78. Uientaart**
- 79. Varkensvlees Chieng-rai**
- 80. Vleessoep**
- 81. Waalse hutsepot**
- 82. Waterzooi van kalkoen**
- 83. Wijting met gemengde groenten**

Aïoli

Menugang Kooktips
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

2 dikke aardappelen
8 teentjes knoflook
1 sjalot
olijfolie
tijm
peper en zout.

Bereiding

Kook de aardappelen gaar in de schil. Laat ze een beetje afkoelen en pel ze. Pel ook de knoflookteentjes.

Plet de knoflook en aardappelen tot een puree. Vermeng rijkelijk met de olijfolie.

U moet een dikke gladde pasta verkrijgen. Breng de aïoli op smaak met de héél fijn gesnipperde sjalot zout en peper.

Bisque van scampi's

Menugang Soep
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 12 personen

30 scampi's, 2 uien, 3 wortelen, 1 selder, 5 l. fond van gevogelte,
1 dl. cognac, 1 klein doosje tomatenpuree, 1 eetl. paprikapoeder, 3
eetl. bloem, 2 teentjes knoflook, 1 dl. room.

Bereiding

Was de groenten, snij ze fijn en fruit ze in een beetje olie. Voeg de schalen van de scampi's toe. Flambeer even met cognac en voeg bloem en knoflook toe. Meng alles goed door elkaar, voeg er de tomatenpuree aan toe en tenslotte ook de fond. De laatste tien minuten laat u twintig scampi's meekoken. Voeg peper, zout en paprikapoeder toe en mix de soep. Werk de soep vervolgens door een fijne zeef. De tien overblijvende scampi's mogen nu, in stukjes van 1 cm. mee in de soep. Vlak voor het serveren wat room toevoegen.

Blauwe leng van chef Jacques Ghaye

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 gr. filet van blauwe leng (of kabeljauw), 2 sint-jakobsnootjes,
50 gr. zee kraal, 30 gr. rookspek, 1 sjalot, 6 cl. witte wijn, 5 gr.
saffraan, 5 gr. kerrie, 5 gr. mosterdpoeder, 5 dl. verse room, 200
gr. boter,

Bereiding

Boter een vuurvaste schotel in, bestrooi met gehakte sjalot en leg de visfilet erop met de in plakjes
gesneden sint-jakobsnootjes. Overgiet met de witte wijn, gemengd met saffraan, kerrie en
mosterdpoeder. Dek af en laat een achtiental minuten bakken in de voorverhitte, hete oven. Haal de vis
en de nootjes uit de oven, en hou ze warm. Snij het spêk in blokjes en bak ze krokant. Warm houden.
Laat het kooknat van de vis voor de helft inkoken en roer er dan de koude boter in klontjes door.
Overgiet de vis met de saus en bestrooi met zee kraal en spekreepjes.

Bolognesesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 kg. gemengd gehakt
500 gr. spekblokjes
2 uien
4 teentjes knoflook
250 gr. champignons
3 wortelen
4 stengels bleekselder
1 eetl. gehakte peterselie
4 theel. oregano vers
2 potten bognesesaus gekruid
1 doos gekruide tomaten
1 groot glas rode wijn

Bereiding

ui en knoflook fijn snipperen, alle groenten fijn snipperen. spekblokjes in wat olijfolie zachtjes aanbakken, de groenten toevoegen en een 10 tal minuten op een zacht vuurtje fruiten. gehakt erbij en al prakkend rul bakken. De tomaten en de saus en de kruiden toevoegen. Aan de kook brengen en op een zacht vuurtje laten inkoken (ongeveer een uurtje) tot een dikke saus (deksel van de pan laten). Eventueel op smaak brengen door room toe te voegen en eventueel een lik mosterd.

Caesar's salad

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eieren, 1 teentje knoflook fijngehakt, 1/2 theel. zout, 1/2 dl. olijfolie, sap van 1 citroen, 1/2 theel. worchestershiresaus, 1 krop romeinse sla, 40 gr. geraspte parmezaanse kaas, versgemalen zwarte peper, 8 ansjovisfilets.
voor de croûtons : 1 teentje knoflook, 1/2 theel. zout, 4 eetl. olijfolie, 50 gr. stokbrood in blokjes.

Bereiding

verwarm de oven voor op 180 graden. stamp voor de croûtons de knoflook met het zout in een kom en schep er de olie door. schep de blokjes brood door het oliemengsel tot ze helemaal bedekt zijn. leg de blokjes brood naast elkaar op een bakplaat en zet die 20 tot 25 min. in de oven tot ze goudbruin zijn. doe intussen de eieren in een kleine pan kokend water en laat ze afkoelen. pel de eieren zodra ze koel genoeg zijn. doe de teen knoflook en de halve theelepel zout in een slakom. prak de knoflook fijn. klop er heel voorzichtig de olijfolie, het citroensap en de worchestershiresaus door. shep de stukjes sla door de dressing in de kom tot de blaadjes goed met de dressing bedekt zijn. schep er de parmezaanse kaas door en maal er royaal peper over. schep er de croûtons door. snijd de gekookte eieren in vier en schik ze desgewenst met de ansjovisfilets op de salade.

Cajun-kruidentmengsel

Menugang	Kooktips	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 theel.zout
2 1/2 theel. paprikapoeder
2 theel. knoflookpoeder
1 theel. gedroogde oregano
1 theelepел cayennepeper
1 theel. gemalen zwarte peper
1 theel. uienpoeder
1 theel. gedroogde tijm.

Bereiding

Goed vermengen en luchtdicht bewaren

Carpaccio van zalm en tonijn

Menugang -
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 gr. verse zalm, 300 gr. verse tonijn, 1 bundel radijzen, 1 bosje rapen, 400 gr. tomaten, 100 gr. wortelen, 150 gr. knolselder, 1 groene en 1 rode paprika, 50 gr. bieslook, 1 limoen, 2 dl. olijfolie, 1 dl. sherry-azijn, 1 dl. balsamico-azijn, 100 gr. parmezaanse kaas

Bereiding

Groenten reinigen. Haal de stukken vis van de graat, reinig ze en zet ze korte tijd in de diepvries, zodat u ze makkelijker kunt snijden.

Snij de radijsjes, rapen, knolselder, tomaat, wortel en pepers in kleine dobbelsteentjes. Kruid dit geheel met olijfolie, sherryazijn, de fijn gesneden bieslook, zout en peper. Laat het geheel een tijdje staan, opdat de smaken zich goed zouden vermengen.

Snij de zalm en de tonijn in flinterdunne schijfjes en hou koel.

Shik de groentemengeling met een ring in het midden van het bord. Leg de schijfjes tonijn afwisselend met de zalm op het bord. Besprenkel de vis met limoensap, olijfolie en balsamicoazijn.

Goed kruiden met peper en zout.

Bestrooi het geheel met dunne schijfjes Parmezaanse kaas.

Charmoula (koriandersaus)

Menugang Kooktips
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetl. olijfolie
sap van 1 citroen
3 teentjes knoflook (geperst)
1 theel. gemalen komijn
1 theel. paprikapoeder
2 eetl. verse fijngehakte koriander
zout

Bereiding

Alles door elkaar roeren
Voor bij de BBQ

Chili con carne "Old Leatherneck"

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 kg. rundsvlees
1/2 kg. rode bonen
5 soepl. olie
2 koppen gesnipperde ajuin
4 teentjes knoflook
6-8 soepl. chilipoeder
2 theel. komijn
350 ml. vleesbouillon
400 ml. tomatensaus
300 ml. tomatenpasta
1 soepl. zout
1 volle theel. zwarte peper
1-2 soepl. bloem

Bereiding

Vlees kruiden en bakken. Ajuin toevoegen en een vijftal minuten laten op een zacht vuurtje.
de rest van de ingrediënten toevoegen met uitzondering van de bonen. Goed roeren en op een zacht vuurtje 1 1/2 à 2 uur laten sudderen. zo nodig een beetje bouillon aan toevoegen. De bonen toevoegen en nog een 15-tal minuten laten sudderen.
Klaar, maar opgelet zeeeeeeeer heet(pikant)
serveren met brood

Ganzelever maken

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

700gr. rauwe ganzelever
2cl. porto
2cl. cognac
8gr. zout
nootmuskaat
peper.

Bereiding

Laat de ganzelever ongeveer 1 uur weken in lauw water, zodat alle onzuiverheden eruit trekken. Haal de twee lobben voorzichtig uit elkaar. Verwijder met de punt van een scherp mesje de bloedvaten. Laat de lever een nacht marineren in het mengsel van porto en cognac, gekruid met een mespunt nootmuskaat.

Leg hem dan in een niet te grote terrine. Kruid met het zout en de peper en schenk er de marinade bij. Dek goed af met aluminiumfolie.

Zet de terrine ongeveer 50 min. in een warmwaterbad in de oven op 90°C. De ganzelever is gaar als het midden lauw aanvoelt.

Laat minstens 1 nacht afkoelen onder een plankje met een gewicht erop.

Garam masala maken

Menugang Kooktips
Keuken Indiaas
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetl. komijnzaadjes,
1 eetl. zwarte peperkorrels,
2 theel. kruidnagelpoeder
2 eetl. korianderzaadjes
2 eetl. kummelzaadjes (karweizaad)
1 1/2 theel. kardemompeulen
1 kaneelstok
1/2 muskaatnoot (fijngeraspt)

Bereiding

Rooster de ingrediënten in een droge pan en maal ze fijn in een blender of koffiemolen.
Luchtdicht verpakken

Garnaalkroketten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Pierre Wynants			Sterren	

Ingrediënten

Voor 8 personen

2 kg. ongepelde garnalen, 50 gr. ui, 50 gr. wortel, 50 gr. bleekselder, 100 gr. boter, 7 dl. melk, 2 eierdooiers, 1 dl. verse room, 10 gr. gelatine, 200 gr. bloem, 1/2 dl. arachide-olie, 4 eiwitten, 300 gr. paneermeel

Bereiding

Snij of hak de groenten zeer fijn.

Laat 25 gr. boter smelten in een middelgrote pan, voeg de groenten toe en laat ze op een zacht pitje ca. 10 minuten zachtjes zweten. Roer ze af en toe om en laat ze vooral niet kleuren. Voeg de garnalenpanters toe en laat ze 2 minuten meewarmen. Giet dan de melk erbij en breng het geheel aan de kook. Laat de melk 12 minuten zachtjes trekken. Giet de inhoud van de pan door een puntzeef en druk de restanten in de zeef goed uit. Laat de melk afkoelen.

Vermeng de eierdooiers in een kommetje met de crème fraîche en klop het mengsel op met de garde.

Week de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water; laat ze daarna uitlekken.

Laat 75 gr. boter smelten in een middelgrote pan. Voeg 150 gr. gezeefde bloem toe en meng het geheel met een garde. Laat het mengsel 10 minuten zachtjes pruttelen, op een laag vuur, want de bloem mag beslist niet kleuren. Roer af en toe. Giet er als de 10 minuten zijn verstreken al roerende met kleine beetjes de aromatische melk bij en laat de aldus verkregen saus weer ca. 10 minuten zachtjes koken. Roer van tijd tot tijd met de garde. Voeg dan de gelatine toe en roer tot deze volledig is opgelost. Laat de saus nog 2 minuten zachtjes doorkoken. Haal de pan van het vuur, klop het dooiermengsel met de garde door de saus en giet door een fijne puntzeef. Roer tenslotte, met een houten spatel, de garnalen door de saus en breng het geheel op smaak met zout, peper, nootmuskaat en een beetje citroensap. Houd de saus warm.

Bestrijk de binnenkant van een rechthoekige schaal (ongeveer 2.5 cm. hoogte) met olie. Bedek de bodem van de vorm met - eveneens met olie bestreken - boterhampapier(of aluminiumfolie). Zorg ervoor dat de randen bedekt zijn.

Giet het garnalenmengsel in de aldus verkregen vorm. Strijk de bovenkant glad en bedek het geheel eveneens met een tweede stuk molie bestreken papier. Zet de vorm 24 uur in de koelkast.

Gazpacho

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg. rijpe vleestomaten, 1 komkommer, 1 ui, 1 rode paprika, 2 teentjes knoflook, 3 eetl. olijfolie, verse basilicum, citroensap, peper en zout.

Bereiding

Pel de tomaten en verwijder de pitjes.

Schil de komkommer en lepel er de zaadjes uit. Verwijder zaad en de zaadlijsten van de gespoelde paprika. Pel de ui en de knoflookteentjes. Snij al de groenten in julienne of maak ze fijn met de keukenrobot. Kruid het mengsel goed met peper en zout. Giet er in een straaltje de olijfolie bij en roer goed om. Breng op smaak met citroensap en werk ze af met de verse, gehakte basilicumblaadjes. Serveren met croûtons.

Voor een pittige gazpacho, harissa toevoegen, maar dan geen peper en zout.

Gebakken patrijs "Papa Louis"

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Pierre Wynants			Sterren	3

Ingrediënten

4 wilde patrijzen van elk 200 gr. + levertjes

4 stuks bardeerspek van 4 op 5 cm.

4 grote wijnrankbladeren

200gr. boter

peper en zout.

Bijgerecht

brood

bospaddestoelen

witloof

salade.

Bereiding

De 4 patrijsjes panklaar opbinden, dan het bardeerspek op de borst en de patrijsjes in de wijnrankbladeren wikkelen. Met fijne koord vastbinden.

100 gr. boter in de braadpan en laten lichtbruin worden, dan de patrijsjes in de pan en kruiden met peper en zout. Ongeveer 3 à 4 minuten laten braden aan elke kant --> opgelet vuur niet te hoog. Boter mag niet te bruin zijn, maar karamelkleurig. Na iedere kwartdraai een klontje boter toevoegen.

Nadien het vuur uit en de patrijsjes op hun rug nog 15 min. laten rusten.

Touwtjes verwijderen, alsook de wijnrankbladeren en het spek.

Terug op een zacht vuurtje de patrijsjes licht laten verkleuren.

Serveren met broodcroutons en gebakken bospaddestoelen op een bedje van licht gestoofd witloof.

Alsook de gebakken levertjes op een bedje van salade.

Een goede fles Bourgogne erbij en smakelijk.

Gegratineerde aubergines met mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 Aubergines
1 teentje knoflook
1 bolletje mozzarella
2 eieren
olijfolie
verse basilicumblaadjes
peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Spoel de aubergines schoon, snijd ze in plakken van een halve centimeter dik, bestrooi ze met zout en laat ze 1 uur uitdruipen in een vergiet.

Snijd de mozzarella in plakjes en hak de look en de basilicum.

Dep de schijfjes aubergine droog met keukenpapier. Bak ze op een hoog vuur in een pan met olijfolie.

Leg afwisselend een laag aubergine en een laag mozzarella in een ovenschaal. Bestrooi elke laag met bbasilicum en knoflook en breng verder op smaak met peper en zout. Gebruik een laag mozzarella voor de bovenste laag.

Kluts de eieren en verdeel de struif over het gerecht. Zet de schaal 25 min. in de oven.

Gelakt varkensgebraad

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

Ingrediënten

1 kg. varkensgebraad, 3 teentjes knoflook, 5 eetl. sojasaus, 1 eetl. kruiden (gember, kaneel, paprika en cayennepeper), 3 eetl. vloeibare honing, 1 eetl. maïzetmeel, 1 eetl. wijnazijn, 1 glas water

Bereiding

Pers de look en meng hem met de andere ingrediënten. Rol het gebraad door deze saus. Laat het vlees enkele uren op een koele plaats liggen en draai het ondertussen regelmatig om. Leg het gebraad in een ovenschotel, schenk er een glas water bij en laat het 45 min. bakken in de op 180°C voorverwarmde oven. Laat het vervolgens een minuut of tien onder de ovengrill staan, zodat het vel knisperig wordt.

Geroosterde knorhaan met prei-sabayon

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 knorhanen, 2 eierdooiers, 3 eetl. water, 1 eetl. witte wijn, 2 preiwitten, 100 gr. boter, peper en zout, olijfolie.

Bereiding

Fileer de knorhaan in reepjes. Kruid ze goed met peper en zout en bedruip ze met olijfolie. Laat ze ongeveer een halve minuut roosteren en stoof ze dan nog een viertal minuten verder in de oven. Klop voor de saus de eierdooiers met water en wijn tot sabayon. Snipper ondertussen de prei in julienne en stoof ze in de boter aan. Serveer de vis op een bedje van prei en overgiet ze met de sabayonsaus

Gestoomde zalmforel

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

Ingrediënten

1 grote zalmforel, 4 eetl. fijngehakte peterselie, 2 fijngehakte sjalotjes, 1 fijngehakt teenje knoflook, 2 eetl. olijfolie, 2 eetl. witte wijn, peper en zout

Bereiding

Spoel de vis onder koud stromend water en dep droog. Bestrooi de buikholte met peper en zout. Meng de peterselie, knoflook en de sjalotjes goed door elkaar, voeg een scheutje olijfolie toe en roer tot een smeug geheel. Vul hiermee de buikholte van de zalmforel. Leg de vis op aluminiumfolie, overgiet met de witte wijn en bak de vis aan elke zijde ongeveer 10 min.

Gevulde aardappelen met gerookte zalm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dikke aardappelen

200gr. room

2 limoentjes

100gr. gerookte zalm in fijne reepjes

1 sjalotje

1 potje rode viseitjes

dille en zout

Bereiding

Boen de aardappelen goed schoon. Kook ze in 15 à 20 minuten gaar in lichtgezouten water en laat ze afkoelen.

Snij elke aardappel met een scherp mesje even in en haal er een lepelje vruchtvlees uit.

Klop de room even op met het limoensap. Schep er de reepjes zalm doorheen.

Werk af met de fijngesnipperde sjalot, de gehakte dille en de viseitjes.

Gevulde aardappelen met kaas en tomaat

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

Ingrediënten

2 dikke aardappelen
4 trostomaatjes
1 sjalotje
1 gele paprika
100gr. pecorino of feta
olijfolie
rozemarijn
zwarte peper en zout

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en kook ze gaar in de schil, in lichtgezouten water.

Halveer de paprika's en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Leg ze met hun snijkant onder de hete grill tot ze bijna zwartgeblakerd zijn en er gemakkelijk afgehaald kan worden.

Laat de aardappelen wat afkoelen en pel ze. Halveer ze in de lengte en haal er voorzichtig wat kruim uit. Snipper de gepelde sjalot heel fijn. Stoof de sjalotsnippers met een theelepel gehakte rozemarijn aan in 2 lepels olie.

Snij de gepelde tomaten en de paprika in fijne reepjes en laat ze 1 minuut meestoven.

Kruid naar smaak met peper en zout en verdeel het mengsel over de aardappelen. Leg bovenop wat blokjes kaas. Zet onder de hete grill tot de kaas begint te smelten.

Gevulde aardappelen met spekjes en ei

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

Ingrediënten

4 dikke aardappelen

8 plakjes spek

2 eieren

1dl. room

20gr. boter

bieslook

peper en zout.

Bereiding

Boen de aardappelen goed schoon. Wikkel ze in aluminiumfolie en zet ze ongeveer 1 uur in een voorverwamde oven op 250°C, tot ze gaar zijn. Snij er een kapje af en haal er zoveel mogelijk vruchtvlees uit, zonder de schil te beschadigen. Snij het in blokjes.

Verdeel het spek in fijne reepjes en bak in de hete boter.

Doe er de aardappelblokjes bij en laat ze een beetje kleuren.

Klop de eieren los met de room en een snuifje peper en zout.

Schenk ze bij het spek-aardappelmengsel en laat ze lichtjes stollen.

Zet ze nog een paar minuutjes onder de hete grill. Werk ze af met bieslook en dien op.

Gevulde hamburgers

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

Ingrediënten

500 gr. gemengd gehakt, 4 plakjes bacon, 75 gr.

blauwschimmelkaas, 2 sjalotjes, 1 zilveruitje, 1 rood pepertje, 4 schijven ananas uit blik, 1 tomaat, 1 limoen, verse koriander, peterselie, olijfolie, peper en zout.

Bereiding

Pel de sjalotjes, spoel het pepertje en verwijder zorgvuldig de zaadjes en de zaadlijsten. Snipper het pepertje en 1 sjalotje fijn. Laat de ananas uitlekken en snij ze in stukjes. Pel de tomaat en snij ze in blokjes. Hak de blaadjes van 2 takjes koriander fijn. Vermeng deze ingrediënten met 2 eetl. olijfolie en 1 à 2 eetl. limoensap (of citroensap). Breng op smaak met peper en zout en zet de salsa koel weg.

Verwarm de vengrill voor. Snipper de tweede sjalot fijn, en kneed de snippers, met flink wat gehakte peterselie en eventueel wat peper en zout door het gehakt. Verdeel het in porties en maak er 16 platte schijven van. Verkruimel de kaas en halveer de plakken bacon. Verdeel kaas en bacon over 8 schijven gehakt. Dek af met een tweede schijf en kneed de randen goed dicht. Leg de hamburgers op het ovenrooster en grill ze 5 tot 8 minuten aan elke kant. Snij het zilveruitje in fijne ringetjes, knip nog wat korianderblad fijn en strooi dit over de hamburgers. Geef er de lichtgekoelde ananassalsa apart bij.

Groenten met stokvispuree

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

Ingrediënten

300 gr. stokvisfilets (gezouten en gedroogd)

1 dl. olijfolie

1 dl. melk

4 courgettes

8 tomaten

peper

nootmuskaat,

een scheutje citroensap.

Saus

12 knoflookteentjes

2 dl. olie

1 eierdooier

peper en zout.

Bereiding

De stokvis gedurende 12 uur laten ontzouten en het water meermaals verversen. Dan in een kookpan leggen, bedekken met koud water, langzaam aan de kook brengen en 10 min. laten pruttelen. Laten uitlekken en in de kom van een mixer doen. De olie en de melk verwarmen, de vis mixen en daarbij beurtelings olie en melk toevoegen; de puree is klaar als ze romig is en er geen stukjes vis meer te zien zijn. Ten slotte peper, nootmuskaat en een scheutje citroensap bijvoegen. De courgettes wassen en in de legte doormidden snijden, uithollen en rondom 1 cm. vruchtvlees laten. De tomaten wassen, het kapje afsnijden en ze eveneens uithollen. De groente met de stokvleespuree vullen en 30 min. in een matige oven (180°C.) laten bakken. Intussen de saus bereiden : de knoflookteentjes pellen en zachtjes gaar laten worden in de olie die niet mag koken ; het knoflook moet wit blijven. Als het zacht is, laten uitlekken en de olie laten afkoelen. De knoflookteentjes pletten met de eierdooier, de olie geleidelijk bijgieten zoals voor mayonaise, kruiden met peper en zout, aanlengen met een weinig kookvocht van de vis. Over de groenten verdelen en laten gratineren.

Gumbo

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

Ingrediënten

Voor de Roux : 18 cl olie en 75 gr. gezeefde bloem.

4 grote uien in ringen, 1 struik bleekselder kleingesneden, 4 rode of groene paprikas in blokjes, 12 teentjes knoflook fijngesneden, 1 koffielepel cayennepeper, oregano, basilicum, tijm, zout , zwarte peper, 4 laurierbladeren, 1,75 l. visbouillon, 750 gr zeekrab met schaal, 500 gr. chorizo in plakjes, 500 gr. okra in plakjes, 500 gr. middelgrote garnalen, 12 oesters uit de schelp met vocht, tabasco.

Bereiding

Verhit de olie in een pan op een hoog vuur tot ze bijna rookt (ong. 5 min.) Voeg onder voortdurend roeren geleidelijk de gezeefde bloem toe. roer 3 tot 5 minuten, of tot de roux chocoladebruin van kleur is.

Voeg de uiringen toe en bak ze 1 min. voeg de bleekselder toe en bak 30 sec. Voeg de paprikas toe. schraap de bodem van de pan af, zodat niets aanbakt.

Als de paprika gaar is, knoflook, cayennepeper, oregano, basilicum, tijm en laurier toevoegen. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg nu al roerend de bouillon toe. Voeg de krab, worst en okra toe. Breng aan de kook en draai het vuur laag. Laat de gumbo circa een uur zachtjes sudderen, waarbij u regelmatig afschuimt. Na zowat een uur ziet het krabvlees er wit en draderig uit.

Voeg de garnalen toe en laat alles nog 10 minuutjes sudderen. Voeg de oesters met hun vocht toe en breng de gumbo terug aan de kook.

Pep de gumbo naar uw smaak op met tabasco, zout en zwarte peper. Serveer met witte rijst of brood.

Kabeljauw met Luikse sla en meuniere-boter

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

Ingrediënten

1 kg. kabeljauw in stukken van 250 gr., bloem, 200 gr. groene boontjes, 100 ggr. reepjesspek, 400 gr. aardappelen, bosje peterselie, een scheut sherry-azijn, 1 grote ajuin, peper en zout, gehakte peterselie, 150 gr. boter.

Bereiding

Bereiding Luikse sla

Kook eerst de boontjes beetgaar, goed verfrissen en in stukjes van 2 cm snijden. snij de aardappelen in kubusjes van 1 cm³, kook ze gaar en bak ze daarna krokant in boter. bak de reepjes spek, stoof vervolgens de grof gehakte ui in het spekvet, voeg er de gebakken aardappelen en groene boontjes bij, warm even op en overgiet het geheel met een scheut zachte sherryazijn. hou warm

Bereiding kabeljauw

Haal de stukken kabeljauw door wat bloem. bak ze langs beide zijden goudgeel in boter, kruid met peper en zout en overgiet met de bakboter.

Bereiding saus

Verhit de boter in een pan tot hazelnootkleur. voeg er wat gehakte peterselie aan toe.

Afwerking

De gebakken kabeljauw op een warm bord schikken, de warme Luikse sla met behulp van een ring naast de vis schikken, de hazelnootboter rondom de vis en de sla napperen.

Kabeljauw met witte wijn

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilets, 2 knoflookteentjes, 1 venkelknol, 3 paprika's, 1 kleine rode chilipeper, 50 gr. boter, geraspte schil en het sap van een 1/2 sinaasappel, 300 ml. droge witte wijn, peper, zout en basilicumblaadjes.

Bereiding

Pel en plet de knoflook. Was de venkelknol en snijd in reepjes. Halveer de paprika's, verwijder de zaadjes, en snijd in repen. De chilipeper halveren, de zaadjes verwijderen en fijnsnijden. Smelt de boter in een pan. Voeg knoflook, venkel, paprika en chilipeper toe en bak 5 min. Voeg de schil en het sap van de sinaasappel toe, wijn, zout en peper en breng aan de kook. Doe de vis in de pan en doe het deksel erop. Zet het vuur lager en laat ca. 10 min. pruttelen, tot de vis gaar is en met de punt van een mes makkelijk uit elkaar geplukt kan worden. Bestrooi met peper en zout. Verdeel de vis over vier borden. Schep de groenten en de saus rond de vis. Garneer het geheel met basilicumblaadjes en sinaasappelschijfjes.

Kalfszwezerik met paddestoelen en groene asperges

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

Ingrediënten

750 gr. kalfszwezerikken, 1 eetl. bloem, 2 dl. kalfsfond, 200 gr.
bospaddestoelen, 1 bussel groene of thaise asperges, 2 eetl.
cognac, boter, peper en zout.

Bereiding

Laat de zwezerikken 2 uur in licht gezouten water mooi wit trekken. Blancheer ze 5 min., laat ze schrikken in koud water en verwijder vliezen, vet en harde vezels. Kruid de bloem met peper en zout en wentel er de zwezerikken in. Bak ze kort aan in hete boter, in een braadpan die ook in de oven kan. Shep het braadvet weg en blus de pan met de kalfsfond. Laat de zwezerikken nog ong. 40 min. braden in een op 200°C voorverwarde oven. Bedruip ze af en toe met het braadvocht zodat ze glanzend en goudbruin bakken.

Wrijf de bospaddestoelen droog schoon en bak ze kort aan in wat boter. Blancheer de asperges beetgaar in lichtgezouten water en stoof ze kort in wat boter.

Deglaceer de braadpan van het vlees met de cognac. Laat een halve minuut koken. Voeg een flinke noot boter bij de hete saus en breng ze op smaak met wat peper en zout.

Snij de zwezerikken in plakjes, lepel er wat saus over en serveer met de warme groenten.

Ketchup

Menugang	Kooktips	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type Saus	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

3 kg. tomaten, 2 kg. uien, 3 dl. rode wijn-azijn, 500 gr.
cassonadesuiker, 3 eetl. mosterd, zout, peper, cayennepeper en
nootmuskaat

Bereiding

Snij de tomaten in partjes. Pel de uien en snij ze fijn.

Doe alles in een pan en breng op een niet te hoog vuur aan de kook. Zet het vuur dan lager en laat 30 min. zachtjes sudderen.

Haal de bereiding voorzichtig door een passevite. Hiermee verwijdert u de pitjes. Voeg de azijn en de suiker bij de puree. Roer goed en proef het resultaat. Voeg zo nodig wat azijn of suiker toe.

Laat het mengsel op een zacht vuurtje nog zeker 30 min. indikken (tot het zo dik is als de saus in de winkel). Roer er tot slot de mosterd en de kruiden (zout, peper en nootmuskaat) naar smaak door. wilt u de saus pikanter dankunt u de chilipoeder naar smaak toevoegen.

Laat half afkoelen en verdeel over enkele hermetisch afsluitbare flessen en zet ze in een grote pan.

Giet water in de pan of ketel tot net onder de rand van de flessen. Dek de pan af, breng het water aan de kook en laat dan 20 min. goed doorkoken. Neem de flessen uit het water en laat ze afkoelen.

Kip met knoflook

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

Ingrediënten

1 Flinke braadkip

25 gr. boter.

Bouillon

knoflook,

worteltjes

uien

kruidnagel,

kridentuultje.

Vulling

80gr. gerookt spek

200gr. gehakt

kippelevertje

broodkruimels

2 eieren

knoflook

armagnac

peterselie

peper en zout.

Saus

roux, knoflook, basilicum, boter en armagnac.

Bereiding

Versnij de kip en hou de borst en de bouten apart. Ontbeen ze. Trek een krachtige bouillon van het karkas en van de resten met de fijngesneden knoflook, worteltjes, uien, kruidnagel en het kridentuultje.

Week de broodkruimels in melk, voeg ze toe aan het gehakt en kneed dit samen met de geperste knoflookteentjes tot een stevige bal. Voeg eieren, het fijngesneden spek en een paar druppels armagnac toe. Maak de delen van de kip zo plat mogelijk, leg op ieder stuk een beetje vulling, rol ze dicht en maak ze dicht met een stukje keukentouw.

Verhit de boter en braad de rolletjes. Laat ze rustig stoven tot ze goed gaar zijn. Zeef de ingekookte bouillon.

Maak een roux met boter en de bouillon. Voeg wat gefruite knoflook, armagnac en basilicum toe.

Serveer de saus over de kip.

Gebruik in totaal ongeveer een veertigtal teentjes knoflook.

Knoflookhaantje

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

Ingrediënten

1 haantje
40 teentjes look
2 eetl. olijfolie
2 eetl. ontpitte zwarte olijven
rozemarijn
peper en zout.

Bereiding

Snij het haantje in stukken. Kruid het met zout en peper. Doe in een grote ovenschotel met de ongepelde teentjes knoflook. Leg bovenop een paar takjes rozemarijn. Besprenkel het rijkelijk met olijfolie. Zet de schotel 30 tot 40 min. in de oven op 175° C.
lekker met rijst

Knoflookhaantje of kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 haantje of kip
30gr. boter
1 eetl. olie
40 teentjes look
2 dl. droge witte wijn
peper en zout.

Bereiding

Het haantje of de kip in stukken snijden en goudbruin laten bakken in het mengsel van olie en olie, samen met de niet gepelde knoflookteentjes.

Kruiden met peper en zout, aanlengen met de witte wijn en 20 min. zachtjes laten koken.

Als de saus te fel ingekookt is, een weinig water of witte wijn toevoegen.

Naar smaak de knoflookteentjes in de saus pletten.

Knoflookmayonaise

Menugang Kooktips
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 knoflookteentjes
1 eierdooier
1/4 l. olie,
1 eetl. citroensap
1 eetl. warm water
peper en zout.

Bereiding

De knoflook pellen en de kiem verwijderen. De teentjes pletten met de eierdooier. De olie geleidelijk bijgieten zoals voor mayonaise. Als de saus stijf wordt, het citroensap toevoegen, kruiden met peper en zout en de rest van de olie onder voortdurend roeren geleidelijk bijgieten. Eindigen met het warme water.

Knoflookpuree

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

25 knoflookteentjes
25gr. boter
1 eetl. bloem
1/4 l. melk
1/2kg. aardappelen
peper en zout
1 eetl. gehakt bieslook.

Bereiding

De knoflookteentjes pellen en in een pan doen, bedekken met koud water, aan de kook brengen en 3 min. laten koken.

Laten uitlekken en mixen tot een fijne puree.

De boter in de pan smelten de knoflookpuree bijvoegen en bestrooien met de bloem en al roerend laten koken tot de bereiding begint te kleuren. Dan de melk bijgieten en nog 10 min. op een zacht vuurtje laten koken. Kruiden met peper en zout en opzij zetten.

Aardappelen koken en mengen en pletten met het mengsel.

Nadien bestrooien met het gehakte bieslook.

Knoflooksoep

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 teentjes look
1 scherp piment
50 gr. brood
5 eetl. olie
2 bouillonblokjes
1 1/2 L. water
3 eieren
peper en zout.

Bereiding

Het knoflook pellen, het in een vijzel pletten met het piment, het brood en het zout.
De olie beetje voor beetje bij dit mengsel voegen. De bouillonblokjes laten oplossen in het warme water, de knoflookbereiding bij de kokende bouillon gieten en 8 minuten laten koken.
De eieren lichtjes loskloppen en in de warme soep gieten, van het vuur nemen om het koken te vermijden, wat de eieren zou doen stollen.
Serveren met gebakken croutons

Konijn met pruimen, spruitjes en Orval

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

Ingrediënten

1 konijnenrug (filet van het been laten halen, en been ook gebruiken.), 1 gedroogde pruimen (1 uur in wat orval laten weken), 300 gr. spruitjes, 2 aardappelen.

Marinade

1 ui, 1 wortel, 100 gr. knolselder.

1 kruidentuiltje, 200 gr. boter, 1 eiwit, salie, 3 gr. chocolade, 5 gr. bruine suiker, 1 theel. mosterd, peper, zout, nootmuskaat en nog enkele blaadjes salie, 2 flesjes Orval (één voor de bereiding en één voor de kok)

Bereiding

Konijnenbeenderen 24 uur voordien marineren in Orval.

Beenderen uit de marinade halen en kleuren. Fijngesneden wortel, ui en selder mee kleuren.

Bevochtigen met Orval en een kruidentuiltje toevoegen. Op een laag vuur gedurende 4 uur laten sudderen. Doorzeven en inkoken. Afwerken met bruine suiker en chocolade. Kruiden met peper en zout.

De pruimen 1 uur weken in wat Orval. De konijnenfilets in een enveloppe snijden, kruiden, inwrijven met een weinig mosterd, vullen met de pruimen en opbinden. Braden in de oven.

Spruiten koken in gezouten water, verfrissen, pureren, kruiden en afwerken met een klontje boter.

Aardappelen in krullen snijden en fruiten op 180°C.

De blaadjes salie in eiwit wentelen en fruiten in het frituur als versiering.

Koude groentensoep

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 gr. rijpe tomaten
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
1 komkommer
2 sneetjes wit brood
3 eetl. olijfolie
3 eetl. witte wijn-azijn of sherryazijn,
1/4 l. ijswater
peper en zout.

Bereiding

Maak de groenten schoon. Pel en ontpit de tomaten. Was de paprika's, verwijder steeltjes en zaadjes. Schil de komkommer. Snij zowat één derde van elke groente in julienne, de rest in grove stukken. Week het broodkruim in water. Druk het een beetje uit. Mix het met de grof gesneden groenten, de olie en de azijn tot een gladde puree. Leng aan met ijswater. Breng het soepje op smaak met knoflook uit de pers, zout en peper. Strooi er de julienne in als garnering. Serveer het ijskoud.

Kreef koken

Menugang	Kooktips	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 1/2 l. water
3dl. witte wijn
250gr. uien (grofgesneden)
250gr. bleekselder (grofgesneden)
25gr. zout
3 blaadjes laurier
1 takje tijm
1 mespunt cayennepeper
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Alles aan de kook brengen en dan op een zacht vuurtje zachtjes laten inkoken. Nadien het vuur terug hoog en kreeft toevoegen.

Tabel

* 300 gr.	6	min.
* 400 gr.	7 1/2	min.
* 500 gr.	9	min.
* 600 gr.	10	min.
* 700 gr.	12	min.
* 800 gr.	13	min.
* 900 gr.	15	min.
* 1 kg.	16	min.

Kreeft in het kookvocht laten afkoelen, dan blijven ze lekker en sappig.

Lamsvlees met dadels & amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

1,2 kg. lamsschouder in stukken, 2 uien, 3 teentjes knoflook, 150 gr. amandelen, 250 gr. dadels, 25 cl. groentebouillon, 4 eetl. olie, 3 eetl. vloeibare honing, 6 takjes verse koriander, 1 koffielepel gemberpoeder, 1 koffielepel kaneelpoeder, 1 plakje saffraandraadjes, peper en zout.

Bereiding

Pel de uien en de knoflook, snipper ze fijn. Bestrooi de stukken lamsvlees met het gemberpoeder, het kaneelpoeder en de saffraandraadjes, kruid met peper en zout. Braad het kort aan in een stoofpan of tajine, in hete olie. Doe er de uien en de honing bij, schep goed om. Rooster de amandelen zonder vetstof in een pan met antikleeflaag en voeg ze bij het vlees. Doe er ook de dadels, de gehakte korianderblaadjes, de knoflook en de bouillon bij. Dek af en zet de stoofpot of de tajine 1u50 min. in de oven op 170°C. Serveer goed heet, eventueel met couscous.

Matelote van paling in rode wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Comme chez soi			Sterren	4

Ingrediënten

1 kg. verse paling, 1 fles rode wijn, 100 gr. wortelen in plakjes, 100 gr. ajuin in ringen, 1 teentje knoflook fijngehakt, 250 gr. kleine champignons, 20 gr. zilveruitjes, 20 gr. boter, 30 gr. geknede boter + 1 eetl. bloem, 2 eetl. ansjovisboter, 1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterseliestengels), suiker, peper en zout.

Bereiding

Laat de helft van de boter smelten in een pan met een dikke bodem. doe er de wortelen en de ajuin bij, laat ze 15 min. zacht sudderen met het deksel op de pan. Voeg er de knoflook en het kruidenbultje aan toe. Leg de vis in grote stukken op het groentenbedje. Kruid met peper en zout. Schenk er de wijn bij en breng aan de kook. Temper het vuur en dek af. Laat 15 min. sudderen tegen de kook aan. Laat de rest van de boter smelten. Doe er de zilveruitjes bij, bestrooi ze met wat fijne suiker en laat ze een minuutje karameliseren. Voeg er de champignons aan toe en laat nog een minuut bakken. Schep de palingen met een schuimspaan uit de pan. Zeef het kookvocht en schenk het bij het ui-champignonmengsel. Voeg er de geknede boter aan toe en schep om, tot de boter gesmolten is, en de saus lichtjes indikt.

Doe er de paling bij en laat nog even goed doorwarmen. Breng de matelote om smaak met ansjovisboter, peper en zout.

Mechelse koekoek

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 Mechelse koekoek, 1 gedroogde varkensblaas, 1 dl. Porto, 1 dl. Cognac, 1 dl. Sherry, 180 gr. groenten, een stukje ganzeleverpastei.

Bereiding

Was de varkensblaas. Steek er de koekoek in samen met de porto, cognac, sherry, peper en zout. Bind de blaas dicht en laat 1,5 u. zacht koken. Steek de blaas open, passeer het vocht en laat inkoken met een beetje ganzeleverpastei en een scheutje room. Bak de groentjes en serveer met de koekoek en de saus

Molé Poblano 1

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 kg. tomaten (fijnggehakt), 2 teentjes knoflook, 1/2 l.
rundsbouillon, 200 gr. molé negro, 1/2 kg. fijngesneden
rundsvlees, peper en zout.

Bereiding

Op een zacht vuurtje de tomaten stoven samen met de fijngehakte teentjes look. Molé toevoegen, alsook de rundsbouillon, dit zachtjes laten koken op een klein vuurtje. Na ong. 20 min. het voorgebakken vlees toevoegen. Kruiden met peper en zout. Na nog eens 20 min. op een zacht vuurtje is dit gerecht klaar. Opdienen met witte rijst.

Molé Poblano 2 (Molé pasta)

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

Ingrediënten

3 + 3 + 3 gedroogde Ancho, Pasilla en Mulato pepers, 1 fijngehakte grote ui, 2 teentjes geperst knoflook, 25 gr. geroosterd sesamzaad, 25 gr. geroosterde en geschaafde amandelen, 25 gr. geroosterde en geplette pinda's, 1 theel. gemalen korianderzaadjes, 1 theel. gemalen kaneel, 1 theel. gemalen kruidnagel, 1/2 theel. gemalen zwarte peper, 8 tomaten (gepeld, van de zaadjes ontdaan en gehakt), 100 gr. bittere chocolade, 3 dl. bouillon, olie.

Bereiding

De pepers lichtjes roosteren en daarna laten weken in heet water.

Doe daarna in een vijzel de pepers zonder zaadjes, ajuin, knoflook, koriander, kruidnagel en de zwarte peper. Dit geheel tot een homogene pasta vermalen.

Een beetje olie verhitten in een zware pan, en hierin de pasta zachtjes bakken gedurende vijf minuten, af en toe roeren.

De helft van de bouillon toevoegen, met de tomaten, kaneel, sesamzaad, pinda's en amandelen.

Mengsel aan de kook brengen en zachtjes laten koken gedurende 15 min. tot het mengsel goed dik is.

Daarna de gesmolten chocolade toevoegen en goed vermengen, eventueel mixen.

De rest van de olie gebruiken om kip of rundsvlees te braden aan alle kanten, dan olie afgieten en de rest van de bouillon toevoegen. Hierin het vlees zacht laten koken en nadien afgieten. De saus bij de kip of het vlees voegen en klaar

Mosselen in witte wijn

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kg verse Zeeuwse mosselen

1 ui, in ringen gesneden

2 stengels groene selder, in stukjes van 4 cm

10 geplette jeneverbessen

1/2 glas witte wijn

1 dl room

1 handvol verse gesnipperde peterselie

paneermeel

bloem

zwarte peper uit de molen & zout

Bereiding

Was de mosselen flink en zet ze vervolgens een uurtje in licht gezouten water. Een half uur voor het klaarmaken spoelt U nogmaals de mosselen en zet ze tenslotte in water met wat bloem erin.

- Smelt wat boter in een (mossel)pan en stoof daarin de ui, selder en de jeneverbessen aan.

- Giet de wijn erbij en laat even inkoken.

- Doe nu de mosselen beetje bij beetje in de pan, afwisselend met: peper, zout en wat paneermeel.

- Schud flink op en stoof op een hoog vuur tot alle schelpen open zijn.

- Schep de schelpdieren uit de pan op een groot bord en giet de room bij het kookvocht, laat onder voortdurend roeren inkoken.

- Giet de saus over de mosselen, serveer met een glaasje witte wijn en frietjes.

Dipsausje?

1 koffielepel mosterd, 1 el azijn, snuifje zout en wat mosselkookvocht. Even roeren klaar.

Mosselen met bruine suiker

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

Ingrediënten

2 kg. mosselen, 2,5 dl. room, 2 soepl. vissaus (nam pla), 2 soepl. chilipasta (nam prik), 1 rood pepertje, 1 bosje verse basilicum, maisolie, versgemalen zwarte peper.

Bereiding

3 soeplepels olie in de wok doen en niet te heet laten worden; chilipasta bijvoegen en roeren tot er geurige luchten loskomen. gekuiste mosselen in de wok doen en op hoog vuur schepbakken; de vissaus en de bruine suiker erbij doen en opnieuw schepbakken. een weinig water toevoegen, deksel op de wok doen en laten koken tot de schelpen open staan; van het vuur nemen, room, gemalen peper en het in stukjes gesneden rode pepertje toevoegen; omroeren en in diepe borden doen; met gehakte basilicum naar smaak bestrooien voor het serveren.

Mosselen met chorizo

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

Ingrediënten

2 kilo mosselen
1/2 rode paprika
100 g chorizo
1 prei
3 worteltjes
3 eetlepels olie
? liter droge witte wijn
1 dl gezeefde tomaten (passato di pomodoro, pak 500 g)
2 eetlepels Mosselkruiden met zout

Bereiding

Was de mosselen, verwijder kapotte en open exemplaren. Snijd de paprika en de chorizo in stukjes, de prei in smalle ringen en de worteltjes in plakjes.

Verhit de olie in een ruime pan en bak hierin de chorizo, de paprika, de prei en de wortel ca. 3 minuten. Doe de wijn, de tomatensaus en de Mosselkruiden in de pan, voeg de mosselen toe.

Laat de mosselen met het deksel op de pan in 5-8 minuten gaar worden. Schud de mosselen regelmatig om. Serveer met stokbrood en dip het brood desgewenst in de saus.

Mosselen met tomaat, bier en basilicum.

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 kg. verse mosselen.

250 g vleestomaten, 1 ui, 1 teentje knoflook, 1 dl. zwaar bier, vers gemalen peper, 2 eetlepels vers gehakte basilicum.

Bereiding

Was de mosselen.

Dompel de tomaten enkele tellen onder in kokend water, verwijder het vel en snijd de tomaten in vieren.

Verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Hak de ui en knoflook.

Zet de mosselen samen met de tomaat, ui, knoflook, bier en flink wat vers gemalen peper op en kook ze gaat volgens het basisrecept.

Roer de basilicum door de mosselen en serveer ze direct.

Mosselen op Catalaanse wijze

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

Ingrediënten

2 kg mooie mosselen
soepgroenten (peterselie, selderie, wortel, prei)
1 glas droge witte wijn
4 peperkorrels
1 laurierblaadje
3 eetlepels tomatenpuree
2 rode paprika's
3 eetlepels olijfolie
100 g zwarte olijven
4 ansjovisfilets
2 uien
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels fijn gehakte peterselie
peper

Bereiding

borstel de mosselen af en was ze verschillende malen onder de kraan. Gooi de mosselen waarvan de schelp al open is weg. Doe in een pan de wijn, soepgroenten, peperkorrels en laurierblaadje en breng aan de kook. Doe er wat vers gemalen peper bij. Doe er de mosselen in, die met het deksel op de pan, open moeten gaan. Schud ze af en toe even om in de pan.

Laat de mosselen goed uitlekken. Zeef de bouillon en houd hem apart. Maak de mosselen voorzichtig helemaal open en leg de helft van de schelp met de mossel erin op een bord.

Snipper de uien fijn, snijd de paprika's in kleine stukjes en ontpit de olijven. Leg de ansjovisfilets enige minuten in koud water, zodat ze niet zo zout meer zijn.

Bak de ui en de paprika aan in de hete olie. Leng de tomatenpuree aan met de apart gehouden bouillon en giet die bij de ui en de paprika. Voeg er tevens de soepgroenten aan toe en laat op een laag pitje 15 minuten sudderen.

Sprenkel een beetje olijfolie over de ansjovisfilets en maak er puree van.

Zeef de tomatensaus en doe er dan de ansjovispuree en citroensap bij. Voeg geen zout toe

Leg de mosselen op een schaal, giet over iedere mossel wat van de saus en strooi er wat fijn gehakte peterselie over. Leg er ter versiering de olijven op. Laat de saus afkoelen en dien koud op.

Mosselen op Oosterse Wijze.

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

Ingrediënten

2 kg. verse mosselen.

1 ui, 1 teentje knoflook, 1 rode paprika, 2 lente- uitjes, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel kerriepoeder, vers gemalen peper.

Bereiding

Was de mosselen en steek ze open. Neem de mosselen uit de schelpen en dep ze droog met keukenpapier.

Snipper de ui, hak de knoflook.

Snijd de schoongemaakte paprika in piepkleine blokjes.

Snijd de lenteui in dunne ringen.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en knoflook samen met de kerrie gedurende een halve minuut.

Voeg de mosselen toe en roerbak het geheel twee minuten.

Voeg de paprika toe en roerbak het geheel tot de mosselen gaar zijn (ca. twee minuten). Breng het gerecht op smaak met peper.

Mosselsoep met witte wijn

Menugang Soep
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg. mosselen, 2 wortelen in staafjes, 1 prei in staafjes, 1 ui
fijngesnipperd, 1 teentje knoflook, 3 dl. visfumet, 2 glazen droge
witte wijn, 2 dl. room, 1 takje thijm, 1 blaadje laurier, boter, peper
en zout.

Bereiding

Spoel de mosselen in ruim koud water, tot het water volkomen helder blijft. Laat ze op een hevig vuur
openkoken. Stoof de groenten, met het knoflook uit de knijper, een paar minuutjes aan in een nootje
boter. Schenk er de visfumet en het gezeefde kookvocht van de mosselen bij. Laat 2 min. doorkoken.
Voeg er de wijn en de room aan toe en laat nog even opkoken. Haal de mosselen uit hun schelp en
voeg ze bij de soep. Kruid naar smaak, en serveer goed heet.

Narai (scampikoekjes)

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

Ingrediënten

1/2 kg. gepelde en gekookte scampi's, 100 gr. maiskorrels, 3 koffiel. bakpoeder, 1 ei, 1 1/2 eetl. fijne suiker, 2 teentjes knoflook, 1/2 koffiel. witte peper, 2 koffiel. zout, paneermeel, frituurolie.

Saus

100 gr. ananas, 1 gedroogd spaans pepertje, 250 gr. fijne suiker, 1 kop witte wijnazijn, 3 koppen water, 1 1/2 theel. zout.

Bereiding

Mix de scampi's. Vermeng de pasta met de gepelde en geplette knoflookteentjes en het bakpoeder, voeg de suiker, het zout en de peper toe en meng weer tot een gladde pasta. Spatel er de maiskorrels onder en verdeel het mengsel in kleine, afgeplatte hoopjes. Wentel de koekjes in paneermeel en bak ze in hete frituurolie goudbruin. Mix voor de saus de ananas met (zonder de zaadjes). Breng het water aan de kook met de azijn, het zout en de suiker. Roer tot de suiker goed opgelost is. Voeg de ananas-pepertiespuree bij en roer goed los.

Ndole-vissoep (Kameroen)

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

1 kopje verse roze garnalen, 1 theel. versgehakte gember, 1/2 fijngehakte ui, 4 eetl. olijfolie, 1 teentje fijngehakte knoflook, 1 theel. fijngehakte (rozemarijn, tijm, zwarte peper, cayennepeper, mangopoeder) 1 doosje stukjes tomaat, 4 kopjes fijngehakte verse spinazie, 1/2 kopje pindaboter, 1/2 kopje warm water, 1 fijngehakte groene paprika, 1 vers pimentje fijngehakt, 1/2 kg. kabeljauwfilet, 4 kopjes kippenbouillon, snuifje zout.

Bereiding

Marineer de garnalen een paar uur in een mengsel van de helft van de gember, de helft van de ui en 1 eetl. olie.

Verhit 2 eetl. olie in een grote pan. Fruit de rest van de ui met de gember, de tijm, en de rozemarijn. Voeg de gepelde tomaten toe en breng aan de kook. Roer de spinazie, de pindaboter en het kopje water erdoor en laat 5 min. sudderen. Voeg dan de groene paprika, spaans pepertje, zout, zwarte peper, cayennepeper en mangopoeder toe. Snij de kabeljauwfilet in blokjes en voeg toe.

Roerbak intussen de garnalen 3 min. in de marinade en meng ze door de soep. Voeg de bouillon toe en laat nog 5 min. sudderen.

Oesters met spinazie en blanke boter

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

Ingrediënten

24 oesters (creuses), 100 gr. verse spinazie, 1 sjalot, 1 dl. witte wijn, 100 gr. ijskoude boter, grof zeezout, peper en zout.

Bereiding

Open de oesters boven een pannetje en vang het oestervocht op. Zeef het. Haal de oesters voorzichtig uit hun schelp en leg ze in het gezeefde vocht.

Spoel de holle schelphelften onder de koudwaterkraan en laat drogen. Schik ze op een schotel op een bedje van grof zeezout.

Stoom de spinazie 1 min. Pocheer de oesters 1/2 min. in het oestersap. Verpak elke oester in een of twee blaadjes spinazie, en leg de pakjes in de schelpen.

Breng het oestersap aan de kook met de fijngesneden sjalot en de witte wijn. Laat op een hevig vuur inkoken, tot er ongeveer 2 eetlepels vocht overblijven. Werk de saus af met de vlokjes ijskoude boter en breng op smaak met peper en zout. Lepel de saus over de oesters.

Zet de oesters nog 1 min. onder de hete grill en dien op.

Oostendse vissoep

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 6 personen

150 gr. zeewolf, 150 gr. staartvis (lotte), 12 langoustines, 50 mosselen, 2 lit. visbouillon, 2 uien, 1/2 venkelknol, 1/2 groene selder, 3 preiwitten, 4 gepelde tomaten, 1 scheutje anijslikeur (pernod), 1 dl. droge witte wijn, 4 eetl. olijfolie, 1 rode paprika, 1 snuifje paprikapoeder, oregano, 2 teentjes look, peper, zout, laurier, peterselie.

Bereiding

Snij de groenten in kleine blokjes, was ze en laat ze uilekken. Stoof eerst de uien en de venkel aan in wat olijfolie, dan de rest van de groenten. Laat 10 minuten doorstoven. Voeg dan de wijn, de kleingesneden tomaten, de tomatenpuree, de visbouillon en de kruiden toe en laat 45 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met peper en zout. Voeg er dan pas de gehakte look en de anijslikeur aan toe. Snij de vis in dobbelsteentjes, maak de mosselen schoon en speel ze goed. Voeg de vis pas op het laatst aan toe en laat nog 5 minuten meestoven. Bestrooi daarna met peterselie."Serveer met geroosterde stukjes stokbrood, besmeerd met versgehakte look en parmezaanse kaas of met mayonaise met gehakte knoflook, saffraan en een druppel tabasco.

Oosterse kip met citroen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg. braadkip, 1 eetl. droge sherry, 2 eetl. sojasaus, 5 eetl. citroensap, 1 citroen, 1/2 dl. kippenbouillon, 8 lente-uitjes, 2 eetl. fijne witte suiker, 1 teentje knoflook, 1 eetl. verse gemberwortel, olie, peper en zout.

Bereiding

Vermeng de sherry en de sojasaus met 2 eetl. citroensap. Giet een beetje van het mengsel in de kip, sprenkel de rest ervan over de kip. Zet ze een uur koel weg. Giet de marinade in een kommetje en dep de kip goed droog. Bak ze in een beetje hete olie aan aale kanten goudbruin. Giet er de marinnade, de kippebouillon en de rest van het citroensap bij. Strooi de suiker over de kip. Voeg er het geperste knoflookteentje en de geraspte gemberwortel aan toe. Kruid met peper en zout naar smaak. Dek de pan af en laat op een zacht vuur stoven, tot de kip goed gaar is. Doe er de laatste vijf minuutjes de lenteuitjes en de partjes citroen bij.

Osso bucco

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

Ingrediënten

6 kalfsschenkels, bloem, olijfolie, peper , zout, cayennepeper, laurier, tijm, 3 teentjes look geperst, 2 uien, 2 dikke wortels, 6 tomaten, 1 tas witte selder, 1 glas witte wijn.

Bereiding

Was de schenkels en dep droog met keukenpapier. Kruid met peper en zout en haal ze door de bloem. Bak ze aan beide kanten mooi bruin in de hete olijfolie. Doe ze in een diepere pot en laat ze stoven op een zacht vuurtje, deksel op de pot. Maak ondertussen de groenten schoon en snij ze in blokjes van ongeveer 1 cm. Knijp de knoflook op het vlees en doe er de tijm, laurier en cayennepeper bij. Voeg na ongeveer een kwartier de gesneden ui, wortel en selder bij het vlees. Laat terug stoven, indien er niet genoeg vocht in de pot is kan men er een beetje runderbouillon of witte wijn aan toevoegen. Doe er na ongeveer een kwartier de tomatenstukjes er bij. Laat alles stoven voor ongeveer 1,5u. draai wel af en toe de schenkels om en voeg vocht bij indien nodig. seveer met tagliatelli en strooi er geraspte parmesaan over.

Paella

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

Ingrediënten

Voor 6 personen

een kip van 1,2kg., 2 uien, 3 teentjes knoflook, 6 tomaten, 1,5 dl olijfolie, 2 mespunt witte peper, 2,5 theelepel zout, 300 gr. siamrijst, 2 mespunt saffraan, 250 gr. roodbaarsfilet, 250 gr. mosselen natuur, 200 gr. gepelde garnalen, 250 gr. inktvis, 150 gr. doperwten, 1/8 l. droge witte wijn, 15 olijven met piment, 250 gr. gerookte knoflookworstjes.

Bereiding

verdeel de kip in stukken. was en droog ze. schil uien en knoflook en snijd ze fijn. ontvel de tomaten en snijd ze in achten. verhit driekwart van de olie in een grote koekenpan en bak de stukken kip rondom goudbruin. peper en zout toevoegen. voeg ui, knoflook en rijst toe en laat onder voortdurend omscheppen glazig worden. voeg de bouillon toe, roer de saffraan erdoor en laat alles op een laag vuur ongeveer 15 minuten koken. was de visfilet, dep hem droog en snijd hem in blokjes. laat de mosselen uitlekken. schep de blokjes vis, de garnalen, de mosselen, de erwten en de tomaten voorzichtig door de rijst. voeg de witte wijn toe en laat alles nog eens 15 minuten stoven op een heel laag vuur.

spel de olijven af met koud water, laat ze uitlekken en snijd ze door. verhit de overgebleven olie in een kleine koekenpan en bak de worstjes knapperig bruin. strooi de olijven over de paella en schik er de gebakken worstjes op.

Paling in 't groen 1

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

Ingrediënten

1 kg. panklare paling, 200 gr. sjalotjes, 6 dl. witte wijn, 1 citroen, 50 gr. bloem, 200 gr. boter, 2 eetl. van elk (zurkel, kervel, salie, bonekruid, dragon, spinazie, marjolein, tijm, citroenkruid, waterkers), peper en zout.

Bereiding

Pel de sjalotten, hak ze heel fijn. Frui ze glazig in 100 gr. boter. Voeg er de helft van de gehakte groene kruiden en de paling aan toe. Kruid met peper en zout en laat 3 min. stoven. Giet er de witte wijn bij en laat op een zacht vuur - afgedekt - stoven tot de paling goed gaar is. Reken op 30 à 40 minuten. Giet af en vang het stoofvocht op. Doe er de rest van de gehakte groenten en kruiden bij. Vermeng de bloem met de rest van de boter. Roer het mengsel door het stoofvocht en blijf roeren tot het mengsel dik vloeibaar is. Breng op smaak met citroensap. Leg de paling weer in in de saus en verwarm nog even, als u het gerecht warm op tafel wil brengen.

Paling in t'groen 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Pierre Wynants			Sterren	

Ingrediënten

2 kl. schoongemaakte paling, 160 gr. sjalotjes, 2 salieblaadjes, 12 blaadjes citroenmelisse, 60 gr. kervel, 160 gr. zuring, 40 gr. peterselie, 25 gr. aardappelmeel, 50 gr. boter, 1/4 l. droge witte wijn, 25 gr. zout, peper.

Bereiding

was de palingen en snijd in mootjes van 4 cm. Maak een inkerving in de rug. Doe sjalotjes, salie, citroenmelisse, 60 gr. zuring, 20 gr. kervel en 10 gr. peterselie in een mixer-blender. Giet er 1/4 l. water bij en laat de machine 2 à 3 minuten draaien. Giet het kruidenmengsel in een kom. Zet de mengbeker (zonder hem af te wassen) weer op het motorblok en doe er de resterende kruiden (100 gr. zuring, 40 gr. kervel en 30 gr. peterselie) in. Giet er weer een 1/4 l. water bij en laat de machine weer 2 à 3 minuten draaien. Giet dit kruidenmengsel in een andere kom.

Los het aardappelmeel op in 1/2 dl. water.

Verhit de boter in een grote pan, op een vrij hoog vuur. Voeg de palingmootjes toe en verhit ze 2 à 3 minuten, tot ze stevig zijn. Ze mogen niet bruin kleuren. Voeg zout, peper, witte wijn en het eerste kruidenmengsel toe en breng aan de kook. Laat de paling 3 à 4 minuten zachtjes koken. Voeg na 3 minuten het opgeloste aardappelmeel toe en roer tot u een gebonden saus hebt verkregen.

Haal de pan van het vuur, wacht 5 minuten en voeg dan het tweede kruidenmengsel toe(deze handelswijze geeft het gerecht een mooie heldergroene kleur en een heerlijke frisse smaak) en breng de paling al proevende op smaak met zout, peper en een scheut citroensap.Dit gerecht kan ook koud worden gegeten.

Paprika's gevuld met rundsvlees en olijven

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

Ingrediënten

2 Rode paprika's, 2 groene paprika's, 2 gele paprika's, 3 teentjes look , 2 sjalotjes, 600 gr. rundsgehakt, 12 (ontpitte, geplette, groene) olijven, 1 eetl. kappertjes, 1 eetl. paprikapoeder, olijfolie, vleesbouillon, peper en zout

Bereiding

Snijd de paprika's in de lengte in twee. Verwijder de zaadjes, zaadlijsten en steeltjes. Hak de sjalotten en knoflook fijn en fruit ze in een stoofpot in olijfolie zonder dat ze verkleuren. Voeg rundsgehakt toe. Halverwege de braadtijd de olijven, de kappertjes, het paprikapoeder en wat zout bijdoen. Leng aan met de bouillon en breng aan de kook. Laat dan verder sudderen tot het vlees mals is. Dompel de paprika's een paar minuten in ziedend water zodat ze zacht worden. Vul ze op, schik ze in een schotel en zet 15 min. in een voorverwarmde oven. Dien op met pasta en tomatensaus.

Pestosaus op Ligurische wijze

Menugang Kooktips
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 gr. Pijnboompitten
50 gr. pecorinokaas of parmezaan
50 gr. verse basilicum
2 knoflookteentjes
2 eetl. gehakte bieslook
25 gr. gemalen amandelen
1 dl. olijfolie
peper en zout.

Bereiding

Alle ingrediënten behalve de olie in de keukenrobot, en goed vermalen.
Nadien de olie met scheutjes bijvoegen en krachtig roeren.
Heerlijk bij koude spaghetti

Pikante inktvissalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 gr. schoongemaakte, kleine pijlinktvissen, 3 eetl. limoensap, 3 eetl. vissaus (nam pla), 4 chilipepers, 2 teentjes knoflook, 1 eetl. geraspte gemberwortel, 1/2 citroen geperst, zout.

Garnering

verse korianderblaadjes, een paar lente-uitjes, 1 chilipepertje.

Bereiding

Hak de chilipepertjes fijn. Pers de knoflookteentjes. Vermeng ze met het limoensap, de vissaus en de geraspte gemberwortel.

Pocheer de pijlinktvissen in licht gezouten water met het citroensap. Zodra ze omkrullen en doorschijnend worden, rekent u nog 1 minuut. Dann zijn ze gaar.

Laat de inktvissen kort uitlekken op keukenpapier. Voeg ze bij het limoenmengsel. Laat 30 min. afkoelen.

Werk de salade af met flink wat gehakte korianderblaadjes, lente-uitjes en chilipepertjes in fijne ringetjes.

Pikante sardines

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

Ingrediënten

800 gr. verse sardines, 3 eetl. appelazijn, 2 eetl. olijfolie, 1 rode ui,
2 rode pepertjes, 200 gr. witte kool, peterselie, oregano, zout.

Bereiding

Maak de sardines schoon, was en droog ze af.

Snijd de ui in dunne ringen en meng het met de helft van de appelazijn en de olie, de peterselie en oregano, het pepertje(in ringen) en een snuifje zout.

Laat het mengsel even trekken.

Maak de kool schoon en schaaft of snijd in fijne reepjes.

Voeg er de rest van de olie en azijn bij en meng goed.

Bak de sardines onder de ovengrill of in de zomer op de barbecue (3 min. per kant).

Leg ze allemaal op een dienschotel en verdeel er het uienmengsel over.

Laat tien min. afgedekt staan.

Serveer de sardines met de koolsalade.serveren met brood en een lichte witte wijn

Pikante Turkse soufflé

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

Ingrediënten

1/2 kg. Rundsvlees zeer fijn gesneden, 2 rode paprikas, 1 groene paprika, 3 a 4 rode chilipepers, 1 klein doosje harissa, 1 klein doosje witte bonen, 2 ajuinen, 4 a 5 grote sneden brood, 3 a 4 teentjes look, 200 gr. gemalen gruyere, 8 a 10 eieren, 1 bosje peterselie, 1 grote doos gepelde tomaten, 1 dl. olie.

Bereiding

De ajuin fruiten in de olie, daarna de ajuin er uithalen en het vlees afbruinen in de olie. Ajuin terug bijvoegen, alsook de fijngesneden paprika's, witte bonen, pepers, het potje harissa, fijngesneden look en de tomaten.

1 à 2 uur laten sudderen.

Het verkruimelde brood, alsook de opgeklopte eieren en de gemalen kaas plus de fijngehakte peterselie goed vermengen. --> opgelet het mengsel mag niet te droog zijn. Dit toevoegen aan het vlees en de groenten en terug goed vermengen.

Dit in zijn geheel in de oven zetten en laten grillen.

Tip: Zonder het mengsel van brood, kaas en eieren is dit een lekker pikante stoofpot

Porto maken

Menugang Kooktips
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

18 okkernoten met groene pel (april)
1kg. suiker
6 flessen rode wijn
1l. alcohol 45°

Bereiding

De noten met groene pel in stukken snijden.
De rode wijn met suiker mengen. Alcohol bijvoegen en alles in een kruikje of vatje 4 maanden laten liggen. (om de week omdraaien).
Na 4 maanden filteren en op flessen doen.

Provençaalse taart

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 Deegbodem (kruimeldeeg)
1 aubergine
1 rode paprika
1 courgette
2 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
8 ansjovisfilets
1 bolletje mozzarella
oregano
peper en zout.

Bereiding

Spoel de paprika, snij de groente doormidden en verwijder zaadjes en zaadlijsten. Snij het vruchtvlees in kleine stukjes. Spoel de aubergine en courgette en snij beide groenten ook in stukjes. Pel de ui en snipper hem fijn.

Vermeng de groenten met de geperste knoflook en kruid met een mespunt oregano, peper en zout.

Besprenkel met olijfolie en zet de groenten gedurende 30 min. in de oven op 175°C, in een vuurvaste schotel.

Pel de tomaten en snij het vruchtvlees in partjes.

Laat de mozzarella uitlekken en snij het kaasbolletje in fijne plakjes.

Beleg de voorgebakken taartbodem met de ansjovisfilets. Schep er het groentemengsel over en werk de taart af met partjes tomaat en de mozzarella. Zet de taart 30 min. in het midden van de oven op 200°C

Ragout van langoustines

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

16 langoustines, 2 jonge wortelen, 2 uien, 1/2 selder, 3 preiwitten, 8 venkelblaadjes, 250 gr. champignons, 2 dl. visfumet, 3 dl. verse room, mespunt saffraan, mespunt kerrie, 200 gr. boter, gehakte bieslook

Bereiding

Snij de prei, de wortelen, de selder en de uien in julienne. Stoof de groenten aan in de boter. Giet er de room, de visfumet erbij. Kruid met kerrie en saffraan. Snij de champignons in plakjes, was ze en voeg ze toe. Laat ze nog 10 minuutjes doorstoven. Voeg er op het laatste ogenblik de langoustines aan toe en laat ze 2 minuutjes meekoken. Haal de kreeftjes eruit, hou ze warm, laat de saus inkoken en klop ze op met roomboter. Schik de langoustines op een diep bord, op een bed van groente. Giet er de saus over.

Rundvleessalade (thais)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 gr. entrecôte, 1/2 komkommer, 3 middelgrote vleestomaten, 20 verse muntblaadjes, 1 busseltje verse koriander, 3 dl. vers citroensap, 1 theel. fijne suiker, 2 dl. vissaus (nam pla), 50 gr. sjalotjes, 2 spaanse pepertjes.

Bereiding

Rooster de entrecôte, maar zorg ervoor dat het vlees binnenin mooi rozig blijft. Een paar minuten aan elke kant is dus meer dan voldoende.

Snij het vlees in heel fijne reepjes. Verdeel de gewassen komkommer en de gepelde sjalotten in dunne ringen en elke tomaat in acht mooie partjes. Hak de korianderblaadjes, de muntblaadjes en de pepertjes zo fijn mogelijk. Meng in een kom het citroensap, de vissaus en de suiker.

Voeg vlees, groenten en smaakmakers bij de saus.

Laat op z'n minst een halfuur marineren in de vissaus met het citroensap en de suiker.

Lekker in combinatie met een gemengde groene salade als toemaatje.

Scampi's diabolique

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

28 scampi's, 1 grote ui, 1 rode paprika, 1 groene paprika, 1/2 l. visbouillon, 1/2 l. witte wijn, 2 eetl. tomatenpuree, 4 teentjes knoflook, 1 eetl. sambal oelek, 1 dl. room, peper, zout, olijfolie.

Bereiding

De saus :

verhit een pan met de olijfolie, en voeg daar de versnipperde ui, knoflook en paprika's aan toe. Bevochtig met de visbouillon, en de witte wijn en laat voo 1/3 inkoken. Voeg de tomatenpuree toe, en laat alles nog wat mee koken. Zet de staafmixer er in en laat hemzijn werk doen. Wanneer de saus gemixt is kruiden met peper, zout en de sambal. Voeg de room toe, en breng niet meer aan de kook.

De scampi's :

Pel de scampi's, maar laat het achterste staartgedeelte er nog aan. Geef een insnijding aan de bovenkant (overlans), zodat je het darmkanaal kan verwijderen. Bij het bakken van de scampi's zullen deze dan wat open krullen, en zal de scampi vergroten. Verhit een pan met olijfolie, en voeg daar de scampi's aan toe. Kleur langs beide kanten. Dresser de scampi's op een bord, en napeer rijkelijk met de saus. Werk af met wat gehakte peterselie.

Sint-jakobsschelpen met witloof en curry

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

Ingrediënten

8 verse sint-jakobsschelpen, 2 stronkjes witloof, 20 gr. boter, 1/2 theel. citroensap, 1 dl. room, 1 eetl. bloem, 1 theel. kerrie, peper en zout, 1/2 theel. fijne witte suiker

Bereiding

Haal de sint-jakobsvruchten uit hun schelp. Spoel de zeevruchten in koud water en dep ze droog met keukenpapier. Was zorgvuldig de bolle schelphelften en droog ze goed af.

Spoel het witloof, verwijder de bittere kern en snij de stronkjes in grove stukken. Bak ze 5 min. op een hoog vuur, in wat boter met het citroensap en wat suiker. Doe er het kerriepoeder en de room bij. Laat nog een paar minuten zacht sudderen, tot het witloof beetgaar is. Verdeel het over de schelpen en hou ze warm vooraan in de oven.

Snij de sint-jakobsvruchten in twee, wentel ze in de bloem en bak ze kort in hooguit 1 min. op een hoog vuur in de hete boter.

Leg de vruchten bij het witloof in de schelpen en dien op.

Soepje van komijn en koriander

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 gr. Parijse champignons, 1 ui, 1 koffiel. koriander, 1 koffiel. komijn, 50 cl. kokosmelk, 50 cl. kippebouillon, boter, peper en zout, citroensap

Bereiding

Snij de champignons in schijfjes en sprenkel er wat citroensap over.
Laat de gesnipperde ui in wat boter fruiten. Voeg de champignons toe en een beetje peper en zout.
Laat dit gedurende een 5-tal minuutjes zachtjes stoven.
Voeg de koriander en het komijnpoeder toe. 10 minuten laten sudderen in een gesloten pan.
Voeg de kippenbouillon en de kokosmelk toe. Laat dit nog een 5-tal minuutjes sudderen.

Spareribs

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

Ingrediënten

1 kg. varkensribbetjes, 1 ui (fijngesnipperd), 1 theel. kruiden (tijm, marjolijn, rozemarijn), 1 tablet vleesbouillon, 5 eetl. tomatenketchup, 3 eetl. sinaasappelsap, 75 gr. bruine suiker, 1 eetl. mosterd, 2 eetl. arachideolie, 3 eetl. worcestershiresaus, 1 theel. tabasco, peper en zout

Bereiding

Verwarm de oven tot 200°C. Leg de ribbetjes, de ui, het bouillontablet en de kruiden in een grote pan en voeg er water bij tot de ribbetjes onder staan. Breng aan de kook en zet het vuur lager. Laat een twintigtal minuutjes zachtjes sudderen. Neem ondertussen een kom en meng er de overige ingrediënten in tot een marinade. Haal de ribbetjes uit het kookvocht, dep ze droog en leg ze naast elkaar in een ovenschaal, die vooraf met olie is ingesmeerd. Bestrijk ze met de marinade. Laat ze 20 min. bakken. Draai de ribbetjes een paar keer om en bestrijk ze geregeld.

Staartvis met knoflookroomsaus

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

Ingrediënten

800 gr. staartvis
50 gr. boter
1 dl. droge witte wijn
20 teentjes knoflook
200 gr. room
peper en zout.

Bereiding

Het stuk staartvis kruiden met peper en zout en opbinden al een gebrad. In een ovenschotel leggen en overgieten met de helft van de gesmolten boter en de witte wijn. 20 min. laten bakken in een voorverwarmde oven (200°C.). Intussen de knoflookteentjes pellen en 10 min. in kokend water laten koken. Laten uitlekken en zachtjes in de rest van de boter fruiten. De vis uit de schotel nemen en warm houden in een vuurvaste serveerschotel. De braadjus over het knoflook gieten en verder laten koken tot dit zeer zacht is. Mixen, de room bijvoegen en op smaak brengen. De vis in moten snijden, overgieten met de saus en snel laten gratineren. Serveren met gestoomde aardappelen.

Tapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 gr. ontpitte olijven

10 ansjovisfilets

1 eetl. kappertjes

1 teentje knoflook (fijnggehakt)

1 eetl. vers citroensap

1 eetl. olijfolie.

Bereiding

Mix de ontpitte olijven, de ansjovis, de kappertjes en de knoflook tot een gladde pasta en voeg het citroensap en de olijfolie toe

Thom yam khung

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 scampi's, 3 sjalotjes, 1 teentje knoflook, 16 gedroogde spaanse pepertjes, 18 dikke champignons, 1 takje citroenmelisse, 8 blaadjes citroenblad, 6 eetl. citroensap, 3 eetl. vissaus (nam pla), verse koriander, zout, fijne suiker, olie.

Bereiding

Fruit de fijngehakte sjalotten, de geplette pepertjes en het geperste knoflookteentje glazig in een beetje hete olie, tot de sjalotjes goudblond zijn.

Mix tot een gladde pasta en breng op smaak met 1 eetlepel citroensap en een snuifje peper en zout. Zet deze pasta even aan de kant.

Snij de champignons in plakjes, pel de scampi's en hak de blaadjes citroenmelisse heel fijn. Breng 1 l. water aan de kook, voeg de champignons en de vissaus toe. Breng weer aan de kook. Voeg de scampi's toe en laat zacht sudderen tot ze rozig rood (dus gaar) zijn; 2 tot 3 minuten is voldoende. Giet de hete bouillon bij de sjalottenpasta terwijl u voortdurend roert.

Breng op smaak met de citroenmelisse en de rest van het citroensap.

Werk af met korianderblaadjes en serveer goed heet.

Thom yam khung 2

Menugang	Soep	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

12 Scampi's, 2 teentjes knoflook, 750 ml. kippenbouillon, 2 a 3 stengels citroengras, 1 a 2 stukjes galangawortel, 6 blaadjes citroenblad, 100 gr. champignons, 8 gedroogde rode pepertjes, 1 takje citroenmelisse, 3 eetl. vissaus (nam pla), 3 sjalotjes, zout, olie.

Bereiding

Fruit de fijngehakte sjalotjes, de geplette pepertjes en het geperste knoflook glazig in een beetje hete olie, tot de sjalotjes goudbruin zijn. Mix tot een gladde pasta en breng op smaak met het citroensap en een snuifje zout en peper. De kippebouillon aan de kook brengen samen met de galanga, citroengras en de citroenmelisse. Voeg er de nam pla aan toe en laat nog 2 à 3 minuten doorkoken. Temper het vuur en voeg de champignons en de gepelde scampi's toe, en laat dit terug ongeveer 2 minuten bijna koken tot de scampi's roze à rood rood zijn. Breng op smaak met de verse koriander. Het citroengras en de blaadjes verwijderen en zeer heet serveren.

Tong met druiven

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

Ingrediënten

8 tongfilets, 1 dl. visbouillon, 1 dl. droge witte wijn, 1 glaasje curaçao, 250 gr. witte druiven, 20 gr. boter, 20 gr. bloem, 1 eierdooier, peper en zout.

Bereiding

Verwarm de visbouillon, de witte wijn en de likeur tot tegen het kookpunt. Pocheer de tongfilets 5 minuten in de vloeistof. Schep ze uit en hou ze warm. Pocheer de druiven even in een lichte suikerstroop. Maak een blonde roux met de boter en de bloem, en leng dit aan met wat pocheervocht. Laat dit indikken tot een gladde saus. Voeg de druiven eraan toe en laat alles nog even verwarmen. Neem de pan van het vuur en roer de eierdooier door de saus. Giet ze over de visfilets en serveer meteen.

Turkse Güveç

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

Ingrediënten

1 kg. schapenvlees of rundsvlees, 5 turkse aubergines, 1 tot 1,5 kg. tomaten, 12 fijne kleine paprika's, 2 tot 3 bollen look, zout en eventueel olie.

Bereiding

Alle groenten wassen. de aubergine in de lengte in vier snijden en dan in stukken van ongeveer 4 cm. Ze met zout bestrooien en laten staan om het water eruit te trekken. het vlees in blokjes snijden en in de stenen pot op het vuur ongeveer een uur laten stoven met het deksel op. een lepel olie toevoegen. regelmatig roeren. ondertussen de tomaten pellen en in grove stukken snijden, de paprika's in stukken snijden en de lookbollen verdelen in teentjes. de teentjes knoflook blijven in hun geheel en worden best niet volledig gepeld. als al het kookvocht van het vlees ingekookt is de tomaten en even later de paprika's en de look toevoegen. het zout van de aubergines spoelen en die toevoegen. het geheel nog een uur op een zacht vuurtje laten stoven met deksel. indien nodig een half glas kokend water toevoegen. af en toe roeren. traditioneel wordt Güveç met brood gegeten.

Uientaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 taartbodem kruimeldeeg, 750 gr. uien, 1/2 l. melk, 2 eetl. bloem, 50 gr. boter, 3 eierdooiers, 200 gr. gemalen gruyere, peper en zout.

Bereiding

Rol de deeg open op een ingeboterde taartvorm en doorprik het met een vork. Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de uien fijn en fruit ze in een stoofpan op een zacht vuurtje. Wanneer ze glazig zijn strooit u er de bloem over. Goed mengen.

Giet de melk over de uien en breng het mengsel aan de kook zodat het indikt. Haal de pan van het vuur en voeg de eierdooiers toe. Kruid gul met peper en zout.

Beleg de taartbodem met uienmengsel en bedek met geraspte kaas.

Zet 30 min. in de oven.

Varkensvlees Chieng-Rai

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 gr. varkensgebraad, 2 koffiel. sambal, 4 blaadjes
citroenmelisse, 50 gr. verse groene peperbessen, 50 gr. verse
basilicum, 3 eetl. frituurolie, 1 koffiel. fijne suiker, 1 eetl. vissaus
(nam pla)

Bereiding

Snij het varkensvlees in blokjes. Hak de citroenmelisse zo fijn mogelijk. Verhit de olie in een pan, voeg er sambal bij en roer goed los. Voeg de vleesblokjes bij en laat ze aan alle kanten aanbraden. Strooi de suiker op het vlees, voeg de peperbessen en de vissaus toe. Laat een paar minuten sudderen, tot het vlees goed gaar is.

Werk af met basilicumblaadjes en serveer meteen.

Vleessoep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1,6 kg. rundsvlees in dobbelsteentjes
100 gr. aardappelen
100 gr. selder
4 knoflookteentjes
2 tomaten
1 ui
komijn
1 groene paprika,
5 gr. paprikapoeder
reuzel
runderbouillon

Bereiding

Smelt en verhit de reuzel, draai het vuur wat lager en roer er het paprikapoeder door en daarna het vlees. Blijf omscheppen tot het vlees kleur krijgt. Breng op smaak met zout.
Voeg er de komijn en het fijngesneden knoflook aan toe en zet het deksel op de pan, laat dit zachtjes pruttelen. Roer af en toe en voeg er een scheutje bouillon aan toe wanneer nodig.
Maak intussen de groenten schoon en snij in meer of min gelijke stukjes. Doe de groenten bij het vlees wanneer dit bijna gaar is. Voeg er extra bouillon aan toe.
Wanneer de aardappelen bijna gaar zijn nog wat bouillon aan toevoegen en dit nog een vijftal minuten laten sudderen.
Opdienen

Waalse hutsepot

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg. lamsragout, 3 grote uien, 3 grote wortelen, 3 grote rapen, 1 blik (800 gr.) bonen in tomatensaus, 1 bol look, 1 klont boter, tijm, laurier, curry, pili-pili, nootmuskaat, zout en zwarte peper.

Bereiding

Het vlees aanstoven in boter tot het mals is (ong. een kwartier)

De groenten in kleine stukken snijden en in een andere pot beetgaar laten worden, eerst de wortelen en daarna de rapen en ajuinen.

Het malse vlees, de beetgare groenten en de witte bonen in de tomatensaus, de look, de kruiden in een pan samenbrengen en alles 60 minuten laten pruttelen.

Serveren met gekookte aardappelen.

Waterzooi van kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kalkoenbillen, 1 venkelknol, 1 bot jonge wortelen, 2 tomaten, 12 nieuwe aardappelen, 2 dl. melk, 1 eierdooier, 1 dl. verse room, boter en bloem.

Bouillon

1 tak selder, 1 ui, 2 wortelen, kruidnagel, peper en zout, peterselie, kruidentuiltje

Bereiding

Maak een bouillon. Maak de wortelen en de selder schoon en snij ze in stukjes. Doe alles samen met een ui, waarop twee kruidnagels zijn vastgeprikt, en het kruidentuiltje, 1 liter water en de kalkoenbillen. Breng alles aan de kook en laat gedurende 1 uur sudderen. Maak ondertussen de venkel schoon en snij hem in plakjes. Laat de groente gedurende een 15-tal minuten koken in gezouten water.

Schraap de wortelen schoon en stoom ze gaar gedurende een 10-tal minuten.

Pel en ontpit de tomaten, snij het vruchtvlees in stukjes en doe ze in een vergiet. Hou ze warm door ze bovenop de venkelblokjes te leggen. Hou het deksel op de pan.

Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water.

Bereid de saus, maak een roux met boter en bloem. Giet er de melk op en leng aan met een beetje bouillon die u door een zeef heeft gedaan. Kruid met peper en zout en laat dit zachtjes gaar worden op een klein vuurtje.

Draai het vuur uit en doe er de eierdooier bij. Zet alles terug op een zacht vuur en voeg er de room aan toe. Kruid indien nodig met peper en zout.

Giet de saus in diepe borden, leg er een stuk ontbeende, ontpeesde en ontvelde kalkoenbout in, wat venkel, 2 aardappelen en enkele stukjes tomaat en wortel.

lekker met een Sancerre

Wijting met gemengde groenten

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

Ingrediënten

2 wijtingen van elk ong. 220 gr. 1 sjalot, 6 cl. witte wijn, 2,5 dl. room, 4 gr. zout, peper.

Vulling

50 gr. wortelen, 25 gr. witte selder, 50 gr. champignons, 1 eetl. olijfolie, gehakte dragon

Bereiding

Fileer de wijtingen. Snij de wortelen, de selder en de champignons tot julienne. Verhit de olijfolie in de pan en fruit daarin in 10 minuten de groentejulienne. Voeg er de gehakte dragon aan toe. Krui de visfilets en vul ze met de groenten. Boter een vuurvaste schotel in, bestrooi ze met de gehakte sjalot en leg daarop de wijting. Overgiet met de witte wijn. Bak de vis ongeveer 8 minuten in een hete oven. Schik ze dan op een warm bord. Laat het kooknat voor de helft inkoken, roer er de room door en laat nogmaals inkoken.

