



35 recepten
(Carta2005-Dick)

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelsoep met kokos**
- 2. Babi ketjap met mie**
- 3. Gehaktballetjes met romige kruidenjus**
- 4. Gepaneerde karbonades met 4-kazensaus**
- 5. Gepofte rode ui in wijnsiroop**
- 6. Gevulde omelet**
- 7. Gevulde puntpaprika's met tonijn**
- 8. Gorgonzolafondue met mascarpone**
- 9. Groene groenten met makreel en sinaasappel**
- 10. Groene varkenscurry met kokos en Pisang Ambon**
- 11. Groenteburgers met peperspinazie**
- 12. Groentetaart met kaassaus**
- 13. Groentetempura met sojasaus**
- 14. Hartige taart met broccoli, kaas en spek**
- 15. Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus**
- 16. Hertebiefstukken met prei en gember**
- 17. Hollandse kaasfondue met rauwkost**
- 18. Indiase curry van karbonades met bloemkool**
- 19. Inktvispasta met drie soorten vis**
- 20. Italiaans broodje gorgonzola**
- 21. Italiaanse mosselen**
- 22. Italiaanse salade 4**
- 23. Italiaanse tomatenfondue met witte wijn**
- 24. Japanse misobouillonfondue met noedels**
- 25. Kaasburger met perencompote**
- 26. Kaasfondue met paddestoelen**
- 27. Muffins met walnoten**
- 28. Pastasalade met paprika en haring**
- 29. Pastatjes met ham-roomsaus**
- 30. Roergebakken spinazie met pijnboompitten**
- 31. Romige tomatenpasta met parmaham**
- 32. Spaghetti met tomaat-mascarponesaus**
- 33. Spies met olijven en rivierkreeftjes**
- 34. Stokbrood gezond met tartaar**
- 35. Tomatensoep met knoflookbroodjes**

Aardappelsoep met kokos

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

Ingrediënten

25 g boter
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 eetlepel kerriepoeder
75 g ontbijtspek (snijvleeswaar), in reepjes
1 kippenbouillontablet
350 g kruimig kokende aardappelen, geschild en in blokjes
1 blik kokosmelk à 400 ml
1 blikje maïs à 300 g
1 dunne prei, in dunne ringetjes

Bereiding

Verhit de boter in een soeppan en fruit de ui met de knoflook en het kerriepoeder al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Bak de spekreepjes 3 minuten op een hoog vuur mee.
Schep de aardappelblokjes erdoor en voeg ½ l heet water en de kokosmelk toe.
Breng alles aan de kook en kook de aardappelblokjes in ± 15 minuten gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng hem op smaak met peper en zout.
Schep de maïs en de prei erdoor en warm de soep nog 3 minuten op een hoog vuur door.

Babi ketjap met mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje verse boemboe voor babi Ketjap (150 g)

500 g nasi/bamivlees

400 g mienestjes

3 eetlepel oosterse roerbakolie

1 zak Chinese groentemix (400 g)

1 pakje taugé (125 g)

3 eetlepels ketjap manis

1 pot atjar tjampoer (350 g)

Bereiding

In braadpan boemboe met 200 ml water aan de kook brengen.

Vlees toevoegen, weer aan de kook brengen en onafgedekt 45 minuten zacht laten sudderen.

Mienestjes volgens gebruiksaanwijzing koken.

In wok olie verhitten en groentemix 5 minuten roerbakken.

Taugé en ketjap toevoegen en 1 minuut roerbakken.

Mie erdoor scheppen en met zout en peper op smaak brengen.

Babi ketjap met mie en atjar serveren.

Gehaktballetjes met romige kruidenjus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

500 g gehakt half-om-half

1 eetlepel grove mosterd

1 scharrelei

6 eetlepels paneermeel

zout

peper

50 g boter of margarine

1 zakje Maggi Jus met tuinkruiden (18 g)

1 dl crème fraîche

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Meng het gehakt met de mosterd, het ei, en 3 eetlepels paneermeel en breng het op smaak met zout en peper.

Draai met vochtige handen gehaktballetjes van ± 5 cm.

Rol de gehaktballetjes door de rest van het paneermeel.

Verhit de boter in een braadpan en braad de gehaktballetjes rondom bruin.

Temper het vuur en braad de balletjes in ± 15 minuten gaar.

Neem ze uit de pan en houd ze apart.

Blus het bakvet af met 1½ dl water.

Roer de inhoud van het zakje jus met tuinkruiden erdoor en kook het geheel even door.

Maak de jus af met de crème fraîche en kook deze nog 2 minuten zachtjes mee.

Roer de bieslook erdoor.

Verwarm de gehaktballetjes in de jus.

Lekker met gekookte aardappeltjes en sperzieboontjes.

Wijnadvies: Oranjerivier Ruby Cabernet Merlot

Gepaneerde karbonades met 4-kazensaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 scharrelei (M)

peper

zout

30 g paneermeel

4 schouderkarbonades

3 eetlepels Bak & Braad Vloeibaar

1 zakje Maggi 4-kazensaus

1 eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Klop het ei met peper en zout naar smaak in een diep bord los.

Strooi het paneermeel in een ander diep bord.

Wentel de karbonades eerst door het eimengsel en druk ze vervolgens aan beide kanten in het paneermeel.

Verhit het vloeibare bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de karbonades aan beide kanten bruin aan.

Temper het vuur en laat ze in ± 15 minuten gaar bakken.

Bereid intussen de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de saus met het vlees.

Strooi er het bieslook over.

Lekker met gekookte aardappelen en spruitjes.

Wijnadvies: Jean Balmont Merlot Vin de Pays d'Oc

Gepofte rode ui in wijnsiroop

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g grof zeezout

4 rode uien

1 flesje rode wijn (a 250 ml)

3 eetlepels suiker

100 g blauwaderkaas, in plakjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Zeezout over bodem van ovenschaal verdelen en ongepelde uien erin zetten.

In oven uien in ca. 1 uur gaarpoffen.

Intussen in pan wijn met suiker en peper naar smaak in 15 minuten tot kwart laten inkoken tot lichte siroop.

Gepofte uien uit oven nemen, iets laten afkoelen en pellen (eventueel worteltje met schaar eraf knippen).

Uien in schaal of op bordje zetten en wijnsiroop erover schenken.

Blauwaderkaas erover verdelen.

Tip: Blauwaderkaas kan eventueel vervangen worden door Bettine blanc geitenkaas en verse tijmblaadjes.

Gevulde omelet

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
100 g magere spekreepjes
8 scharreleieren (M)
1 dl Blue Band Finesse voor koken
peper, zout
3 eetlepels bieslook, geknipt
1 blik Bonduelle Mexico melange (blik, 400 g)

Bereiding

Verwarm de olie in een ruime koekenpan en bak de spekreepjes knapperig uit.
Klop intussen de eieren met de kookroom, peper en zout naar smaak en het bieslook los.
Schep de Mexico melange erdoor en schenk het mengsel bij het spek in de pan.
Roer een keer om en laat het ei op een halfhoog vuur stollen en lichtbruin kleuren.
Keer de omelet met behulp van een grote (spat)deksel en laat de andere kant lichtbruin kleuren.
Snijd de omelet in punten.
Lekker met een geroosterde aardappeltjes uit de oven en sperziebonen.

Wijnadvies: Vina Baida Tinto

Gevulde puntpaprika's met tonijn

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

Ingrediënten

2 zoete puntpaprika's

1 ui

1 teentje knoflook

4 eetlepels olijfolie

2 tomaten

2 theelepels gedroogde tijm

2 blikjes tonijn op water (moot, à 185 g)

½ zakje verse peterselie

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Paprika's in lengte halveren, zaadlijsten verwijderen.

Ui en knoflook pellen en snipperen.

In kleine koekenpan helft van olie verhitten en ui en knoflook zacht fruiten.

Tomaten fijnsnijden en toevoegen, met tijm, zout en peper pittig op smaak brengen.

Tonijn laten uitlekken, met vork losroeren en toevoegen.

Paprika's met tonijnmengsel vullen en met rest van olijfolie besprenkelen.

Paprika's in ovenschaal zetten en 15 minuten bakken.

Peterselie fijnhakken en paprika's bestrooien met peterselie.

Lekker met stokbrood.

Gorgonzolafondue met mascarpone

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 teentje knoflook
300 ml droge witte wijn
250 g mascarpone (kaas)
400 g gorgonzola (kaas)
2 eetlepels maïzena
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
witte peper

Bereiding

Knoflook halveren en binnenzijde van fonduepan ermee inwrijven.
Wijn in pan schenken en aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en mascarpone in warme wijn oplossen.
Gorgonzola erboven verbrokkelen en roeren tot alle kaas gesmolten is.
Maïzena oplossen in 2 eetlepels water, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Basilicumblaadjes op elkaar leggen en in fijne reepjes snijden.
Fondue op smaak brengen met peper en basilicum.
Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - blokjes Italiaans brood zoals ciabatta en foccacia - soepstengels ('grissini') - beetgaar gekookte ravioli of gnocchi - beetgare groene aspergetips - olijven - partjes verse vijg - partjes peer (met citroensap besprenkeld).

Groene groenten met makreel en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

600 g broccoli, in roosjes
1 zak boontjesmix (250 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie extra vierge
500 g vastkokende aardappels, schoongeboend
2 sinaasappels
1 gestoomde makreel
2 eetlepels verse munt, fijngesneden
50 g zwarte olijven

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.

In groot bakblik broccoli en boontjesmix omscheppen met azijn, 3 eetlepels olie, (zee)zout en peper naar smaak.

In midden van oven groenten in ca. 15-20 minuten lichtbruin en beetgaar roosteren, regelmatig omscheppen.

Aardappels in plakjes snijden (schil mag eraan blijven) en in 10 minuten met deksel op pan beetgaar koken.

In vergiet laten uitlekken.

Sinaasappels dik schillen en in plakjes snijden, sap hierbij opvangen.

Van makreel vel en graten verwijderen en visvlees in stukjes verdelen.

In schaal rest van olie met 2 eetlepels sinaasappelsap, munt en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.

Groenten, aardappelplakjes, sinaasappel en makreel erdoor scheppen.

In vier grote kommen overdoen.

Met olijven garneren.

Groene varkenscurry met kokos en Pisang Ambon

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

Ingrediënten

1 varkenshaasje van 800 g (grof versneden)
4 dl kokosmelk
½ dl maïskiemolie
1 handvol cashewnoten
enkele blaadjes munt
½ bussel koriander
1 dl Pisang Ambon

voor de groene kerriepasta

6 lente?uitjes
4 à 6 middelgroene pepers ontdaan van vliezen en zaadjes
2 teentjes knoflook
1 eetlepel gehakte gemberwortel
1 eetlepel geplet korianderzaad
½ theelepel gemalen peper
1 eetlepel zeezout
1 fijngehakte stengel citroengras
½ bussel basilicum
½ bussel koriander
3 eetlepels zonnebloemolie
4 limoenen (hak de schil en bewaar het sap)

Bereiding

Haal de schil van de limoenen met een dunschiller.
Hak de schil op en doe die in een blender.
Pers er het sap bij en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Draai tot een gladde, groene pasta.
Marineer de stukken varkensvlees zo'n half uur in 2 scheppen kerriepasta en de Pisang Ambon.
Giet de olie in een wok, laat even warmen en doe er dan de stukken vlees bij.
Bak 5 minuten door en voeg de rest van de pasta toe.
Giet er al roerend de kokosmelk bij.
Laat alles even opkoken, draai het vuur laag en laat nog eens 10 minuten rustig sudderen.
Strooi de gebroken cashewnoten en wat gesnipperde koriander en munt over de bereiding.
Serveer met gestoomde rijst.

Groenteburgers met peperspinazie

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

750 g krielaardappels (zak à 500 g)

5 eetlepels zonnebloemolie

4 groenteburger (schaaltje à 2 stuks)

3 zakken verse spinazie (à 300 g)

1 cup boursin cuisine drie pepers (245 g)

Bereiding

Aardappels schoonborstelen en in 15 minuten in schil gaar koken.

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en burgers in 5 minuten gaar en goudbruin bakken.

In wok rest van olie verhitten en spinazie beetje bij beetje roerbakken.

Boursin door spinazie roeren en 1 minuut meeverwarmen.

Groenteburgers met peperspinazie en aardappelen serveren.

Groentetaart met kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 broccoli, in roosjes
200 g sperziebonen, gehalveerd
4 eetlepels olijfolie
1 rode paprika, in blokjes
250 g champignons, in plakjes
1 pak deeg voor hartige taart (diepvries), ontdooid
200 ml volle melk
200 g jonge kaas, geraspt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Broccoli en bonen beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
In wok 2 eetlepels olie verhitten, paprika en champignons 4 minuten omscheppend bakken.
Broccoli en sperziebonen toevoegen en 2 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot lap van 40 x 30 cm.
Deeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Groenten over helft van deeg verdelen, randen vrijlaten.
Deeg over groenten dichtvouwen en naad goed dichtdrukken.
Deeg met rest van olie bestrijken.
Bakplaat iets onder midden van oven schuiven en taart in 25-30 minuten goudbruin en gaar bakken.
Melk op laag vuur verwarmen. Kaas erin laten smelten.
Peper naar smaak toevoegen.
Groentetaart in brede plakken snijden en met kaassaus serveren.

Groentetempura met sojasaus

Menugang -

Keuken Japans

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Groente

Snel Ja

Slank Ja

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 kg gemengde groenten van het seizoen

2 eierdooiers

400 ml ijskoud water

250 g patentbloem gezeefd

150 ml Japanse sojasaus

2 limoenen in partjes

ijsblokjes

olie (voor fondue)

Bereiding

Groenten schoonmaken, in stukjes snijden en op serveerschalen rangschikken.

In kleinere schaal met garde eierdooiers loskloppen met ijswater.

Met vork bloem en mespunt zout erdoor roeren, tot dun, licht klonterig beslag ontstaat.

Eventueel extra ijswater toevoegen.

Ijsblokjes in grote schaal scheppen en met beslagschaal erin op tafel zetten.

Zo blijft het beslag aan tafel goed koel.

Naast elk bord een schoteltje met servet zetten, waarop de frituurhapjes eerst kunnen uitlekken.

Telkens stukje groente aan fonduevork steken, door tempurabeslag halen en in hete olie in 2-3 minuten krokant en gaar bakken (het deegasje blijft bleek en transparant).

Tempura met sojasaus en partjes limoen serveren.

Deegjasje: Deze tempura is een complete, vegetarische maaltijd. Maar ook reepjes vis, cocktailgarnalen en dunne reepjes snelklaarvlees zoals kip- en kalkoenfilet kunnen in een deegjasje gefrituurd worden.

Kies voor tempura groenten in verschillende kleuren en vormen. Snijd de stukjes niet te groot, anders wordt de groente niet gaar. Geschikte groenten: - groene aspergepuntjes of stukjes witte asperge - repen gele of rode (punt)paprika - in staafjes gesneden aubergine - blokjes courgette - kleine roosjes bloemkool of broccoli.

Tip: U kunt voor het tempurabeslag ook tempuramix (150 g, Blue Dragon) gebruiken. U hoeft er alleen water aan toe te voegen.

Hartige taart met broccoli, kaas en spek

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

Ingrediënten

300 g broccoli, in kleine roosjes
zout
peper
5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
tarwebloem om te bestuiven
150 g gerookt ontbijtspek
5 scharreleieren
125 ml crème fraîche
100 g belegen kaas, geraspt

Bereiding

Kook de broccoli in water met zout 3 minuten.
Giet hem af.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap (ø 28 cm).
Bekleed een lage taartvorm (ø 24 cm) ermee en snijd de overhangende randjes eraf.
Verdeel het ontbijtspek over de bodem van de taart en schep de broccoli erop.
Klop de eieren met de crème fraîche en de kaas los en breng op smaak met peper.
Schenk het in de taartvorm.
Bak de taart in ± 35 minuten lichtbruin en gaar.
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Duc de Termes Côtes de Saint Mont wit

Hazenrugfiletmedaillons met bosvruchtensaus

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

Ingrediënten

2 hazenrugfilets
200 ml rode wijn
3 eetlepels bosvruchtenjam
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
boter

Bereiding

Hazenrugfilets in plakjes van 2-3 cm dik snijden en plakjes op schaal leggen.
In kannetje rode wijn mengen met jam, tijm en royaal zwarte peper.
In gourmetpannetje klontje boter verhitten en 2-3 plakjes hazenrugfilet in 3-5 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren.
Vlees op bord leggen en bakvet afblussen met flinke scheut van rode-wijnmengsel.
Aanbaksels losroeren en even laten inkoken.
Jus over vlees scheppen.

Hertebiefstukken met prei en gember

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

Ingrediënten

½ dunne prei
8 bolletjes stemgember + 2 eetlepels siroop (uit pot)
1 theelepel gemberpoeder
2 theelepels chilipoeder
½ theelepel piment
1 theelepel gedroogde tijm
2 hertenbiefstukjes
4 eetlepels rode wijn
boter

Bereiding

Prei schoonmaken en in flinterdunne ringen snijden.
Gember heel fijn hakken en in kom met gembernat en preiringen mengen.
In andere kom gemberpoeder, chilipoeder, piment, tijm, peper en zout door elkaar roeren.
Biefstukken in vieren snijden.
Vlees door kruidenmengsel wentelen en op schaal leggen.
In gourmetpannetje klontje boter verhitten.
Biefstukjes in 2 minuten bruinbakken, halverwege keren.
Wat prei-gembermengsel in pannetje scheppen en 2-3 minuten meebakken.
Afblussen met scheutje wijn.

Hollandse kaasfondue met rauwkost

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

Ingrediënten

300 g Leerdammer kaas
300 g belegen boerenkaas
1 teentje knoflook
300 ml groentebouillon (van tablet)
2 eetlepels maïzena
2-3 eetlepels jenever (of korenwijn, slijter)
1 eetlepel grove mosterd

Bereiding

Korst van beide kaassoorten snijden en kaas (in keukenmachine) raspen.
Knoflook halveren en binnenzijde fonduepan ermee inwrijven.
Bouillon in fonduepan aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme bouillon roeren, tot alle kaas gesmolten is.
Maïzena oplossen in korenwijn, maïzenapapje en mosterd door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Op smaak brengen met zout en peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - blokjes grofvolkorenbrood of roggebrood - kleine roosjes rauwe of gekookte bloemkool - repen komkommer, bleekselderij en venkel - (beetgaar gekookte) wortelballetjes - radijsjes - cherrytomaatjes.

Indiase curry van karbonades met bloemkool

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

Ingrediënten

4 schouderkarbonades
1 ui
3 eetlepels zonnebloemolie
1 pot Indiase currysaus (400 ml)
400 g basmatirijst
1 bloemkool
1 rode paprika

Bereiding

Karbonades in stukken snijden, eventueel botje verwijderen.
Ui pellen en snipperen. In braadpan olie verhitten.
Vlees in ca. 4 minuten bruin bakken.
Ui toevoegen en 1 minuut meebakken.
Saus erbij schenken en geheel tegen de kook aan brengen.
Vlees in saus in 25 minuten laten garen.
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes verdelen.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Bloemkool en paprika laatste 10 minuten met vlees meeverhitten.
Indiase curry met zout en peper op smaak brengen en met rijst serveren.

Inktvispasta met drie soorten vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005		Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
2 komkommers
250 g cherrytomaten (minitomaatjes)
1 pakje gerookte zalm (100 g)
300 g zwarte tagliatelle (pasta, zak a 500 g)
4 eetlepels olijfolie
1 bakje gekookt mosselvlees (150 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)

Bereiding

Zet een grote pan met water op het vuur en breng het aan de kook.
Dit water is voor de pasta.
Je mag wat zout bij het water doen.
Het is ook heel lekker om een schijfje citroen mee te koken in het kookwater.
Wel de citroen eerst goed wassen als je ook de buitenkant gebruikt!
Was nu de komkommers en de tomaatjes.
Snijd de 'kontjes' van de komkommers en schaaft met een kaasschaaf of een dunschiller lange slierten van boven naar beneden.
Daarna snijd je met een scherp mesje de tomaatjes doormidden.
Bewaar de gewassen en gesneden groenten nog even in een schaaltje.
Snijd dan de gerookte zalm in stukjes.
Kookt het water voor de pasta al?
Dan kan de pasta erin.
Na 4 tot 6 minuten is de pasta gaar.
Verwarm intussen in een grote koekenpan de olie.
Hierin bak je de gerookte zalm ongeveer 2 minuten op een laag vuur.
Je zult zien dat de kleur van de zalm verandert.
Hij wordt een beetje grijs van kleur en minder doorzichtig.
Zet het vuur uit.
Houd je van een frisse smaak, knijp dan de citroen boven de zalm uit.
Pak de pan met tagliatelle en giet de hele inhoud van de pan voorzichtig in een vergiet, zodat de tagliatelle kan uitlekken.
Het meegekookte schijfje citroen kun je weggooien.
De gekookte tagliatelle doe je in een grote schaal, en hierdoor schep je de olijfolie met stukjes zalm.
De mosselen, garnalen en halve tomaatjes schep je er ook door.
Verdeel de komkommerlinten over vier borden, en schep de tagliatelle met vis erop.

Italiaans broodje gorgonzola

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook, gesnipperd
1 pak Easy Bakery Foccacia Italiaans à 250 g
4 tomaten, in dunne plakjes
250 g gorgonzola, in dunne plakjes
2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Klop de olie met de knoflook door elkaar.
Snijd het brood open en bestrijk hem met de knoflookolie.
Verdeel er de tomaat en de gorgonzola over.
Schuif het brood onder de voorverwarmde grill en laat de kaas in ± 5 minuten smelten.
Neem het brood uit de oven en bestrooi met het bieslook.
Vouw het brood dicht en snijd hem in stukken.
Lekker met een rucolasalade.

Wijnadvies: Canaletto Primitivo Puglia

Italiaanse mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 bakken verse mosselen (à 2 kg)
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
100 ml rode wijn
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 bruin stokbrood

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen.
Geopende mosselen met bolle kant tegen aanrecht tikken.
Blijft de mossel open, dan weggoeien.
Knoflook pellen en snipperen.
In grote pan of mosselpan olie verhitten.
Knoflook en roerbakmix 5 minuten fruiten.
Tomaten, wijn en mosselen toevoegen en afgedekt snel aan de kook brengen.
Mosselen 7 minuten koken totdat alle schelpen openstaan.
Dichte mosselen verwijderen.
Basilicum fijnsnijden.
Mosselen en groenten op vier diepe borden scheppen en met basilicum bestrooien.
Met stokbrood serveren.
Lekker met knoflookmayonaise.

Italiaanse salade 4

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

Ingrediënten

1 zakje jonge bladsla (80 g)
3 tomaten
1 zakje minibolletjes mozzarella (125 g)
50 g parmaham
4 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
1 cup Italiaanse mix voor in de sla (50 g)

Bereiding

Sla over vier borden verdelen.
Tomaten schoonmaken, in kleine blokjes snijden en over salade verdelen.
Mozzarella halveren en over salade verdelen.
In droge koekenpan ham krokant bakken.
Van olijfolie, citroensap, zout en peper dressing kloppen.
Knoflook uitpersen en door dressing roeren.
Dressing over salade verdelen.
Met ham en Italiaanse mix garneren.
Lekker met ciabattabrood.

Italiaanse tomatenfondue met witte wijn

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

Ingrediënten

1 ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels olijfolie
3 tomaten, fijngesneden
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g), fijngehakt
3 vleesbouillontabletten
300 ml droge witte wijn

Bereiding

In pan ui en knoflook in olie 3 minuten zachtjes bakken.
Tomaten en kruidenmix toevoegen en 3 minuten meebakken.
Regelmatig omscheppen.
Bouillontabletten erboven verkruiden, wijn en 1 l water toevoegen.
Bouillon aan de kook brengen, 5 minuten zachtjes laten doorkoken en dan boven fonduepan door fijne zeef schenken.
Achtergebleven tomatenpulp met bolle kant van lepel door zeef wrijven.
Tomatenbouillon opnieuw aan de kook brengen.
Fonduepan en schalen diphapjes op tafel zetten.
SchepNetje telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden.

Tip: Om in de bouillon te garen: - kort voorgekookte gevulde pasta (bijv. tortellini of ravioli) - rolletjes van kalkoenschnitzel met prei - kalfsgehaktballetjes met salie - plakjes biefstuk, gevuld met rucola - in repen gesneden oesterzwammen - fijne champignons - cherrytomaatjes - stukjes courgette - kleine broccoliroosjes - aspergetips of stukjes groene asperge.

Japanse misobouillonfondue met noedels

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje misobouillon (5 zakjes à 18 g)
udon-noedels
4 eetlepels sesamzaadjes
150 ml Japanse sojasaus
1 tube wasabipasta

Bereiding

In pan 1½ l water aan de kook brengen.
Zakjes misopasta erboven leegknijpen en al roerend in hete water laten oplossen.
Bouillon nog 5 minuten laten trekken en op smaak brengen met zout en peper.
Intussen in andere pan udonnoedels volgens gebruiksaanwijzing koken.
In droge koekenpan sesamzaadjes kort roosteren.
Afblussen met 2 eetlepels sojasaus.
Sesamzaadjes in kommetjes scheppen.
Rest van sojasaus in 2 kommetjes schenken, door 1 kommetje sojasaus mespunt wasabipasta roeren.
Bouillon overscheppen in fonduepan en met udonnoedels, sauzen, sesamdip en schalen diphapjes op tafel zetten.
SchepNetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar min. gaar laten worden. Hapjes (met eetstokjes) in sojasaus of sesamzaadjes dippen.
Na maaltijd udonnoedels over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

Om in de bouillon te garen: - dunne plakjes ossenhaas - dunne plakjes tonijn - in teriyakisaus gemarineerde zalm- of kipfilet - rauwe scampi (diepvries) - plakjes rettich of halve radijsjes - ruitjes van winterwortel - bosuitjes - waterkers - shii-take (paddestoelen) - reepjes komkommer.

Variatietip: Gebruik in plaats van misobouillon (een krachtige bouillon op basis van sojabonen en gedroogd zeewier en bonito, een soort tonijn) een krachtige (groente)bouillon en breng deze op smaak met sojasaus en rijstwijn.

Kaasburger met perencompote

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 handperen, geschild en in blokjes
2 komkommers
4 eetlepels slasaus
100 g jongbelegen kaas (stuk)
400 g half-om-halfgehakt
2 uien, in ringen
4 eetlepels olijfolie
4 kaiserbrötchen (of broodjes naar keuze)

Bereiding

In pan blokjes peer met 50 ml water aan de kook brengen en 2 minuten doorkoken (eventueel suiker naar smaak toevoegen).
Perencompote in kom laten afkoelen.
Kommers schillen, halveren en zaadjes met behulp van theelepels wegschrapen.
Komkommer met kaasschaaf in lange plakken schaven.
Slasaus en zout en peper naar smaak erdoor scheppen.
Kaas in blokjes van 5 cm snijden en met zout en peper naar smaak door gehakt mengen.
Gehakt in 4 porties verdelen en tot 4 ballen rollen.
Gehaktballen plat drukken. In koekenpan uiringen in 2 eetlepels olie bruinbakken.
Uiringen op bord scheppen en rest van olie aan bakvet toevoegen.
Kaasburgers op hoog vuur rondom bruinbakken.
Vuur laag draaien en kaasburgers afgedekt in 15-20 minuten gaarbakken.
Broodjes opensnijden en met kaasburgers en gebakken uienringen beleggen.
Perencompote op uienringen scheppen en kaasburgers met komkommersalade serveren.

Kaasfondue met paddestoelen

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

Ingrediënten

400 g extra belegen kaas
2 sjalotten, gesnipperd
125 g kastanjechampignons, in plakjes
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel maïzena
300 ml droge witte wijn
150 g geraspte belegen kaas
3 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma
versgemalen zwarte peper
1 theelepel gedroogde tijm

Bereiding

Korst van kaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen.
In fonduepan sjalotten en champignons 3 minuten zachtjes bakken in olijfolie.
Wijn erbij schenken en aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.
Maïzena oplossen in 2 eetlepels water, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Truffelolie erdoor roeren en fondue pittig op smaak brengen met zout, peper en tijm.
Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - blokjes landelijk brood (bijv. pain de campagne) - stukjes bleekselderij - reepjes gebakken kalfs- of kalkoenschnitzel - repen gele of rode paprika - cherrytomaatjes - gebakken plakken courgette.

Muffins met walnoten

Menugang Gebak

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Gebak

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 pak Dr. Oetker Mix voor Muffins

100 g boter, gesmolten

1 scharrelei

100 g gepelde walnoten, grof gehakt

Bereiding

Zet de vormpjes naast elkaar op een bakblik.

Doe de mix met de gesmolten boter, ei en 1 dl water in een kom.

Klop er met een mixer volgens de aanwijzing op de verpakking een egaal beslag van.

Schep de walnoten erdoor en schep het in de vormpjes.

Bak de muffins in een voorverwarmde oven (180°C) in ± 17 minuten gaar.

Pastasalade met paprika en haring

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

Ingrediënten

250 g macaroni (viergranen, pak à 500 g)
2 blikjes fijne haringfilets in tomaten-roomsaus (à 190 g)
1 bekertje crème fraîche (light, 125 ml)
3 eetlepels medium dry sherry
1 zak paprikamix (rode, gele en groene paprika)
1 bakje cherrytomaten (250 g)
50 g groene olijven zonder pit
1 zakje verse peterselie (30 g)

Bereiding

Macaroni volgens gebruiksaanwijzing koken en laten afkoelen.
Haring uit blik nemen.
Dressing roeren van tomatensaus (uit blikjes haring), crème fraîche en sherry.
Met zout en peper op smaak brengen.
Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
Tomaatjes en olijven halveren.
Peterselie fijnhakken.
In grote schaal groenten, peterselie en macaroni mengen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Dressing en haring over salade verdelen.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico

Pastatjes met ham-roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak funpasta pastatjes (350 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 duobakje hamreepjes (ca. 200 g)
50 g gemalen oude kaas

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In braadpan ui en knoflook zachtjes in olie fruiten.
Tuinerwten 5 minuten koken.
Crème fraîche aan ui toevoegen en meewarmen.
Hamreepjes erdoor scheppen.
Door en door warm laten worden en met zout en peper op smaak brengen.
Pastatjes over vier borden verdelen en met saus en tuinerwten serveren.
Gerecht met kaas bestrooien.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

Roergebakken spinazie met pijnboompitten

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

Ingrediënten

8 eetlepels olie

1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

½ citroen

3 zakken spinazie (à 300 g)

2 schaaltjes Tivall vegetarische hamburgers (à 150 g)

2 teentjes knoflook

1 cup geroosterde pijnboompitten (50 g)

6 zongedroogde tomaten op olie, heel fijngesneden

Bereiding

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.

Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen.

In wok 3 eetlepels van olie verhitten en spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken.

Hamburgers in rest van olie volgens gebruiksaanwijzing bruinbakken.

Knoflook boven spinazie uitpersen, citroensap en -rasp en zout en peper naar smaak toevoegen.

Spinazie met pijnboompitten bestrooien.

Hamburgers over vier borden verdelen en op elk fijngesneden tomaten scheppen.

Spinazie en aardappelschijfjes ernaast serveren.

Aardappelschijfjes met zout bestrooien.

Wijnadvies: La Fuente Chilean red

Romige tomatenpasta met parmaham

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

Ingrediënten

300 g penne rigate (pasta)
250 g Parmaham (vleeswaren, bediening)
2 uien
2 eetlepels olijfolie
2 doosjes cherrytomaten (à 250 g)
1 pot boursin cuisine tomaat & mediterrane kruiden (245 g)

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Parmaham in droge koekenpan in 3 minuten krokant bakken.
Uien pellen, snipperen en in olie fruiten.
Tomaatjes wassen en halveren.
Boursin cuisine door ui roeren en 2 minuten meewarmen.
Tomaatjes erdoor scheppen en nog 1 minuut verwarmen.
Penne en saus over vier borden verdelen.
Krokante ham erboven verkrumelen.

Wijnadvies: Antinori Cipresseto Rosato Toscana

Spaghetti met tomaat-mascarponesaus

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

300 g spaghetti

2 zakken boontjesmix (à 250 g)

2 eetlepels olijfolie

2 schaaltes groenteburger (à 150 g)

1 doosje ongezouten pecannoten (80 g)

2 potten tomatensaus met mascarpone (à 185 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.

Boontjesmix in 5 minuten beetgaar koken.

In koekenpan olie verhitten en groenteburgers 5 minuten bakken.

Noten grof hakken.

Tomaat en mascarponesaus met noten door spaghetti roeren en geheel door en door verwarmen.

Spaghetti met groenteburgers en boontjes serveren.

Wijnadvies: Mendoza Valley wit

Spies met olijven en rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

4 takjes peterselie
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel yoghurt
3 teentjes knoflook
1 rode paprika
24 olijven met zongedroogde tomaten (pot à 290 g)
16 rivierkreeftjes (bakje à 100 g)
2 shoarmabroodjes

Bereiding

Peterselie fijnknippen.
Mayonaise, yoghurt en peterselie mengen.
Knoflook pellen, boven mayonaise uitpersen en erdoor roeren.
Met zout en peper op smaak brengen.
Paprika schoonmaken en in 16 ruitjes snijden.
Aan prikker achtereenvolgens olijf, paprika, rivierkreeft, olijf, rivierkreeft, paprika en olijf steken.
Shoarmabroodjes in broodrooster roosteren en in puntjes snijden.
Spiesjes met broodpuntjes en knoflookdip serveren.

Wijnadvies: Eugène Loron Mâcon Villages Blanc

Stokbrood gezond met tartaar

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

Ingrediënten

2 eieren
1 bruin stokbrood
2 bakjes verse tartaar met uitjes (à 150 g)
4 eetlepels halvanaise
½ zak kropsla (à 200 g)
1 bakje wortelrauwkost (150 g)

Bereiding

Eieren in 8 minuten hardkoken, onder koud stromend water afspoelen, pellen en in plakjes snijden.
Stokbrood in de lengte halveren.
Helft met halvanaise besmeren, andere helft met tartaar besmeren.
Stokbrood met sla, uitjes (van tartaar), rauwkost en plakjes ei beleggen.
Stokbrood dichtklappen en in 4 stukken snijden.
Lekker als picknickgerecht.

Wijnadvies: Rémy Pannier Rosé de Loire

Tomatensoep met knoflookbroodjes

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

Ingrediënten

2 bruine pistoletjes
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
4 (tros)tomaten
1 zakje tomatensoep met pesto (55 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Pistolets halveren.
Knoflook pellen en boven olie uitpersen.
Snijvlakken van pistolets insmeren met knoflookolie.
In soeppan 750 ml water aan de kook brengen.
Tomaten inkruisen, even in pan met kokend water houden en ontvellen.
Tomaten in blokjes snijden.
Tomaat en soepmix aan water toevoegen en 5 minuten zachtjes doorkoken.
Grill voorverwarmen.
Basilicum fijnsnijden.
Pistolets 1 minuut grillen.
Soep over vier diepe borden verdelen, met basilicum garneren en met knoflookbroodjes serveren.

Wijnadvies: Pinotage Rosé



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756