



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-recepten 2006
(Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-braadworstgratin
2. Aardappel-broccolisoepp met geitenkaas
3. Aardappel-broccolitaart
4. Aardappelsalade met paling
5. Aardappelsalade met rucola en Parmaham
6. Aardappelschijfjes met spek en ei
7. Aardappelsoepp met basilicum en bosui
8. Aardappeltortilla met peterselie en gekarameliseerde ui
9. Aardappelwaaiers uit de oven
10. Aardbeien met hüttenkäse en honing
11. Abrikozencrumble
12. Ananassalade
13. Andijviestamppot met gorgonzola, tomaat en spekjes
14. Andijvietaart met cashewnoten
15. Appelstamppot (hete bliksem)
16. Artisjokkenpuree met munt
17. Asperges met ansjovisboter
18. Asperges met ham, ei en botersaus
19. Asperges met zalm
20. Aubergine met champignon en tomaat
21. Auberginestoofpot met kikkererwten
22. Bageltosti
23. Bami met bosui en reuzengarnalen
24. Banaan met chocolade en basilicum
25. Banaan met eiwitschuim en marmelade
26. Basisrecept spaghetti met tomatensaus
27. Beenham met fijngesneden artisjok en walnotendressing
28. Beschuitje met vanilleboter en aardbeien
29. Biefstuk met champignons
30. Biefstuk met gamba's
31. Biefstuk met sjalottenspiessen
32. Biefstukspies met bosui
33. Bietjessalade met rode ui
34. Bimi met citroenmozzarella
35. Bloemkool met hollandaisesaus
36. Bloemkoolsoep met blue stilton
37. Boerenkool uit de oven
38. Bonenschotel met salami
39. Bonensoep
40. Bonensoep met gegrilde varkensfilet
41. Bonenstoofpot met Catalaanse worstjes
42. Bouillonfondue met kip, vis en groenten
43. Bramentaart met munt
44. Broccoli met kerrie-kaassaus
45. Broccolisalade met warme vinaigrette
46. Broodje geitenbrie en peer
47. Broodje hamburger
48. Broodje met gegrilde groenten
49. Broodpudding met abrikozen
50. Broodschotel met appel
51. Charlotte met frambozenschuimijis
52. Chocoladebroodjes met fruit
53. Chocolade-chipolatasurprise
54. Chocoladefondue
55. Chocolademousse met rozemarijn
56. Chocoladepudding uit de oven met sinaasappelsaus
57. Ciabatta met Parmaham, mozzarella en gegrilde paprika
58. Citroenbouillon met gevulde pasta
59. Citroenhoningdip
60. Citroenpannenkoekjes
61. Citrussalade met yoghurt en chocolade

62. Courgette gevuld met gehakt
63. Courgette gevuld met kruidig gehakt
64. Courgette gevuld met zomerstampot
65. Courgettecarpaccio met rookvlees
66. Courgettekoekjes met zalm
67. Courgettesoep
68. Couscous met boerenkool
69. Couscous met witte kaas, spinazie en fruit
70. Couscoussalade met avocado en tonijn
71. Couscoussalade met gerookte kip
72. Couscoussalade met noten
73. Crostini met paté van sardines
74. Custardtaartje met aardbeien
75. De klassieke gehaktbal
76. Doperwtensoep
77. Ei uit de oven met dragon
78. Eicurry met tomatensalade
79. Eieren in gerookte zalm
80. Erwtensoepp met worst
81. Espresso met kaneelijs
82. Farfalle met doperwten en kaas
83. Filodeegtaartjes met druivensalsa
84. Filopakketjes met geitenkaas en basilicum dressing
85. Fish and chips
86. Flensjes met bananenkwark en sinaasappel
87. Flensjes met kersen
88. Flensjes met mandarijn en ijs
89. Fondue met roquefort en rode port
90. Fondue van cheddar en gruyèrekaas
91. Frambozencakejes met witte chocolade
92. Frambozenpudding met witte chocolade 1
93. Frikadellenspies
94. Frisse limoenjelly met basilicum
95. Frisse tortilla met paling
96. Frittata met basilicum en artisjok
97. Fruitsalade met honingyoghurt
98. Gamba's met groene jalapeño mayonaise
99. Gebakken zeebaars met zoete rode peper
100. Gegratineerde venkel
101. Gegrilde bloemkool
102. Gegrilde eendenborst met sinaasappelportsaus
103. Gegrilde ham met courgette en mosterdmayonaise
104. Gegrilde knoflook-tijmcarbonade
105. Gegrilde makreel met tomaat
106. Gegrilde nectarine met frambozen
107. Gegrilde ribeye met shiitakeboter
108. Gegrilde worstjes met tomatendip
109. Gegrilde zalmfilet met paprika
110. Gehakt met tuttifrutti en bietjes
111. Gehaktballetjes met brie en walnoot
112. Gehaktballetjes met eitjes
113. Gehaktballetjes met ricotta en pijnboompitten
114. Gehakt-groentecurry
115. Gehaktmuffins met bloemkool uit de wok
116. Gehakttaart met cherrytomaten
117. Geitenkaasamuse met olijf en sinaasappel
118. Geitenkaasfondue
119. Geitenkaasfondue met walnoten
120. Geitenkaasrolletjes met rookvlees
121. Geitenkaasrolletjes met sesam en abrikoos
122. Geitenkaastaartje
123. Geitenkaastaartje met rode biet
124. Gemarineerde drumsticks
125. Gemarineerde kabeljauw op z'n Marokkaans

126. Gemarineerde kersencakejes
127. Gemarineerde schaaldiertjes met zoetzure tomaat
128. Gemarineerde speklapjes met bietenpuree
129. Gemarineerde vis met groentepasta
130. Gepofte aardappel met salsa en salade
131. Gepofte aardappels met Griekse yoghurt
132. Gerookte makreel met doperwtenmousse
133. Geroosterd brood met avocado en witte kaas
134. Geroosterd brood met paddenstoelen
135. Geroosterde garnalen met limoen
136. Geroosterde pompoen
137. Gestoofde little gem met hazelnoten
138. Gestoofde zalm met courgettesalade
139. Gestoomde najaarsgroenten met rosbief
140. Gestoomde zalm met citrucouscous
141. Gevuld stokbrood met gehakt
142. Gevulde cakejes
143. Gevulde groentemaaltijdsoep
144. Gevulde kipfiletrolletjes
145. Gevulde tomaten met ei
146. Gnocchi met spruiten en spekjes
147. Gnocchi met tomatensaus
148. Grand dessert
149. Griekse groenteburger met komkommersalade
150. Groenteburger met kaas
151. Groentecurry met ei
152. Groentecurry met naanbrood
153. Groentefriet
154. Groente-kippakketjes
155. Groenten met blauwaderkaasdip
156. Groentensoep met ballen
157. Groentesoep met gehaktballen
158. Grootmoeders krentenbrood (feestbrood)
159. Haagse bluf
160. Hamburgers met avocadosalsa
161. Hamcroissants
162. Ham-kaassoufflés
163. Hamlappen uit de oven met rode wijn en gember
164. Hartige Italiaanse andijviestamppot
165. Havermoutshake met aardbeien
166. Hertenbiefstuk in rodeportsaus
167. Hollandse clubsandwich
168. Hollandse erwtensoepp
169. Hongaarse goulashsoep
170. IJs met fruit en vruchtensap
171. IJskoude gazpacho
172. Indiase lamskoteletjes met yoghurtsaus
173. Indische groenteschotel (sajoer lodeh)
174. Indische kip met rijst en boontjes
175. Italiaanse broodsalade
176. Italiaanse karbonades
177. Italiaanse sesamstengels
178. Italiaanse tomatensoepp met omelet
179. Japanse wokschotel met zalm
180. Kaasomelet met courgette
181. Kabeljauw met broccoli en noedels
182. Kabeljauw met wortelpuree
183. Kaki-ijs met honing en yoghurt
184. Kalfsentrecote en avocadosalsa
185. Kalfsvlees met Parmaham en salie in marsalasaus
186. Kalkoenfilet met een citroenkorstje
187. Kalkoenfilet met tomatencouscous
188. Kalkoenspies met Spaanse aardappels
189. Karamelijs met espresso

190. Karbonade en herfstsalade met peer
191. Karbonade in tomatensaus
192. Kerstkalkoen met pancetta en salie
193. Kinderpannenkoeken feestelijk gevuld
194. Kip in cola
195. Kip met zoete ui
196. Kipcurry met paksoi
197. Kipcurry met sugar snaps
198. Kipfilet in pittige tomatensaus
199. Kipfilet in sojamarinade
200. Kipfilet met gemarineerde groenten uit de oven
201. Kippasteitjes met courgette
202. Kipragout
203. Kipschnitzel
204. Kipspiesjes met abrikoos
205. Klassieke appeltaart
206. Knäckebröd met kipfilet en komkommersalade
207. Knakworstbloemen
208. Knapperige banaantoffees
209. Knapperige little gem met waldorfsalade
210. Knapperige vis met avocado-wortelsalade
211. Knoflookkip met mandarijnmayonaise
212. Knoflookpizza
213. Knoflookpuree
214. Knoflooksoep
215. Knolselderijgratin
216. Koffiegranita met slagroom
217. Komkommersalade
218. Koolvis met amandelkorstje en bloemkool
219. Koolvis uit de oven met worteltjes
220. Koriander-kwarkdip
221. Koude komkommersoep
222. Krabsoep (crab chowder)
223. Krokante champignontaart met gerookte kip
224. Krokante scholfilet met stoomgroenten
225. Kropsla met croutons
226. Kruidige zalm met peultjes
227. Kwarkbolletjes met boerenkaas en rozenbotteljam
228. Lamskoteletjes uit de oven
229. Lasagne met groenten
230. Lasagne met paddenstoelen en gorgonzola
231. Lauwwarme pastasalade
232. Lauwwarme salade met lamsshoarma
233. Lauwwarme witlofsalade met appel
234. Lentesoep met ciabatta
235. Limoen-tijmboter
236. Lintpasta met pompoen
237. Lizensalade met gegrilde citroenkip
238. Lizenschotel met Catalaanse braadworstjes
239. Linzenstoofpotje met bacon
240. Maaltijdsalade met kip en roquefort
241. Maanzaadscones
242. Maïsбургertjes met komkommersalade
243. Mandarijnenmuffins
244. Mangosorbet met sinaasappel
245. Mangotaart met lemon curd
246. Mediterraan vispannetje
247. Meloen in serranoham
248. Meloen met aardbei en munt
249. Meloengranita
250. Meringues met citroenroom
251. Met geitenkaas gratineerde witlof
252. Mie met kalkoen en pistachenootjes
253. Mihoensalade met mango

254. Minibroodjes met roerei en bieslook
255. Mosselen met boter, prei en selderij
256. Mosselhapje
257. Mosselpakketje met kokos en koriander
258. Mozzarella met pittige tomatensaus
259. Muesli-kaneelmuffins
260. Naanbrood met gegrild lamsvlees, avocado en munt
261. Notenschuimtaart
262. Olijf-sinaasappelboter
263. Oma's citroenrijstpudding
264. Omeletpuntjes met basilicum
265. Omeletrolletjes met groentereepjes
266. Ontbijtcocktail
267. Ontbijtcocktail met rode bessen
268. Oosterse gehaktballetjes
269. Ossenhaas met citrussalade
270. Ossenhaas met tagliatelle
271. Ovenschotel met aubergine
272. Ovenschotel met aubergine en gehakt
273. Ovenschotel met bietjes en varkensfilet
274. Ovenschotel met puree en gehakt
275. Ovenschotel met suddervlees en groenten
276. Paddenstoelen met zachte blauwaderkaas
277. Paddenstoelenkaviaar met krokante salie
278. Paddenstoelensoep
279. Pakketje met geroosterde bietjes
280. Pancettahapjes met gekaramelliseerde sjalot
281. Panna cotta met clementines en dadels
282. Pannenkoeken met geitenkaas
283. Pannenkoekjes met aardbei en bosbes
284. Pannenkoekjes met cranberrycompote
285. Pappardelle met paddestoelen en ham
286. Pappardelle met sint-jakobsschelpen
287. Pasta carbonara met rucola en tomaatjes
288. Pasta frittata met paddestoelen
289. Pasta met bloemkool, ansjovis en kaas
290. Pasta met kip, courgette en champignons
291. Pasta met kruidige courgettesaus
292. Pasta met pompoen
293. Pasta met sperziebonen
294. Pasta met vissaus
295. Pastagratin met spinazie en salami
296. Pastarolletjes met prei en kaas
297. Pastasalade met geroosterde groenten en geitenkaas
298. Pastasalade met tonijn
299. Pastasalade met zalm en sinaasappeldressing
300. Peertjes in espresso met melkchocolade
301. Penne met geitenkaas
302. Penne met gerookte zalm
303. Penne met salami en broccoli
304. Penne met tomaat en broccoli
305. Peperbiefstuk met geroosterde ui
306. Perenspoom
307. Perentaart
308. Perzik met kwark en bitterkoekjes
309. Pestospaghetti met rucola en krokante ham
310. Peterselie-ansjovisboter
311. Pindasoep met kip en spek
312. Pita varkensfilet met groenten
313. Pittige bouillon
314. Pittige bruinebonensoep met chorizo
315. Pittige halloweenburgers
316. Pittige nasi goreng
317. Pittige tomatensoep

318. Pizza met ham en artisjok
319. Pompoen met cranberry's
320. Pompoentaart met pecannoten
321. Pompoentaart met witte kaas
322. Prei met citroen en honing
323. Preilasagne met paprika en oude kaas
324. Prei-omelet met gebakken krieltjes
325. Pruintaart met vanillekwark
326. Quiche met uienmarmelade
327. Ravioli met artisjok en ricotta
328. Reuzengarnalen met sherrydip
329. Rijkgevulde paella
330. Rijkgevulde pitabroodjes met verse spinazie
331. Risotto met bacon en courgette
332. Risotto met gerookte zalm
333. Risotto met kastanjechampignons
334. Risottotomaatjes
335. Roerbakschotel met paksoi
336. Roerei met truffelolie
337. Roergebakken bloemkool
338. Roergebakken groenten met kipfilet en rijst
339. Roergebakken peultjes met biefstuk
340. Roergebakken rodekool met tijm
341. Romige anijskwark met aardbeien
342. Romige bloemkoolsoep met amandelen
343. Romige broccolipuree met dille
344. Romige broccolisoepp met tomaat
345. Romige citroenspaghetti
346. Romige mosselsoep met bosui en dille
347. Romige pasta met braadworst
348. Romige pasta met kip en courgette
349. Romige spaghetti met voorjaarsgroenten
350. Romige strikjespasta met spek en erwten
351. Romige tagliatelle met spekjes
352. Rosbiefroosjes met biet en mierikswortel
353. Roze borstplaat
354. Rucolastamppot met mosterdkarbonades
355. Runderrollade met krokante korst
356. Salade met gerookte kip en doperwtjes
357. Salade met wortel en noten
358. Salade met wortellinten en tonijn
359. Salade van gerookte eendenborst en avocado
360. Salade van paling met appelstroop
361. Salamisandwiches met rode tapenade
362. Sandwich met bacon, sla en tomaat
363. Sandwich met gegrilde biefstuk en blauwaderkaas
364. Sandwiches met rosbief
365. Sardines met olijven
366. Scampi's met citroen en bieslook
367. Scharrelkip met knoflook, tijm en druiven
368. Schnitzelrolletjes met tomatensaus
369. Shoarmabroodje met vegaballetjes
370. Shoarmabroodjes met kip en groenten
371. Sinaasappelsalade met venkel en gerookte kip
372. Sinaasappeltaart
373. Sinaasappeltaart 1
374. Sinaasappelthee met kaneel
375. Slagroomijs met mango en rode peper
376. Slarolletjes met kip
377. Slasoep met komkommer
378. Slastamppot met shoarmavlees
379. Slavinkpakketje met andijviesalade
380. Snelle pizza met gehakt
381. Snelle runderstoof met wortel en puree

382. Snijbonensalade met geitenkaas
383. Soesjestoren met frambozen
384. Sorbet met mango en ananas
385. Spaanse groenteomelet
386. Spaanse tortillapuntjes met vis
387. Spaghetti all'aglio, olio e peperoncino
388. Spaghetti met rode wijn-gehaktsaus
389. Spaghetti met tomaat en mozzarella
390. Spaghetti van asperge met een romige hamsaus
391. Speculaastaart met abrikozen
392. Sperziebonen met bacon
393. Sperziebonen met houmousdip
394. Spiesen met Catalaanse worstjes
395. Spinazie met knoflook en room
396. Spinazierijst met kipfilet
397. Spinazierollen met 3 soorten kaas
398. Spinazieroomgratin met gehaktballen
399. Spinaziesalade met appel en camembert
400. Stampot rauwe spinazie met kip
401. Stampot spruiten met appel en spekjes
402. Stampot tomaat met gehaktspies
403. Stampot tuinbonen met walnoten
404. Stampotje met prei en oesterzwammen
405. Stampotje met Spaanse worstjes
406. Stap-voor-stap biefstuk bakken (met jus!)
407. Stevige pompoensoep met gebakken croutons
408. Stokbrood met braadworst en witlofsla
409. Stoofschotel met pruimen onder een deegdakje
410. Stroopwafelsoufflé
411. Superchocoladetaart
412. Superkrokante aardappels met zeezout
413. Supersimpele courgettesoep met kerrieakaaskoekjes
414. Supersnelle lentekip
415. Surinaamse pindasoep
416. Taartje met paddenstoelen
417. Taartje van yoghurtijs
418. Tagliatelle met boter en schapenkaas
419. Tagliatelle met citroen en gerookte zalm
420. Tagliatelle met doperwtensaus en Parmaham
421. Tagliatelle met paddenstoelen
422. Tagliatelle van courgette
423. Tante Greets spaghetti bolognese
424. Tartaartje met roergebakken bleekselderij
425. Tartaartje met witte kaas
426. Tasty Tom-trostomaten met garnalen en dragon
427. Thaise kippensoep met garnalen
428. Tilapiafilet in Thaise saus
429. Toast met wildpaté
430. Tofu met courgette uit de wok
431. Tomaten-muntsorbetijs
432. Tomaten-spekspiesjes
433. Tonijnsandwiches
434. Tonijnsteak met forelkaviaar
435. Tosti's met paddenstoelen
436. Triangelbroodje met roomham
437. Trifle met rood fruit
438. Tweekleurenmousse
439. Vanille-mangomoes
440. Vanillepudding met gemarineerde aardbeien
441. Varkensfilet met biet
442. Varkensfilet met spruitjes
443. Varkenshaas met paprika en serranoham
444. Varkenshaas met rauwe ham in filodeeg
445. Venkel met rode ui uit de wok

- 446. Venkelsalade met waterkers
- 447. Venkelsoep met cherrytomaatjes
- 448. Venkelsoep met gegrilde portobello
- 449. Verrassende versiertruc: Gepofte mihoen
- 450. Verrassende versiertruc: Mandje van karameldraden
- 451. Versierde kruidnootjes
- 452. Vijgen met balsamicodressing
- 453. Visballetjes met puree en peentjes
- 454. Visburger met komkommer-yoghurtsaus
- 455. Vispakketjes met sinaasappel
- 456. Vispasteitjes met prei
- 457. Vispotje met sperziebonen en frites
- 458. Visschotel met aardappelpuree
- 459. Vlaflip anders
- 460. Warme appels
- 461. Waterkerssoep met kip-limoen-balletjes
- 462. Wentelpuntjes
- 463. Wentelteefjes met kersen-limoenjam
- 464. Wintersalade met gegrilde kipfilet
- 465. Wintersalade met knolselderij
- 466. Winterse taco's
- 467. Winterwraps met kalkoen en andijvie
- 468. Witte asperges met zalm en ei
- 469. Wittebonensoep met spruiten
- 470. Worstjes in bladerdeeg met gebakken kool
- 471. Wortelmousse met roquefort
- 472. Wraps met kip en tuinkers
- 473. Zalm met basilicum en krieltjes
- 474. Zalmburgers met kerrie-aardappeltjes
- 475. Zalmfilet met kappertjessaus
- 476. Zalmtompouce met saffraansaus
- 477. Zeevruchten met komkommer
- 478. Zeewolf met Japanse groenten
- 479. Zoetzure bloemkool
- 480. Zo-klaar-clementinetiramisu
- 481. Zomerse pastasalade
- 482. Zuid-Franse uienpizza
- 483. Zuurkool op broodje pastrami
- 484. Zuurkool op gepofte aardappel
- 485. Zuurkool op z'n Hongaars
- 486. Zuurkoolquiche

Aardappel-braadworstgratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 braadworsten
1 eetlepel boter
1 grote ui, gesnipperd
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
3 eieren
125 ml slagroom
150 g jonge kaas, geraspt
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 §C. Braadworsten 5 min. wellen volgens aanwijzing op verpakking. In koekenpan boter verhitten en ui zachtjes glazig bakken. Braadworsten in plakjes snijden en om en om met aardappelschijfjes dakpansgewijs in ingevette ovenschaal leggen. Ui erover verdelen. In kom eieren loskloppen met slagroom en zout en peper naar smaak. Eimengsel in ovenschaal schenken en geraspte kaas erover strooien. Schaal in midden van oven schuiven en gerecht in 30-40 min. goudbruin en gaar laten worden. Lekker met gekarameliseerde worteltjes.

TIP

Gekarameliseerde worteltjes: smoor plakjes wortel in wat boter met een schepje donkere basterdsuiker en een beetje water tot ze gaar zijn. De worteltjes worden zo heerlijk zoet en wat kleverig.

Bereiden 10 min , wachten 40 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 665 kcal
Eiwit: 33 g
Vet: 45 g
Koolhydraten: 33 g

Aardappel-broccolisoup met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g broccoli
25 g boter
1 ui, gesnipperd
1 dunne prei, in ringen
1 flesje basis voor groentesoep (255 ml)
3-4 gekookte aardappels (kliekje van vorige dag)
1 meergranenstokbrood
150 g Hollandse geitenkaas, geraspt

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden. In soeppan boter verhitten en ui en prei 2 min. zachtjes bakken. Basis voor groentesoep met 1,2 liter water door gebakken groenten roeren. Broccoli en aardappels toevoegen en soep ca. 10 min. zachtjes laten koken, tot broccoli gaar is. Geheel met staafmixer pureren tot gladde en lichtgebonden soep. Op smaak brengen met zout en peper. Soep over vier kommen verdelen. Serveren met stokbrood met geraspte geitenkaas.

Bereiden 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 645 kcal
Eiwit: 29 g
Vet: 19 g
Koolhydraten: 85 g

Aardappel-broccolitaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g vastkokende aardappels, in blokjes

600 g broccoli

125 g magere spekreepjes

4 eieren

200 ml slagroom

100 g geraspte kaas

2 uien, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie

springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C. Kook de aardappelblokjes in een pan met wat water en zout in ca. 8 minuten net gaar. Verdeel de broccoli in kleine roosjes. Schil de stronken en snijd ze in kleine stukjes. Doe de broccoli de laatste 3 minuten in de pan bij de aardappels. Giet het geheel af. Laat in een vergiet goed uitlekken en schep in de ingevette taartvorm. Bak de spekreepjes in een droge koekenpan goudbruin en krokant. Voeg de ui met de olijfolietoe en bak nog 2-3 minuten tot de ui begint te kleuren. Haal de pan van het vuur. Klop de eieren los en voeg de slagroom, het spek-uimengsel, de helft van de kaas, zout en peper naar smaak toe. Schenk in de vorm en strooi er de rest van de kaas over. Bak de taart in 30-40 minuten in de oven.

Bereiding 25 min , wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 655 kcal

Eiwit: 27 g

Vet: 45 g

Koolhydraten: 35 g

Aardappelsalade met paling

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels
200 g peultjes
1 citroen
200 g gerookte palingfilet
100 ml yogonaise
1 komkommer, in plakjes
1/2 potje Amsterdamse uien (340 ml), gehalveerd
1 zakje verse bieslook (25 g), fijngeknipt
1 eetlepel grove mosterd
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes van 2 cm. Kook de aardappelblokjes in een pan met kokend water met wat zout in 5-10 minuten beetgaar. Snijd de puntjes van de peultjes, halveer ze en kook ze in ruim water in 3-4 minuten beetgaar. Boen de citroen schoon en rasp de helft van de gele schil eraf. Pers de citroen uit. Snijd de paling schuin in stukken van circa 3 cm. Klop in een schaal het citroensap met de citroenschil, yogonaise, mosterd en zout en peper naar smaak tot een dressing. Laat de aardappelblokjes en peultjes in een vergiet uitlekken en schep ze dan warm met de komkommer door de dressing. Schep ook de Amsterdamse uitjes en driekwart van de bieslook erdoor. Verdeel de stukken paling over de salade en strooi de rest van de bieslook erover.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 620 kcal
Eiwit: 44 g
Vet: 20 g
Koolhydraten: 66 g

Aardappelsalade met rucola en Parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappels (Lady Christl)
150 ml Griekse yoghurt (vetvrij)
1 groene appel (bijv. Granny Smith)
150 g rucola (sla)
3 el kappertjes
200 g Parmaham
2 el mayonaise
1 tl olijfolie extra vierge

Bereiding

Boen de aardappels schoon, maar laat de schil zitten. Snijd de aardappels in dikke plakken en kook deze in een afgesloten pan met een bodempje kokend water en zout in 15-20 minuten gaar. Giet het water af en laat de plakken uitdampen. Klop intussen een sausje van de yoghurt met de mayonaise en breng het op smaak met (zee)zout en (versgemalen) peper. Snijd de appel in dunne reepjes en meng deze met de saus door de warme aardappelplakken. Laat het mengsel een beetje afkoelen. Scheur de rucola in grove stukken en schep de helft van de rucola met de kappertjes door de aardappel. Verdeel de aardappelsalade over vier borden, drapeer op elke bord enkele plakken Parmaham en sprenkel wat olijfolie over de ham. Garneer de salade met de rest van de rucola.

TIP

Deze salade is nog lekkerder met crème fraîche in plaats van yoghurt. Maar hij wordt dan wel iets machtiger en energierijker.

Bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 395 kcal
Eiwit: 12 g
Vet: 13 g
Koolhydraten: 47 g

Aardappelschijfjes met spek en ei

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 zak aardappelschijfjes (450 g)
- 2 eetlepels verse peterselie, fijngesneden
- 2 eieren, losgeklopt
- 100 g bakbacon (dikke plak, pakje 150 g), in kleine blokjes
- 2 el zonnebloemolie

Bereiding

Kook de aardappelschijfjes 10 min. voor. Roer ondertussen de peterselie door het ei. Bestrijk de gourmetpannetjes met olie en verhit ze op het gourmetstel. Schep in elk pannetje 1 el aardappelschijfjes en 1 tl spekblokjes. Bak tot alles mooi bruin begint te kleuren. Giet een klein scheutje van het eimengsel in het gourmetpannetje, laat stollen en breng op smaak met (versgemalen) peper.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 190 kcal

Eiwit: 7 g

Vet: 11 g

Koolhydraten: 16 g

Aardappelsoep met basilicum en bosui

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kruimige aardappels
3 bosuitjes, in ringetjes
2 zakjes verse basilicum (a 15 g)
2-3 eetlepels croutons (kant en-klaar)
15 g boter
2 kippenbouillontabletten
1 ei
nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Smelt de boter in een soeppan, schep de aardappelblokjes en het groene deel van de bosuitjes erdoor en smoor alles 5 minuten op zacht vuur. Verkruimel de bouillontabletten boven het aardappelmengsel en schenk er 1 liter water bij. Breng al roerend aan de kook en laat de soep 10-15 minuten zachtjes koken. Kook intussen het ei in 8 minuten hard. Laat het schrikken onder koud stromend water en haal de schaal eraf. Prak het ei in een diep bord, zodat een fijn eikruim ontstaat. Neem de pan van het vuur. Roer de basilicum door de soep en pureer het geheel met een staafmixer tot een lichtgebonden, lichtgroene soep. Breng de soep op smaak met peper en nootmuskaat. Schep de aardappelsoep in vier diepe borden en strooi er wat croutons en bosui en tot slot het eikruim over.

bereiden 20 min 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 185 kcal

Eiwit: 6 g

Vet: 9 g

Koolhydraten: 20 g

Aardappeltortilla met peterselie en gekarameliseerde ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 grote uien, in ringen
500 g aardappelen geschild en in blokjes
8 eieren
5 el peterselie, fijngesneden
6 el olie

Bereiding

Verwarm 3 eetlepels olie in een pan met dikke bodem en stoof op laag vuur de uien in 20 min. zacht en lichtbruin. Kook ondertussen de aardappelblokjes 8 min. en laat ze uitdampen in een vergiet. Klop de eieren los en voeg peper, zout en de peterselie toe en roer de aardappelblokjes erdoor. Laat dit mengsel nog een kwartier staan. Verwarm de rest van de olie in een grote koekenpan. Schep de helft van het aardappel-eimengsel in de pan, verdeel er in een egale laag de gekaramelliseerde uienringen over en schep de rest van het aardappeleimengsel erop. Leg een deksel op de pan en laat de tortilla op laag vuur in 20 min. langzaam stollen. Laat daarna voorzichtig op een bord glijden en serveer warm of koud. Lekker met mosterd.

TIP

Je kunt de tortilla 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Haal de tortilla een half uur voor serveren uit de koelkast en serveer koud in punten.

bereiding 40 min , wachten 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 210 kcal
Eiwit: 9 g
Vet: 13 g
Koolhydraten: 15 g

Aardappelwaaiers uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

18 pommes culinair

150 g grano padano (kaas), in plakken geschaafd

25 g boter

50 ml olijfolie extra vierge met truffelaroma (flesje a 250 ml)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen de aardappels goed schoon. Snijd elke aardappel aan één kant in, met telkens enkele millimeters tussenruimte. Snijd de aardappel net niet helemaal door; de schijfjes moeten aan de onderkant vast blijven zitten. Steek enkele plakken kaas in de ingesneden aardappels. Smelt de boter in enkele seconden in de magnetron en roer deze door de truffelolie. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Kwast elke aardappel in met het oliemengsel (ook tussen de schijfjes) en zet ze in een ingevette ovenschaal. Laat de aardappels in de oven in 1 uur gaar worden.

TIP

Je kunt heel gemakkelijk voorkomen dat je de aardappels te ver insnijdt, door ze tijdens het snijden op een lepel te leggen. De holling van de lepel zorgt ervoor dat je niet kunt uitschieten.

TIP

Wil je de aardappelwaaiers vooraf klaarmaken? Haal ze uit de oven, laat ze afkoelen en bewaar ze (maximaal 24 uur) op een koele plaats. Verwarm de aardappels vervolgens in 6 minuten op vol vermogen in de magnetron, of verwarm ze 20 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.

Bereiding 25 min , wachten 120 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 385 kcal

Eiwit: 11 g

Vet: 22 g

Koolhydraten: 34 g

Aardbeien met hüttenkäse en honing

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardbeien
200 g hüttenkäse
2 eetlepels verse muntblaadjes, fijngesneden
250 g halfvolle kwark
100 g suiker
3 eetlepels honing

Bereiding

Haal de kroontjes van de aardbeien en snijd de grootste vruchten doormidden of in drieën. Breng 100 ml water met de suiker aan de kook en los al roerend de suiker op. Voeg de aardbeien toe en laat het geheel 5 minuten zachtjes doorkoken. Laat de aardbeien in de siroop afkoelen. Meng de hüttenkäse met de honing, een eetlepel munt en de kwark. Verdeel dit mengsel over vier diepe borden. Schep de afgekoelde aardbeien met een schuimspaan uit het vocht en verdeel ze over de hüttenkäse. Verdeel de rest van de munt over de aardbeien.

TIP

Met de aarbeisiroop die je overhoudt, kun je je eigen limonade maken.

bereiding 20 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 170 kcal
Eiwit: 14 g
Vet: 5 g
Koolhydraten: 18 g

Abrikozencrumble

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml vanillevla
1 pot abrikozencompote (360 g)
8 country cookies (rol a 300 g)
50 g koude boter, in blokjes
2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
1 theelepel gemberpoeder (of kaneel)
eenpersoonsovenschaaltjes (inhoud ca. 150 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Vanillevla in ingevette ovenschaaltjes schenken en abrikozencompote erop scheppen. Koekjes (in keukenmachine met pulseknop) grof verkruimelen en met vingertoppen boter erdoor mengen, zodat kruimelig mengsel ontstaat. Basterdsuiker en gemberpoeder of kaneel erdoor scheppen. Kruimelmengsel over abrikozen-compote verdelen. Schaaltjes in midden van oven schuiven en kruimellaag in 10 min. krokant laten worden. Direct serveren.

bereiding 10 min, wachten 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 360 kcal
Eiwit: 4 g
Vet: 17 g
Koolhydraten: 48 g

Ananassalade

Menugang ontbijtgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2006

Soort Vegetarisch
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ananas
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel vloeibare honing
1/2 bakje mascarpone (verse kaas)
8 blaadjes basilicum
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken. Rooster de plakken in een hete grillpan zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone. Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op vier borden en druppel de mascarponedressing eroverheen. Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker. Strooi dit mengsel over de ananassalade. Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 175 kcal
Eiwit: 2 g
Vet: 10 g
Koolhydraten: 20 g

Andijviestamppot met gorgonzola, tomaat en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken aardappelpuree (vers met olijfolie, a 450 g)

1 zak gesneden andijvie (400 g)

75 g gorgonzola (kaas), verbrokkeld

1/2 duopakje gebakken spekjesreepjes (a 150 g)

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

Bereiding

Neem de aardappelpuree uit de verpakking. Roer de puree een beetje los en schep de rauwe andijvie en de gorgonzola erdoor. Schep het geheel over in een grote schaal en verhit het 10 minuten op vol vermogen (750 watt) in de magnetron. Verdeel de stamppot over vier diepe borden. Leg op elk bord wat spekreepjes en een takje tomaat.

bereiding 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 620 kcal

Eiwit: 14 g

Vet: 46 g

Koolhydraten: 38 g

Andijvietaart met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes bladerdeeg, ontdooid
1 krop andijvie (ca. 650 g)
3 eieren
125 ml slagroom
100 g ongezouten cashewnoten
150 g oude kaas, geraspt
6 tomaten
3 doos sladressing knoflook (fles a 270 ml)
quichevorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde deeglap van ca. 30 cm doorsnede. Quichevorm met deeg bekleden en met vork gaatjes in deegbodem prikken. Andijvie in repen snijden, wassen en met aanhangend water in hapjespan op matig vuur in 5 min. laten slinken. Andijvie in vergiet goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met slagroom, zout en peper. Andijvie, noten en helft van kaas erdoor scheppen. Eimengsel overdoen in taartvorm en rest van kaas erover strooien. Taart in oven in 25-35 min. goudbruin en gaar bakken. Intussen tomaten in dunne plakken snijden en besprenkelen met sladressing. Andijvietaart in punten gesneden serveren met tomatensalade.

bereiding 25 min, wachten 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 695 kcal

Eiwit: 23 g

Vet: 54 g

Koolhydraten: 30 g

Appelstamppot (hete bliksem)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappelen, geschild
6 goudreinetten, in dobbelstenen (niet geschild)
100 ml melk
1 el olijfolie
1 zakje bosui (3 stuks), in ringetjes
100 g emmentaler kaas, geraspt

Bereiding

Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in 15 min. gaar. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de stukken appel op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi met peper en zout en laat het 15 min. garen in de hete oven. Verwarm ondertussen de melk. Giet de aardappelen af en stamp met de olie en de melk tot een romige puree. Voeg peper en zout naar smaak toe. Meng de helft van de bosui en alle kaas door de puree. Schep op het laatste moment voorzichtig de appelblokjes erdoor zodat deze heel blijven. Strooi voor het serveren de rest van de bosui over de hete bliksem.

TIP

U kunt de stamppot 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Warm op de dag zelf 15 min. in een voorverwarmde oven op 175 °C. Strooi voor het serveren de bosui erover.

bereiding 20 min, wachten 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 470 kcal
Eiwit: 14 g
Vet: 12 g
Koolhydraten: 77 g

Artisjokkenpuree met munt

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes artisjokharten (a 400 g), uitgelekt

1/2 zakje munt (a 15 g)

6 eetlepels olijfolie extra vierge

1 pakje ciappe (Italiaanse toast)

Bereiding

Leg de artisjokharten in een vergiet en druk zo veel mogelijk vocht eruit. Pureer de artisjokharten, munt en olie met een staafmixer of een keukenmachine en breng het mengsel op smaak met zout en peper. Serveer de artisjokkenpuree op de toast of serveer hem als een dip, met soepstengels.

bereiden 10 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 405 kcal

Eiwit: 6 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 34 g

Asperges met ansjovisboter

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 verse witte asperges,
gekookt (zie tip)
1 blikje ansjovisfilets (46 g)
1 eetlepel citroensap
125 g roomboter, op kamertemperatuur
1 eetlepel peterselie fijngesneden

Bereiding

Laat de ansjovis 15 minuten weken in lauw water en dep de filets vervolgens droog. Prak ze in een diep bord fijn en meng het citroensap en de boter erdoor. Leg de asperges op vier bordjes met de punten naar één kant. Schep naast de aspergekoppen een dot ansjovisboter. Bestrooi de asperges met peterselie.

TIP

Asperges koken: Schil de asperges met een dunschiller rondom van vlak onder het kopje naar beneden. Snijd de houtachtige onderkanten eraf. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht in nog eens 10 minuten gaar worden.

TIP

De ansjovisboter is ook erg lekker op een stuk rood vlees dat kort gegrild is.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 270 kcal

Eiwit: 4 g

Vet: 27 g

Koolhydraten: 3 g

Asperges met ham, ei en botersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg witte asperges
1 kg aardappelen (Lady Christl)
8 eieren
1 zakje verse peterselie
1 zakje verse bieslook
200 g achterham, in plakjes
125 g boter
versgemalen peper
nootmuskaat

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller rondom van vlak onder het kopje naar beneden. Snijd de houtachtige onderkanten eraf. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht in nog eens 10 minuten gaar worden. Snijd intussen de aardappels in stukken en kook ze in ruim water met zout in 10-15 minuten gaar. Kook de eieren in 8-10 minuten bijna hard. Hak de peterselie en bieslook (in de keukenmachine) fijn en doe het mengsel over in een schaaltje. Laat de boter in een schaaltje in de magnetron smelten; reken op 30 seconden op vol vermogen. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water, pel ze en halveer ze. Giet de aardappelen af en stoom ze even droog in de hete pan. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een warme, platte schaal. Leg de plakjes ham en de eieren eromheen en strooi er wat peterselie, bieslook en nootmuskaat over. Serveer de gesmolten boter en de aardappelen er apart bij.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 640 kcal
Eiwit: 27 g
Vet: 34 g
Koolhydraten: 57 g

Asperges met zalm

Menugang	brunch	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Asperge	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g groene aspergetips

100 g gerookte zalm

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 teentje knoflook, geperst

8 diepe eierdopjes

Bereiding

Meng in een kom de olijfolie met het citroensap en de knoflook tot een dressing. Voeg zout en peper naar smaak toe. Kook de aspergetips in een pan met water en een beetje zout in 3 minuten beetgaar. Giet ze af, meng ze direct door de dressing en laat ze afkoelen. Snijd de zalm in 8 dunne, lange repen. Verdeel de asperges in 8 mooie bundeltjes van gelijke grootte en wikkel elk bundeltje in een reep zalm. Serveer de aspergebundeltjes in de eierdopjes.

bereiding 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 65 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 5 g

Koolhydraten: 1 g

Aubergine met champignon en tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

aubergines
gedroogde tijm
rode wijn
champignons
cherrytomaten
tomaat
sjalotje
balsamicoazijn
olijfolie
knoflook
satestokjes

Bereiding

Snijd de aubergines in grote dobbelstenen, leg ze in een vergiet, bestrooi ze ruim met zout en laat ze 15 minuten staan. Spoel het zout van de aubergineblokjes en dep ze droog met keukenpapier. Roer de aubergine om met de tijm, rode wijn, 4 el olijfolie en de knoflook. Laat nog 5 minuten staan. Rijg nu om en om een blokje aubergine, een champignon en een cherrytomaat aan een stokje. Strijk de spiezen met een kwastje in met olijfolie en bestrooi ze ruim met peper en zout. Grill ze 6-8 minuten tot ze bruin zijn en de tomaatjes gepoft. Keer de spiezen tijdens het grillen.

bereiding 25 min

VOEDINGSWAARDEN (PER STUK)

Energie: 85 kcal
Eiwit: 4 g
Vet: 4 g
Koolhydraten: 7 g

Auberginestoofpot met kikkererwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 aubergines
500 g winterpeen
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel chilipoeder
2 blikken gepelde tomaten (a 400 g)
1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt
1 eetlepel donkere basterdsuiker

Bereiding

Uiteinden van aubergines afsnijden en aubergines in blokjes van 3 cm snijden. Winterpeen dun schillen of schrappen en in blokjes snijden. In braadpan olie verhitten en blokjes aubergine rondom bruinbakken. Winterpeen en knoflook toevoegen en heel even meebakken. Komijn en chilipoeder door groenten scheppen. Gepelde tomaten met vocht, kikkererwten en basterdsuiker erdoor roeren. Vocht aan de kook brengen, vuur laag draaien en groenten afgedekt in 15-20 min. gaarstoven. Af en toe omscheppen. Stoofpot op smaak brengen met zout en peper. Lekker met couscous en komkommersalade.

bereiding 30 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 330 kcal
Eiwit: 12 g
Vet: 14 g
Koolhydraten: 39 g

Bageltosti

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Bakken

Slank Nee

Bron Allerhande 2006

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bagels (naturel of met sesamzaad)

1 bol mozzarella (kaas)

1 grote tomaat

4 plakjes rauwe ham

1 theelepel gedroogde oregano

1 eetlepel boter

Bereiding

Bagels overlans halveren. Mozzarella en tomaat in dunne plakjes snijden. Onderste helften van bagels beleggen met plakjes ham, mozzarella en tomaat. Oregano en wat zout en (versgemalen) peper erover strooien. Bovenste helften van bagels erop leggen. In koekenpan met antiaanbaklaag boter smelten. Bagels erin leggen en met deksel op pan op matig vuur in 5 min. goudbruin bakken; halverwege met behulp van schuimspaan voorzichtig keren.

Tip:

Deze tosti kun je ook maken met stukken ciabatta of focaccia.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 26 g

vet 22 g

Bami met bosui en reuzengarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels sesamolie

1 zak reuzengarnalen ((500 g) ontdooid)

2 zakjes bosuitjes

1 bakje Chinese bami goreng (panklaar 500 g)

1 eetlepel citroensap

Keukenspullen

wok

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een wok en roerbak hierin de reuzengarnalen in 7-10 minuten gaar. Snijd intussen de bosui in grove ringen, houd het wit en het groen apart. Neem de reuzengarnalen uit de wok. Fruit het wit van de bosui in de rest van de olie 1-2 minuten in de wok. Voeg de bami toe en roerbak deze 3 minuten mee. Schep op het laatste moment het groen van de bosui erdoor. Breng op smaak met het citroensap. Leg de gebakken reuzengarnalen op of naast de bami.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 525 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 51 g

vet 24 g

Banaan met chocolade en basilicum

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bananen

½ zakje verse basilicum (a 15 g)

100 g extra bittere chocolade

1 chocolademousse (500 g)

Bereiding

Haal de schil van de bananen en snijd elke banaan schuin in 4 lange plakken. Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd ze in flinterdunne sliertjes. Breek de chocolade boven een steelpan in stukjes en laat de chocolade op heel laag vuur al roerend smelten. De chocolade mag niet koken; neem de pan van het vuur als het te hard gaat! Of breek de chocolade boven een hittebestendige kom in stukjes, hang de kom in een grote pan met een laag kokend water (let op: bodem van kom en pan mogen elkaar niet raken) en laat de chocolade langzaam smelten. Doop de plakken banaan voor de helft in de warme chocolade en leg ze even op een bord. Strooi wat basilicumreepjes over de chocolade en laat de chocolade hard worden. Schep de chocolademousse in vier brede glazen en zet de stukken banaan erin met de chocoladekant naar boven.

Tip:

Vervang de basilicumsliertjes door geraspte schil van een limoen of sinaasappel, gehakte hazelnoten of geroosterde kokos.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 52 g

vet 19 g

Banaan met eiwitschuim en marmelade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bananen
1 el gemalen kardemom
4 el sinaasappelmarmelade (of abrikozenjam)
2 eiwitten
4 el suiker

Keukenspullen
eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor. Haal de schil van de bananen, halveer ze in de lengte en leg steeds twee helften met het snijvlak naar boven en de kromme kant naar elkaar in een ovenschaaltje. Strooi de kardemom erover en bestrijk de helften met marmelade. Klop het eiwit in een vetvrije kom stijf. Voeg de suiker toe en klop het eiwit nog even door, tot het schuim mooi glanst. Schep telkens een kwart van het schuim tussen de banaanhelften. Schuif de ovenschaaltjes ca. 15 cm onder de hete grill en laat het eiwitschuim in 3-5 minuten goudbruin kleuren.

Tip:

Bestrooi de bananen in plaats van met kardemom met andere geurige specerijen, zoals kaneel of vijfkruidenpoeder.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 43 g
vet 0 g

Basisrecept spaghetti met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 ansjovisfilets ((uit blik) of 1/2 bouillontablet)
2 blikken gepelde tomaten (in tomatensap (a 400 g))
3 takjes basilicum
400 g spaghetti (Italiaanse)
50 g grano padano ((of Parmezaanse kaas), in mooie krullen)
3 el olijfolie
1 ui (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijnggehakt)
versgemalen peper
zout
1 tl suiker

Bereiding

1. Verhit de olijfolie op matig vuur, in een sauspan met een dikke bodem. Een goed bewaard Italiaans geheim is om de ansjovisfilets al roerend te verwarmen in de olijfolie, tot ze uit elkaar vallen. Je proeft de zilte visjes straks niet meer terug, maar de saus krijgt er wel extra pit van. Geen ansjovis in huis? Gebruik dan voor het hartige effect een half bouillontablet, opgelost in een bodempje water.
2. Fruit nu de ui en knoflook in de ansjovisolie. Zorg dat de olie niet te heet is, want knoflook brandt gemakkelijk aan. Als de uitjes glazig zijn, kunnen de bliktomaten met sap erbij. Laat de tomaten op laag vuur stukkoken. Roer af en toe en druk grote stukken tomaten stuk met de achterkant van een houten lepel. Breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout en eventueel wat suiker.
3. Zet het vuur laag en laat de saus nog zeker 30 minuten zachtjes inkoken (hoe langer, hoe beter, dus een uur mag ook). De saus is perfect als de olijfolie boven komt drijven. Scheur op het laatste moment de blaadjes basilicum boven de pan in stukken en roer eventueel nog een scheutje (Italiaanse) olijfolie extra vierge door de saus, voor de smaak.
4. Kook tijdens het inkoken van de saus de spaghetti in ruim water met flink wat zout beetgaar. Giet de spaghetti goed af, want te veel water bij de saus doet afbreuk aan de smaak. Doe de spaghetti bij de saus (niet andersom!) en schep alles op hoog vuur nog één keer om. Serveer de spaghetti met tomatensaus in diepe (pasta)borden en garneer met de kaaskrullen.

Tip:

Drie variaties op deze basissaus:...met runderreepjes en Italiaanse kruiden: Snijd 2 stengels bleekselderij en 2 worteltjes in piepkleine blokjes. Fruit de bleekselderij en wortel samen met de ui en knoflook in het basisrecept en bereid de tomatensaus verder zoals beschreven. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en roerbak hierin 1 schaalte runderreepjes (ca. 300 g) samen met een half zakje fijngehakte Italiaanse kruidenmix (à 20 g) in 5 minuten gaar. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de runderreepjes door de tomatensaus en meng de saus dan door de spaghetti. Serveer met geraspte kaas....met kaneel en koriander: Laat met de basistomatensaus 1 kaneelstokje meetrekken of roer er 1-2 tl kaneelpoeder door. Verwijder het kaneelstokje en voeg 1 zakje fijngehakte verse koriander (15 g) toe.

Basisrecept spaghetti met tomatensaus

Meng de saus door de spaghetti of serveer de saus met gebakken vis of kleine gehaktballetjes....met crème fraîche, rivierkreeftjes en bieslook: Meng door het basisrecept voor tomatensaus 125 ml crème fraîche en 2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g). Warm de saus nog even zachtjes door. Schenk de saus over de spaghetti en garneer met stukjes bieslook of dunne reepjes basilicum.

Tip:

Tips en trucs: Door de tomatensaus even door een zeef te wrijven of door een roerzeef te halen, ontstaat er een mooie, gladde saus. Lekker met lintpasta of ravioli. Leng de saus aan met groentebouillon, voor een overheerlijke tomatensoep. Te veel gemaakt? Tomatensaus laat zich uitstekend invriezen. Zorg voor goedsluitende diepvriesbakjes en maak niet te grote porties. Ook voor tomatensaus geldt: eenmaal ontdooid betekent dezelfde dag opeten. Een restje saus kan de volgende dag goed gebruikt worden als basis op een pizza of bruschette.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 73 g

vet 14 g

Beenham met fijngesneden artisjok en walnotendressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

50 g walnoten
1 teentje knoflook (gepeld)
1 eetlepel grove mosterd
4 eetlepels sinaasappelsap
8 eetlepels olijfolie extra vierge
2 blikken artisjokharten ((a 400 g), uitgelekt)
300 g beenham

Keukenspullen
vijzel

Bereiding

Stamp de noten met de knoflook fijn in een vijzel en stamp er vervolgens de mosterd, sinaasappelsap en de olijfolie door (of pureer alle voornoemde ingrediënten fijn met de staafmixer). Breng pittig op smaak met zout en peper. Snijd de artisjokharten in dunne plakjes. Verdeel de beenham over een grote schaal en leg er een dun laagje artisjokharten op. Bedruppel de schotel met walnotendressing en bestrooi de artisjokharten met extra (versgemalen) peper.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 10 g
vet 31 g

Beschuitje met vanilleboter en aardbeien

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 vanillestokje (zakje 15 g)
- 3 el fijne kristalsuiker
- 40 g boter (op kamertemperatuur)
- 8 beschuiten
- 1 bak aardbeien (500 g)

Bereiding

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit. Roer het merg met 1 el suiker door de boter. Besmeer de beschuitjes met de vanilleboter en verdeel de aardbeien erover. Bestrooi met de rest van de suiker.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 265 kcal
- eiwit 5 g
- koolhydraten 39 g
- vet 10 g

Biefstuk met champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 theelepel tijm
1 rode ui (fijngesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
600 g biefstuk (in reepjes op kamertemperatuur)
100 g kastanjechampignons (in stukken (laat de kleintjes wel heel))

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding

Roer de tijm door de uisnippers. Bestrijk een gourmetpannetje met olie en verhit het op het gourmetstel. Bak 2 à 3 reepjes biefstuk rondom bruin. Voeg na 1 minuut een theelepel rode-uisnippers toe en 4-6 stukjes champignons. Bak mee tot het begint te kleuren en breng op smaak met zout en peper.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 1 g
vet 21 g

Biefstuk met gamba's

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

gamba's
biefstukken
laurierblaadjes
olijfolie

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Rijg om en om een gamba, biefstukblokje en een laurierblaadje aan een stokje. Bestrijk de spiezen met olijfolie en bestrooi met zout en peper. Gril de spiezen in 3 minuten bruin, de biefstuk mag vanbinnen nog rosé zijn.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 395 kcal
eiwit 51 g
koolhydraten 1 g
vet 21 g

Biefstuk met sjalottenspiesen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 sjalotten (gepeld)
2 el balsamicoazijn
3 el zonnebloemolie
1 tl gedroogde tijm
2 x 2 stuks biefstukken (a 125 g)
500 g tasty tom tomaten
1 zak rucola (sla, 75 g)

Keukenspullen
metalen spiesen, barbecue

Bereiding

Steek de barbecue aan. Rijg per persoon 3 sjalotten aan een spies. Meng in een kom de balsamicoazijn met de olie, de tijm, zout en peper. Bestrijk hiermee de sjalottenspiesen en de biefstukken. Gril de sjalottenspiesen 7-10 min. op de hete barbecue, draai ze regelmatig. Gril de biefstukken 2-3 min. aan elke kant. Als u de biefstukken liever minder rood hebt, kunt u ze iets langer op de barbecue laten liggen. Leg de tomaten met takje ook 1 minuut op de hete barbecue en bestrooi ze met peper en zout. Serveer per persoon een handje rucola met de tomaten, een biefstuk en een sjalottenspies. Lekker met grof gesneden brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 15 g
vet 13 g

Biefstukspies met bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g biefstuk
1 eetlepel balsamicoazijn
2 bosuitjes (elk in 4 stukken)
1 rode ui (in 8 partjes)
2 theelepels milde paprikapoeder
versgemalen zwarte peper
2-3 eetlepels olijfolie
grof zeezout

Keukenspullen
metalen spiesen
grillpan

Bereiding

Snijd de biefstuk in blokjes van 3-4 cm. Maak in een kom een marinade van de azijn, paprikapoeder, versgemalen peper en 1 eetlepel olijfolie. Roer de blokjes vlees door de marinade en laat de smaken 10 minuten intrekken. Steek de blokjes vlees om en om met de stukken bosui aan de spiesen, druk ze iets aan en bestrijk met wat olijfolie. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en er een lichte walm vanaf komt. Leg de biefstukspiesen erop en leg de partjes rode ui ernaast. Rooster de spiesen 4 -6 minuten tot het vlees is voorzien van mooie bruine strepen en de uien zacht zijn. Keer de spiesen regelmatig. Bestrooi de spiesen met zeezout en peper en leg ze met de rode-uitpartjes op twee borden. Lekker met couscous met tomaat en fijngehakte peterselie en sperziebonen.

Tip:

Ook lekker met (kalfs)entrecote of hamlappen in plaats van biefstuk.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 280 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 4 g

vet 15 g

Bietjessalade met rode ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui
2 eetlepels rode-wijnazijn
3 eetlepels walnootolie
½ theelepel gemberpoeder (of kaneel)
versgemalen zwarte peper
1 bak gekookte bietjes (500 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)

Bereiding

Pel en halveer de ui en snijd beide helften in flinterdunne ringen. Klop in een schaal een dressing van azijn, olie, gemberpoeder en zout en peper naar smaak. Schep de uiringen erdoor en marineer 5 minuten. Schil de bietjes dun (gebruik eventueel handschoenen, want het bietensap geeft hardnekkige vlekken). Snijd of schaaf de bietjes in flinterdunne plakjes. Hak het blad van de koriander grof en schep het met de bietenplakjes door de dressing met ui. Lekker bij karbonades, varkensfiletlapjes of kipfilet.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 7 g
vet 7 g

Bimi met citroenmozzarella

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

50 g pijnboompitten
2 bollen (buffel)mozzarella (kaas)
4 eetlepels olijfolie
½ citroen (schoongeboend)
500 g bimi (kruising van broccoli en Chinese groene kool)

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan met antiaanbaklaag tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen. Scheur de mozzarella in grove stukken en druppel er de olijfolie over. Rasp de schil van de citroen en schep die door de mozzarella. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Snijd de houtachtige uiteinden van de bimi en stoom ze in een mandje of vergiet boven kokend water in 5-7 minuten beetgaar. Doe de bimi in een schaal, verdeel de mozzarella erover en bestrooi met pijnboompitten.

Tip:

Je kunt voor dit recept in plaats van bimi ook prima broccoli gebruiken. Pijnboompitten roosteren: Doe de pijnboompitten in een pan met antiaanbaklaag, zet het vuur laag en blijf erbij staan. Schud de pitten regelmatig even om. Schep ze op een koud bord zodra ze goudbruin zijn, zodat ze niet verder garen.

Tip:

Bimi is een kruising van broccoli en Chinese groene kool, met een mildzoete, peperige smaak. Je eet 'm in z'n geheel, gestoomd, gekookt, roergebakken of rauw.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 3 g
vet 29 g

Bloemkool met hollandaisesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappels
1 grote bloemkool (ca. 800 - 1000 g)
250 g hamblokjes
250 g champignons (in plakjes)
3 bakjes Hollandaisesaus (a 80 ml)
25 g boter
1 ui (gesnipperd)
1 theelepel chilipoeder

Keukenspullen

wok

Bereiding

Schil de aardappels, snijd ze in stukken en kook ze in 15-20 minuten gaar in weinig water met wat zout. Maak de bloemkool schoon: snijd de bladeren en het onderste stuk van de stronk weg. Leg de bloemkool in een grote pan met kokend water en wat zout en kook hem in 15-20 minuten gaar. Verhit een eetlepel boter in een wok en bak de ui, de hamblokjes en de champignons met chilipoeder al omscheppend in 3-4 minuten gaar. Bereid de hollandaisesaus volgens de aanwijzing op de verpakking. Breng de saus op smaak met zout en peper.³ Giet de aardappels af en laat ze heel even droogstomen. Giet de bloemkool af en snijd hem in grove stukken. Schenk de saus over de bloemkool en serveer met het champignonmengsel. Geef de aardappels er apart bij.

Tip:

Je kunt de bloemkool ook in stukken snijden en dan koken, zodat het geheel beter in de pan past.

30 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 51 g
vet 26 g

Bloemkoolsoep met blue stilton

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippen- (of groentebouillon (van tablet))

1/2 zak bloemkoolrosjes (diepvries, a 1 kg)

1 stukje foelie

100 ml slagroom (houdbare)

75 g blue stilton (blauwaderkaas)

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Breng in een soeppan de bouillon met de bloemkoolrosjes en foelie aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep 10 minuten zachtjes doorkoken tot de bloemkool gaar is. Verwijder de foelie. Pureer de soep met de staafmixer of giet de soep in de bak van de keukenmachine en pureer het tot een glad geheel. Roer de slagroom door de soep en breng op smaak met (versgemalen) peper. Schep de soep in vier diepe borden en verkruiemel de blauwaderkaas erboven.

Tip:

Meer beet? Houd twee bloemkoolrosjes achter, laat ze ontdooien en snijd de stelen eraf. Hak ze tot fijn kruim en roer dat net voor het serveren door de soep.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 6 g

vet 17 g

Boerenkool uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
2 rode uien (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
600 g panklare boerenkool
4 gedroogde tomaatjes in olie (in dunne reepjes)
200 g hüttenkäse
50 g oude kaas ((of grana padano), in dunne flinters)

Keukenspullen
wok
hoge ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In wok olie verhitten en ui met knoflook 1 min. fruiten. Boerenkool toevoegen en al omscheppend laten slinken. Tomaatjes erdoor scheppen en scheutje water toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Boerenkool overdoen in ovenschaal en hüttenkäse erover uitstrijken. Oude kaas erover strooien en schaal in oven schuiven. Gerecht in 15-20 min. goudbruin en gaar laten worden. Lekker bij gehaktballen of braadworst.

Tip:

Deze boerenkoolschotel wordt een compleet hoofdgerecht als u de boerenkool om en om met plakjes beetgare aardappel in de ovenschaal legt.

bereiden 10 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 11 g
vet 13 g

Bonenschotel met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 eetlepel olie
- 1 salami ((worst, 250 g), in blokjes)
- 1 grote ui (fijngesnipperd)
- 1 gele paprika (schoon en in reepjes)
- 1 blik chilibonen (425 g)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 blik maïskorrels (300 g)

Bereiding

Verhit de olie in een grote wok. Bak de salamiblokjes hierin tot ze bruin beginnen te kleuren. Schep de uisnippers en de paprikareepjes erbij en bak ze tot de uisnippers beginnen te kleuren. Roer nu de chilibonen, de tomatenblokjes met aanhangende saus en de maïs door dit mengsel. Laat dit geheel nog 5 minuten zachtjes doorkoken. Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Als je van heet houdt, voeg dan wat tabasco toe aan dit gerecht.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 495 kcal
- eiwit 22 g
- koolhydraten 22 g
- vet 26 g

Bonensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak Provençaalse roerbakmix

1 litertomaat-groentesap

1 pot wittebonen (330g)

2 bakjes gegaarde kipstukjes (a200g)

4 eetlepels verse pesto

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bak de roerbakmix 3 minuten al omscheppend in de olie. Schenk het tomaat-groentesap er bij en breng het geheel aan de kook. Roer de bonen en de kip stukjes er door en laat de soep 3 minuten zachtjes door koken. Breng de soep op smaak met (versgemalen) peper en verdeel over vier kommen. Schep in elke kom een flinke lepel pesto.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden(pereenpersoonsportie)

energie430 kcal

eiwit41 g

koolhydraten25 g

vet19 g

Bonensoep met gegrilde varkensfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
1 winterpeen (in halve plakken)
2 stengels bleekselderij (fijngesneden)
100 g spitskool (in reepjes)
1 liter kippenbouillon (van tabletten)
2 tomaten (fijngesneden)
1 pot witte bonen ((370 g), uitgelekt)
2 varkensfiletlapjes

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een soeppan en fruit hierin de ui en de knoflook goudbruin. Roer de gesneden winterpeen, bleekselderij en spitskool erdoor en bak deze groenten een minuut mee. Schenk de kippenbouillon erbij. Breng het geheel aan de kook en laat zachtjes 15 minuten doorkoken. Voeg na 10 minuten de tomaten en de witte bonen toe. Bestrijk het vlees heel dun met olie en bestrooi met zout en peper naar smaak. Bak het vlees in 8-10 minuten in een (grill)pan gaar, keer het halverwege. Laat het vlees even rusten en snijd het daarna in repen. Breng de soep op smaak met (zout en) peper. Verdeel de soep over vier kommen of borden en leg in elke kom of bord enkele reepjes vlees.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 0 g
vet 17 g

Bonenstoofpot met Catalaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 schaal Catalaanse braadworstjes (6 stuks)
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 pot witte bonen ((370 g), uitgelekt)
- 1 blik rode kidneybonen ((400 g), uitgelekt)
- 1 pak tuinbonen (fijn (diepvries, 300 g))
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 eetlepel gedroogde oregano

Bereiding

Worstjes halveren. In hapjespan olie verhitten en worst op matig vuur 5 min. zachtjes bakken, regelmatig keren. Knoflook boven worst uitpersen en 1 min. meebakken. Witte bonen, kidneybonen en bevroren tuinbonen door worst scheppen. Tomatenblokjes met vocht en oregano toevoegen. Geheel in nog 10 min. zachtjes gaarstoven, af en toe omscheppen. Stoofpot pittig op smaak brengen met zout en peper. Lekker met geroosterd bruinbrood, bijvoorbeeld Fougasse de Boulogne.

Tip:

Voeg voor een pittiger smaak wat pikante paprikapoeder, chilipoeder of cayennepeper toe.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 32 g

vet 22 g

Bouillonfondue met kip, vis en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (zelfgemaakt of van tablet)
4 eetlepels Japanse sojasaus
3 eetlepels citroensap
1½ teentje knoflook (geperst)
200 g kipfilet (in stukken)
200 g tilapiafilet (in stukken)
250 g kastanjechampignons (schoongeveegd)
1 courgette (in plakken)
200 g sugar snaps
1 rode paprika (in repen)
1 pak tofu naturel ((375 g), in blokjes)

Keukenspullen
fonduepan
metalen schepnetjes

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook. Zet een fonduepan op tafel en schenk de bouillon erin. Maak een dipsaus van de sojasaus, het citroensap en de knoflook, breng op smaak met peper. Doop met behulp van een netje de stukjes kip, vis, groenten en tofu enkele minuten in de hete bouillon tot de kip of vis door en door wit is. Dip de kip, vis, groenten en tofu daarna even in de dipsaus. Klaar met eten? Schenk het restje van de dipsaus in de bouillon en serveer deze als soep.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 15 g
vet 9 g

Bramentaart met munt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g bramen
3 eetlepels wodka (slijter)
4 eieren
75 g witte basterdsuiker
100 g bloem
50 g boter (gesmolten)
200 ml crème fraîche
250 ml volle melk
poedersuiker
2 eetlepels verse munt (in dunne reepjes)

Keukenspullen
mixer
lage taartvorm doorsnede 28 cm, ingevet

Bereiding

Spoel de bramen in een zeef voorzichtig af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Schep de bramen in een kom om met de wodka. Verwarm de oven voor op 175 °C. Klop in een kom de eieren met basterdsuiker met de handmixer tot een luchtig mengsel. Voeg dan al kloppend achtereenvolgens de bloem, 1/2 tl zout, de helft van de boter, de crème fraîche en de melk toe en blijf kloppen tot een glad beslag ontstaat. Schenk het beslag in de taartvorm en verdeel de bramen erover. Druppel de rest van de boter erover. Bak de taart in het midden van de oven in 40-45 minuten goudbruin en gaar. Bestuif de taart uit de oven royaal met poedersuiker en laat hem afkoelen tot lauwwarm of koud. Strooi voor het serveren de munt erover en bestuif nogmaals met poedersuiker. Schep de zachte taartpunten uit de vorm.

bereiden 20 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 33 g
vet 25 g

Broccoli met kerrie-kaassaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
25 g boter
½ el milde kerriepoeder
25 g bloem
250 ml melk
50 g geraspte belegen kaas
1 el pompoenpitten (zakje à 65 g)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

De saus maak je zelf en wordt goudbruin in de oven.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de harde onderkant van de broccolistronken en snijd de broccoli in de lengte in vieren. Kook de broccoli in ruim kokend water met zout in 3-4 min. beetgaar. Spoel met koud water af in een vergiet en laat goed uitlekken.

2. Maak de saus door de boter te smelten in een steelpan. Voeg de kerriepoeder toe en verwarm tot het gaat geuren. Roer de bloem erdoor en bak 1 min. zachtjes. Voeg al roerend de melk in scheutjes toe en blijf roeren tot er een dikke, gladde saus ontstaat. Voeg de kaas toe en laat al roerend in de saus smelten. Breng op smaak met peper en zout.

3. Leg de stukken broccoli om en om in de ovenschaal, zodat de roosjes tegen de wand van de schaal liggen. Schenk de kerrie-kaassaus erover en strooi de pompoenpitten erover. Laat het gerecht in het midden van de oven in 10 min. goudbruin kleuren.

combinatietip:

Lekker bij gebakken vis, kipfilet of een tartaartje.

bereiden 15 min. oventijd 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 9 g

vet 13 g

Waarvan verzadigd 7 g

natrium 140 mg

vezels 5 g

Broccolisalade met warme vinaigrette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie

½ duobakje magere spekreepjes (Provençaals, a 250 g)

600 g broccoli (in roosjes)

3 bosuitjes

2 eetlepels citroensap

Bereiding

In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten en spekreepjes 5 min. uitbakken. Intussen in ruim kokend water met zout broccoliroosjes in 3-4 min. beetgaar koken. Broccoli in vergiet onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. In schaal broccoliroosjes en spekjes mengen. Bosuitjes in smalle ringetjes snijden. In steelpan rest van olie met citroensap met garde al kloppend zachtjes verwarmen. Bosuitjes toevoegen en kort meeverwarmen. Vinaigrette op smaak brengen met zout en peper en warm over broccoli en spekjes schenken. Lekker bij gegrilde biefstuk.

Tip:

Voeg aan de vinaigrette eventueel nog een halve eetlepel fijngehakte kappertjes toe.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 4 g

vet 24 g

Broodje geitenbrie en peer

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ciabatta con noci (notenbrood)
50 g zachte roomboter
150 g geitenbrie (of zachte geitenkaas)
4 kleine handperen
versgemalen peper

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor. Snijd de ciabatta horizontaal doormidden en vervolgens in vier (schuine) stukken. Besmeer ze dun met roomboter. Snijd de brie in dunne plakken. Schil of was de peren. Houd ze bij het steeltje vast en snijd er zo aan beide kanten, langs het klokhuis, plakken van. Smelt de rest van de roomboter in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en laat de plakken peer aan beide kanten lichtbruin kleuren. Leg de broodhelften met de opengesneden kant naar boven onder de grill en rooster het brood in 3-4 minuten goudbruin. Neem het rooster of bakblik uit de oven en leg de broodhelften erop, weer met de opengesneden kant naar boven. Beleg twee van de vier broodhelften met peer en brie en bestrooi ze met de peper. Schuif het brood 3-4 minuten terug onder de grill, tot de snijvlakken goudbruin zijn en de brie is gesmolten. Serveer direct.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 23 g
vet 17 g

Broodje hamburger

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood
1 ui
3 el olie
1 ei
2 tl mosterd
500 g rundergehakt (extra mager)
4 witte bollen (met sesam)
2 tomaten
1 krop ijsbergsla
2 tl tomatenketchup
2 tl mayonaise

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Do it the American way!

1. Ontkorst de sneetjes brood en verkruimel ze (in de keukenmachine). Verhit ? van de olie in een koekenpan en bak de ui op laag vuur in 3 min. glazig.
2. Kneed in een kom het broodkruim, de ui, het ei en de mosterd door het gehakt. Breng op smaak met peper en zout. Vorm van het gehaktmengsel, gelijk aan het aantal personen, grote, dikke burgers. Verhit in een koekenpan de rest van de olie en bak de hamburgers in ca. 10 min. bruin en gaar, keer af en toe.
3. Verhit een grill- of koekenpan. Snijd de bolletjes open en rooster de snijvlakken in de hete (grill)pan goudbruin. Leg op de onderste bolletjeshelften blaadje(s) sla. Leg de hamburgers erop en leg hierop enkele plakjes tomaat. Dek af met de bovenste bolletjeshelften. Zet de tomatenketchup en mayonaise op tafel.

variatietip:

Geef gewone mayonaise of yoghurt wat extra's door er verse, fijngesneden kruiden door te roeren, bijvoorbeeld bieslook of koriander. Of chips erbij! Heel Amerikaans maar erg lekker: chips bij je hamburger. Gebruik gewone gezouten chips of kies voor een kruidige of kaasvariant. Ietsje slanker: op een hamburger hoort natuurlijk saus. Wil je een minder vette saus? Maak de mayonaise dan aan met een beetje magere yoghurt, daar wordt de saus een stuk slanker door. Ook curry- en tomatenketchup zijn wat magerder sauzen.

variatietip:

Bijzonder broodje: klassiek is natuurlijk het zachte, witte sesambolletje. Maar varieer ook eens met een hard kaiserbroodje of een gezond meergranenbolletje. Nog lekkerder: snijd het broodje doormidden en rooster het kort onder de grill. Anders dan anders: komkommer ziet er ineens heel anders uit als je er

Broodje hamburger

met de kaasschaaf lange stroken van trekt. Hetzelfde kun je natuurlijk met wortel en courgette doen. Voor de grote trek: een dubbele burger is dé oplossing voor grote trek. Neem twee burgers in plaats van één en een extra half broodje. Stapelen maar! Onderste broodjeshelft, sla, burger, groente, saus, bovenste broodjeshelft, nog een burger, groente, saus en daarop de bovenkant van het extra halve broodje.

combinatietip:

Meer pit: als je in plaats van een plakje jonge kaas een plak cheddarkaas of brie op je burger laat smelten, geef je hem net iets meer pit. Pittig of juist zoet met ui: door rode ui te gebruiken, wordt je burger een stuk pittiger. Witte of gele ui wordt extra zoet als je hem even smooit in wat boter.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 33 g

vet 25 g

waarvan verzadigd 8 g

natrium 560 mg

vezels 4 g

Broodje met gegrilde groenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ciabatta (afbakbrood)
- 1 courgette
- 1 el olijfolie
- 1 el mayonaise
- 100 g tapenade zontomaat (bakje 125 g)
- 4 gegrilde rode paprika's ((potje 295 g), uitgelekt)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Bak het brood af in de oven volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd ondertussen de courgette in de lengte met een kaasschaaf in plakken. Bestrijk de plakken heel dun met olie. Verhit de grillpan en gril de plakken aan beide zijden 3 min. Bestrooi de gegrilde courgette met peper en zout naar smaak. Roer de mayonaise door de tapenade. Snijd de ciabatta open, besmeer beide helften royaal met het tapenademengsel en verdeel de courgetteplakken en de hele paprika's erover. Bestrooi met (versgemalen) peper. Leg de helften op elkaar en snijd het brood in 4 gelijke stukken. Lekker met gegrilde kip.

Tip:

Tomatentapenade is ook heerlijk door bijvoorbeeld gemengde salade.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 370 kcal
- eiwit 7 g
- koolhydraten 38 g
- vet 21 g

Broodpudding met abrikozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneetjes witbrood (zonder korst)
75 g boter
100 g abrikozenjam
150 g gedroogde abrikozen zonder pit ((zak 375 g), in reepjes)
3 eieren
2 zakjes vanillesuiker
1 tl kaneelpoeder
400 ml melk

Keukenspullen
lage ovenschaal (inhoud 1,5 liter), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Besmeer 4 sneetjes brood met de boter en 4 sneetjes brood met de abrikozenjam. Snijd het brood in stukjes en schep in de ovenschaal om met de reepjes abrikoos. Klop in een grote kom de eieren los met 1 zakje vanillesuiker en de kaneel. Roer de melk erdoor en schenk dit mengsel over het brood in de ovenschaal. Laat even staan en strooi er dan het andere zakje vanillesuiker over. Laat de broodpudding in het midden van de oven in 30 min. gaar worden. Verdeel over 4 schaaltes. De broodpudding is zowel warm als koud heel smakelijk.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 72 g
vet 22 g

Broodschotel met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes rozijnenbrood
1 appel (bijvoorbeeld braeburn)
1 ei
250 ml slagroom
2 zakjes vanillesuiker
1 theelepel kaneel

Keukenspullen

laag ovenschaaltje (inhoud 750 ml), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Sneetjes rozijnenbrood twee keer schuin doorsnijden, zodat vier driehoekjes ontstaan. Appel schillen en in dunne partjes snijden. Driehoekjes brood en partjes appel om en om dakpansgewijs in ovenschaal leggen. Ei loskloppen met slagroom, vanillesuiker en kaneel. Mengsel over brood in ovenschaaltje schenken en 5 min. laten intrekken. In midden van oven broodschotel in 15-20 min. goudbruin en gaar laten worden. (Lauw)warm serveren.

bereiden 15 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 27 g
vet 25 g

Charlotte met frambozenschuimijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 ml slagroom
300 g Griekse yoghurt
125 g schuimkransjes met musket
300 g frambozen (diepvries)
175 g lange vingers
50 g pure chocolade
125 g verse frambozen

Keukenspullen
ronde ovenschaal met rechtopstaande rand (2,5 l)
bakpapier

Bereiding

1. Klop in een kom de slagroom stijf. Voeg de Griekse yoghurt toe en klop alles goed door. Breek de schuimkransjes in grove stukken. Spatel eerst de diepvriesframbozen en daarna de stukken schuim erdoor.

2. Bekleed de bodem van de ovenschaal met bakpapier. Zet de lange vingers met de suikerkant naar buiten dicht tegen elkaar tegen de wand van de schaal. Schep het frambozenschuimmengsel in het midden en strijk de bovenkant glad. Laat de charlotte in de diepvriezer in 4 uur stevig worden.

3. Schaaf vlak voor het omkeren van de charlotte de chocolade. Leg een schaal omgekeerd op de ovenschaal, keer ze samen en laat de charlotte op de schaal glijden. Verwijder het stuk bakpapier van de bovenkant. Garneer de charlotte met de verse frambozen en de chocoladeschaafsel.

bereidingstip:

Lijkt de slagroom net boter? Als slagroom te warm is als je 'm gaat kloppen, wordt het een vlokkerige, boterachtige massa. Zorg er dus voor dat de slagroom altijd koel is. Om elke mislukking uit te sluiten, kun je zelfs de kom en de garde in de koelkast zetten voor je gaat kloppen. Klop trouwens altijd in dezelfde richting, dan wordt de slagroom steviger. En als je de suiker pas na het kloppen toevoegt, krijgt de room meer volume.

bewaartip:

Werschema. 2-3 dagen van tevoren: charlotte met frambozenschuimijs maken en in de vriezer bewaren. Haal de charlotte ruim voor opdienen uit de vriezer, zodat deze makkelijk te snijden is.

bereiden 10 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 33 g

Charlotte met frambozenschuimijs

vet 18 g

waarvan verzadigd 10 g

natrium 60 mg

vezels 2 g

Chocoladebroodjes met fruit

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Picknick

Slank Nee

Bron Allerhande 2006

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ciabatta's (broodjes)

2 repen chocolade (in stukken)

1 doosje aardbeien (schoongemaakt)

Bereiding

Snijd de ciabattabroodjes doormidden en beleg ze met stukken chocolade. Ontkroon de aardbeien en snijd ze in plakken, verdeel de aardbeien over de chocolade.

Tip:

Vervang de aardbeien door plakjes banaan.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 71 g

vet 18 g

Chocolade-chipolatasurprise

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 beker chipolatapudding (450 ml)
75 g melkchocolade (in stukjes)
125 ml crème fraîche
3 eetlepels rodebessensap (fles a 250 ml)
1 eetlepel suiker
100 g bosbessen

Keukenspullen
magnetronschaal

Bereiding

Schenk kokend water in een kommetje en doop hierin een lepel. Schep met de hete lepel bolletjes uit de chipolatapudding en leg de bolletjes op een bord; doop elke keer opnieuw de lepel in het hete water. Plaats de bolletjes pudding 30 minuten in de vriezer. Verwarm in een magnetronbestendig schaalje of kannetje de chocolade 1 minuut op vol vermogen. Roer de gesmolten chocolade door. Als de chocolade nog niet volledig gesmolten is, laat hem dan nog even staan; de chocolade smelt vanzelf. Druppel de chocolade zo dun mogelijk over de aangevroren bolletjes pudding, zodat deze volledig bedekt zijn. Zet de met chocolade bedekte bolletjes nu in de koelkast om op te stijven. Roer de crème fraîche, het bessensap en de suiker door elkaar. Schep hier een grote eetlepel van op vier dessertbordjes. Leg de chocoladebollen erop. Strooi bosbessen rond de bollen.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 41 g
vet 30 g

Chocoladefondue

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g pecannoten
4 handperen (in partjes)
2 eetlepels citroensap
150 g extra pure chocolade (in stukjes)
1 mespunt gemalen kardemom
250 g witte druiven

Bereiding

Rooster de noten in een droge koekenpan 2-3 minuten en laat ze afkoelen. Schil de peren, snijd ze in de lengte in zes stukken en besprenkel ze met citroensap. Verwarm de chocolade in 1-2 minuten in de magnetron op vol vermogen. Is de chocolade nog niet helemaal gesmolten? Even roeren en laten staan, dan smelt de chocolade vanzelf. Lukt het niet? Zet de chocolade dan nog (een paar keer) 20 seconden in de magnetron. Roer de kardemom door de gesmolten chocolade. Doe de chocolade in een schaalpje. Serveer de noten, stukken peer en druiven op een apart bord, om aan tafel in de chocolade te dippen.

Tip:

Geen kardemom? Gebruik dan een halve theelepel kaneel en een kwart theelepel nootmuskaat.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 45 g
vet 30 g

Chocolademousse met rozemarijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml melk
1 takje verse rozemarijn (naaldjes gerist)
200 g extra pure chocolade (in kleine stukjes)
1 beker slagroom (250 ml)
100 g witte basterdsuiker
1 tl grof zeezout (korrels)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Breng de melk met enkele naaldjes rozemarijn aan de kook. Draai het vuur uit en laat het mengsel even staan.
2. Smelt de chocolade in 2 min. in de magnetron op vol vermogen. Is de chocolade niet helemaal gesmolten, verwarm dan nog een (aantal) keer op dezelfde stand 20 sec.
3. Zeef de naaldjes uit de melk en laat de melk op laag vuur lauwwarm worden. Roer de gesmolten chocolade erdoor. Zet de pan in een bak met ijskoud water en laat het chocolademengsel afkoelen en dik en lobbijg worden. Dit duurt ca. 15 min.
4. Klop de slagroom bijna stijf met de suiker en een mespunt gewoon zout. Schep in gedeelten door het chocolademengsel. Verdeel over 4 schaalpjes en strijk de bovenkant glad.
5. Leg er enkele korrels zeezout en 2 naaldjes rozemarijn op en laat de mousse een uur in de koelkast opstijven.

Tip:

U kunt de chocolademousse een dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 53 g
vet 40 g

Chocoladepudding uit de oven met sinaasappelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 sinaasappel
4 eieren
100 g pure chocolade
25 g melkchocolade
100 g boter
50 g bloem
1 pot sinaasappelmarmelade
evt. 2 eetlepels whisky (slijter)
150 g suiker

Keukenspullen
aluminiumfolie
tulbandvorm (1 liter), ingevet en bebloemd

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon, rasp de schil eraf en pers de sinaasappel uit. Splits de eieren. Breek de chocolade in kleine stukjes. Smelt de boter met de chocolade op heel laag vuur. Spatel de helft van de suiker, de bloem, de eierdooiers en de sinaasappelpers door de gesmolten chocolade. Verwarm de oven voor op 180 °C. Sla de eiwitten met een mespunt zout in een grote, vetvrije kom stijf. Mix er geleidelijk de rest van de suiker door. Spatel het eiwitschuim door het chocolademengsel, doe het in de ingevette en met bloem bestoven vorm en dek de vorm af met aluminiumfolie. Zet een braadslede of grote ovenschaal in de oven en schenk er een flinke laag kokend water in. Zet de tulbandvorm er voorzichtig in en laat de pudding in 45-55 min. net gaar worden (als je er een satépen insteekt, komt die er schoon uit). Neem de pudding uit de oven en laat hem iets afkoelen. Verwarm de marmelade. Roer het sinaasappelsap (en de whisky) erdoor. Leg een bord op de bovenkant van de vorm, wikkel beide in een doek en draai het geheel om. Schud de pudding los. Serveer de nog warme pudding met de sinaasappelsaus.

bereiden 30 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 63 g
vet 24 g

Ciabatta met Parmaham, mozzarella en gegrilde paprika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 ciabatta (brood)
- 3 el olijfolie
- 1 bol mozzarella (in plakjes (zakje 125 g))
- 2 gegrilde paprika's (pot 295 g)
- 100 g Parmaham (2 pakjes a 75 g)

Bereiding

Bak het brood af volgens aanwijzingen op de verpakking. Snijd het brood in de lengte doormidden en besprenkel beide helften met de olie. Beleg de onderste helft van het brood met een laag mozzarella. Snijd de gegrilde paprika's open zodat het grote plakken worden en leg ze in een laag op de mozzarella. Leg hier een laag Parmaham overheen en dek het geheel af met de bovenste helft van het brood. Snijd het brood voor serveren in vier stukken.

Tip:

Extra lekker: besmeer de broodjes met wat groene of rode pesto.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 420 kcal
- eiwit 17 g
- koolhydraten 37 g
- vet 23 g

Citroenbouillon met gevulde pasta

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (van tablet)

½ tl gedroogde salie

3 el citroensap

1 pakje perline (verse gevulde pasta met rauwe ham, 250 g)

25 g verse spinazie (zak 300 g)

Bereiding

Breng de kippenbouillon met de salie en het citroensap aan de kook. Voeg de pasta toe en laat 2-3 min. meekoken. Leg intussen enkele spinazieblaadjes op elkaar, rol ze samen strak op en snijd ze met een scherp mesje in ragfijne reepjes. Snijd de rest van de blaadjes op dezelfde wijze. Verdeel de spinaziereepjes over 4 borden en schenk hierop de bouillon.

Tip:

Eten er geen kinderen mee? De soep wordt extra lekker met een scheut droge witte wijn.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 32 g

vet 5 g

Citroenhoningdip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 ml volle kwark

1 eetlepel vloeibare honing

3 eetlepels mayonaise

½ citroen (uitgeperst)

Bereiding

Zo maak je citroenhoningdip: meng de kwark, honing, mayonaise en het citroensap en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Lekker om beetgaar gekookte sperziebonen, rauwe bospeen of paprikareepjes in te dippen!

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Citroenpannenkoekjes

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Pannenkoek	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g pannenkoekenmix
2 eieren
800 ml melk
½ citroen (geraspt en uitgeperst)
25 g roomboter

Bereiding

Bereid de pannenkoekenmix volgens de aanwijzing op de verpakking met de eieren en melk. Roer er het sap en de geraspte schil van een halve citroen doorheen. Smelt de roomboter (in de magnetron), kwast er een kleine antiaanbakpan mee in en zet die op middelhoog vuur. Gebruik telkens een halve soeplepel beslag om 1 pannenkoekje te bakken. Om de baktijd te verkorten, kun je twee pannen tegelijk gebruiken.

Tip:

Lekker met vanillesuiker! Maal in de keukenmachine 2 vanillestokjes fijn met 1 kilo kristalsuiker en bewaar dit in een afgesloten pot. Zo heb je een flinke reservevoorraad.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 84 g
vet 10 g

Citrussalade met yoghurt en chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels
2 eetlepels suiker
2 mandarijnen (bijv. clementines)
150 g Griekse yoghurt
1 eetlepel poedersuiker
50 g pure chocolade

Bereiding

1. Van sinaasappels 2 exemplaren met scherp mesje dik schillen, zodat alle witte schilletjes verwijderd zijn. Partjes sinaasappel tussen vliesjes uitsnijden en sap dat daarbij vrijkomt opvangen. Andere 2 sinaasappels uitpersen. In steelpan alle sinaasappelsap met suiker aan de kook brengen en sap in 10 min. tot helft laten inkoken. Mandarijnen pellen en partjes loshalen. Sinaasappel- en mandarijnenpartjes in sinaasappelvocht leggen en 1 min. op laag vuur verwarmen. Pan van vuur nemen en fruit in vocht laten afkoelen. Yoghurt losroeren met poedersuiker. Chocolade fijnhakken en door yoghurt mengen. Yoghurt eventueel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Fruit met siroop over vier schaaltes verdelen en yoghurt erop scheppen.

Tip:

Ook lekker: besprenkel de citrussalade met 2 eetlepels sinaasappel- of mandarijnenlikeur (Gall & Gall) of meng er 1 eetlepel verse tijmblaadjes door.

bereiden 15 min.wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 27 g
vet 8 g

Courgette gevuld met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
300 g half-om-halfgehakt
6 gedroogde tomaten op olie (fijngesneden)
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 theelepel suiker
2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgettes elk in 6 stukken van 3-4 cm dik. Hol ze aan één kant met een theelepel een beetje uit. Meng het gehakt met de gedroogde tomaat, knoflook, de helft van de Provençaalse kruiden, 1 theelepel zout en veel zwarte peper. Verdeel het gehakt in 12 porties en vul de uitgeholde kant van de courgettes hiermee. Maak de bovenkant mooi bol. Meng in de ingevette ovenschaal de inhoud van het blik tomatenblokjes met de resterende kruiden, suiker, zout en peper naar smaak. Zet de courgettestukken in de saus en sprenkel de olie erover. Schuif de schaal in de oven en bak de courgettes met gehakt in 20-25 minuten bruin en gaar. Lekker met tagliatelle en geraspte oude kaas.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 13 g
vet 20 g

Courgette gevuld met kruidig gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 courgettes
400 g rundergehakt
½ eetlepel chilipoeder
1 theelepel kaneel
versgemalen zwarte peper
100 g couscous
100 g rozijnen
½ zakje verse munt (fijngesneden)

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

Halveer de courgettes in de lengte en hol ze met een lepel uit tot op 1/2 cm van de wand. Meng het gehakt met chilipoeder, kaneel, 2 theelepels zout, versgemalen peper naar smaak, couscous, rozijnen en munt. Kneed alles goed door elkaar. Vul de helft van de halve courgettes met het gehakt en druk dit goed aan. Leg de andere courgettehelften er weer op, zodat het lijkt alsof je een hele courgette hebt. Steek elk stuk eventueel vast met een cocktailprikker en verpak het in aluminiumfolie. Leg de courgettepakketjes op het rooster circa 10 cm boven de gloeiende houtskool in de barbecue en rooster ze in 15-20 minuten rondom gaar, keer ze regelmatig.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 18 g
vet 42 g

Courgette gevuld met zomerstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 courgettes

Lente-uischotel met ham

2 sneetjes brood (oud)

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

Keukenspullen

keukenmachine

ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de courgettes in de lengte doormidden en hol ze helemaal uit met een eetlepel. Verdeel de lente-uischotel met ham over de vier halve courgettes. Maal in de keukenmachine de boterhammen fijn met 3 eetlepels olijfolie en de gepelde knoflookteentjes. Verdeel dit mengsel over de courgettes en bestrooi die naar smaak met zout en peper. Vet de ovenschaal in met de rest van de olijfolie en leg de gevulde courgettes erin. Plaats de courgettes 20 minuten in de oven.

bereiden 10 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 51 g

vet 40 g

Courgettecarpaccio met rookvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels balsamicoazijn
8 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepels verse Italiaanse kruidenmix (fijngesneden)
250 g kastanjechampignons (in plakjes)
25 g pijnboompitten (en/of pompoenpitten)
2 courgettes
1 theelepel zeezout
½ zak rucolasla (a 75 g)
150 g runderrookvlees

Bereiding

1. Klop de azijn met de olie en Italiaanse kruiden tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep door de champignons. Bak de champignons in een koekenpan met antiaanbaklaag 5 min. op hoog vuur bruin en krokant. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.

2. Schaaf de courgettes met een kaasschaaf of dunschiller in de lengte in flinterdunne plakken en spreid ze naast elkaar uit op vier grote borden. Bestrooi met het zeezout. Leg in het midden een bergje rucola met het rookvlees en schep er de champignonplakjes uit de dressing op. Besprenkel de overgebleven dressing over de courgette. Bestrooi met de pijnboompitten. Lekker met ciabatta (brood).

Tip:

In plaats van rookvlees kun je ook verse geschaafde krullen grano padano-kaas gebruiken.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 8 g
vet 33 g

Courgettekoekjes met zalm

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
1/2 bakje gerookte zalmblokjes (a 100 g)
2 eetlepels verse muntblaadjes (fijngesneden)
100 g Griekse yoghurt
1 ei
75 g bloem
5 eetlepels olijfolie

Bereiding

Rasp de courgette in grove slierten en dep ze droog met keukenpapier. Klop in een kom het ei los met de bloem en wat zout en peper. Snijd de zalmblokjes doormidden en schep ze met de courgette en driekwart van de munt door het beslag. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan en schep er 6 bergjes van het courgettemengsel in. Druk de bergjes met de bolle kant van een lepel meteen plat en bak ze op hoog vuur in 4-6 minuten aan weerszijden goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Bak van de rest van het courgettemengsel nog 6 koekjes. Meng de yoghurt met de rest van de munt en breng deze dip op smaak met zout en peper. Meenemen: Doe de courgettekoekjes in een afsluitbaar blik met keukenpapier op de bodem.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 17 g
vet 24 g

Courgettesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes (in blokjes)
1 liter kippenbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
100 g gerookte zalm (in snippers)
2 el olie
1 ui (gesnipperd)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Verhit de olie in een grote (soep)pan en fruit de ui in de olie tot deze glazig ziet. Roer er de courgetteblokjes door en bak die nog 3 minuten mee op hoog vuur. Blijf de blokjes omroeren.
2. Schenk de kippenbouillon erbij, breng het geheel aan de kook en laat de courgette 10 minuten zachtjes doorkoken. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Roer de slagroom erdoor en breng de soep op smaak met zout en peper.
3. Schep de soep in vier diepe borden en strooi in ieder bord een kwart van de zalmsnippers.

Tip:

Bak met de ui een paar fijngesneden blaadjes salie mee, voor een zachte, kruidige smaak.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 9 g
vet 20 g

Couscous met boerenkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
2 uien (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 tl chilipoeder
300 g panklare boerenkool
200 g couscous
50 g rozijnen
600 ml kruidenbouillon (van tablet)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok olie verhitten en ui en knoflook fruiten. Chilipoeder erdoor scheppen en even meebakken. Boerenkool in gedeelten toevoegen en in 15 min. al omscheppend laten slinken. Couscous en rozijnen door boerenkool scheppen en warme bouillon erbij schenken. Geheel al roerend aan de kook brengen. Pan van vuur nemen. Couscous 10 min. laten wellen en korrels daarna met vork losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij gehaktballen met jus of gestoofde hamlapjes.

Tip:

Voeg voor een wat smeüiger gerecht 250 ml extra bouillon toe of roer een klontje roomboter door de gewelde couscous.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 49 g
vet 10 g

Couscous met witte kaas, spinazie en fruit

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g gewelde tutti frutti (in kleine stukjes)
300 g couscous
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
200 g witte kaasblokjes
1 eetlepel olijfolie
2 sjalotten (gesnipperd)

Bereiding

Roer de tuttifrutti in een grote kom door de droge couscous. Schenk er 500 ml kokend water over. Laat de couscous 10 minuten staan tot al het water is opgenomen. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de sjalot 2 minuten zachtjes. Voeg de spinazie in gedeelten toe en laat hem op hoog vuur al omscheppend slinken. Ga door tot al het vocht verdampt is. Meng de couscous met de koriander en de helft van de kaasblokjes, breng op smaak met zout en peper. Serveer het couscoumsmengsel met de spinazie ernaast en strooi de rest van de kaasblokjes over het gerecht.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 525 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 75 g
vet 14 g

Couscoussalade met avocado en tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
500 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g couscous
1 avocado
15 g verse munt (zakje)
30 g verse peterselie (zakje)
3 el kappertjes
4 el extra vierge olijfolie
50 ml kraanwater
300 g stoomgroenten sperziebonen
2 tonijnsteaks (vers)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Een zuurtje van citroen, het romige van avocado en het knapperige van gestoomde sperziebonen. Om vaak te eten.

1. Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de citroen en pers hem uit. Breng de bouillon met de helft van het citroenrasp aan de kook en schenk over de couscous. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vrucht vlees met een lepel uit de schil. Snijd de avocado in plakken. Besprenkel de avocado met citroensap.
2. Doe de blaadjes munt met de peterselie, kappertjes, rest van het citroensap, olie, 1 el van de gewelde couscous en het water in de keukenmachine. Pureer het geheel tot een saus en breng op smaak met peper en zout.
3. Stoom de groenten volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Schep de couscous om met ? van de groene saus en schep de stoomgroenten om met ? van de groene saus.
4. Bestrijk de tonijn met de rest van de olie en grill de tonijn in 4-5 min. vanbuiten bruin en vanbinnen rosé. Bestrooi de tonijn met peper en zout en snijd de vis in plakken.
5. Verdeel de couscous en de stoomgroenten over de borden en leg er de plakken avocado en tonijn op. Besprenkel met de rest van de groene saus en strooi er wat citroenrasp over.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 45 g

Couscoussalade met avocado en tonijn

vet 20 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 865 mg
vezels 8 g

Couscoussalade met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui (in dunne ringen)
400 ml hete kippenbouillon (van tablet)
300 g couscous
300 g gerookte kipfilet
2 rijpe avocado's (in plakjes)
1/2 citroen (uitgeperst)
eetlepels olijfolie (3 el)
2 gele paprika's (in blokjes)

Bereiding

Week de uiringen 5 min. in een bakje met koud water. Schenk de bouillon over de couscous. Laat 5 min. wellen. Snijd ondertussen de kipfilet in zo dun mogelijke plakjes. Besprenkel de avocado met de helft van het citroensap. Maak een dressing van de olie en de rest van het citroensap en breng op smaak met peper. Roer de dressing met de paprika door de gewelde couscous. Laat de uiringen op keukenpapier uitlekken. Verdeel de kip, ui en avocado over de couscous.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 65 g
vet 32 g

Couscoussalade met noten

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels
500 ml kippenbouillon (van tablet)
50 g boter
2 eetlepels honing
400 g couscous
2 eetlepels olijfolie
50 g amandelen
1 zakje verse peterselie ((25 g), fijngesneden)
1 kropsla (gewassen en gedroogd)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Boen 1 sinaasappel schoon, rasp er 1 theelepel oranje schil af en pers de vrucht uit. Snijd van de andere sinaasappel de schil dik tot op het vruchtvlees eraf en snijd met een scherp mesje de partjes sinaasappel tussen de vliesjes uit. Breng de bouillon met de boter en de honing aan de kook. Doe de couscous in de ovenschaal en schenk de honingbouillon erbij. Roer daarna het sinaasappelsap en de olie erdoor, schep alles om en laat de couscous in 10-15 minuten in de oven gaar worden. Rooster in een droge koekenpan de amandelen goudbruin en laat ze even afkoelen. Schep de geroosterde amandelen, de stukjes sinaasappel en de peterselie door de couscous en breng het eventueel op smaak met peper. Rangschik de blaadjes sla op een schaal en schep de couscoussalade hierop. Lekker bij kip. Kan warm of koud worden geserveerd.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 83 g
vet 28 g

Crostini met paté van sardines

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 teentje knoflook (uitgeperst)
- 1 stokbrood (gesneden)
- 2 blikjes sardines
- 1 sjalotje (fijngesneden)
- 2 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels groene tapenade
- 2 eetlepels groene olijven zonder pit

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Roer de olijfolie met het zout en de knoflook door elkaar. Bestrijk de plakjes stokbrood met de knoflookolie en rooster ze in de voorverwarmde oven in 10 minuten tot goudbruine crostini. Maak intussen de sardines fijn met een vork, meng ze met het sjalotje, de mayonaise en de tapenade tot een grove vispaté. Snijd de groene olijven in plakjes. Besmeer de crostini met de sardinepaté en garneer ze met plakjes olijf.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 425 kcal
- eiwit 16 g
- koolhydraten 40 g
- vet 23 g

Custardtaartje met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g countrykoekjes
40 g custardpoeder
500 ml volle melk
1 limoen (geraspt en uitgeperst)
500 g aardbeien (gewassen)
75 g boter
6 eetlepels suiker

Keukenspullen
keukenmachine
springvorm (doorsnede ca. 24 cm)
bakpapier

Bereiding

Maal de koekjes fijn in de keukenmachine, smelt de boter en roer deze goed door de koekkrumels. Leg een groot vel bakpapier in de springvorm en verdeel het koekmengsel gelijkmatig over de bodem. Roer de suiker door de custardpoeder en verwarm de melk. Klop met de garde het poeder door de hete melk en laat het op laag vuur nog 3 minuten zachtjes doorkoken. Roer het limoensap en de limoenrasp erdoor en giet dit mengsel in de taartvorm. Maak de aardbeien schoon, laat de kleinste heel en snijd de grote doormidden. Verdeel de aardbeien over de custard en laat de taart minstens 3 uur afkoelen en opstijven in de koelkast. Als je hem een dag van tevoren maakt, heb je zeker een perfect opgestijfd taartje.

bereiden 25 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 41 g
vet 17 g

De klassieke gehaktbal

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sneetjes oud witbrood

4 el melk

500 g half-om-halfgehakt

1 ei

1 mespunt nootmuskaat (versgeraspt)

2 el bloem

50 g boter

Bereiding

Snijd de korstjes van het brood, leg het brood in een diep bord en sprenkel de melk erover. Doe het gehakt in een kom en breek het ei erboven. Voeg de nootmuskaat en zout en peper naar smaak toe. Knijp de sneetjes brood uit en verkruimel boven het gehakt. Kneed het gehakt tot een egale massa waarin geen stukje brood meer te zien is. Verdeel in 4 porties en vorm met natte handen ballen van. Strooi de bloem op een plat bord. Wentel de ballen door de bloem. Verhit de boter in een braadpan en braad de ballen op hoog vuur 3 min. aan. Draai ze steeds rond met een houten spatel zodat ze mooi gelijkmatig bruin worden. Voeg een scheutje water toe en leg de deksel schuin op de pan. Bak de ballen op laag vuur in 25 min. gaar. Neem uit de pan. Voeg 100 ml water aan het braadvet toe en roer de aanbaksels los. Serveer de ballen met de jus. Lekker met bloemkool en aardappelen.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 11 g

vet 38 g

Doperwtensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g pancetta (Italiaans spek, vleeswaren)

1 ui (gesnipperd)

125 ml crème fraîche

250 ml witte wijn

400 g doperwten (koelvers)

100 g raapstelen (schoongemaakt)

750 ml kippenbouillon (van tablet)

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Bak in een droge soeppan de pancetta op laag vuur knapperig. Laat de pancetta op keukenpapier uitlekken. Voeg de uisnippers toe aan het achtergebleven spekvet in de pan en fruit ze tot ze beginnen te kleuren. Roer de crème fraîche erdoor, schenk de wijn en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Roer driekwart van de doperwten erdoor en laat de soep nog 8-10 minuten zachtjes doorkoken. Pureer het geheel vervolgens met een staafmixer of in de keukenmachine tot een gladde, licht gebonden soep. Schenk de soep weer in de pan en breng aan de kook. Doe de raapstelen en de rest van de doperwten in de soep en laat deze nog 5 minuten koken. Verdeel de soep over vier diepe borden en leg de uitgebakken pancetta erop. Lekker met licht geroosterde plakken ciabatta.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 12 g

vet 21 g

Ei uit de oven met dragon

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

4 eetlepels slagroom

1 theelepel gedroogde dragon

4 eieren

Keukenspullen

braadslede

eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de slagroom met de dragon en zout en peper naar smaak.

Verdeel de dragonroom over de ovenschaaltjes. Breek boven elk schaalpje een ei en zet de schaalpjes in de braadslee. Schenk heet water in de braadslee tot 1 centimeter onder de randen van de schaalpjes. Zet de braadslee in het midden van de oven en bak de eieren in 15 minuten gaar. Lekker met geroosterd brood en roomboter.

Tip:

Geen gedroogde dragon in huis? Met een eetlepel verse bieslook smaakt dit gerecht ook erg lekker.

bereiden 5 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 75 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 0 g

vet 7 g

Eicurry met tomatensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

75 g snelkookrijst

2 eieren

3 bosuitjes

3 tomaten

1/2 pot curry roerbaksaus (kokos-ananas (a 250 g))

1/2 zakje verse koriander (a 15 g)

2 eetlepels sladressing naturel (fles)

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzing op verpakking. Eieren in 6-8 min. bijna hard koken. Bosuitjes in ringetjes snijden en tomaten in partjes. Eieren laten schrikken onder koud stromend water, pellen en in de lengte halveren. Rijst afgieten en met deksel op pan even laten staan. In steelpan currysous met bosuitjes 3 min. zachtjes verwarmen. Koriander fijnsnijden en helft ervan met sladressing door tomaatpartjes mengen. Halve eieren in currysous leggen en rest van koriander erover strooien. Rijst en curry op bord scheppen en serveren met tomatensalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 81 g

vet 23 g

Eieren in gerookte zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gerookte zalm
100 g hüttenkäse
2 eetlepels verse bieslook (fijngesneden)
1 eetlepel dille ((vers of diepvries), fijngesneden)
75 g waterkers
4 eieren (medium)
versgemalen citroenpeper

Keukenspullen
plasticfolie
koffiekopjes, dun ingevet met olie

Bereiding

1. Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard. Spoel ze af onder koud stromend water, pel ze en laat ze afkoelen. Bekleed de bodem en wand van de ingevette kopjes met plasticfolie. Bekleed ze daarna met plakjes gerookte zalm. Meng de Hüttenkäse met bieslook en dille en breng hem op smaak met zout en (citroen)peper. Schep in elk vormpje een lepel van dit mengsel en duw er dan een ei in met de spitse kant naar beneden. Schep er Hüttenkäse op, verdeel die rond het ei en druk alles goed aan. Dek de bovenkant af met een stukje zalm en zet de vormpjes minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.

2. Verwijder de grove steeltjes uit de waterkers en verdeel de blaadjes over vier bordjes. Keer op elk bordje een kopje en trek het vormpje voorzichtig omhoog. Garneer eventueel met een takje verse dille. Lekker met versgeroosterde plakjes stokbrood.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 1 g
vet 12 g

Erwtensoep met worst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
1 zak Hollandse roerbakmix (400 g)
2 zakken koelverse gevulde erwten soep (a 800 ml)
2 boerenrookworsten (a 250 g)
4 sneetjes roggebrood (donker)
6 eetlepels piccalilly (pot)
8 pakjes katenspek

Bereiding

In soeppan boter verhitten en groentemix 3-4 min. roerbakken. Erwtensoep en 250 ml water toevoegen en soep al roerend aan de kook brengen. Soep indien nodig met wat extra water verdunnen. Vuur laag draaien en soep nog 5 min. zachtjes verwarmen, tot groenten gaar zijn. Intussen rookworsten schuin in plakken snijden. Rookworst (in gedeelten) in grillpan of koekenpan in 4-5 min. ruinroosteren. Sneetjes roggebrood diagonaal doorsnijden en elk driehoekje bestrijken met piccalilly. Katenspek erop leggen. Erwtensoep in vier wijde kommen scheppen en enkele plakken worst in midden van soep leggen. Sneetjes roggebrood erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 895 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 50 g
vet 61 g

Espresso met kaneelijs

Menugang Brunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2006

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

kaneelijs
4 kopjes espressokoffie

Keukenspullen
meloenbolletjeslepel
8 eierdopjes

Bereiding

Laat de eierdopjes in de vriezer in 30 minuten goed koud worden. Doe in elk eierdopje 2 kleine bolletjes kaneelijs. Schenk er een beetje warme espressokoffie over en serveer direct.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 70 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 9 g
vet 3 g

Farfalle met doperwten en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g farfalle (strikjespasta)

200 g doperwten (koelvers)

100 g grano padano (kaas)

250 ml slagroom

Bereiding

Kook de farfalle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg na 5 minuten koken de doperwten toe en kook ze met de farfalle gaar. Schaaf de grana padano met een fijne schAAF of een grove rasp in flinters. Giet de tagliatelle met doperwten af en vang wat van het kookvocht op. Roer de slagroom door de tagliatelle en warm de pasta nog heel even door. Voeg eventueel een klein scheutje kookvocht toe als de pasta te droog wordt. Schep de helft van de kaas erdoor. Schep de pasta in vier diepe borden, maal er royaal peper boven en strooi de rest van de kaas eroverheen. Lekker met rucolasalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 78 g

vet 32 g

Filodeegtaartjes met druivensalsa

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 pak filobladerdeeg ((diepvries) ontdooid)
100 g boter (gesmolten)
1 zakje amandelschaafsel
100 g suiker
1 sinaasappel (schoongeboend)
1 theelepel gemberpoeder
500 g witte druiven (of rode zonder pit)
2 eetlepels verse basilicum (in reepjes)
250 ml slagroom
2 zakjes vanillesuiker
1 zakje slagroomversteviger (klop fix)
150 g Griekse yoghurt

Keukenspullen

muffinvorm met grote holtes (5-7 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de vellen filodeeg met boter en strooi amandelen en suiker over een helft. Vouw het vel dubbel, bestrijk de bovenkant met boter en vouw weer dubbel. Duw elk stuk deeg in een holte van de vorm. Bak het filodeeg in 15-20 minuten gaar. Rasp nu de schil van de sinaasappel er dun af. Pers een halve sinaasappel uit. Meng het sap in een kom met 1 eetlepel sinaasappelrasp en de gemberpoeder. Halveer de druiven en meng ze met het basilicum door het sap. Laat de salsa minstens 15 minuten staan. Klop de slagroom stijf met vanillesuiker en klopvast en spatel er de Griekse yoghurt en de rest van de geraspte sinaasappelschil door. Vul de filodeegbakjes met de sinaasappelroom en schep de druivensalsa erop.

bereiden 40 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 35 g
vet 23 g

Filopakketjes met geitenkaas en basilicumddressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 vellen filobladerdeeg ((diepvries) ontdooid)
2 zakjes verse basilicum (a 15 g)
150 g geitenkaas (met honing)
2 el pijnboompitten
1 ei (eierdooier losgeklopt (eiwit wordt niet gebruikt))
75 ml olijfolie

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Haal de blaadjes basilicum van de takjes. Snijd de takjes fijn. Meng de geitenkaas met de takjes, de pijnboompitten (houd enkele pijnboompitten achter) en zout en (versgemalen) peper naar smaak. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid de filobladeren open, bestrijk de binnenkant dun met eierdooier en vouw dubbel. Bestrijk beide zijden met eierdooier en snijd ze doormidden, zodat je acht halve vellen krijgt. Leg vier halve velletjes met de ingesmeerde kant naar boven en leg in het midden een kwart van het geitenkaasmengsel. Dek af met de andere vier vellen (ingesmeerde kant naar beneden), druk de zijkanten rondom goed aan. Bestrijk de bovenkant van de pakketjes dun met olie en leg bovenop de rest van de pijnboompitjes. Bak de filopakketjes in 20-25 minuten goudbruin. Snijd de blaadjes basilicum fijn (bewaar er vier ter garnering) en pureer met de staafmixer (of keukenmachine of vijzel) de basilicum met de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel de geitenkaaspakketje rondom met basilicumddressing. Garneer met een basilicumblaadje.

bereiden 40 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 17 g
vet 33 g

Fish and chips

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels (roerbak)olie
½ eetlepel kerriepoeder
4 gebakken lekkerbekjes (koelvak)
1 kg vastkokende aardappels
2 teentjes knoflook (in plakjes)
2 zakjes peen julienne (a 150 g)
10 Amsterdamse uien (in stukjes)
2 eetlepels fijngeknipte koriander (of peterselie)
3 eetlepels Thousand Island dressing

Keukenspullen

wok

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kopje 2 el olie mengen met kerriepoeder. Lekkerbekjes rondom bestrijken met kerrievolie en op bakplaat leggen. Vis in midden van oven in 15-20 min. door en door heet en lekker knapperig laten worden. Aardappels onder stromend water schoonboenen, droogdeppen en in grove stukken snijden. In wok rest van olie verhitten. Aardappelblokjes en knoflook erdoor scheppen en afgedekt in 15 min. goudbruin en gaar bakken, regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. In slaschaal peenjulienne luchtig mengen met Amsterdamse uitjes en koriander. Thousand Islands dressing erover druppelen. Lekkerbekjes met gebakken aardappels en wortelsalade serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 54 g

vet 32 g

Flensjes met bananenkward en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handsinaasappels
15 g boter
2 zakjes vanillesuiker
1 banaan
250 g magere kwark
4 ambachtelijke pannenkoeken naturel (pak 8 stuks)

Bereiding

1. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de sinaasappels. Snijd de sinaasappels in plakken. Smelt de boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de plakken naast elkaar in de pan en bak 3 min. Keer de plakken, bestrooi met 1 el vanillesuiker en laat de suiker in 3 min. smelten.

2. Pel ondertussen de banaan en prak fijn met een vork. Meng de kwark en de rest van de vanillesuiker door de bananenpuree. Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking in de magnetron. Verdeel de bananenkward en sinaasappel over de pannenkoeken.

Tip:

Vervang de zelfgemaakte bananenkward door kant-en-klare bananenkward of vanillekward.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 41 g
vet 11 g

Flensjes met kersen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g bloem (gezeefd)
2 eieren
150 ml melk
3 eetlepels zonnebloemolie
100 g mascarpone (verse kaas)
2 zakjes vanillesuiker (of gewone suiker)
½ citroen (uitgeperst)
100 g kersen

Keukenspullen
kersenontpitter

Bereiding

Kook de ontpitte kersen 2 minuten met 1 zakje vanillesuiker en 50 ml water. Laat afkoelen. Klop de eieren los met de melk en de helft van de olie. Doe bloem met een theelepel zout in een andere kom en maak in het midden een kuiltje, schenk de helft van het eimengsel erbij en roer het tot een glad beslag. Schenk al roerend de rest van het eimengsel erbij tot de klontjes verdwenen zijn. Verhit 1 tl olie in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag. Verdeel een grote lepel beslag over de koekenpan. Bak het flensje tot de bovenkant droog wordt en keer het om, zodat de andere kant bruint. Herhaal dit. Schep de mascarpone om met de rest van vanillesuiker en het citroensap. Leg op elk flensje de mascarpone en de kersen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 19 g
vet 27 g

Flensjes met mandarijn en ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gourmet	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 ei
150 ml melk
50 g bloem
3 mandarijnen
3 el zoete limonadesiroop
1 el olie
100 ml vanilleijs

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding

1. Klop het ei door de melk. Doe de bloem in een kom en maak een kuiltje. Schenk hierin een scheut van het eimengsel. Klop met een garde of mixer. Schenk telkens een scheut van het melkmengsel erbij, tot het beslag vloeibaar is. Breng op smaak met zout en laat het beslag 1 uur staan.
2. Snijd ondertussen met een scherp mes de oranje schil van de mandarijnen. Snijd het vruchtvlees in 4 plakken, doe in een schaal en schenk de limonadesiroop erover. Laat nog even staan.
3. Verhit de olie in de gourmetpannetjes. Schep wat beslag in elk pannetje. Draai het flensje om zodra de bovenkant gestold is en bak de andere zijde. Serveer met 2 plakjes mandarijn en een klein bolletje ijs.

Tip:

Eten er geen kinderen mee? Vervang voor een bitterzoete smaak de limonadesiroop dan door 4 el sinaasappellikeur (slijter).

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 18 g
vet 5 g

Fondue met roquefort en rode port

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 peren
1 el citroensap
4 verse vijgen
6 stengels bleekselderij
2 struikjes witlof
125 ml slagroom
400 g roquefort (kaas) (verbrokkeld)
300 ml melk
2 el maizena
3 el rode port

Keukenspullen

caquelon (kaasfonduepan)

Bereiding

1. Snijd de peren in partjes, verwijder de klokhuizen en besprenkel de partjes met citroensap om verkleuren te voorkomen. Snijd de vijgen in partjes en de bleekselderij in de lengte in drie smalle stukken (halveer deze stukken eventueel). Haal de blaadjes witlof los. Verwarm de slagroom en laat hierin de roquefort al roerend smelten (de volgende portie kaas pas toevoegen als de vorige geheel is gesmolten). Roer de melk erdoor en breng aan de kook. Roer de maizena los met de port en roer dit door het kaasmengsel. Laat 2-3 minuten doorkoken en breng het geheel op smaak met (zout en) peper. Zet de kaasfondue op tafel op een warmhoudplaatje. Doop de aan een vork geprikte stukken vijg, peer, bleekselderij en witlof in de fondue.

2. Het geheime ingrediënt om klonten in de fondue tegen te gaan: een klein beetje citroensap!

Tip:

De Zwitsers - die de kaasfondue hebben uitgevonden - drinken vaak thee bij dit gerecht. De warme drank zorgt ervoor dat de kaas niet stolt in de maag.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 29 g
vet 43 g

Fondue van cheddar en gruyèrekaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 ml witte wijn
200 g gruyère ((kaas), geraspt)
300 g cheddar ((kaas), geraspt)
2 el maizena
1 el citroensap
2 zongedroogde tomaten (fijngesneden)
3 bosuitjes (in dunne ringetjes)
1 bloemkool (in kleine roosjes)
100 g knoflookolijven zonder pit
250 g cherry tomaten
soepstengels

Keukenspullen
caquelon (kaasfonduepan)

Bereiding

Verwarm de witte wijn en laat hierin de geraspte kaas al roerend smelten (de volgende portie kaas pas toevoegen als de vorige geheel is gesmolten). Roer de maizena los met het citroensap en 2 el water. Roer dit door de kaasfondue en laat deze 2-3 minuten doorkoken, tot hij is gebonden. Roer de gedroogde tomaat door de kaasfondue en breng op smaak met (zout en) peper. Bestrooi de fondue met bosui en zet hem op tafel op een warmhoudplaatje. Doop de stukjes bloemkool, olijven, tomaten en de soepstengels in de fondue.

Tip:

Kaasfondue bindt pas mooi nadat de maizena is toegevoegd. Schrik dus niet als de fondue niet meteen helemaal egaal is.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 805 kcal
eiwit 43 g
koolhydraten 34 g
vet 49 g

Frambozencakejes met witte chocolade

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

100 g witte chocolade

225 g zelfrijzend bakmeel

200 g suiker

8 g vanillesuiker (zakje)

1 tl zout

200 g boter

2 eieren

150 g frambozen (bakje)

Keukenspullen

muffinvorm met 12 holtes

Bereiding

Een gouden combi. Frambozen met chocolade, gelukkig gaan ze per 12.

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rasp de witte chocolade. Meng in een grote kom het bakmeel met de suiker, witte chocoladerasp, vanillesuiker en het zout.

2. Smelt de boter. Klop in een andere vorm de eieren los en meng ze met de gesmolten boter. Roer het eiermengsel snel door de droge ingrediënten tot een dik beslag.

3. Vet de muffinvormpjes in. Schep in ieder muffinvormpje een bodem van het beslag, leg hierop 3 frambozen. Schep hier een grote lepel beslag bovenop tot net onder de rand van de muffinvorm. Bak de cakejes ca. 25 min. in de voorverwarmde oven gaar en goudbruin.

bereiden 15 min. oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 320 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 37 g

vet 17 g

waarvan verzadigd 11 g

natrium 230 mg

vezels 1 g

Frambozenpudding met witte chocolade 1

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

300 g frambozen (diepvries)
6 blaadjes gelatine (rood)
1 vanillestokje
250 ml zoete witte wijn (dessertwijn)
400 ml slagroom
100 g witte chocolade
100 g suiker

Keukenspullen
puddingvormpjes (à 150 ml)

Bereiding

Laat de bevroren frambozen eerst ontdooien. Week de blaadjes gelatine in koud water. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit. Breng 100 ml wijn met het vanillestokje en -merg en de suiker aan de kook, laat even trekken. Knijp de gelatine uit. Neem de pan van het vuur, verwijder het vanillestokje, los de gelatine op in de warme wijn. Houd een paar frambozen achter en pureer de rest met een staafmixer. Wrijf de puree eventueel door een zeef. Laat het gelatinemengsel even afkoelen en roer het met de rest van de wijn door de frambozenpuree. Laat dit mengsel in de koelkast in ca. 40 minuten lobbijg worden. Klop de slagroom bijna stijf en schaaft met een dunschiller de chocolade in krullen. Spatel, zodra het gelatinemengsel begint op te stijven, de slagroom erdoor en verdeel het frambozenmengsel over de (met olie ingevette) vormpjes. Zet ze in de koelkast en laat de puddinkjes in 2-3 uur opstijven. Dompel de puddingvormpjes tot de rand in een bak met heet water, om ze makkelijk uit de vorm te krijgen. Leg een bord op elk vormpje, draai ze samen om en schud elk puddinkje voorzichtig los. Garneer met de bewaarde frambozen en de chocoladekrullen.

bereiden 1 uur wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 330 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 24 g
vet 22 g

Frikadellenspies

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

frikadellen
sambal oelek
gemberpoeder (djahe)
ketjap manis
knoflook
olie
peultjes

Keukenspullen
satestokjes

Bereiding

Snijd de frikadellen in vijf stukken. Meng de sambal met de djahe, de ketjap, de knoflook en de olie, schep de frikadellen en de peultjes door deze marinade en laat de smaken minstens 15 minuten intrekken. Rijg de stukken frikadel en de peultjes om en om aan de stokjes. Gril de frikadellenspiezen in 5 minuten bruin en knapperig.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 280 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 13 g
vet 19 g

Frisse limoenjelly met basilicum

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes witte gelatine
3 limoenen (geperst)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 theelepel olijfolie met basilicum
100 g suiker

Keukenspullen
puddingvormpjes (à 150 ml)

Bereiding

Laat de gelatine 5 minuten weken in koud water. Breng 400 ml water met de suiker aan de kook. Knijp de gelatine uit, neem het suikerwater van het vuur en los hierin de gelatine op. Roer het limoensap erdoor en laat het mengsel afkoelen, tot het lobbig begint te worden. Snijd de basilicum in ragfijne reepjes. Roer de fijngesneden basilicum door het lobbige gelatinemengsel. Zo zakt de basilicum straks niet naar de bodem van de puddinkjes. Vet de vormpjes dun in met basilicumolie en verdeel het gelatinemengsel erover. Laat de jelly in de koelkast in ongeveer 2 uur opstijven. Dompel de puddingvormpjes even tot de rand in een bak met heet water, om ze makkelijk te storten. Leg een bord op elk vormpje, draai ze een voor een om en laat de jelly uit elk vormpje glijden.

bereiden 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 26 g
vet 0 g

Frisse tortilla met paling

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels zure room
2 eetlepels kappertjes
4 soft tortilla's
100 g gemengde sla
1 friszure appel ((bijv. Granny Smith), geschild en in dunne partjes)
200 g gerookte paling
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Meng de zure room met de kappertjes en de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Beleg de helft van een tortilla met een kwart van de sla, de appelpartjes, de stukjes paling en het zure room-kappertjesmengsel. Vouw de tortilla dubbel en rol hem op. Maak op deze manier nog drie wraps.

Tip:

De paling kan ook vervangen worden door tonijn uit blik, meng de tonijn dan door het zure roommengsel.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 23 g
vet 22 g

Frittata met basilicum en artisjok

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

½ bakje basilicum (a 15 g)
4 el olijfolie
1 blik artisjokharten ((400 g), uitgelekt en in dunne plakken)
5 eieren
4 el melk

Keukenspullen
staafmixer
gourmetstel

Bereiding

1. Pureer met de staafmixer het basilicum (ook de steeltjes) met 2 el olie en (versgemalen) peper en (zee)zout naar smaak. Schep de plakjes artisjok om met de basilicumolie. Klop de eieren los met de melk en schep de plakjes artisjok erdoor. Bewaar tot gebruik afgedekt in de koelkast.

2. Bestrijk de gourmetpannetjes met olie en verhit ze op het gourmetstel. Schep er 2 el van het eimengsel in en laat langzaam stollen.

Tip:

Artisjokharten zijn ook lekker bij de borrel. Marineer ze in wat olijfolie met knoflook en steek ze aan een cocktailprikker.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 7 g
vet 11 g

Fruitsalade met honingyoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 mespunt gemalen kardemom
4 el vloeibare honing
200 g Griekse yoghurt
200 g pitloze witte druiven
½ galiameloen (in dobbelstenen)
100 g bramen

Bereiding

Roer de kardemom en honing door de yoghurt en laat even staan. Snijd de druiven doormidden en meng ze met de blokjes meloen, schep de bramen er voorzichtig doorheen. Schep de fruitsalade in vier schaalpjes en serveer de yoghurt erop.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 27 g
vet 5 g

Gamba's met groene jalapeñomayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g reuzengarnalen ((rauw en ongepeld, uit diepvries),
ontdood)

2 eetlepels jalapeñopepperreepjes (pot a 225 g)

1 zakje verse koriander (15 g)

1 eetlepel limoensap

6 eetlepels mayonaise

2 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook (in plakjes)

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Laat de reuzengarnalen op keukenpapier uitlekken. Pureer de jalapeñopeper met de koriander (incl. steeltjes) en het limoensap in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer tot een groene pasta. Meng de mayonaise erdoor en breng het geheel op smaak met zout en peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan en schep de gamba's en knoflook erdoor. Bak de reuzengarnalen 2-3 minuten op matig hoog vuur. Schep de reuzengarnalen op borden en serveer de jalapeñomayonaise in kleine kommetjes erbij.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 15 g

vet 29 g

Gebakken zeebaars met zoete rode peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode pepers
250 ml appelsap
4 zeebaarsfilets
versgemalen citroenpeper
2 eetlepels olijfolie
1 zakje verse bieslook ((25 g), in grove stukken)

Bereiding

Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadjes. Snijd de pepers in flinterdunne, lange reepjes. Breng in een pan het appelsap aan de kook. Voeg de peperreepjes toe en laat ze 5 minuten zachtjes koken, waardoor ze iets minder pittig van smaak worden. Wrijf de zeebaarsfilets aan de witte kant in met zout en peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de zeebaarsfilets met de velkant in de olie. Bak de filets 4-6 minuten op hoog vuur, keer ze voorzichtig en bak de filets in nog 2-4 minuten bruin en gaar. Verdeel de bieslook in het midden van vier borden. Neem de reepjes peper uit het appelsap en laat ze uitlekken. Leg de zeebaarsfilets met de witte kant naar boven op de bieslook en schep de reepjes peper erover. Lekker met een salade van couscous en komkommer.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 5 g
vet 9 g

Gegratineerde venkel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 venkelknollen
1 zakje verse dille ((15 g), grofgesneden)
25 g pijnboompitten
100 g pittige kaas (in flinters)

Voorraad
3 eetlepels olijfolie
versgemalen peper

Keukenspullen
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de venkelknollen schoon, snijd de onderkant en de stengels eraf en snijd de knollen vervolgens in kwarten. Leg de stukken venkel met de snijkanten naar boven in de ingevette schaal. Druppel de olijfolie erover en bestrooi de venkel met peper en dille. Verdeel de pijnboompitten en de kaas erover. Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de venkel in ca. 20 minuten licht kleuren en gaar worden. Lekker bij gegrilde kip.

Tip:

Soms zitten er aan de venkelknollen nog fijne takjes groen. Deze zijn mooi - en lekker - om op het laatst als garnering over een gerecht te strooien.

bereiden 10 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 4 g
vet 19 g

Gegrilde bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

1 grote bloemkool (in roosjes)

8 eetlepels olijfolie

1 citroen (uitgeperst)

1 theelepel paprikapoeder

4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Keukenspullen

satéstokjes

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes 3 minuten in ruim kokend water. Rijg ze vervolgens aan de satéstokjes.

Besmeer met olijfolie. Klop het citroensap met 6 eetlepels olijfolie en peper en zout door elkaar. Gril de bloemkoolspiesjes in 3-5 minuten lichtbruin. Leg de spiesjes op een schaal, schenk de citroendressing erover en bestrooi ze met paprikapoeder en sesamzaadjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 305 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 9 g

vet 28 g

Gegrilde eendenborst met sinaasappelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 ml sinaasappelsap
380 ml gevogeltesfond
50 ml rode port
1 tl aardappelzetmeel
2 eendenborstfilets (kamertemperatuur)
1 el olijfolie

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Indruk maken met een gerecht dat je in minder dan 30 minuten op tafel zet, daar houden we van!

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Laat het sinaasappelsap met de fond en de port op hoog vuur in circa 15-20 min. inkoken tot een dikke stroperige saus. Bind de saus eventueel met de aardappelzetmeel.

2. Snijd met een scherp mes een ruitpatroon in het vetlaagje van de eendenborstfilets en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de eendenborst aan de vleeskant dun met de olie. Verhit de grillpan en grill de filets op het vetlaagje 4-5 min., keer ze om en grill ze nog 1 min. Leg de filets op een bakplaat en laat ze in de oven nog 5 min. garen.

3. Neem 1 el van het eendenvet uit de grillpan en roer door de sinaasappel-portsaus.

combinatietip:

Lekker met spruitjes, notenboter (kijk voor het recept op www.ah.nl) en tagliatelle.

bereiden 20 min. oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 13 g
vet 39 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 295 mg
vezels 0 g

Gegrilde ham met courgette en mosterdmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
1 rode ui (in zeer dunne ringen)
8 plakken Bourgondisch brood (zelfgesneden)
rucolasla (een handvol)
150 g gegrilde ham
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel grove mosterd
4 eetlepels mayonaise

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Was de courgettes en snijd ze met een kaasschaaf in de lengte. Besmeer de plakjes dun met olie. Verwarm de grillpan tot deze zeer heet is en gril de courgettereppen heel kort aan beide zijden. Bestrooi de groente met zout en peper. Meng de mosterd met mayonaise. Besmeer 4 sneden brood met mosterdmayonaise. Verdeel de rucola erover. Beleg het brood met courgette en ham, leg de overige 4 sneden erop en snijd de sandwiches doormidden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 41 g
vet 22 g

Gegrilde knoflook-tijmcarbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
2 pakken krieltjes (a 450 g)
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel paprikapoeder
1 teentje knoflook (geperst)
2 x 2 ribcarbonades
1 pot tuinbonen ((660 g), uitgelekt)
250 g cherrytomaten (gehalveerd)

Keukenspullen

wok

grillpan

Bereiding

Verhit in een wok 3 eetlepels olie en roerbak hierin de krieltjes 6-8 minuten. Meng 3 eetlepels olie met tijm, paprikapoeder, knoflook en zout en peper naar smaak. Bestrijk de carbonades dun met 1 theelepel olie. Verhit een grillpan en gril hierin de carbonades in 12-14 minuten gaar, keer ze halverwege. Roer de tuinbonen met de rest van de knoflook-kruidentolie door de krieltjes en roerbak ze 3-4 minuten. Voeg op het laatst de tomaatjes toe en verwarm het geheel nog 2 minuten, breng met zout en peper op smaak.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 29 g

vet 37 g

Gegrilde makreel met tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g krielaardappeltjes in de schil (gehalveerd)

1 citroen

1 gestoomde makreel

4 tomaten (in plakken)

2 theelepels Provençaalse kruiden

versgemalen zwarte peper

4 eetlepels olijfolie

3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen

2 lage eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Krieltjes in 10 min. gaarkoken. Helft van citroen in dunne partjes snijden, andere helft uitpersen. Makreelfilets van graat nemen en in 4 stukken verdelen. Tomaat over ovenschaaltjes verdelen, makreel en citroenpartjes erop leggen. Provençaalse kruiden en royaal peper erover strooien, 1 el olie over het geheel druppelen. Schaaltjes 10 cm onder hete grill schuiven en gerecht in 8-10 min. door en door heet laten worden. In slaschaal dressing kloppen van rest van olie met citroensap, zout en peper naar smaak. Krieltjes afgieten en met bosuitjes door dressing scheppen. Warme aardappelsalade serveren bij makreel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 850 kcal

eiwit 36 g

koolhydraten 55 g

vet 54 g

Gegrilde nectarine met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rijpe nectarines
1 theelepel olie
2 eetlepels poedersuiker
125 g frambozen
50 ml rosé (of appelsap)

Keukenspullen
grillpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verhit de grillpan. Halveer de nectarines, bestrijk de opengesneden zijden heel dun met olie en gril de nectarines 1 minuut met de opengesneden zijde naar beneden. Bestrooi de gegrilde kant van de nectarines meteen met poedersuiker. Pureer de frambozen (houd enkele frambozen achter voor garnering) en de rosé of appelsap met een staafmixer of in de keukenmachine. Of druk de frambozen met de achterkant van een lepel of in een vijzel fijn en roer daarna het vocht erdoorheen. Druk de frambozensaus eventueel door een zeef om de pitjes te verwijderen. Verdeel de frambozensaus over vier schaaltes en leg in elk schaalte 2 gegrilde nectarinehelften. Garneer het toetje met de achtergehouden frambozen. Lekker met ijs.

Tip:

De nectarines kunnen ook op de barbecue worden gegrild.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 70 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 12 g
vet 1 g

Gegrilde ribeye met shiitakeboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotjes (fijngesnipperd)
2 el olijfolie
100 g shii-takepaddestoelen (fijngehakt)
2 el peterselie (blad fijngesneden)
100 g roomboter (zacht)
4 ribeyes (op kamertemperatuur)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Fruit de sjalotjes 2 min. in 1 el olie. Voeg de shiitakes toe en bak nog 5 min. Roer de shiitakes met de peterselie door de boter. Voeg peper en zout toe. Bestrooi het vlees aan beide kanten met peper en zout. Verhit de grillpan, bestrijk het vlees met de rest van de olie en schroei het in 1 min. op hoog vuur dicht. Draai het vlees een kwart slag en grill nog 1 min. zodat het een mooi ruitjespatroon krijgt. Draai het vlees om en grill nog 1-2 min. Verdeel het vlees over 4 borden. Laat op ieder stuk vlees 1 el shiitakeboter smelten. Serveer direct. Lekker met gebakken spinazie en zelfgemaakte frites.

Tip:

U kunt de ribeye ook vervangen door entrecote.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 23 g
vet 36 g

Gegrilde worstjes met tomatendip

Menugang	Borrelhapjes	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 chipolataworstjes

1 eetlepel olie

2 gedroogde tomaten op olie

4 eetlepels mayonaise

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Bestrijk de worstjes dun met olie en rooster ze 10-12 minuten rondom in de hete grillpan. Snijd de tomaten zeer fijn (of pureer ze in een vijzel) en roer ze door de mayonaise. Snijd de gare worstjes elk in drie gelijke stukken en serveer ze met de tomatendip. Ze kunnen warm of koud worden geserveerd.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 1 g

vet 25 g

Gegrilde zalmfilet met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ gele paprika (in dunne reepjes)
1 bosuitje (in dunne ringetjes)
2 eetlepels olijfolie
75 g Griekse yoghurt (0% vet)
2 teentjes knoflook (uitgeperst)
1 eetlepel verse dille (fijnggehakt)
versgemalen zwarte peper
4 zalmfilets (a 125 g)

Bereiding

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

dieettip:

Vet of mager? Vette vis is heel gezond, dit zalmrecept levert in één keer de totale hoeveelheid visvetzuren die je per week nodig hebt (1,4 gram). Maar kies bij vlees liever voor de magere soorten, zoals rundervink, casselerrib, hamblokjes of gerookte kipfilet.

dieettip:

Jus light: Zin in jus bij het vlees? Voeg in plaats van boter of olie wat bouillon of tomatensaus aan het bakvet toe. Net zo lekker, veel lichter!

dieettip:

Goed vet: Kies bij het bakken van vlees of vis voor vloeibare margarine of plantaardige olie. Deze producten zijn niet minder vet dan boter of harde margarine, maar ze hebben wel een andere, gezondere vetzuursamenstelling.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 2 g

vet 24 g

Gehakt met tuttifrutti en bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g tutti frutti (in kleine stukjes)
2 plakjes ontbijtkoek (verkruid)
1 ei (losgeklopt)
500 g half-om-halfgehakt
1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)
25 g boter
500 g gekookte bietjes (geschild en in blokjes)
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Tuttifrutti, ontbijtkoek, ei en zout en peper naar smaak door gehakt kneden. Van gehakt 12 kleine balletjes vormen. Aardappels in weinig water met zout in 15-20 min. gaarkoken. In koekenpan helft van boter verhitten en gehaktballetjes rondom bruinbakken. Bij bakvet 100 ml warm water schenken en gehaktballetjes in nog 10 min. gaarbraden. In andere pan rest van boter smelten. Bietjes, citroensap en zout hierin 10 min. smoren. Aardappels afgieten en met deksel op pan even laten droogstomen. Gehaktballetjes serveren met gekookte aardappels en bietjes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 740 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 84 g
vet 31 g

Gehaktballetjes met brie en walnoot

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 beschuit (verkruideld)
1 ei
1 theelepel tijm
1 eetlepel grove mosterd
25 g walnoten (in kleine stukjes)
500 g half-om-halfgehakt
50 g brie (in dobbelsteentjes)
4 eetlepels bloem
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kneed de verkruidelde beschuit, ei, tijm, mosterd, walnoot en 1 theelepel zout en peper door het gehakt. Rol met vochtige handen balletjes zo groot als pingpongballen van het gehakt. Prik er met je vingers een gat in waar je een stukje brie instopt. Vouw het gehakt weer dicht om de vulling en rol het voorzichtig tot een mooi balletje. Schep de bloem op een bordje en rol de gevulde balletjes erdoorheen zodat ze met een laagje bloem bedekt zijn. Verhit de olie in een braadpan en bak de balletjes in 15 minuten rondom bruin. Lekker met een flinke lik grove mosterd.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 28 g
vet 54 g

Gehaktballetjes met eitjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

8 henneneitjes
300 g rundergehakt
1 eetlepel milde Indiase currypasta (pot)
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
1 kropje little gem (sla)
2 eetlepels paneermeel
1 ei (losgeklopt)
3 eetlepels (roerbak)olie

Bereiding

Breng in een pan een ruime laag water aan de kook en leg de eieren erin. Kook de eitjes in 4-6 minuten bijna hard. Leg ze in een vergiet en spoel ze af met koud water. Pel de eieren. Meng het gehakt met de currypasta, 2 theelepels zout, het paneermeel, de helft van het losgeklopte ei (de rest van dit ei wordt niet gebruikt) en de koriander. Knead alles goed door tot het gehakt smeug is. Verdeel het gehakt in 8 gelijke porties. Duw in elke portie gehakt een eitje en vorm het gehakt rond het eitje tot een glad balletje. Verhit de olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in 10-15 minuten rondom bruin en gaar. Snijd het kropje sla in heel fijne reepjes en verdeel deze over een schaal. Leg de gehaktballetjes erop.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 3 g
vet 16 g

Gehaktballetjes met ricotta en pijnboompitten

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 x 300 g rundergehakt
100 g ricotta (kaas)
1 zakje verse basilicum ((15 g), fijngesneden)
100 g pijnboompitten
4-6 eetlepels olijfolie
50 g tomatentapenade

Bereiding

Meng het gehakt met de ricotta en de fijngesneden basilicum. Breng op smaak met (veel) zout en (versgemalen) peper. Kneed het ricottamengsel goed door en vorm er met vochtige handen 18 kleine balletjes van. Leg de pijnboompitten op een groot bord en rol de gehaktballetjes erdoorheen. Druk ze goed aan. Bak de gehaktballetjes in de olie rondom op middelhoog vuur in 20 minuten gaar. Serveer ze met de tomatentapenade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 7 g
vet 45 g

Gehakt-groentecurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g bloemkool
300 g broccoli
1 ui
250 g vastkokende aardappelen
1 ei
3 el paneermeel
80 g Tikka Massala currypasta (zakje)
500 g rundergehakt
2 el olie
250 ml vleesbouillon (halve tablet)

Bereiding

Heerlijke aromatische gehaktballetjes gestoofd in bouillon en toch in 25 minuutjes klaar. Lekker met couscous.

1. Snijd de bloemkool en broccoli in roosjes. Snipper de ui grof. Schil de aardappelen en snijd in blokjes.
2. Kneed in een kom het ei, paneermeel en de helft van de Tikka-pasta door het gehakt. Verdeel het gehakt in 12 porties en vorm met vochtige handen tot ballen.
3. Verhit de olie in een hapjespan en bak de gehaktballen in 5 min. rondom bruin. Leg de uien, bloemkoolroosjes, broccoliroosjes, aardappelblokjes en de rest van Tikka-pasta rond de gehaktballen in de pan en bak 2 min. mee. Schenk de bouillon erbij en laat de gehaktballen met de groenten afgedekt in nog 10 min. zachtjes gaarstoven. Schep af en toe om.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 27 g
vet 34 g
waarvan verzadigd 0 g

Gehaktmuffins met bloemkool uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rundergehakt
1 ei
3 eetlepels paneermeel
½ zakje geraspte belegen kaas (a 150 g)
½ duobakje hamreepjes (a 200 g)
200 ml tomatensaus (voor pasta, pakje of pot)
3 tomaten (in 12 plakken)
4 eetlepels olijfolie
2 rode uien (in dunne partjes)
500 g bloemkool (in kleine roosjes)

Keukenspullen

wok

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom gehakt mengen met ei, paneermeel, geraspte kaas, hamreepjes en zout en peper naar smaak. Gehakt goed doorkneden, in 12 stukken verdelen en deze in holtes van muffinvorm duwen. Bovenkant van gehakt gladstrijken en beetje tomatensaus erop smeren. Plakje tomaat erop leggen en wat olie erover druppelen. Muffinvorm in midden van oven schuiven en gehaktmuffins in 25-30 min. bruin en gaar bakken. In wok 2 el olie verhitten. Ui en bloemkool 3 min. roerbakken. Resterende tomatensaus en 3-4 el water toevoegen. Bloemkool afgedekt op laag vuur in 6-8 min. gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper. Gehaktmuffins uit vorm nemen en over vier borden verdelen. Bloemkoolmengsel ernaast scheppen. Lekker met aardappelpuree of gekookte aardappels.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 22 g

vet 40 g

Gehakttaart met cherrytomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes deeg voor hartige taart ((diepvries), ontdooid)

400 g rundergehakt (extra mager)

1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngehakt)

250 g cherrytomaten (gehalveerd)

1 ei (losgeklopt)

2 theelepels paprikapoeder mild

2 eetlepels paneermeel

1 ui (fijngesnipperd)

Keukenspullen

lage taartvorm (ca. 24 cm doorsnede), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een ronde deeglap met een doorsnede van 30 cm. Bekleed de taartvorm met het deeg, druk het deeg bij de rand goed aan.

Meng in een kom het gehakt met het ei, paprikapoeder, paneermeel, de ui en driekwart van de peterselie.

Voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel het gehakt over de deegbodem en druk het goed aan. Druk de gehalveerde cherrytomaatjes met het snijvlak naar boven in het gehakt. Schuif de taart in de oven (een richel onder het midden) en bak de taart in 25-30 minuten goudbruin en gaar. Haal de taart uit de oven en bestrooi met de rest van de peterselie. Lekker met een groene salade.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 32 g

vet 17 g

Geitenkaasamuse met olijf en sinaasappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels gepelde pistachenoten

4 grote olijven zonder pit (bijvoorbeeld Griekse olijven met pesto)

100 g zachte geitenkaas

½ theelepel geraspte sinaasappelschil

Keukenspullen

dessertlepeltjes

Bereiding

Rooster de pistachenoten 2-3 minuten in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Laat ze afkoelen en hak ze fijn. Leg op elk lepeltje een olijf. Meng de geitenkaas met sinaasappelrasp, zout en peper. Verdeel de geitenkaas in vier porties en kneed er met koele natte handen een bolletje van rondom de olijf. Wentel de geitenkaas vervolgens door de stukjes pistachenoot en bestrooi de bolletjes met (versgemalen) peper naar smaak.

Tip:

Geen vijzel of scherp mes bij de hand? Doe de pistachenoten in een afgesloten plastic zak en sla er met een zwaar voorwerp op.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 0 g

vet 10 g

Geitenkaasfondue

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g harde geitenkaas (Hollandse)

200 ml witte wijn

1 bosuitje (in dunne ringetjes)

1 teentje knoflook (gehalveerd)

4 tl maizena

paprikapoeder mild

versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

eenpersoonsovenschaaltjes (inhoud ca. 150 ml)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Rasp de geitenkaas. Wrijf de ovenschaaltjes stevig in met het snijvlak van het teentje knoflook en verdeel de blokjes kaas over de schaaltes. Roer de maizena door een scheutje van de wijn en meng dit met de rest van de wijn. Schenk dit mengsel over de kaas en verdeel de ringetjes bosui erover. Bestuif de kaas in het midden met een beetje paprikapoeder en maal er wat peper boven. Schuif de schaaltes op het rooster in de oven en laat de kaas in 15 minuten smelten. Serveer 1 schaalte kaasfondue per persoon op een bordje (of nog leuker: op een klein theelichtje met houder) en geef er gegrilde groenten, Italiaanse toast of soepstengels bij.

Tip:

Probeer deze fondue ook eens met blokjes abdijskaas en medium sherry.

bereiden 10 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 2 g

vet 19 g

Geitenkaasfondue met walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 honingbrood
100 g gepelde walnoten
1 teentje knoflook (gehalveerd)
400 ml witte wijn
400 g harde geitenkaas (Hollandse)
100 g zachte geitenkaas
2 el maizena
15 g verse koriander (fijngesneden)

Keukenspullen
caquelon (kaasfonduepan)

Bereiding

Snijd het honingbrood in plakken, rooster ze en snijd ze in repen. Rooster in een droge koekenpan de walnoten en laat ze afkoelen. Wrijf de binnenkant van de fonduepan in met het doorgesneden teentje knoflook en breng de wijn erin aan de kook. Rasp de harde kaas en verbrokkel de zachte geitenkaas. Roer de kaas in porties door de wijn (de volgende portie kaas pas toevoegen als de vorige geheel is gesmolten). Breng op smaak met knoflook, zout en peper. Los de maizena op in 2-3 el water en roer dit door de kaasfondue. Laat 2-3 minuten zachtjes koken en verdun eventueel met een extra scheut witte wijn. Zet de kaasfondue op een warmhoudplaatje op tafel en bestrooi met de koriander. Prik de walnoten aan een vork en doop ze met het honingbrood in de kaasfondue.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 960 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 50 g
vet 56 g

Geitenkaasrolletjes met rookvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
2 eetlepels groene pesto
200 g Hollandse geitenkaas (lichtbelegen)
12 plakjes runderrookvlees (ca. 100 g)
½ zak rucolasla (a 75 g)
3 eetlepels olijfolie
½ eetlepel citroensap

Bereiding

Schaaf met een kaasschaaf in de lengte 6 dunne plakken van de courgette, halveer de plakken en bestrijk ze dun met pesto. Snijd de korst van de kaas en snijd het blok in 12 stukjes van 1 cm dik en 4 cm lang. Wikkel elk stukje in een plakje courgette en omwikkel de rolletjes met rookvlees. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de rolletjes 2-3 minuten op matig vuur tot ze knapperig zijn en de kaas begint te smelten. Laat de rolletjes op keukenpapier uitlekken. Schep in het midden van vier borden een bergje rucola en sprenkel er wat citroensap en olijfolie over. Leg de geitenkaasrolletjes erop. Lekker met in stukken gebroken vloerbrood.

Tip:

Deze halfharde geitenkaas is ook verkrijgbaar met korianderzaad of als belegen kaas. Ze zijn beide prima te gebruiken in dit voorgerecht en geven er net even een andere smaak aan.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 2 g
vet 26 g

Geitenkaasrolletjes met sesam en abrikoos

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 bosuitje
1 theelepel olijfolie
2 eetlepels sesamzaad
75 g zachte geitenkaas (bv. Bettine Blanc)
2 gedroogde abrikozen

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Verhit de grillpan. Bestrijk het bosuitje met olie en gril het in 2-3 minuten rondom gaar. Snijd het groen in acht stukken. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin en leg ze op een bord. Vorm van de geitenkaas een rolletje dat twee vingerbreedtes dik is. Rol dit rolletje door het sesamzaad en snijd het in acht plakjes. Leg acht eetlepels klaar. Snijd de abrikozen in reepjes. Leg op iedere lepel een plakje geitenkaas, wat reepjes abrikoos en een stukje bosui.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 50 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 2 g
vet 4 g

Geitenkaastaartje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
2 plakken zachte geitenkaas (met korst, a ca. 100 g)
½ zakje verse tijm ((a 15 g), blaadjes van takjes gerist)
4 eetlepels sinaasappelmarmelade
1 eetlepel olijfolie

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de deegplakjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Snijd de plakken geitenkaas verticaal voorzichtig doormidden (zodat 4 ronde plakken ontstaan) en leg ze in het midden van de plakjes deeg. Vouw het deeg rond de geitenkaas omhoog en bestrijk de buitenkant dun met olie. Bak de geitenkaastaartjes in het midden van de oven in 15 minuten goudbruin en gaar. Roer de tijmblaadjes door de marmelade. Leg de taartjes op vier borden en strijk de marmelade erover uit.

Tip:

Ook lekker in plaats van sinaasappelmarmelade is abrikozenjam of gemberjam.

bereiden 10 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 28 g
vet 32 g

Geitenkaastaartje met rode biet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 g hazelnoten
100 g zachte geitenkaas
2 kleine gekookte bieten (in plakjes)
3 eetlepels olie
½ eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel suiker
1 theelepel Zaanse mosterd
1 zak rucola slamelange (75 g)
4 sprietjes bieslook

Bereiding

1. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan bruinkrokant, laat ze daarna even afkoelen. Hak de noten grof (of maal ze met behulp van de pulseknop in de keukenmachine grof). Houd een scherp mes onder de hete kraan en snijd er vervolgens 4 dunne plakken mee van de geitenkaas. Rol de zijkanten van de geitenkaasplakjes door de grofgehakte hazelnoten, zodat er een krokant korstje ontstaat en leg de kaas daarna op de borden.

2. Leg per taartje 4 à 5 plakjes biet dakpansgewijs in een cirkel op de geitenkaas. Druppel er wat olie over en bestrooi met zout en peper. Klop een dressing van 2 eetlepels olie, wittewijnazijn, suiker en mosterd, breng op smaak met zout en peper.

3. Haal uit de zak rucolaslamelange de blaadjes 'Swiss chard' (welke blaadjes dit zijn staat achter op het pak, de rest van de sla wordt in dit recept niet gebruikt). Meng de dressing met de Swiss-chardslablaadjes en bind de blaadjes samen tot een bosje met behulp van een bieslookspriet.

Tip:

Wil je ook 'biet' op het bord schrijven? Meng 50 g geitenkaas en een half bietje met de staafmixer tot een romige rode massa. Schrijf met een spuitzakje 'biet' op het bord.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 3 g
vet 19 g

Gemarineerde drumsticks

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 6 eetlepels olijfolie
- 3 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 fles sugo casa (tomatensaus, 665 ml)
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 4 eetlepels donkere basterdsuiker
- 2 eetlepels mosterd
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 eetlepel chilipoeder
- 2 schaaltes drumsticks (totaal 10 stuks)

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan of hapjespan en fruit de knoflook zachtjes aan. Roer de overige ingrediënten erdoor en leg de drumsticks erin. Breng het geheel aan de kook en stoof de drumsticks afgedekt in 45 minuten op matig hoog vuur gaar. Laat de drumsticks in de saus afkoelen. Neem de drumsticks uit de saus, laat ze even uitlekken en bestrijk ze rondom met olijfolie. Leg ze op de barbecue en rooster ze in 8-10 minuten rondom knapperig bruin, keer ze regelmatig. Lekker met een groene salade en stukken maïskolf van de barbecue.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 595 kcal
- eiwit 34 g
- koolhydraten 26 g
- vet 40 g

Gemarineerde kabeljauw op z'n Marokkaans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels bloem
2 theelepels komijn
500 g kabeljauwfilet (in stukken van 2)
6 eetlepels olijfolie
1 rode peper
½ citroen (uitgeperst)
6 eetlepels verse koriander (fijngesneden)
1 teentje knoflook (geperst)

Bereiding

Meng in een kom de bloem met de komijn en 1 tl zout en peper. Schep de stukken vis erdoor, zodat ze rondom bedekt zijn met bloem. Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag 3 el olie en bak hierin de vis op een matig vuur 5-8 minuten goudbruin. Keer de vis om. Snijd een stukje door om de gaarheid te controleren: het vlees moet uiteenvallen en de glans moet verdwenen zijn. Laat de gebakken vis uitlekken op keukenpapier. Snijd het pepertje open, verwijder de zaadjes en versnipper het pepertje. Maak een marinade van de rest van de olie met het citroensap, de koriander, knoflook en pepersnippers. Schep de marinade in een kom om met de gebakken vis en marineer de vis afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur. Gekoeld serveren.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 8 g
vet 25 g

Gemarineerde kersencakejes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 pot kersen (zonder pit (370 g))
1 bakje ricotta (kaas, 250 g)
2 eieren (losgeklopt)
2 eetlepels custardpoeder
150 g witte basterdsuiker
2 eetlepels kersenjam
1 eetlepel balsamicoazijn

Keukenspullen

6 muffinvormpjes/soufflévormpjes, ingevet

Bereiding

Giet de kersen af boven een kom en bewaar het sap. Laat de kersen op keukenpapier uitlekken. Verwarm de oven voor op 175 °C. Roer de ricotta met de eieren, de custardpoeder en de helft van de basterdsuiker tot een glad beslag. Verdeel de kersen over de bakvormpjes en schep het ricottabeslag er-bovenop. Bak de cakejes in het midden van de oven in 30 minuten goudbruin en gaar. Kook in een pan met een dikke bodem het kersenvocht met jam, de rest van de suiker en de azijn in 5-8 minuten in tot siroop. Laat de cakejes uit de oven even afkoelen en stort ze dan op dessertbordjes. Serveer ze lauwwarm met de siroop.

Tip:

'Het oorspronkelijke recept bevat bessenjenever. Voor mijn dochters maak ik deze alcoholvrije versie, die ook volwassenen zich trouwens goed laten smaken!'

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 38 g

vet 5 g

Gemarineerde schaaldiertjes met zoetzure tomaat

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 limoenen (uitgeperst)
100 ml gembersiroop
500 g cherry tomaten
4 eetlepels zonnebloemolie
300 g aspergetips (schoongemaakt)
4 eetlepels vissaus
2 bosuitjes (in dunne ringetjes)
2 eetlepels verse dille (fijngesneden)
200 g Hollandse garnalen
200 g rivierkreeftjes

Bereiding

1. Breng in een pan 150 ml limoensap met de gembersiroop aan de kook en laat 2-3 minuten zachtjes pruttelen. Knip de takjes met tomaatjes in 8 kleine trosjes. Prik de tomaatjes in met de punt van een scherp mesje, leg ze naast elkaar in een schaal en strooi er zout en peper over. Schenk de hete gembersiroop over de tomaatjes, maar houd 2 eetlepels siroop achter voor de marinade. Laat de tomaatjes in de gembersiroop afkoelen en bewaar ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.

2. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de aspergetips 1 minuut. Schenk de vissaus erbij en roerbak de groente nog 2 minuten op hoog vuur, tot al het vocht verdampt is. Laat de aspergetips afkoelen en bestrooi met peper naar smaak.

3. Klop in een afsluitbare kom 2 eetlepels limoensap met 2 eetlepels gembersiroop en zout en peper naar smaak tot een marinade. Schep de uiringetjes, dille, garnalen en rivierkreeftjes erdoor en laat het mengsel minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast marinieren.

4. Laat de tomaatjes even uitlekken op keukenpapier. Leg op acht bordjes een bergje aspergetips en schep de garnalen en de rivierkreeftjes erop. Leg er een trosje tomaatjes naast.

Tip:

Je houdt niet van gember? De uitgesproken smaak van gember proef je niet in de siroop. Maar als je wilt kun je voor dit recept eventueel ook honing gebruiken in plaats van gembersiroop.

Tip:

Werkschema. Dag van tevoren: zoetzure tomaatjes maken. Halve dag van tevoren: garnalen en rivierkreeftjes marinieren en aspergetips roerbakken. Voor de eerste gang: borden opmaken.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal

eiwit 4 g

Gemarineerde schaaldiertjes met zoetzure tomaat

koolhydraten 4 g

vet 8 g

Gemarineerde speklapjes met bietenpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 zakje aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)
- 1 schaalte geraspte bietjes (400 g)
- ½ zakje verse bieslook (a 25 g)
- 1 appel
- 1 el boter
- 1 schaalte gemarineerde speklapjes à la minute (ca. 300 g)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Bietjes in pan met scheutje water op laag vuur 5 min. verwarmen. Aardappelpuree volgens aanwijzing op verpakking bereiden. Bieslook in stukjes knippen, appel schillen en in blokjes snijden. Bietjes in vergiet laten uitlekken en terugdoen in pan. Warme puree en bieslook erdoor scheppen. Puree met deksel op pan warm houden. In ruime koekenpan boter verhitten en speklapjes in 2-3 min. per kant bruinbakken. Speklapjes uit pan nemen en op bord onder aluminiumfolie warm houden. In achtergebleven bakvet appel 2-3 min. al omscheppend bakken. Bietenpuree over borden verdelen en speklapjes met appel ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 780 kcal
- eiwit 31 g
- koolhydraten 44 g
- vet 53 g

Gemarineerde vis met groentepasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g penne rigate (of andere stevige pasta)
4 eetlepels olijfolie
2 visfilets met mediterrane marinade (koelvak)
2 teentjes knoflook (gepeld)
1 zak grofgesneden wokgroenten (400 g)
1 eetlepel tomatenpuree (blik)
½ cup geroosterde pijnboompitten (a 50 g, saladekoelvak)

Keukenspullen
wok
aluminiumfolie

Bereiding

Penne beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. In koekenpan 2 el olie verhitten en visfilets in 8-10 min. gaarbakken, halverwege voorzichtig keren. Intussen in wok rest van olie verwarmen en knoflook erboven uitknipen. Wokgroenten toevoegen en 4-6 min. roerbakken. Visfilets op warme borden leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Tomatenpuree en 150 ml kookvocht van pasta door bakvet roeren en laten inkoken tot lichtgebonden jus. Jus op smaak brengen met zout en peper. Penne afgieten en met pijnboompitten en jus door wokgroenten scheppen. Aluminiumfolie verwijderen en pasta met groenten naast vis scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 795 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 85 g
vet 33 g

Gepofte aardappel met salsa en salade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 el rode-wijnazijn (of citroensap)
2 el fijngehakte peterselie
2 x 2 pofaardappels in de schil (voor de magnetron)
2 courgettes
2 el olijfolie
1 kropsla
1 citroen (uitgeperst)
50 g oude kaas (in blokjes)

Keukenspullen
ovenschaal
aluminiumfolie

Bereiding

Snijd de tomaten in kleine blokjes en meng ze tot een salsa met de rode ui, wijnazijn, peterselie en peper en zout. Laat dit minstens 10 minuten staan. Bereid de pofaardappels volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd de courgettes doormidden en vervolgens in de lengte in 5 tot 6 plakken. Bestrijk ze dun met olijfolie en bak ze in een droge koekenpan mooi bruin en gaar. Bestrooi ze met zout en peper. Was en droog de sla, scheur de bladeren in grove stukken en meng ze met de plakken courgette en het citroensap. Verdeel de kaas erover. Serveer de aardappels met een flinke schep salsa en de salade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 48 g
vet 11 g

Gepofte aardappels met Griekse yoghurt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 middelgrote vastkokende aardappels (a ca. 125 g)

3 eetlepels olijfolie extra vierge (met basilicum)

½ eetlepel milde paprikapoeder

versgemalen zwarte peper

grof zeezout

150 g Griekse yoghurt

2 bosuitjes (in ringetjes)

2 eetlepels verse dille (fijngesneden)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappels niet, maar boen ze goed schoon onder stromend water. Dep ze droog. Halveer de aardappels in de lengte en bestrijk de schilkant royaal met olijfolie. Leg de aardappels naast elkaar in een bakblik of braadslede, met de snijkant naar boven. Meng in een kommetje 2 eetlepels (basilicum)olie met het paprikapoeder en smeer dit mengsel over het snijvlak van de aardappels. Maal er royaal zwarte peper over en strooi er wat zeezout over. Schuif de aardappels in het midden van de oven en pof ze in 25-30 minuten bruin en gaar. Maak een sausje van Griekse yoghurt: roer in een schaaltje de yoghurt los en meng de bosuitjes en dille erdoor. Breng het sausje op smaak met zout en peper. Serveer het sausje bij de gepofte aardappels. Lekker bij gegrild vlees of gebakken kipfilet.

Tip:

Strooi eventueel nog wat karwijzaadjes (kummel) over de aardappels.

bereiden 15 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 33 g

vet 10 g

Gerookte makreel met doperwtenmousse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g verse doperwten (zak 200 g, koelvers)

1 el crème fraîche

5 blaadjes verse munt

50 g gerookte makreelfilet (pak ca. 200 g)

Keukenspullen

staafmixer

amuselepels of grote lepels

Bereiding

Kook de erwten in een bodempje water met zout in 2 min. gaar. Pureer de doperwten met de crème fraîche en 3 blaadjes munt tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de vis in reepjes. Leg op iedere lepel een schep doperwtenmousse en verdeel hierover de visreepjes. Snijd de rest van de munt in flinterdunne reepjes en strooi over de vis.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 30 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 1 g

vet 2 g

Geroosterd brood met avocado en witte kaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ stokbrood
3 el olijfolie
2 tomaten (in zeer kleine blokjes)
100 g witte kaas (in zeer kleine blokjes)
1 avocado (in zeer kleine blokjes)
1 el citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd het stokbrood in 12 schuine plakjes en bestrijk die aan beide zijden dun met olie. Laat de plakjes stokbrood in het midden van de oven in 7-8 minuten goudbruin kleuren, neem ze uit de oven en laat ze afkoelen. Schep de blokjes tomaten, kaas en avocado om met het citroensap en verdeel over de plakjes stokbrood. Serveer direct.

Tip:

Voor een verfijndere versie: ontvel de tomaten voor u ze in blokjes snijdt.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 24 g
vet 22 g

Geroosterd brood met paddenstoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 dikke zelfgesneden boterhammen (bijv. Bourgondisch pompoen of donker meergranen)

3 eetlepels olijfolie

grof zeezout

1 friszure appel (Granny Smith of goudreinet)

250 g paddestoelenmelange (in grove repen)

1 teentje knoflook (fijngesneden)

1 eetlepel Japanse sojasaus

2 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bedruppel het brood met olijfolie en strooi er grof zeezout over. Bak het brood op een rooster in 10 minuten bruin en krokant. Laat even afkoelen. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd hem in dunne plakjes en vervolgens in luciferdikke reepjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak al omscheppend de paddenstoelen, appel, knoflook en sojasaus op hoog vuur in 5-7 minuten bruin en gaar. Schep er de helft van de peterselie doorheen. Breng het mengsel op smaak met zeezout en (versgemalen) peper. Verdeel het paddenstoelenappelmengsel over het brood en bestooi met de rest van de peterselie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 17 g

vet 11 g

Geroosterde garnalen met limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak reuzengarnalen (rauw en ongepeld, diepvries 500 g)

2 limoenen

3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

poedersuiker

zeezout

versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Ontdooi de garnalen volgens de aanwijzing op de verpakking en laat ze goed uitlekken op keukenpapier. Boen de limoenen schoon, snijd ze elk in 8 smalle partjes en bestuif de snijvlakken met wat poedersuiker. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en er een lichte walm vanaf komt. Bestrijk de garnalen en de limoenschijfjes royaal met knoflook-chiliolie. Leg de garnalen in de grillpan en rooster ze 3-5 minuten op matig vuur, tot ze niet meer doorschijnend zijn en felroze zijn geworden. Schep de garnalen op een bord en bestrooi met zout en peper. Rooster de limoenschijfjes 2-3 minuten in de grillpan, zodat ze bruin worden (= karameliseren). Verdeel de garnalen en limoenplakjes over twee borden. Lekker met witte rijst en een courgettesalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 6 g

vet 17 g

Geroosterde pompoen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kleine pompoen (oranje)
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
- 1 eetlepel chilipoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- ½ eetlepel balsamicoazijn
- 4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Boen de schil van de pompoen schoon. Halveer hem en verwijder de zaden. Snijd de helften in stukjes van 2-3 cm breed, maar schil ze niet. Pers de knoflook uit boven een kommetje en roer er Provençaalse kruiden, chilipoeder, kaneel en komijn door. Voeg azijn en olijfolie toe en roer tot een homogene saus. Bestrijk de pompoen met de saus. Zet ze in een ovenschaal. Schuif de schaal middenin de oven en rooster de pompoenstukjes in 25 minuten gaar. Bestrijk ze tussentijds desgewenst nogmaals met de saus.

bereiden 15 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 180 kcal
- eiwit 1 g
- koolhydraten 10 g
- vet 15 g

Gestooft little gem met hazelnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

25 g hazelnoten
2 little gem (slakropje, per 2 stuks verpakt)
1 eetlepel boter
1 sinaasappel (rasp en sap ervan)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Hak de hazelnoten grof met een groot mes en rooster ze enkele minuten in een koekenpan zonder boter of olie, tot de stukjes noot goudbruin kleuren. Doe de hazelnoten over op een bord, zodat ze in de warme pan niet alsnog verbranden. Halveer de slakropjes in de lengte, verwijder eventueel lelijke blaadjes. Smelt de boter in een hapjespan en leg de kropjes er met de snijkant naar beneden in. Bak ze 2 minuten, keer de kropjes om en strooi de geraspte sinaasappelschil erover. Maal er wat peper boven en strooi ook wat zout over de sla. Schenk het sinaasappelsap erbij. Leg een deksel op de pan en stoof de slakropjes in ca. 10 minuten zachtjes gaar. Strooi de hazelnoten over de gaargestoofde kropjes little gem. Lekker bij gebakken varkensfiletlapjes of karbonades en puree.

Tip:

Maak dit gerecht voor 4 of meer personen in een braadslede en schuif deze na het keren van de kropjes in een voorverwarmde oven van 200 °C.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 6 g
vet 13 g

Gestooftde zalm met courgettesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 citroen
250 g zalmfilet (in 2 gelijke stukken)
2 eetlepels vloeibare margarine
1 bak aardappelpuree (koelvers, 550 g)
1 courgette
2 eetlepels olijfolie met basilicum (fles, 250 ml)
2 eetlepels bieslook (fijngeknipt, vers of diepvries)
25 g hazelnoten (grofgehakt)

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen. Zalm bestrooien met zout, peper en wat citroenrasp en 2 el citroensap erover sprenkelen. Zalm in margarine en met deksel schuin op (hapjes)pan in 6-8 min. bijna gaar stoven. Aardappelpuree in magnetron verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Courgette in dunne plakken schaven of snijden. In slaschaal 2 el citroensap met basilicumolie, bieslook en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Courgetteplakken door dressing scheppen. Hazelnoten over puree strooien. Zalm serveren met puree en courgettesalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 50 g
vet 51 g

Gestoomde najaarsgroenten met rosbief

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 grote aardappels (schoongeboend)

2 rode uien

1 bos bospeen

100 g bloemkoolroosjes

150 g haricots verts

1 theelepel olie

1 sjalotje (fijngesneden)

125 ml rode wijn

125 ml sinaasappelsap

150 g rosbief (plakken, vleeswaren)

Keukenspullen

stoommand

Bereiding

Snijd de aardappels in de lengte in acht parten, pel de rode uien en snijd deze in zessen. Schil de bospeentjes, laat er een stukje groen aan zitten. Breng een grote pan water aan de kook. Verdeel alle groenten (behalve de haricots verts) in de stoommand. Plaats deze 15 minuten boven de pan, met de deksel erop. Leg de haricots verts ook in het stoommandje en stoom ze in 5 minuten gaar. Verhit de olie en fruit het sjalotje. Voeg de wijn en het sinaasappelsap toe en laat de saus 5 minuten inkoken tot hij stroperig is. Leg de groenten met de rosbief op de borden. Serveer de saus apart.

Tip:

Gebruik je liever geen rode wijn? Neem dan runderbouillon.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 62 g

vet 5 g

Gestoomde zalm met citrucouscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kippenbouillon (van tablet)
2 bakjes stoomvis Schotse zalmfilet (a 225 g)
300 g doperwten (diepvries)
1 blikje maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
250 g couscous
3 eetlepels olijfolie
1 mandarijn ((clementine), geperst)
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngesneden)

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook. Stoom intussen de zalmfilet in de magnetron gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bewaar het stoomvocht. Schep de bevroren doperwtjes en de maïskorrels door de droge couscous, roer de olie erdoor en schenk de hete bouillon erover. Breng de couscous op smaak met peper en verwarm hem nog 3-4 minuten op vol vermogen in de magnetron. Schep het mandarijnensap door de couscous en verdeel de couscous over vier borden. Schep op ieder bord een stuk gestoomde vis, schenk desgewenst wat van het stoomvocht over de couscous. Bestrooi elk gerecht met bieslook.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 690 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 74 g
vet 29 g

Gevuld stokbrood met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 stokbroden
1 zak verse peterselie ((30 g), fijngehakt)
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 kilo rundergehakt
2 bollen mozzarella (kaas) (in blokjes)
100 g zwarte olijven zonder pit (in plakjes)
8 kleine tomaten ((Tasty Tom), in plakjes)
4 tenen knoflook (fijngehakt)
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de stokbroden in de lengte doormidden en hol ze uit. Maak de helft van de broodvulling fijn (bijvoorbeeld in de keukenmachine) en meng hem met de knoflook, peterselie en de helft van de Italiaanse kruiden door het gehakt. Voeg ook 3 theelepels zout en royaal zwarte peper toe en kneed alles goed door elkaar. Meng ook de helft van de mozzarella en olijven door het gehakt. Vul de gehalveerde stokbroden met het gehaktmengsel en druk dit goed aan. Leg de plakjes tomaat erop en verdeel de rest van de mozzarella, olijven en kruiden erover. Maal er nog wat peper boven en druppel er olijfolie overheen. Bak de stokbroden in de oven in 30-40 minuten goudbruin en gaar.

bereiden 20 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 705 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 47 g
vet 39 g

Gevulde cakejes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g zachte boter + boter om in te vetten

bloem om te bestuiven

50 g suiker

1 ei

65 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)

1 el melk

4 tl lemon curd (pot 340 g)

poedersuiker om te bestrooien

Keukenspullen

mixer

4 diepe en ovenvaste eierdoppen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Vet de eierdopjes in en bestuif ze met wat bloem. Klop met een mixer de boter, suiker en een mespunt zout. Klop daarna het ei erdoor tot een luchtig beslag ontstaat. Schep vervolgens het zelfrijzend bakmeel erdoor en de melk. Vul de eierdoppen tot de helft met het beslag. Schep in elke eierdop 1 tl lemon curd. Vul de dopjes tot vlak onder de rand met de rest van het beslag. Bak de cakejes in het midden van de oven in 10-15 min. goudbruin en bestrooi ze voor het serveren met poedersuiker.

bereiden 10 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 26 g

vet 12 g

Gevulde groentemaaltijdsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1/2 struik bleekselderij (fijngesneden)
400 g winterpeen (in plakken)
1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 el gedroogde rozemarijn
1 zak aardappeldobbeltjes (450 g)
4 braadworst (in plakken)

Bereiding

Verhit 2 el olie in een soeppan en fruit hierin de ui goudbruin. Bak de knoflook 1 minuut mee en roer de bleekselderij en de winterpeen erdoor. Schenk de bouillon bij de groenten en voeg de rozemarijn toe. Breng de soep aan de kook en laat hem 15 minuten zachtjes doorkoken. Laat de aardappeldobbeltjes de laatste 5 minuten meekoken. Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag de rest van de olie en bak hierin op laag vuur de plakken braadworst in 15 tot 20 minuten gaar. Dek de pan af met een (spat)deksel. Breng de soep op smaak met zout en peper. Verdeel de soep over vier diepe borden of kommen en leg er de plakken worst in. Lekker met grove stukken brood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 29 g
vet 36 g

Gevulde kipfiletrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
4 plakken extra belegen kaas (voorgesneden)
8 plakjes katenspek (vleeswaren)
4 gedroogde tomaatjes in olie (in reepjes)
2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Kip-filets in lengte halveren en bestrooien met zout en peper. Plakken kaas ook in lengte halveren. Op elk stuk kipfilet plakje katenspek, plak kaas en wat tomaatreepjes leggen. Kipfilets oprollen (aan smalle kant beginnen) en vastzetten met cocktailprikkers. Kip rondom bestrijken met olie en in bakblik met rooster leggen (of op ovenrooster met braadslede eronder, om braadvocht op te vangen). Bakblik in oven schuiven en kiprolletjes in 25-30 min. gaar laten worden. Lekker met gebakken krielaardappels en sperziebonen.

bereiden 20 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 1 g
vet 22 g

Gevulde tomaten met ei

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote tomaten (stevig)
1 sneetje oud witbrood
1 kleine rode ui (heel fijngesnipperd)
2 eetlepels verse basilicum (in fijne reepjes)
25 g geitenkaas (geraspt)
versgemalen zwarte peper
4 eieren (medium)
1 eetlepel olijfolie

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier
laag ovenschaaltje, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd van de bolle kant van de tomaten een kapje af en hol de tomaten met een theelepel uit. Bestrooi de binnenkant met zout en peper en laat de tomaten 5 minuten omgekeerd op keukenpapier uitlekken. Verkruimel de sneetjes brood (met korst!) in de keukenmachine heel fijn. Meng het broodkruim met de ui, basilicum en geraspte kaas. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Dep de binnenkant van de tomaten voorzichtig droog met wat keukenpapier en zet ze in het ingevette ovenschaaltje. Breek boven elke tomaat een ei en laat het ei in de tomaat glijden. Bedek het ei met een dikke laag broodkruim. Sprenkel er wat olijfolie over. Bak de tomaten in de oven in 30 minuten goudbruin en gaar. Lekker met versgeroosterd brood.

bereiden 15 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 6 g
vet 10 g

Gnocchi met spruiten en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zak spruitjes (500 g)
- 1 pak gnocchi di patate (500 g)
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ duobakje magere spekreepjes (a 250 g)
- 2 grote uien (gesnipperd)
- 100 g Grana Padano (of oude kaas)

Bereiding

Spruiten schoonmaken en grote exemplaren halveren. In weinig water met wat zout spruiten in 10 min. beetgaar koken. Spruiten in vergiet goed laten uitlekken. Gnocchi volgens aanwijzingen op verpakking gaarkoken. In hapjespan olie verhitten en spekreepjes in 3 min. krokant bakken. Ui toevoegen en 3 min. meebakken. Spruiten en gnocchi door spek-uimengsel scheppen en nog 2 min. meebakken. Met kaasschaaf grove krullen van kaas schaven. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Gnocchi over vier borden verdelen en bestrooien met kaaskrullen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 425 kcal
- eiwit 19 g
- koolhydraten 41 g
- vet 20 g

Gnocchi met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 el olijfolie
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl suiker
500 g gnocchi di patate (pak)
1 mozzarella
4 el verse basilicum
100 g grofgeraspte pittige kaas (zakje 175 g)

Bereiding

Pakje? Potje? Welnee! De allerlekkerste tomatensaus maak je eenvoudig zelf. Zalig bij de gnocchi.

1. Snipper de ui. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de tomatenblokjes toe. Breng het geheel aan de kook en voeg de suiker en peper en zout naar smaak toe. Laat dit op laag vuur nog tijdje pruttelen.

2. Kook de gnocchi volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd of scheur de mozzarella in kleine stukjes en laat smelten in de tomatensaus. Snijd het basilicum fijn en roer de helft door de tomatensaus. Verdeel de gnocchi over de borden, schep de tomatensaus erop en strooi de geraspte kaas en de rest van het basilicum erover.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 48 g
vet 20 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 580 mg
vezels 3 g

Grand dessert

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml citroensorbetijs
250 ml yoghurtsorbetijs
95 g poedersuiker
3 tl kraanwater
100 g witte chocolade
8 slagroomsoesjes (diepvries)
50 g mihoen
1 vanillemlkshake (beker)
4 el sinaasappellikeur (slijter)

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

Dit grand dessert is verzameling van zoete verleidingen. Genieten op z'n Frans!

1. Haal het ijs uit de verpakking en laat het in de koelkast zachter worden. Roer de poedersuiker met het water tot een dik glazuur. Schaaf de chocolade. Doop de soesjes in het glazuur, zet ze op een bord en strooi er een kwart van het chocoladeschaafsel over. Laat de soesjes in 1 uur ontdooien.
2. Schep ondertussen met een warme ijsbolletjestang van elke smaak vier bolletjes sorbetijs op een bord. Zet tot gebruik in de vriezer.
3. Pof de mihoen door ongekookte mihoen kort te frituren. Bestrooi royaal met poedersuiker. Bestrooi de dessertborden met de rest van het chocoladeschaafsel en zet op elk een mooi glaasje. Verwarm de milkshake volgens de aanwijzingen op de verpakking. Leg op elk bord twee bolletjes sorbetijs en twee soesjes. Roer de likeur door de milkshake en schenk deze in de glaasjes. Leg een pluk gepofte mihoen op het sorbetijs en serveer direct.

variantietip:

Je maakt het glazuur van de soesjes extra feestelijk als je in plaats van water enkele theelepels likeur gebruikt.

kookstaptip:

Door ongekookte mihoen heel kort in hete frituurolie te poffen, zwelt die op en wordt prachtig wit en bros. Net popcorn, eigenlijk. Bestrooi de gepofte mihoen met poedersuiker.

bereiden 30 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 5 g

Grand dessert

koolhydraten 85 g

vet 5 g

waarvan verzadigd 0 g

Griekse groenteburger met komkommersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer

3 eetlepels olijfolie

4 Griekse burgers (groenteburgers)

100 ml volle yoghurt

1 theelepel gedroogde munt (of fijngesneden verse)

4 broodjes ((bruin) opengesneden)

Bereiding

Snijd de helft van de komkommer in kleine blokjes, de andere helft in dunne plakjes. Houd blokjes en plakjes gescheiden, bestrooi alles met zout en peper en laat even staan. Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak de groenteburgers volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Schep de komkommerblokjes om met de yoghurt en de munt. Besprenkel de broodjes met de rest van de olie. Leg op elk broodje eerst wat plakjes komkommer en daarna de groenteburger. Verdeel de komkommersalade over de burger en serveer direct.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 34 g

vet 27 g

Groenteburger met kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
1 rode ui (in dunne ringen)
1 bakje gesneden champignons (200 g)
4 groenteburgers (Biologisch)
4 plakjes jonge kaas
4 zachte witte bolletjes
2 eetlepels mayonaise
½ zak eikenbladslamelange (a 100 g)
2 eetlepels curryketchup

Bereiding

1. In wok 1 el olie verhitten en uiringen 3 min. zachtjes bakken. Champignons toevoegen en op matig vuur in 3-4 min. bruin en gaar bakken.
2. In koekenpan rest van olie verhitten en groenteburgers in 4 min. goudbruin bakken, halverwege keren. Na het keren op elke burger plakje kaas leggen en burgers met deksel op pan nog 2 min. bakken tot kaas is gesmolten.
3. Bolletjes opensnijden. Onderste helften besmeren met mayonaise en beleggen met sla en groenteburger. Ui-champignonmengsel erover verdelen en beetje curryketchup erop scheppen. Afdekken met bovenste helften van bolletjes.

variatietip:

Bijzonder broodje: Klassiek is natuurlijk het zachte, witte sesambolletje. Maar varieer ook eens met een hard kaiserbroodje of een gezond meergranenbolletje. Nog lekkerder: snijd het broodje doormidden en rooster het kort onder de grill. Voor de grote trek: een dubbele burger is dé oplossing voor grote trek. Neem twee burgers in plaats van één en een extra half broodje. Stapelen maar! Onderste broodjeshelft, sla, burger, groente, saus, bovenste broodjeshelft, nog een burger, groente, saus en daarop de bovenkant van het extra halve broodje.

variatietip:

Meer pit: Als je in plaats van een plakje jonge kaas een plak cheddarkaas of brie op je burger laat smelten, geef je hem net iets meer pit. Pittig of juist zoet met ui: Door rode ui te gebruiken, wordt je burger een stuk pittiger. Witte of gele ui wordt extra zoet als je hem even smooit in wat boter.

variatietip:

Variaties: Geef gewone mayonaise of yoghurt wat extra's door er verse, fijngesneden kruiden door te roeren, bijvoorbeeld bieslook of koriander. Of chips erbij! Heel Amerikaans maar erg lekker: chips bij je hamburger. Gebruik gewone gezouten chips of kies voor een kruidige of kaasvariant. Ietsje slanker: Op een hamburger hoort natuurlijk saus. Wil je een minder vette saus? Maak de mayonaise dan aan met een beetje magere yoghurt, daar wordt de saus een stuk slanker door. Ook curry- en tomatenketchup zijn wat magerder sauzen.

Groenteburger met kaas

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 37 g

vet 28 g

Groentecurry met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g rijst
6 eieren
450 g sperziebonen (pak, diepvries)
1 spitskool
1 ui
2 el olie
520 g Indiase kerriesaus Tikka Masala (pot)

Bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook de eieren in 6-8 min. bijna hard. Kook de sperziebonen in 3-5 min. gaar.
2. Verwijder de buitenste bladeren van de kool, snijd de kool in vieren en snijd de harde stronk weg. Snijd de stukken kool daarna in dunne repen. Snipper de ui. Verhit de olie in een wok en roerbak de ui en de spitskool 2-3 min.
3. Giet de sperziebonen af en schep ze door de groenten. Roerbak nog 1-2 min. en schep dan de tikka masala erdoor. Warm de groentecurry op zacht vuur nog 2-3 min. door. Pel de eieren en halveer ze. Schep de rijst op de borden en verdeel de groentecurry erover. Leg de eieren erop.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 750 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 102 g
vet 24 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 2.090 mg
vezels 13 g

Groentecurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zak bloemkoolroosjes
- 3 eetlepels olie
- 1 aubergine (in blokjes)
- 2 pakjes tofu roerbak pittig gekruid (a 180 g)
- 2 pakken naanbroodjes koriander-knoflook (a 280 g)
- 1-2 eetlepels kerriepoeder
- 1 pakje kokosmelk (200 ml)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de bloemkoolroosjes in kleinere stukken. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de aubergine 3-4 minuten. Voeg de tofu en de bloemkool toe, schep alles om en roerbak het geheel nog 1-2 minuten op hoog vuur. Bak intussen het brood af in de oven. Strooi de kerrie over de groenten, schenk de kokosmelk en 100 ml water erbij en laat de curry nog 5-7 minuten sudderen, breng met zout en peper op smaak. Verdeel de groentecurry over vier borden en serveer het naanbrood bij de maaltijd.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 760 kcal
- eiwit 35 g
- koolhydraten 53 g
- vet 46 g

Groentefriet

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ bos bospeen
500 g witte asperges (dunne)
300 g broccoliroosjes
1 zakje geraspte pittige kaas (50 g)
1 sinaasappel
75 g bloem
2 eetlepels milde kerriepoeder
5 eiwitten
olie om te frituren
3 sneetjes oud witbrood (zonder korst)

Keukenspullen
keukenmachine
keukenpapier

Bereiding

1. Breek de worteltjes van de bos (laat een klein stukje groen zitten) en schil ze met een dunschiller. Schil de asperges van vlak onder het kopje naar beneden en snijd de uiteinden eraf. Kook de wortels, asperges en broccoliroosjes in een grote pan met ruim kokend water en wat zout in 3-4 minuten beetgaar. Spoel de groenten in een vergiet af onder koud stromend water en dep ze droog.
2. Verwarm de olie in een frituurpan tot 175 °C. Verkruimel de sneetjes brood in de keukenmachine en meng de kaas erdoor. Doe dit mengsel over op een bord. Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil er met een heel fijne rasp af. Meng op een bord de bloem met de sinaasappelrasp, de kerriepoeder, 1-2 theelepels zout en peper naar smaak. Klop in een diep bord de eiwitten los.
3. Wentel de groenten stuk voor stuk door de bloem, schud de overtollige bloem eraf en haal ze dan door het eiwit en vervolgens door het broodmengsel. Het laagje mag niet te dik worden; je moet de groenten nog kunnen zien.
4. Leg 4-5 stuks groenten in het frituurmandje en laat ze in het hete vet zakken. Frituur ze in 2-3 minuten knapperig en bruin. Laat de groenten uitlekken in een vergiet bekleed met keukenpapier.

Tip:

Zoete chilisaus, gemengd met een scheutje sinaasappelsap en fijngehakte koriander, smaakt lekker bij de krokante groenten.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 14 g

Groentefriet

koolhydraten 24 g

vet 28 g

Groente-kippakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje verse basilicum (15 g)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 theelepel grof zeezout
2 zakken boontjesmix (a 250 g)
½ zak minikrieltjes (a 450 g)
200 g kipfilet (in plakken)

Keukenspullen
aluminiumfolie
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pureer de basilicum fijn in de staafmixer of in de keukenmachine met de olie, 3 eetlepels warm water, het zeezout en (versgemalen) peper naar smaak. Spreid twee grote stukken folie uit, vouw ze dubbel en verdeel de boontjesmix en aardappeltjes in het midden van de vellen; schep ze iets door elkaar. Leg de stukken kipfilet op de groenten. Vouw de zijken van de aluminiumfolie omhoog. Schep in elk pakketje 2 eetlepels water en verdeel de basilicumolie over de groenten en de kipfilet. Vouw de folie goed dicht, zodat er geen lucht kan ontsnappen. Laat de pakketjes in de oven in 30-35 minuten gaarstomen.

bereiden 10 min., wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 33 g
vet 18 g

Groenten met blauwaderkaasdip

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g blauwaderkaas
4 el crème fraîche (bekertje 125 ml)
1 grote komkommer
1 bosje radijs
1 bakje tomaatjes (kleine tomaatjes, 250 g)
1 bos peen

Bereiding

1. Maak de blauwaderkaas in een kom fijn met een vork en roer de crème fraîche erdoor. Snijd de komkommer in de lengte in reepjes, maak de radijsjes en de tomaatjes schoon en rasp de wortels schoon. Serveer de groenten met de dip. Meenemen: neem de groeten en de dip apart mee in een afgesloten bakje.

2. U kunt de dip 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt met vershoudfolie in de koelkast.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 7 g

vet 10 g

Groentensoep met ballen

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 beschuit
300 g half-om-halfgehakt
2 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
2 winterwortels
1 prei
1 zakje selderij (50 g)
1 potje basis voor kippensoep (250 ml, Biologisch)
½ eetlepel Zaanse mosterd
1 ei
rijst (handje)

Bereiding

Kruimel de beschuit fijn en meng het kruim met het gehakt, de mosterd, het ei, een eetlepel peterselie, zout en peper. Draai er 20 gehaktballetjes van. Schrap de winterpenen en snijd de boven- en de onderkant eraf. Snijd ze in stukken van 5 centimeter en daarna in dunne reepjes. Snijd de prei in stukken van 5 centimeter en snijd deze in de lengte doormidden, zodat ze vanzelf in reepjes uit elkaar vallen. Hak de selderieblaadjes fijn en de selderietakjes in kleine stukjes. Spoel alle groenten schoon in een vergiet. Leng de Basis Voor Kippensoep aan met een liter water en breng aan de kook. Voeg een handje rijst toe en laat de soep 5 minuten doorkoken. Voeg nu de soepgroenten en de gehaktballetjes toe, laat het geheel nog 10 minuten doorkoken. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi de soep vóór het serveren met de rest van de peterselie.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 10 g
vet 18 g

Groentesoep met gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 1 theelepel kaneel
- 1 zak wokgroenten grofgesneden (400 g)
- 1 pak gezeefde tomaten (passata di pomodori, 500 ml)
- 500 ml vleesbouillon (van tablet)
- 1 schaalkje panklare Hollandse gehaktballetjes (300 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verhit de olie in een wok en fruit de knoflook met de kaneel zachtjes tot het gaat geuren. Schep de groenten erdoor en roerbak 2-3 minuten. Schenk de tomatensaus en de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Schep de gehaktballetjes erdoor en verwarm nog 2 minuten. Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Warm de soep op matig hoog vuur nog 3-5 minuten zachtjes door. Lekker met brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 370 kcal
- eiwit 18 g
- koolhydraten 12 g
- vet 28 g

Grootmoeders krentenbrood (feestbrood)

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

500 g zelfrijzend bakmeel
150 g rozijnen (evt. geweekt)
50 g gedroogde abrikozen (fijngesneden)
50 g gedroogde vijgen (fijngesneden)
200 g suiker
1 ei
400 ml melk (lauwwarm)

Keukenspullen

cakevorm inhoud ca. 1 1/2 liter, ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schep het bakmeel, de rozijnen, abrikozen, vijgen en suiker met zout naar smaak om. Klop het ei los en roer het met de helft van de melk door het bakmeelmengsel. Schenk er steeds scheuten van de rest van de melk bij, tot een stevig deeg ontstaat. Doe het deeg in de ingevette cakevorm, strijk het met een natte lepel glad en bak het krentenbrood in 1 uur en 15 minuten gaar. Prik met een breinaald in het brood om te controleren of het gaar is. Als de naald schoon blijft, is het brood klaar.

2. Het krentenbrood is net een gebakje met boter erop.

Tip:

Familierecept AllerHande 10 2006. Al minimaal honderd jaar wordt het recept van krentenbrood van moeder op dochter doorgegeven. De geur van warm krentenbrood betekent feest voor Annie Koenders-Kuilman (74). Dat was al zo toen haar oma het bakte. Nu serveert haar dochter Annet (42) het familiebrood uit de oven. En haar dochters van zeven en drie zetten die traditie voort.

bereiden 35 min., wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 225 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 49 g
vet 1 g

Haagse bluf

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eiwitten
200 ml bessensap
4 lange vingers
200 g suiker

Keukenspullen
mixer

Bereiding

1. Doe de eiwitten met het bessensap en de suiker in een grote vetvrije kom en klop het geheel met een mixer tot alle suiker is opgelost en de eiwitten geheel stijf zijn geslagen. Het eiwit moet zo stijf zijn dat de kom even omgekeerd kan worden zonder dat er schuim uitvalt. Verdeel de Haagse bluf over vier glazen en serveer er de lange vingers bij.

2. Strooi wat sinaasappelrasp over de Haagse bluf en serveer met rood fruit.

Tip:

Het gebruik van rauwe eieren wordt met het oog op salmonellabesmetting sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot vijf jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen is dit recept niet geschikt.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 246 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 59 g
vet 0 g

Hamburgers met avocadosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 maïskolven
- 2 rijpe avocado's (geschild en ontpit)
- 3 bosuitjes (in ringetjes)
- 1 citroen (geperst)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 hamburgers
- 4 plakken pittige kaas (bijv. belegen kaas)

Bereiding

Kook de maïskolven 10-15 minuten in ruim kokend water. Snijd de avocado's in blokjes. Meng ze met de bosui, het citroensap, 1 eetlepel olijfolie en zout en peper naar smaak. Smeer de maïskolven in met olie en grill ze op de hete barbecue. Draai ze regelmatig. Grill de hamburgers op de barbecue aan één kant bruin en keer ze om. Leg er een plak pittige kaas op en laat deze smelten terwijl de hamburger aan de andere kant bruinbakt. Serveer met een grote schep avocadosalsa en de maïskolven.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 730 kcal
- eiwit 27 g
- koolhydraten 27 g
- vet 57 g

Hamcroissants

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 blikje croissantdeeg
plakjes Ardennerham

Bereiding

Rol de inhoud het croissantdeeg uit. Leg op elk driehoekje deeg een plakje Ardennerham. Rol de croissants op en bak ze volgens de aanwijzing op de verpakking af in de oven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 14 g

vet 11 g

Ham-kaassoufflés

Menugang	brunch	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

10 g boter (+ extra om in te vetten)
10 g bloem (+ extra om te bestuiven)
125 ml melk
50 g geraspte kaas
25 g boerenachterham (in extra kleine stukjes)
1 groot ei

Keukenspullen
8 diepe en ovenvaste eierdoppen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de eierdopjes in en bestuif ze met wat bloem. Smelt de boter in een pan met dikke bodem en roer de bloem erdoor. Schenk er geleidelijk de melk bij en blijf roeren tot een dikke en gladde saus ontstaat. Roer de kaas erdoor tot deze is gesmolten. Haal de pan van het vuur en voeg de ham toe. Splits het ei en klop de eidooier door de saus en breng op smaak met peper en zout. Klop in een schone en vetvrije kom het eiwit stijf en spatel deze voorzichtig door het ham-kaasmengsel. Vul de dopjes tot vlak onder de rand met het soufflémengsel. Bak de soufflés 10 min. in de oven tot ze goudbruin en gerezen zijn.

Tip:

Soufflés hebben de eigenschap om na 3 tot 4 min. in te zakken. Wacht dus tot iedereen aan tafel zit voor u ze uit de oven haalt.

bereiden 15 min. wachten 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 60 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 2 g
vet 4 g

Hamlappen uit de oven met rode wijn en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g hamlappen (op kamertemperatuur)

200 ml Lichte, fruitige rode wijn

3 cm verse gemberwortel

1 blik tomatenblokjes (400 g)

Vorraad

2 eetlepels bloem

3 eetlepels olijfolie

1 rode ui (gesnipperd)

1 teentje knoflook

250 ml vleesbouillon (van tablet)

Keukenspullen

ovenvaste braadpan

Bereiding

Snijd de hamlappen in grove stukken en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Strooi de bloem op een plat bord, haal het vlees erdoor en schud de overtollige bloem eraf. Verhit de olijfolie in de braadpan en bak hierin op hoog vuur het vlees aan beide kanten bruin. Neem het vlees uit de pan, draai het vuur lager en fruit de gesnipperde ui in het achtergebleven braadvet. Verwarm de oven voor op 200 °C.

Schenk de wijn in de braadpan, draai het vuur weer iets hoger en laat de wijn al roerend bijna geheel verdampen. Pers de knoflook erboven uit. Snijd de gember ongeschild in plakjes en giet de tomatenblokjes af. Doe gember, tomatenblokjes en de bouillon in de braadpan, schep alles goed om en laat nog even warm worden. Leg het vlees terug in de braadpan, sluit de pan af met een deksel en zet hem in de oven. Laat het vlees in ca. 1 uur en 30 minuten zacht en gaar worden. Neem vlak voor het serveren de plakjes gember uit de pan. Lekker met rijst en een frisse salade.

bereiden 20 min., wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 9 g

vet 13 g

Hartige Italiaanse andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken aardappelpuree (vers met olijfolie, a 450 g)

1 zak gesneden andijvie (400 g)

75 g gorgonzola (kaas) (verbrokkeld)

½ duobakje gebakken spekjesreepjes (a 150 g)

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

Bereiding

Neem de aardappelpuree uit de verpakking. Roer de puree een beetje los en schep de rauwe andijvie en de gorgonzola erdoor. Schep het geheel over in een grote schaal en verhit het 10 minuten op vol vermogen (750 watt) in de magnetron. Verdeel de stamppot over vier diepe borden. Leg op elk bord wat spekreepjes en een takje tomaat.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 38 g

vet 46 g

Havermoutshake met aardbeien

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak aardbeien ((500 g), in stukken)

2 sinaasappels (uitgeperst)

100 g havermout

600 ml magere yoghurt

Keukenspullen

blender

Bereiding

Pureer de aardbeien met het sinaasappelsap in de blender. Voeg de havermout en yoghurt toe en meng alles in enkele min. op de hoogste stand tot een schuimige shake. Schenk de shake in hoge glazen.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 34 g

vet 2 g

Hertenbiefstuk in rodeportsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g boter
100 g suiker
2 eetlepels verse tijm (blaadjes)
12 kleine uien (gepeld en gehalveerd)
1 pot wildfond (380 ml)
4 x 2 hertenbiefstukjes (op kamertemperatuur)
4 sinaasappels (in plakken)
200 ml rode port
75 g veldsla

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Smelt de helft van de boter in een kleine braadslede en strooi er de suiker, tijm en peper naar smaak in. Leg de uien er met de snijkant naar beneden in. Verdeel een kwart van de wildfond tussen de uien en laat ze in 25-35 minuten gaar worden. Keer ze halverwege. Bestrooi de hertenbiefstukken naar smaak met zout en peper. Bak ze in een grote koekenpan in de rest van de boter op hoog vuur in 2-3 minuten per kant bruin (ze mogen vanbinnen nog rood zijn). Leg de biefstukken naast elkaar op een bakplaat en dek ze af met aluminiumfolie. Verwarm de oven voor op 225 °C. Bak de plakken sinaasappel in het bakvet bruin en leg ze op een bord. Schenk de port en de rest van de fond bij het bakvet, roer de aanbaksels los en laat het geheel op hoog vuur inkoken tot saus. Haal de folie van de bakplaat en schuif hem in de oven. Laat de hertenbiefstukken in 4-5 minuten per kant rosé worden. Snijd ze in plakken en leg die op warme borden. Schep er wat rodeportsaus overheen en leg de gekonfijte uien en plakken sinaasappel ernaast met een pluk veldsla ertussen.

bereidingstip:

Rood of rosé? Wil je weten of het vlees goed is? Prik er niet in met een vork, dan lopen de sappen eruit. Maar druk met de bolle kant van een lepel op het vlees. Als het zacht en verend is, dan is het rood vanbinnen. Medium vlees voelt steviger, maar is nog steeds verend. Liever geen alcohol? Je kunt de port vervangen door (extra) wildfond, runder- of groentebouillon. Overigens is, als je de port laat meekoken, binnen vijf minuten alle alcohol verdampt. Je krijgt met dit recept dus geen alcohol binnen.

bereidingstip:

Werkschema: twee uur van tevoren: uien konfijten, hertenbiefstuk bakken en saus maken. En let op: grote temperatuurwisselingen komen de kwaliteit van het vlees niet ten goede. Bewaar het na het aanbraden dus goed afgedekt buiten de koelkast.

variatietip:

Eten je gasten geen wild? Kies dan bijvoorbeeld voor (kogel)biefstuk.

bereiden 25 min., wachten 45 min.

Hertenbiefstuk in rodeportsaus

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 28 g

vet 18 g

Hollandse clubsandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes wit-casinobrood

2 schaaltes maatjesharing (a 2 stuks)

1 bakje tuinkers (Biologisch)

50 g verse roomkaas naturel

½ zak veldsla met bietjes (a 75 g)

½ eetlepel Zaanse mosterd

Keukenspullen

Hollandse vlaggetjes (of cocktailprikkers)

Bereiding

Snijd de korsten van de sneetjes brood en rooster het brood in de broodrooster. Verdeel elke maatjesharing in de lengte in 2 filets. Knip de tuinkers van het bed. Roer de mosterd en de helft van de tuinkers door de roomkaas. Besmeer 4 sneetjes brood aan 1 kant dun met de mosterdcrème. Snijd alle sneetjes brood diagonaal door. Beleg de besmeerde brooddriehoekjes met de veldsla en uitjes (uit verpakking maatjesharing) en leg op elke driehoek 1 haringfilet. Leg steeds 2 belegde driehoekjes op elkaar en dek af met een onbesmeerd brooddriehoekje. Druk de stapeltjes iets aan en steek ze vast met een vlaggetje. Zet de clubsandwiches op vier borden en bestrooi met de rest van de tuinkers. Lekker met aardappelchips.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 20 g

vet 13 g

Hollandse erwtensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ liter kraanwater
1 el zout
300 g spliterwten
2 schouderkarbonades
1 laurierblaadje
1 knolselderij
2 dunne preien
25 g verse selderij
1 Veluwse fijne rookworst

Bereiding

Dé Hollandse klassieker. Binnen één uur staat deze snelle versie op tafel.

1. Breng in een soeppan het water met het zout, de erwten, karbonades en laurier aan de kook. Laat 20 min. met de deksel op de pan zachtjes koken.
2. Schil ondertussen de knolselderij en snijd in blokjes. Spoel de blokjes in een vergiet onder stromend water en laat uitlekken. Snijd de onderkant en het donkergroene blad van de prei. Snijd de stengels in ringen van 1 cm dik en was ze in een vergiet. Laat goed uitlekken.
3. Snijd de selderij fijn. Neem de karbonades uit de pan, verwijder het bot en snijd het vlees in kleine blokjes. Roer het vlees, de knolselderij, prei en $\frac{3}{4}$ van de selderij door de soep. Leg de rookworst in de pan en laat nog 20 min. zachtjes koken tot alle groenten gaar zijn. Roer regelmatig.
4. Haal de rookworst uit de pan, snijd in plakjes en roer deze door de soep. Garneer met de rest van de selderij.

bereidingstip:

Je kunt de soep 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

serveertip:

Vind je de soep wat te dik, verdun hem dan met water of bouillon. Serveer er roggebrood met katenspek bij.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 57 g
vet 27 g
waarvan verzadigd 11 g

Hollandse erwtensoep

natrium 100 mg

vezels 12 g

Hongaarse goulashsoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien
500 g runderriblappen
2 el olie
3 tl milde paprikapoeder
400 g tomatenblokjes (blik)
1 liter kraanwater
2 vleesbouillontabletten
1 rode paprika
4 vastkokende aardappelen

Bereiding

Rijk gevuld met aardappelen, runderlappen en tomaat.

1. Snipper de ui en snijd de runderlappen in stukken. Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de ui 3 min. Voeg de vleesblokjes toe en bak in 5 min. rondom bruin.
2. Strooi het paprikapoeder over het vlees en bak 1 min. mee. Voeg de tomatenblokjes met vocht en het water toe. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en breng het vocht aan de kook. Laat de soep met deksel op de pan op laag vuur 1 uur zachtjes koken.
3. Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Voeg de paprikareepjes en aardappelblokjes toe en laat de soep nog 30 min. zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over diepe borden of grote kommen.

bereiden 20 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 27 g
vet 18 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 1.305 mg
vezels 4 g

IJs met fruit en vruchtensap

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pitloze druiven
1 groene appel (Granny Smith)
125 ml slagroom
1 eetlepel (fijne tafel)suiker
½ limoen (geperst)
100 ml appelsap
250 ml vanilleijs
4 choco-koekrolletjes

Bereiding

Snijd de druiven doormidden. Was de appel en snijd hem in dunne partjes. Schep het fruit door elkaar. Klop de slagroom stijf met de suiker en het limoensap. Verdeel over elke ijscoupe een eetlepel fruit en giet hier 25 ml appelsap over. Schep nu twee bolletjes vanille-ijs in elk glas. Verdeel de rest van het appel-druivenmengsel erover en schep tot slot de limoenslagroom erop. Steek een rietje in de ijsjes en maak ze af met een parapluutje en een ijswafeltje.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 37 g
vet 17 g

IJskoude gazpacho

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer (in grove stukken)
- 2 gegrilde paprika's (pot 320 ml)
- 2 tomaten (in stukken)
- ijsblokjes (enkele)
- 500 ml tomaat-groentesap (pak 1 liter)
- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 el rode-wijnazijn
- 1 bakje verse bieslook (25 g)

Keukenspullen

blender of staafmixer

Bereiding

Pureer de komkommer, de paprika en de tomaten met een blender of staafmixer. Voeg de blokjes ijs toe en vermaal deze grof. Schenk langzaam het groentesap en de olie erbij terwijl de machine draait. Breng de soep op smaak met azijn, een paar fijngeknipte sprietjes bieslook en peper en zout naar smaak. Serveer direct, eventueel met nog wat extra ijsblokjes, want deze soep is ijskoud op z'n lekkerst.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 7 g

vet 9 g

Indiase lamskoteletjes met yoghurtsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 lamskoteletjes (of 4 varkensfiletlapjes)

1 pakje Tikka Masala-pasta (80 g)

1 banaan (gepeld)

150 g Griekse yoghurt

2 eetlepels verse munt (fijngesneden)

1 eetlepel limoensap (of citroensap)

1 teentje knoflook (uitgeperst)

3 eetlepels olie

Bereiding

Wrijf de lamskoteletjes rondom in met de Tikka Masala-pasta en laat ze 10 minuten liggen. Maak intussen de yoghurtsaus (raita): snijd de banaan in kleine blokjes. Roer in een kom de yoghurt los met het limoensap en meng de knoflook, munt en banaan erdoor. Breng de yoghurtsaus op smaak met zout en peper. Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de koteletjes in 4-6 minuten (of voor varkensfiletlapjes 6-8 minuten) mooi bruin, keer ze halverwege. Lamsvlees mag vanbinnen nog rosé zijn, varkensvlees moet wel gaar zijn. Leg de koteletjes op vier borden en schep de yoghurtsaus eraan. Lekker met rijst of geroosterde shoarmabroodjes en broccoli.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 10 g

vet 27 g

Indische groenteschotel (sajoer lodeh)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g cashewnoten (of macadamianoten)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 kleine ui (fijngesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 rode pepers (in ringetjes)
1 theelepel koenjit (kurkuma)
1 theelepel ketoembar (gemalen koriander)
500 g spitskool (gesneden)
1 blikje bamboescheuten (227 g)
1 blikje kokosmelk (400 ml)
250 g sperziebonen (schoongemaakt)
1 blok tofu naturel (in kleine blokjes)

Bereiding

Stamp of maal de noten fijn. Verhit de olie en fruit hierin de ui, knoflook, de helft van de peper en de gemalen noten op laag vuur. Strooi de koenjit en de ketoembar erover, roer de spitskool en de bamboescheuten erdoor en schenk de kokosmelk erbij. Breng het geheel aan de kook en laat het 20 minuten sudderen, voeg na 10 minuten de sperziebonen toe. Laat de laatste 5 minuten de tofu meekoken. Strooi voor het opdienen de rest van de rode pepers over de sajoer. Lekker als onderdeel van een rijsttafel of gewoon met witte rijst.

Tip:

Van zijn moeder leerde Cary van Baekel de geheimen van de Indische keuken. Dochter Patricia keek van jongs af aan over zijn schouder mee. Cary: 'Vroeger maakte mijn moeder het kruidenmengsel helemaal zelf in de vijzel. Voor een uitgebreide rijsttafel stond ze twee tot drie dagen in de keuken.' Patricia, bereidt door de week vaak een eenvoudige versie van de Sajoer lodeh. 'Met wat minder groenten. Dan hoef ik niet zo uitgebreid te winkelen. In oma's originele recept zitten ook kemirienoten, peteh-bonen (soort peulvrucht) en tempeh (koek van sojabonen).'

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 17 g
vet 27 g

Indische kip met rijst en boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g pandanrijst
2 el zonnebloemolie
95 g boemboe ajam smoor (zakje)
4 kipfilet
400 g tomatenblokjes (blik)
300 g sperziebonen (diepvries)
2 el gembersiroop
4 el gebakken uitjes

Bereiding:

Met de boemboe alle kruiden in 1 klap goed gemixt

Bereiding

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit de boemboe. Snijd de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfilets toe en bak ze rondom even aan. Voeg de tomatenblokjes met het vocht toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en stook de kip met de deksel schuin op de pan in 15 min. zachtjes verder gaar. Breng op smaak met peper en zout.

2. Roer de bevroren sperziebonen door de kipschotel en kook ze nog 5 min. mee. Schep de bonenschotel in een warme schaal om met de gembersiroop en breng op smaak met peper en zout. Serveer de Indische kip met de geurige pandanrijst en bestrooi met de gebakken uitjes.

25 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 48 g
koolhydraten 72 g
vet 12 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 275 mg
vezels 5 g

Italiaanse broodsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer
- 3 eetlepels citroensap
- 6 eetlepels olijfolie extra vierge
- 8 tomaten (in blokjes)
- ½ ciabattabrood ((oud), in kleine blokjes)
- 1 zakje verse basilicum ((15 g), in reepjes)

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en schep met behulp van een theelepeltje de zaadlijsten eruit. Snijd de komkommer vervolgens in blokjes. Klop een dressing van het citroensap met de olie, breng met zout en peper op smaak. Schep de komkommer om met de tomatenblokjes, het brood, de basilicum en de dressing. De salade wordt het lekkerst als alle smaken even de tijd krijgen om in het brood te trekken.

Tip:

Oud brood is droger en daardoor neemt het beter de lekkere smaken op van de groenten en de dressing. Geen oud brood? Droog het brood dan even in een lauwwarme oven of in de broodrooster.

15 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 310 kcal
- eiwit 5 g
- koolhydraten 21 g
- vet 23 g

Italiaanse karbonades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rib- (of haaskarbonades)
3 eetlepels groene pesto
4 tasty tom tomaten (in plakjes)
1 bol mozzarella ((kaas), in 4 plakken)
gedroogde chilipeper uit molentje (chilivlokken)
150 ml droge witte wijn
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Bestrijk de karbonades aan beide kanten met pesto en laat de smaak 5-10 minuten intrekken. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de karbonades op matig tot hoog vuur in 4-5 minuten aan één kant bruin. Keer de karbonades en leg de plakjes tomaat er dakpansgewijs op. Leg op elke karbonade een plak mozzarella en maal hier wat chilivlokken en zwarte peper boven. Bak de karbonades in nog 4-5 minuten gaar en laat de kaas smelten. Leg de karbonades op vier borden. Roer de wijn door het bakvet en laat dit ven bruisend tot jus inkoken. Lekker met tagliatelle en bloemkool.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 2 g
vet 23 g

Italiaanse sesamstengels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 doos soepstengels met sesam (100 g)

150 g Italiaanse vleeswaren

Bereiding

Wikkel de plakken Spianata Romana, Coppa di Parma en de salami om de soepstengels.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 17 g

vet 11 g

Italiaanse tomatensoep met omelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 eieren
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 zakken Italiaanse roerbakgroentemix (a 400 g)
- 2 blikken gepelde tomaten (a 400 g)
- 1 1/2 liter groentebouillon (van tabletten)
- 200 g pasta (naar keuze)
- 4 eetlepels groene pesto
- 1 ciabatta (brood)

Bereiding

Klop de eieren met een garde los met zout en peper, verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak het ei op middelhoog vuur tot het geheel gestold is. Draai de omelet om en bak de andere zijde ook lichtbruin. Laat de omelet op een groot bord afkoelen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan, roerbak de Italiaanse roerbakmix 3-4 minuten op hoog vuur. Schenk nu de gepelde tomaten en de groentebouillon erbij. Breng de soep aan de kook, zodra deze kookt roer je de pasta erdoor. Laat de soep koken tot de pasta gaar is. Breng de soep op smaak met zout en peper. Snijd de omelet doormidden en vervolgens in reepjes. Schep de soep in kommen en doe er een lepeltje pesto en de omeletreepjes in. Geef er ciabattabrood bij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 655 kcal
- eiwit 22 g
- koolhydraten 85 g
- vet 26 g

Japanse woksotel met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels (roerbak)olie
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 2 theelepels gehakte gember (potje a 100 g)
- 300 g verse zalmfilet (in stukken)
- 1 bak Japanse wokgroenten (400 g)
- 2 pakjes zachte noodles (wok express, 300 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verhit de roerbakolie in een wok en fruit de knoflook en gember zachtjes tot ze gaan geuren. Voeg de blokjes zalm toe en bak ze in 3-5 minuten rondom lichtbruin en net gaar, schep ze voorzichtig om. Schep ze op een bord. Schep de groenten door de olie in de wok en roerbak ze 3 minuten. Voeg 2 el water, de woknoedels en de saus uit de bak wokgroenten toe en roerbak nog 2-3 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel de inhoud van de schotel over vier diepe borden. Leg hierop de blokjes zalm. Lekker met een wortelsalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 760 kcal
- eiwit 30 g
- koolhydraten 102 g
- vet 26 g

Kaasomelet met courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
1 rode ui (gepeld)
4 (tros)tomaten
2 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
8 eieren
150 g geraspte belegen kaas
25 g boter
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Courgette in schuine plakken snijden, rode ui in partjes en tomaten in dikke plakken snijden. Grillpan (of ovengrill) voorverwarmen. Courgette, ui en tomaat in schaal voorzichtig omscheppen met olie. Groenten in grillpan (in gedeelten) gaarroosteren. In kom eieren loskloppen met 2-3 el water, 100 g geraspte kaas en peper naar smaak. In grote koekenpan boter laten smelten. Eimengsel erin schenken en laten stollen. Met spatel steeds gestolde ei vanaf rand naar midden van pan schuiven en nog niet gestolde ei over panbodem laten uitvloeien. Zo doorgaan tot alle ei bijna gestold is. Gegrilde groenten over helft van omelet verdelen. Rest van kaas erover strooien en omelet dubbelvouwen. Serveren met volkorenbrood.

25 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 6 g
vet 33 g

Kabeljauw met broccoli en noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g broccoli
250 g Chinese mie
1 schaaltje kabeljauwfilet (in blokjes)
1 bakje surimisticks ((150 g), in brede repen)
100 Thaise currypasta
1 pakje kokosmelk (200 ml)
2 rode uien (in dunne partjes)
1 theelepel sambal oelek
3 eetlepels (roerbak)olie
sojasaus

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de broccoli 5 minuten in ruim kokend water met zout. Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Schep de kabeljauw, surimi, Thaise curry, kokosmelk en sambal door elkaar en verwarm het mengsel 6-8 minuten in de magnetron op 600 watt. Schep de curry na enkele minuten een keer om. Laat de mie in een vergiet uitlekken. Verhit de olie in een wok en roerbak de uipartjes 1-2 minuten. Schep de broccoliroosjes erbij en roerbak ze 2-3 minuten mee. Schep de mie erdoor en verwarm alles al omscheppend tot de mie door en door heet is. Breng op smaak met een scheutje sojasaus. Laat de curry uit de magnetron nog even nagaren en serveer hem met de roergebakken mie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 63 g
vet 25 g

Kabeljauw met wortelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g wilde en witte rijst
2 eetlepels roerbakolie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
300 g winterpeen (in blokjes)
250 g kabeljauwfilet (in 4 gelijke stukken)
citroenpeper
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijnggehakt)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Rijst gaarkoken volgens aanwijzing op verpakking. In pan olie verhitten en ui en knoflook zachtjes bakken. Wortel 3 min. meebakken, dan 50 ml water en wat zout toevoegen. Wortel afgedekt in 15 min. op laag vuur gaarstoven. Vis inwrijven met zout en royaal citroenpeper erboven malen. Vis in magnetronschaal leggen en afgedekt 5 min. in magnetron verwarmen op 500 watt. Daarna 5 min. laten nagaren. Vis in 8-10 min. gaarstomen in stoompan kan ook. Met staafmixer of in keukenmachine wortel met stoofvocht pureren. Helft van koriander door puree roeren en op smaak brengen met zout en peper. Gare rijst in 2 kopjes scheppen, goed aandrukken en elk boven bord keren. Wortelpuree over twee borden verdelen en vis erop leggen. Rest van koriander erover strooien.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 45 g
vet 12 g

Kaki-ijs met honing en yoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 rijpe kakivruchten
100 ml vloeibare honing
300 ml biogarde roer naturel (yoghurt)
2 el gepelde pistachenoten (ongezouten)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Schil 4 kaki's en snijd het vruchtvlees in stukken (kleine harde stukje aan de bovenkant verwijderen). Pureer de kaki met de staafmixer of keukenmachine. Roer tweederde van de kakupuree met de honing door de yoghurt. Laat het yoghurtmengsel met plastic afgedekt in de diepvries in 2-3 uur bijna bevroren. Bewaar de rest van de kakupuree afgedekt in de koelkast tot gebruik. Rooster de pistachenoten 1-2 minuten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Schil de overgebleven kaki en snijd hem in mooie plakken. Pureer het kaki-yoghurtmengsel kort met de staafmixer of roer het goed door met een vork. Schenk de gepureerde kaki in vier dessertschaaltjes. Schep het ijs erop en leg er een paar plakjes kaki naast. Bestrooi met de geroosterde pistachenoten.

bereiden 20 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 40 g
vet 3 g

Kalfsentrecote en avocadosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel limoensap
1 rijpe avocado
2 tomaten
1 sjalot (fijngesnipperd)
2 eetlepels verse muntblaadjes (fijngesneden)
4 kalfsentrecotes (op kamertemperatuur)
1 zak eikenbladslamelange (100 g)

Bereiding

Klop een dressing van de helft van de olijfolie, het limoensap en zout en peper naar smaak. Schil en halveer de avocado, verwijder de pit. Snijd het avocadvlees in kleine blokjes. Snijd de tomaten in kwarten, verwijder de zaadlijsten en snijd ze eveneens in kleine blokjes. Meng voor de salsa de avocado en tomaat in een kom met de sjalot, munt en helft van de dressing. Bestrijk de entrecotes met de rest van de olijfolie en bestrooi beide kanten met zout en (versgemalen) peper. Verhit een (grill)pan op hoog vuur en bak het vlees in 2-3 minuten per kant rosé. Verdeel de slamelange over vier borden en besprenkel met de resterende dressing. Leg de kalfsentrecotes naast de salade en schep een lepel avocadosalsa op het vlees. Doe de rest van de salsa er apart bij.

Tip:

Vervang de avocado door twee eetlepels afgespoelde kappertjes en de munt door verse tijm of basilicum.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 5 g
vet 39 g

Kalfsvlees met Parmaham en salie in marsalasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kilo vastkokende aardappels (bijv. Lady Cristl)

3 courgettes

1 zakje verse Italiaanse kruiden (15 g)

6 el olijfolie

6 kalfsentrecotes (op kamertemperatuur)

6 plakken Parmaham

6 el Marsala (wijn, slijter)

Keukenspullen

cocktailprikkers

bakplaat

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de aardappels en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de courgette in dunne plakjes. Leg de aardappel- en courgetteschijfjes om en om in rijen op de ingevette bakplaat. Ris de tijm van de takjes en strooi deze met zout en peper over de schijfjes. Sprenkel er 4 eetlepels olijfolie over. Schuif de bakplaat 45 minuten in de hete oven. Bestrooi de kalfsentrecotes met zout en peper, leg er een vers salieblaadje op (uit de Italiaanse kruidenmix). Wikkel een plak Parmaham om de entrecote en zet deze vast met een cocktailprikker. Tien minuten voordat de ovenschotel klaar is, verhit je 2 el olie in een koekenpan. Bak de entrecotes op hoog vuur in 2 minuten bruin. Schenk de marsala erbij en laat nog 2-3 minuten op medium vuur doorgaren. Draai het vlees halverwege. Het vlees mag vanbinnen nog een beetje rosé zijn. Serveer de aardappels en courgette op warme borden, leg het vlees erop en lepel de saus uit de pan erover.

bereiden 20 min., wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 38 g

vet 37 g

Kalkoenfilet met een citroenkorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 sneetje (oud) witbrood
- 1 citroen
- 1 ei
- 2 schaaltjes kalkoenfilet à la minute
- 3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Rooster het brood en maal het fijn in de keukenmachine. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Meng de citroenrasp met het broodkruim, breng op smaak met peper en zout en schep het mengsel op een bord. Klop het ei los en schenk dit op een ander bord. Paneer de lapjes kalkoenfilet door ze eerst door het ei te halen en vervolgens door het citroenbroodkruim. Verhit de olijfolie in de koekenpan en bak de kalkoenfilet aan iedere kant in 2-3 minuten op middelhoog vuur goudbruin. Sprengel nog wat citroensap over de krokant gebakken filets. Lekker met een gemengde salade.

Tip:

Familierecept Kalkoen con amor is het lievelingsrecept van de Spaanse Pilar Rodriguez-Toubes Osbourne. Pilar deelt de Spaanse recepten van haar oma en moeder graag met haar Nederlandse vrienden en familie. 'Deze kalkoenfilet met een citroenkorstje past prima in de Hollandse keuken. Met pasta, salade of een aardappelgerecht erbij.'

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 290 kcal
- eiwit 27 g
- koolhydraten 4 g
- vet 18 g

Kalkoenfilet met tomatencouscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 schaal kalkoenfilet à la minute (ca. 350 g)
- 1-2 tl gemalen komijn (djinten)
- 4 el olijfolie
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 1 courgette (in blokjes)
- 1 el gedroogde tijm
- 1/2 kippenbouillontablet (verkruid)
- 1 blik gepelde tomaten (400 g)
- 1/2 pak couscous (a 400 g, Biologisch)

Bereiding

Bestrooi de plakjes kalkoenfilet met zout, peper en komijn en bak ze in de olijfolie in 4-5 minuten bruin en gaar. Leg het vlees op een bord en roerbak de ui en de courgetteblokjes in het achtergebleven bakvet in 3-4 minuten op matig vuur beetgaar. Voeg de tijm, bouillontablet, gepelde tomaten en 150 ml water toe en breng dit aan de kook. Roer de couscous erdoor en druk de tomaten stuk. Leg de plakjes kalkoenfilet op de couscous en verwarm het gerecht nog 5 minuten zachtjes, eventueel op een vlamverdeler. Lekker met een salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 445 kcal
- eiwit 29 g
- koolhydraten 45 g
- vet 17 g

Kalkoenspies met Spaanse aardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g chorizoworst (stukje)
2 x 200 g kalkoenfilet
5 eetlepels olijfolie
2 zakken aardappelschijfjes (tomaat-paprika (a 425 g))
1 zak paprika's (groen rood en geel)
2 eetlepels fijngehakte peterselie (vers of diepvries)

Keukenspullen
metalen spiesen
grillpan

Bereiding

Chorizo in plakjes van 1 cm dik snijden. Kalkoen in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. Kalkoen en chorizo om en om aan 4 spiesen rijgen. Grillpan (of koekenpan) verhitten. Vlees en worst aan spiesen dun bestrijken met 1 el olie en in 8-10 min. rondom bruin en gaarroosteren. Intussen in ruime koekenpan rest van olie verhitten en aardappelschijfjes ca. 8 min. bakken, regelmatig omscheppen. Paprika's in dunne reepjes snijden en laatste 3-4 min. met aardappelschijfjes meebakken. Peterselie erdoor scheppen en aardappelschijfjes over vier borden verdelen. Kalkoenspiesen erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 540 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 44 g
vet 24 g

Karamelijs met espresso

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g Maltesers (chocoladekogels)

8 bollen slagroomijs (karamel)

4 kopjes hete espressokoffie

Bereiding

Doe de chocoladekogels in een afgesloten plastic zak, neem een hard voorwerp en sla de kogels zachtjes in grove kruimels . Schep in elk glas 2 bollen karamelroomijs. Schenk de hete koffie over het ijs en strooi er de chocoladekruimels overheen. Serveer direct.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 19 g

vet 11 g

Karbonade en herfstsalade met peer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 x 2 ribkarbonades
250 g champignons (in plakjes)
1 duopak panklare krieltjes (700 g)
1 zak slamelange (200 g)
2 eetlepels rode-wijnazijn
1 stevige handpeer (geschild en in schijfjes)
50 g gepelde walnoten (in stukjes)

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan en bak de karbonades op hoog vuur aan beide kanten bruin aan. Voeg de champignons toe, draai het vuur laag en bak de karbonades en de champignons in 5 minuten per kant gaar. Bestrooi met zout en peper naar smaak. Verhit intussen 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan en bak de krieltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem de pan van het vuur en schep de slamelange, wijnazijn, zout en peper naar smaak door de krieltjes. Verdeel de lauwarme salade over de borden en garneer met de schijfjes peer en de walnoot. Leg de karbonade met de champignons erbij op de borden en serveer direct, zodat de sla knapperig blijft.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 38 g
vet 31 g

Karbonade in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 x 2 stuks haaskarbonades
2 blikken tomatenblokjes (a 400 g)
3 eetlepels balsamicoazijn
300 g rijst
1 zak panklare sperziebonen (250 g)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
2 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
3 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
3 theelepels gedroogde tijm
1 theelepel chilipoeder

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan, bestrooi de karbonades met zout en peper en bak ze op hoog vuur aan beide kanten bruin. Voeg de tomatenblokjes met sap, de knoflook, balsamicoazijn en tijm toe en stoof de karbonades verder op een laag vuur in 25 minuten gaar. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook intussen in een ruime pan de sperziebonen in 7-8 minuten gaar, kook de laatste 4-5 minuten de broccoli mee. Serveer de karbonades met de tomatensaus op de rijst, strooi er de peterselie en royaal peper over. Leg de groenten ernaast.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 74 g
vet 21 g

Kerstkalkoen met pancetta en salie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 kalkoen (ca. 2 1/2 kg)
100 g pancetta (Italiaans spek)
1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)
4 saucijsjes
2 sneetjes witbrood (zonder korst)
1 appel (geschild en in blokjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels bloem
200 ml gevogeltefond (pot a 380 ml)

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Maak het vel van de kalkoen (ook bij de poten) los door je vingers voorzichtig onder het vel te schuiven. Bedek de buik en poten van de kalkoen met de helft van de pancetta. Neem de salie uit het zakje Italiaanse kruiden; dit zijn de takjes met de zachtgroene, grote fluweelachtige blaadjes. Maak de blaadjes los van de takjes en leg ze op de pancetta. Trek het vel van de kalkoen voorzichtig over de pancetta en salie terug en steek het eventueel vast met cocktailprikkers. Hak de rest van de Italiaanse kruiden fijn. Snijd de rest van de pancetta in kleine stukjes. Verwijder het vel van de saucijsjes. Week de sneetjes brood even in een bord met water en knijp ze uit. Meng het brood, de appel, knoflook, kruiden en pancetta door het vlees van de saucijzen. Vul de buikholte van de kalkoen met het vleesmengsel en steek die dicht met cocktailprikkers. Bekleed de braadslede kruislings met twee flinke stukken aluminiumfolie. Laat de stukken royaal overhangen. Bestrijk de kalkoen royaal met olijfolie en strooi er naar smaak zout en peper over. Leg de kalkoen met de rug naar beneden in de braadslede. Vouw de aluminiumfolie zo boven de kalkoen dicht dat er voldoende ruimte tussen de kalkoen en de dichtgevouwen aluminiumfolie overblijft. Schuif de braadslede in de oven en braad de kalkoen 30 minuten. Schakel de oven van 225 °C terug naar 175 °C en braad de kalkoen in 2-2 1/2 uur gaar. Vouw de aluminiumfolie open en schakel de oven op 200 °C. Laat de kalkoen in 30 minuten knapperig bruin worden. Bestrijk de kalkoen de laatste 30 minuten regelmatig met braadvet. Leg de kalkoen op een schaal en laat hem onder aluminiumfolie minstens 1 kwartier rusten (dat komt de smaak van het vlees ten goede). Schenk het braadvocht in een pan, klop de bloem en fond erdoor en verwarm het geheel op zacht vuur tot een lichtgebonden jus ontstaat.

Tip:

Een kalkoen is gaar als je de poten gemakkelijk kunt bewegen. En als je het vlees met een houten prikker inprikt, moet het vocht dat eruit loopt helder en goudgeel zijn.

Tip:

Kerstkalkoen met pancetta en salie

Zo weet je zeker dat je kalkoen niet droog wordt. Het enige wat je hoeft te doen, is een ovenschaal met heet water onder de braadslede in de oven zetten. De vrijkomende waterdamp voorkomt dat de kalkoen uitdroogt. En is heel belangrijk is vergeet niet de kalkoen, zeker het laatste halfuur, regelmatig te bestrijken met braadvet.

bereiden 1 uur, wachten 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 690 kcal

eiwit 68 g

koolhydraten 8 g

vet 43 g

Kinderpannenkoeken feestelijk gevuld

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 pannenkoeken naturel (ambachtelijke)

100 g roomkaas (light)

2 eetlepels vruchtenhagel

witte en rode druiven (pitloos)

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

Besmeer 2 pannenkoeken met roomkaas en strooi de vruchtenhagel eroverheen. Leg er 2 pannenkoeken op, druk zachtjes aan en snijd ze daarna in driehoekjes. Rijg een paar druiven aan een prikker en steek ze daarna in een driehoekje pannenkoek.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 33 g

vet 9 g

Kip in cola

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

10 eetlepels ketchup

250 ml cola

1 theelepel tabasco

3 teentjes knoflook (geperst)

1 kilo kipdrumsticks

Bereiding

1. (een dag tevoren) Verdun de ketchup met de cola en breng het mengsel op smaak met tabasco, knoflook en zout en peper naar smaak. Breng de marinade met de drumsticks aan de kook en laat ze 45 minuten op laag vuur met de deksel op de pan doorkoken, roer af en toe door. Laat de kip in de marinade afkoelen.

2. Verwarm de ovengrill. Leg de drumsticks inclusief marinade in een ovenschaal, plaats hem net onder de grill. Gril de drumsticks in ca. 15 minuten goudbruin en knapperig. Keer ze halverwege en schenk zo nodig de overtollige marinade af. Serveer de kip warm of koud met stokbrood, kruidenboter en dipsausjes naar wens.

Tip:

Deze marinade is ook te gebruiken voor spareribs.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 12 g

vet 3 g

Kip met zoete ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zoete uien
appelstroop
kipfilets
olijfolie

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Maak de uien schoon en snijd ze in 16 grove stukken. Wrijf ze in met appelstroop en rijg ze om en om met de kipfilet aan de satéstokjes. Smeer ze in met olie. Gril de spiezen in 7-10 minuten gaar. Door de suiker in de appelstroop zal de spies aan de buitenkant karameliseren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 11 g
vet 2 g

Kipcurry met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui (gesnipperd)
1 zakje korma currypasta (80 g)
400 g kipfilet (in blokjes)
1 pak woknoedels (248 g)
2 struiken paksoi
5 eetlepels olie

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verhit 3 eetlepels olie in een wok en fruit de ui met de currypasta tot deze gaat geuren. Schep de blokjes kip erdoor en bak ze op hoog vuur bruin. Voeg na 5 minuten 200 ml water toe en stoof de kip op matig vuur in 10 minuten gaar, schep de blokjes regelmatig om. Kook de noedels gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Breek de bladeren paksoi van de stronk en snijd ze in grove stukken. Verhit 2 eetlepels olie in een grote koekenpan en roerbak de paksoi op hoog vuur in 5-7 minuten beetgaar. Serveer de noedels in vier diepe borden met daarop de kipcurry en de paksoi ernaast. Lekker met een flinke schep volle yoghurt.

Tip:

Vegetariërs kunnen in plaats van kip tofu of vegetarische roerbakblokjes gebruiken.

Tip:

prijs per persoon 2.20 (in maart 2006)

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 47 g
vet 33 g

Kipcurry met sugar snaps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g sugar snaps
1 zakje bosui (3 stuks)
1 struik paksoi
3 el (roerbak)olie
400 g Thaise kipfiletblokjes met kokos en citroengras
2 pakjes zachte noodles (a 150 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Kook de sugar snaps in een laag kokend water in de wok in 3-4 min. beetgaar. Spoel in een zeef af onder koud water en laat uitlekken. Snijd de bosuitjes, ook het groen, in grove stukken. Snijd de paksoi in brede repen. Droog de wok, verhit de olie erin en roerbak de kip op hoog vuur in 4 min. bruin en gaar. Schep de bosui en de sugar snaps erdoor en roerbak nog 2 min. Voeg daarna de woknoedels en paksoi toe en verwarm nog 1-2 min.

Tip:

U kunt de sugarsnaps vervangen door sperziebonen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 58 g
vet 19 g

Kipfilet in pittige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
1 eetlepel sambal badjak
1 blikje tomatenpuree (70 g)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels gembersiroop
3 eetlepels olie
1 grote ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 eetlepels donkere basterdsuiker

Bereiding

Wrijf de kipfilets in met zout en peper. Verhit de olie in een hapjespan en bak de filets rondom bruin. Leg de kip op een bord en fruit de ui en knoflook zachtjes glazig in het bakvet. Voeg de basterdsuiker, sambal en tomatenpuree toe en bak het uimengsel nog 2 minuten. Voeg al roerend de kippenbouillon en gembersiroop toe en breng dit op matig vuur aan de kook. Leg de kipfilets in de saus en laat ze (zonder deksel op de pan) in nog 10-15 minuten zachtjes gaar sudderen. Keer de filets regelmatig. Lekker met pandanrijst en roergebakken paksoi.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 16 g
vet 10 g

Kipfilet in sojamarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels citroen- (of limoensap)
1 teentje knoflook (geperst)
1 cm verse gemberwortel (geschild)
4 kipfilets
2 eetlepels (roerbak)olie

Bereiding

In schaal sojasaus mengen met citroensap en knoflook. Gember erboven raspen. Kipfilets door marinade wentelen en smaken minimaal 15 min. laten intrekken. Kipfilets in zeef even laten uitlekken (marinade bewaren). In koekenpan olie verhitten en kipfilets rondom bruinbakken. Marinade erover schenken en kipfilets op laag vuur in nog 10 min. gaar laten worden; regelmatig keren. Kipfilets uit pan nemen en met zout en peper naar smaak bestrooien. Lekker met roergebakken paksoi en rijst.

bereiden 15 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 6 g
vet 7 g

Kipfilet met gemarineerde groenten uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 el olijfolie
600 g kipfilet
450 g spruitjes (diepvries)
900 g aardappelpartjes met schil (zak à 450 g, diepvries)
4 tenen knoflook
50 g gepelde walnoten
1 tl gedroogde tijm

Keukenspullen
ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding

Spruiten, walnoten en tijm combineren perfect in dit echt-herfstgerecht uit de oven.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ovenschaal in. Breng de kipfilets op smaak met peper en zout en leg ze in het midden van de schaal.
2. Schep in een grote kom de spruitjes, aardappelpartjes, ongeschilde knoflook en de walnoten om met de gedroogde tijm en de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.
3. Schep de groenten om de kipfilets heen in de ovenschaal. Laat de kipfilets met de groenten in het midden van de oven in ca. 30 min. gaar worden.

bereidingstip:

Weetje! Door knoflook in de schil te laten garen, wordt hij lekker zacht en mildzoet van smaak. Je kunt de teentjes op je bord uitknippen, de schil eet je niet.

bereiden 5 min., oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 53 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 810 mg
vezels 11 g

Kippasteitjes met courgette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

12 plakken bladerdeeg (diepvries)
1 kipfilet (in blokjes)
1 courgette (in blokjes)
4 blaadjes salie ((uit lt. Kruidenmix), fijngesneden)
2 eetlepels crème fraîche
3 eetlepels olie

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de muffinvormpjes met bladerdeeg. Rol het overige bladerdeeg uit tot een lap waar 12 ronde dekseltjes uit kunnen worden gestoken ter grootte van de muffinvormen. Leg deze op een bakplaat. Bak de bakjes en de dekseltjes 5 minuten voor in de oven. Verhit de olie in een koekenpan en bak de kipfilet, courgette en salie op een hoog vuur al roerend 5 minuten, breng het mengsel op smaak met zout en peper en roer de crème fraîche erdoor. Haal de pasteibakjes uit de oven en vul ze met het kip-courgettemengsel. Leg de dekseltjes op de gevulde pasteitjes en bak ze in 20 minuten gaar. De pasteitjes zijn zowel koud als afgekoeld lekker.

bereiden 15 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 17 g
vet 15 g

Kipragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 liter kraanwater
1 hele kip (ca. 1.4 kg)
2 laurierblaadjes
2 kruidnagels
2 kippenbouillontabletten
250 g champignons
15 g platte peterselie
3 bosuitjes
125 g boter
100 g bloem

Bereiding

Klassiek recept voor smeuiġe ragout. Extra lekker in een knapperig pasteibakje.

1. Doe het water in een grote pan en leg hierin de kip, laurierblaadjes, kruidnagels en bouillontabletten. Breng het geheel zachtjes aan de kook en laat de kip op laag vuur anderhalf à twee uur trekken.
2. Laat de bouillon afkoelen en schep het vet eraf. Haal de kip en laurier uit de pan. Ontvel en ontbeen de kip en snijd het vlees in kleine stukjes.
3. Verwarm de bouillon opnieuw. Snijd de champignons in dunne plakjes. Snijd de peterselie en bosuitjes fijn.
4. Smelt 100 g boter in een pan met dikke bodem en roer beetje voor beetje de bloem erdoor tot er een stevige massa ontstaat. Voeg al roerend scheutje voor scheutje de bouillon erbij tot een dikke saus ontstaat.
5. Smelt de rest van de boter in een koekenpan en bak de champignons 3 min. Voeg de champignons, het kippenvlees en de peterselie toe aan de ragout. Laat even doorwarmen en breng op smaak met peper en eventueel zout. Garneer met de bosui.

Tip:

Lekker met rijst of in bladerdeegbakjes.

bereiden 50 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 20 g
vet 58 g
waarvan verzadigd 26 g

Kipragout

natrium 1.135 mg

vezels 2 g

Kipschnitzel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
75 g geraspte oude kaas (of grana padano)
2 beschuiten (verkruid)

2 eieren
4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Kipfilets tussen 2 lagen plasticfolie leggen en met deegroller platter slaan, tot ze zo dun zijn als schnitzels. Op groot bord kaas met beschuitkruim en zout en peper mengen. In diep bord eieren loskloppen. Kipfilets eerst door ei en vervolgens door kaasmengsel wentelen. In ruime koekenpan olie verhitten en schnitzels op matig vuur in 4-5 min. per kant bruin en gaar bakken. Lekker bij spaghetti met tomatensaus en een groene salade.

Tip:

Nog sneller klaar? Gebruik dan kipfilets à la minute (verpakt per ca. 250 gram). Die zijn zo dun gesneden, dat platslaan niet meer nodig is.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 4 g
vet 21 g

Kipspiesjes met abrikoos

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

300 g kipfilet
3 eetlepels abrikozenjam
½ citroen (geperst)
1 bakje tomaatjes (kleine tomaatjes)
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de kipfilet in blokjes en meng deze met de olijfolie, abrikozenjam, knoflook, het citroensap, zout en peper. Schep de kip in de ovenschaal en plaats deze 20-25 minuten in de oven. Schenk na 10 minuten al het vrijgekomen vocht uit de overschaal. Herhaal dit als er meer vocht vrijkomt. Neem de kip uit de oven en steek elk stukje kip met een romatomaatje aan een prikkertje.

30 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 1 g
vet 8 g

Klassieke appeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 citroen
300 zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
150 g basterdsuiker
175 g koude boter (in blokjes)
1 kilo appels (geschild en in dobbelstenen)
50 g rozijnen (geweld in lauw water)
1 el custard
2 tl kaneelpoeder
4 el suiker
2 sneetjes (oud) witbrood (in blokjes)
2 el abrikozenjam

Keukenspullen

plasticfolie
springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Rasp de schil van de citroen en pers hem uit. Schep het bakmeel met de citroenrasp door de suiker. Kneed de boter door het bakmeelmengsel tot een soepel deeg ontstaat. Wikkel het in huishoudfolie, laat het tot gebruik in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 175 °C. Druppel wat citroensap over de appels (dit voorkomt verkleuren). Schep de rozijnen om met de custard, kaneel, suiker en stukjes appel. Rol driekwart van het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht en bekleed hiermee de springvorm. Leg de stukjes brood op de bodem en verdeel hier het appelrozijnenmengsel over. Rol van het overige deeg dunne rolletjes en leg die in een ruitmotief op de taart. Meng de abrikozenjam met twee eetlepels heet water en besmeer de taart hiermee. Bak de appeltaart in 60 minuten gaar.

bereiden 30 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 485 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 75 g
vet 18 g

Knäckebröd met kipfilet en komkommersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ limoen (geperst)

½ komkommer (geschild en in dunne plakjes)

12 sneetjes sesam knäckebröd

8 plakjes kipfilet

4 eetlepels grove mosterd

1 eetlepel sesamolie

1 eetlepel sojasaus

Bereiding

Klop 2 eetlepels mosterd los met limoensap, sesamolie en sojasaus. Meng de plakjes komkommer met deze dressing en laat even staan. Besmeer 4 sneetjes dun met de rest van de mosterd en beleg elk sneetje met 2 plakjes kipfilet. Leg op de kipfilet nog een sneetje knäckebröd, verdeel hierover de komkommersalade en dek af met het laatste sneetje knäckebröd. Direct serveren!

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 20 g

vet 11 g

Knakworstbloemen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

10 knakworsten
10 cherrytomaten
20 zilveruitjes

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

1. Snijd alle knakworsten doormidden en snijd elke helft dan in de lengte tot halverwege het knakworstje door. Draai de knakworstjes een kwartslag en snijd ze nogmaals tot halverwege het worstje door. Zo krijg je 'bloemen'. Leg ze met het vocht uit het blikje in een pannetje en verwarm ze op laag vuur.

2. Snijd de tomaatjes doormidden en rijg die in het hart van elke warme knakworstbloem aan een cocktailprikker. Prik er tot slot een zilveruitje op.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 31 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 1 g
vet 3 g

Knapperige banaantoffees

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 vellen filobladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
- 2 bananen ((niet te groot), gepeld)
- 4 bolletjes kaneelijs (roomijs bak a 500 g)
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 2 eetlepels vloeibare honing
- 1 theelepel kaneel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Spreid 2 vellen filodeeg uit op het werkvlak, bestrijk ze dun met olie en leg de andere vellen deeg erop. Bestrijk de bovenkant met honing. Snijd de filodeegvellen elk in 6 vierkanten; in totaal zijn er nu 12 vierkanten. Snijd de bananen elk in 6 stukken en leg deze op de vierkanten. Bestrooi de banaan met wat kaneel. Rol het deeg rond elk stuk banaan en draai de uiteinden als een toffee dicht. Leg de banaantoffees op een bakplaat en bestrijk de buitenkant licht met olie. Bak ze in de oven in 12-15 minuten knapperig en goudbruin. Leg op vier borden telkens 3 banaantoffees en schep er een bolletje kaneelijs naast.

Tip:

Bestrooi de bananentoffees voordat ze in de oven gaan met sesamzaad. Of strooi, direct nadat ze uit de oven komen, wat poedersuiker over de toffees.

bereiden 2 u. 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 305 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 42 g
- vet 13 g

Knapperige little gem met waldorfsalade

Menugang	brunch	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 appel (geschild en in kleine blokjes)

50 g gerookte kipfilet (in reepjes)

1 stengel bleekselderij (in plakjes)

25 g walnoten (grofgehakt)

1 kropje little gem (sla)

1 el mayonaise

1 el volle yoghurt

druppels citroensap (enkele)

Keukenspullen

8 diepe eierdopjes

Bereiding

Meng in een kom de appel met de gerookte kip, de bleekselderij en de walnoten. Meng er vervolgens de mayonaise, de yoghurt en het citroensap door. Breng de salade op smaak met zout en peper. Haal van het kropje little gem 8 blaadjes voorzichtig los. Was en droog de blaadjes. Leg de blaadjes sla op een bord en verdeel er de waldorfsalade over. Vouw de zijkanten van de slablaadjes zo veel mogelijk over de vulling en zet de blaadjes rechtop met vulling en al in de eierdopjes (dit gaat het beste als je het bladgedeelte met de vulling als eerste in de dopjes steekt).

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 60 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 2 g

vet 4 g

Knapperige vis met avocado-wortelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)

1 ei

50 g cornflakes (verkruid)

1 eetlepel Mexicaanse kruiden

400 g koolvisfilet ((diepvries), ontdooid)

1 avocado

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels olie

300 g winterpeen (grofgeraspt)

150 ml melk

Bereiding

Aardappels in weinig water met zout in 15-20 min. gaarkoken. In diep bord ei loskloppen. In ander diep bord cornflakes mengen met Mexicaanse kruiden. Visfilets door ei wentelen en aan beide kanten in cornflakes drukken. Avocado schillen en in blokjes snijden. In schaal dressing kloppen van citroensap, 1 el olie, zout en peper. Avocadoblokjes en geraspte wortel met dressing omscheppen. In koekenpan 2 el olie verhitten. Visfilets in 10 min. gaarbakken, halverwege voorzichtig keren. Intussen aardappels afgieten en fijnstampen. Zoveel (warme) melk erdoor roeren dat puree smeugig wordt. Op smaak brengen met zout en peper. Knapperige visfilets serveren met puree en avocado-wortelsalade.

Tip:

prijs per persoon 1.20 (in januari 2006)

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 535 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 65 g

vet 16 g

Knoflookkip met mandarijnmayonaise

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kipdrumsticks
4 teentjes knoflook (in kleine stukjes)
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel chilipoeder
1 mandarijn
6 eetlepels mayonaise

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak in het vlezig gedeelte van de drumsticks met een scherp mes 5-6 kleine inkepingen en steek er de stukjes knoflook in. Meng de paprikapoeder met de chilipoeder en zout en peper naar smaak. Wrijf hier de drumsticks mee in. Leg de drumsticks in de ovenschaal en bak ze in 40 minuten in de oven gaar. Boen de schil van de mandarijn schoon en rasp de helft van de schil fijn. Pers de mandarijn uit. Roer de geraspte schil en het sap door de mayonaise en breng op smaak met zout en peper. Serveer de mandarijnmayonaise bij de knoflookdrumsticks.

bereiden 10 min., wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 2 g
vet 28 g

Knoflookpizza

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g kant-en-klaar broodmix
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels bloem
1 bol mozzarella ((kaas), in dunne plakken)
4 teentjes knoflook (fijngesneden)
1 theelepel tijm

Keukenspullen
deegroller

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Kneed de broodmix met 1 eetlepel olie tot een soepel deeg en laat het 15 minuten rusten. Verdeel het deeg in vier porties. Vorm er balletjes van en bestrooi het werkvlak dun met bloem. Bebloem ook de deegroller en rol de balletjes tot dunne pizzabodems. Bestrijk ze licht met olie en verdeel de mozzarella erover. Leg de knoflook en de tijm erop en bestrooi met (zee)zout en (versgemalen) peper. Bak de pizza's in de oven in 8-10 minuten goudbruin.

bereiden 15 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 229 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 25 g
vet 12 g

Knoflookpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kg kruimig kokende aardappelen (geschild en in stukjes)

100 ml olijfolie

6 teentjes knoflook (in de schil)

enkele takjes verse dille (fijngesneden)

100 ml crème fraîche

250 ml volle melk

50 g boter

Bereiding

1. Kook de aardappelen in een bodempje water met zout met de deksel op de pan in 20 min. gaar. Giet ze af en laat met de deksel op de pan nog 2 min. staan. Verwarm de olie met de knoflook in een pannetje op laag vuur (de olie mag beslist niet koken). Schep na 10 min. de knoflook eruit en haal de schil eraf. Roer de dille door de crème fraîche. Verwarm de melk met de boter. Voeg aardappelen en knoflook toe en stamp het geheel fijn. Serveer direct, met de room.

2. Wilt u deze puree vooraf klaarmaken? Bereid de puree, laat 'm afkoelen en bewaar tot gebruik (maximaal 24 uur) afgedekt op een koele plaats. Verwarm de puree vervolgens 6 min. in de magnetron of 20 min. in een voorverwarmde oven van 175 °C.

Tip:

Klontjes in de puree? Waarschijnlijk is de puree niet goed genoeg gestampt. Geen probleem: gewoon weer even de stamper erbij pakken. U kunt de puree ook door een zeef wrijven.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 33 g

vet 30 g

Knoflooksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 teentjes knoflook

2 eetlepels olijfolie

1 envelopje saffraan

2 eetlepels amandelschaafsel (zakje)

750 ml kippenbouillon (van tablet)

takjes peterselie (fijngesnedenenkele)

Bereiding

Fruit de knoflook op laag vuur in olie in een soeppan. Week intussen de saffraan in een eetlepel water en rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin. Schenk de bouillon en de saffraan bij de knoflook en laat zachtjes afgedekt 10 minuten koken. Breng de soep op smaak met (versgemalen) peper en garneer de soep met de geroosterde amandelen en peterselie.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 75 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 0 g

vet 8 g

Knolselderijgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

35 g bloem
50 g boter (gesmolten en warm)
500 ml volle melk
2 el grove mosterd
1 knolselderij (geschild en in vieren gesneden)
750 g vastkokende aardappels (geschild)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Voeg al roerend de bloem bij de boter en laat 1-2 minuten op laag vuur koken. Schenk al roerend de melk erbij (schenk een nieuwe scheut er pas bij als de vorige is opgenomen). Breng op smaak met de mosterd, zout en peper. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schaaf de knolselderij en aardappels met een dunschiller in plakjes. Doe ze in een ovenschaal, schep ze om met zout en peper en verdeel de mosterdsaus erover. Laat de gratin in 35 minuten gaar worden.

Tip:

Saus klontert als de bloem niet goed is opgenomen. De oplossing is eenvoudig: giet de saus door een zeef, zodat de klonten achterblijven. Breng opnieuw aan de kook terwijl u goed roert en de saus is glad.

Tip:

Wilt u de gratin van tevoren klaarmaken? Laat de gratin gaar worden in de oven, laat hem afkoelen en bewaar 'm tot gebruik (maximaal 24 uur) afgedekt op een koele plaats. Verwarm de gratin vervolgens 6 minuten op vol vermogen in de magnetron of 20 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.

bereiden 40 min., wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 38 g
vet 10 g

Koffiegranita met slagroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels suiker
mespunt kaneelpoeder
1 eetlepel cacao-poeder
250 ml sterke espressokoffie
125 ml slagroom

Keukenspullen
diepvriesdoos (inhoud 750 ml)

Bereiding

Laat de suiker, de kaneel en de helft van de cacao oplossen in de nog hete koffie en laat hem daarna afkoelen. Laat de afgekoelde koffie in de lage diepvriesdoos in de vriezer in 3 uur bevroren, tot zich ijskristallen vormen. Roer de aangevroren koffie los met een vork, zet de doos nogmaals een uur in de vriezer en schep daarna opnieuw om. Herhaal het invriezen en omscheppen tot de koffie compleet bevroren (granita) is. Neem de granita 5 minuten voor serveren uit de vriezer. Als het ijs te hard is geworden, laat het dan even staan en schep het daarna om met een vork. Klop de slagroom zonder suiker stijf. Schep in twee glaasjes om en om verschillende laagjes koffiegranita en slagroom en bestrooi met de rest van de cacao. Lekker met een glas whisky.

Tip:

IJs te hard? Roer het om met een vork of gebruik de staafmixer.

bereiden 10 min., wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 21 g
vet 19 g

Komkommersalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 komkommers
3 bosuitjes
2 el olijfolie extra vierge
1 tl wittewijnazijn
2 mespunten versgemalen zwarte peper
15 g verse dille (bakje)
50 g witte kaas

Bereiding

1. Schil de komkommers en halveer ze in de lengte. Schraap met een theelepel de zaadjes eruit en schaf daarna de komkommers met een dunschiller in dunne linten. Schep de komkommerlinten in een vergiet om met wat zout en laat ze even staan.

2. Snijd het groen van de bosui in de lengte in hele dunne repen. Snijd het wit van de bosui in ringetjes. Klop in een slaschaal een dressing van de olie en de azijn. Breng op smaak met (versgemalen) peper en zout.

3. Snijd de dille fijn. Verbrokkel de kaas. Schep de komkommerlinten met de reepjes en ringetjes bosui en de dille door de dressing en strooi de kaas erover. Maal er tot slot wat peper over.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 5 g
vet 8 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 145 mg
vezels 2 g

Koolvis met amandelkorstje en bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 bloemkool (in roosjes)
- 2 bakken aardappelpuree (koelvers, a 450 g)
- 4 koolvisfilets ((diepvries), ontdooid)
- 1 ei (losgeklopt)
- 1 zakje amandelschaafsel (55 g)
- 1 theelepels (versgeraspte) nootmuskaat
- 2 eetlepels olijfolie (extra vierge)

Keukenspullen

- bakplaat
- bakpapier
- ovenschaal inhoud ca. 1 liter
- bakpapier
- aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook de bloemkoolroosjes in een aparte pan in weinig water met zout in 15 minuten beetgaar. Doe de aardappelpuree over in een vuurvaste schaal en verwarm de puree 15 minuten in het midden van de oven. Houd warm onder aluminiumfolie, maar laat de oven aan. Dep de koolvisfilets droog met keukenpapier en bestrooi beide kanten met zout en peper. Leg de vis op de met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk de bovenkant met het ei. Strooi het amandelschaafsel over de vis en druk licht aan. Zet de koolvisfilets in de oven en bak ze in 10 minuten gaar met een goudbruin korstje. Giet de bloemkool af. Meng de nootmuskaat met de olijfolie en besprenkel de bloemkool met de nootmuskaatolie. Verdeel de koolvis over vier borden en schep de puree en bloemkool ernaast.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 470 kcal
- eiwit 33 g
- koolhydraten 36 g
- vet 22 g

Koolvis uit de oven met worteltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g koolvisfilet (diepvries)
1 bos bospeen
1 kg vastkokende aardappels (geschild)
1 eetlepel komijn (djinten)
2 sneetjes oud witbrood (verkruid)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
5 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
kleine ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de stukken bevroren vis in de ovenschaal. Meng het broodkruim met de knoflook en 3 eetlepels olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe. Verdeel dit mengsel over de vis en schuif de schaal in het midden van de oven. Laat de vis in 30-35 minuten goudbruin en gaar worden. Schil intussen de wortels en laat er een stukje groen aanzitten. Breng in een hapjespan 100 ml water met 2 eetlepels olijfolie, de komijn en zout naar smaak aan de kook. Voeg de wortels toe en stoof ze afgedekt in 10-15 minuten beetgaar. Kook intussen ook de aardappels in ruim kokend water met wat zout in 15 minuten beetgaar. Serveer de koolvis met de komijnworteltjes en de gekookte aardappels.

Tip:

Vervang de koolvis eventueel door verse tilapia- of kabeljauwfilet. Gebakken aardappels smaken ook goed bij dit gerecht.

Tip:

prijs per persoon 1.50 (in maart 2006)

40 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 59 g
vet 19 g

Koriander-kwarkdip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 appel (Granny Smith)
- 150 ml volle kwark (Franse)
- 1 mespunt chilipoeder
- ½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
- 1 zak tortillachips

Bereiding

Schil de appel en rasp hem grof. Schep de kwark erdoor en breng de dip op smaak met chilipoeder, zout en peper. Roer de koriander erdoor en serveer de dipsaus bij de tortillachips.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 165 kcal
- eiwit 5 g
- koolhydraten 16 g
- vet 9 g

Koude komkomersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 komkommer (geschild)
1/2 el olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
4 takjes verse munt
2 el volle yoghurt
250 ml groentebouillon (van tablet)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Snijd de komkommer over de lengte doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie in een pan en fruit het sjalotje. Voeg de komkommer en de bouillon toe en laat alles op een matig vuur 5 min. zacht koken. Voeg peper en zout naar smaak toe. Neem de pan van het vuur. Hak de helft van de munt fijn en voeg deze toe. Pureer het geheel met de staafmixer of keukenmachine, meng de yoghurt erdoor en laat de soep in ca. 3 uur in de koelkast koud worden. Serveer de soep in glaasjes en garneer met een blaadje munt.

bereiden 10 min., 3 uur wachten

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 25 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 1 g
vet 2 g

Krabsoep (crab chowder)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g spekblokjes
1 liter melk
½ liter visbouillon
2 grote aardappels (in blokjes)
2 blikjes krab (a 170 g)
2 theelepels worcestershiresauce
4 kaiserbrötchen
40 g boter
1 ui (gesnipperd)
50 g bloem (gezeefd)
tijm
paprikapoeder

Bereiding

Verhit de boter in een soeppan en fruit hierin de ui met de spekblokjes 3-5 minuten tot de ui glazig ziet. Voeg de bloem toe en roer deze goed door het bakvet, laat het geheel op laag vuur 5 minuten doorgaren. Schenk al roerend de melk en de bouillon door het bloemmengsel, schep de aardappelblokjes door de soep en breng opnieuw aan de kook. Laat de soep 15 minuten zachtjes doorkoken. Schep de krab door de soep en breng op smaak met worcestershiresaus, tijm, zout en peper. Laat de soep goed doorwarmen. Schenk de soep in uitgeholde harde witte bollen of grote kommen, strooi er wat paprikapoeder over en serveer de kaiserbrötchen erbij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 62 g
vet 25 g

Krokante champignontaart met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
2 bakjes champignons ((a 250 g), in kwarten)
125 ml crème fraîche
200 g gerookte kipfilet (in blokjes)
2 eieren
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels tijm
1 pak filobladerdeeg ((diepvries), ontdooid)

Keukenspullen
springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de champignons op hoog vuur in 5 minuten bruin. Laat al het vocht verdampen. Schep de crème fraîche door de champignons en neem de pan van het vuur. Roer de gerookte kip en de eieren door het champignonmengsel. Breng op smaak met kerrie, tijm, zout en peper. Neem het ontdooid deeg uit de verpakking en vouw de vellen voorzichtig uit. Smeer de bovenkant van elk deegvel met een kwastje in met de rest van de olie. Leg drie deegvellen in de springvorm met de ingevette kant naar boven, laat ze steeds iets verspringen en ruim over de rand hangen. Leg nog twee keer drie deegvellen in de vorm zodat een gesloten deegbodem ontstaat. Verdeel het champignonmengsel over de deegbodem. Vouw het overhangende deeg losjes over de vulling terug. Verfrommel het laatste deegvel en bedek er, ook met de ingevette kant naar boven, de rest van de taart mee. Bak de taart in de oven in 25-30 minuten goudbruin en knapperig. Serveer de champignontaart (lauw)warm.

bereiden 20 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 0 g
vet 22 g

Krokante scholfilet met stoomgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
4 scholfilets ((diepvries zak a 750 g) ontdooid)
5 eetlepels bloem
1 ei (losgeklopt)
2 beschuiten (verkruid)
2 pakken stoomgroenten broccoli (wortel doperwt)
2 eetlepels olie (plantaardig)
2 theelepels gedroogde dille
1 citroen

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dep de scholfilets droog met keukenpapier en bestrooi ze naar smaak met zout en peper. Haal de scholfilets door de bloem, vervolgens door het ei en daarna door het beschuitkruim. Stoom de groenten gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de olie in een grote koekenpan en bak de gepaneerde visfilets in 3-5 minuten op niet te hoog vuur goudbruin en gaar. Is je koekenpan niet zo groot? Bak de vis dan in twee keer. Houd de gebakken vis warm onder aluminiumfolie. Roer de dille door de gekookte rijst. Serveer de krokant gebakken visfilets met een schijfje citroen en de stoomgroenten.

Tip:

Leg de vis de avond tevoren al in de koelkast om te ontdooien.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 72 g
vet 8 g

Kropsla met croutons

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kropsla
- 2 sneetjes (oud) witbrood (in kleine dobbelsteentjes)
- 2 dikke plakken bakbacon (in reepjes)
- 1 theelepel vloeibare honing
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel boter
- 1 teentje knoflook (fijngesnipperd)
- 1 theelepel grove mosterd

Bereiding

Was de kropsla in een grote bak water, laat de blaadjes aan de stronk zitten. Laat de kropsla in zijn geheel op zijn kop in een vergiet uitlekken. Verhit in een koekenpan op laag vuur 1 eetlepel olie met 1 eetlepel boter. Bak de blokjes brood hierin in 3-4 minuten goudbruin, schep de laatste minuut de helft van de knoflook erdoor. Neem de croutons uit de pan en laat ze afkoelen, zodat ze knapperig worden. Bak in een droge koekenpan de bacon op laag vuur knapperig. Doe de rest van de olie, de rest van de knoflook, de mosterd, honing en azijn in een (jam)potje, draai de deksel erop en schud flink. Breng de dressing daarna op smaak met zout en peper. Dep de kropsla droog, ook tussen de blaadjes. Leg de kropsla op een schaal en bedruppel 'm met de dressing. Strooi de croutons en bacon erover en serveer direct.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 240 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 9 g
- vet 21 g

Kruidige zalm met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g zalmfilet (in 4 gelijke stukken)
3 theelepels Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
1 sinaasappel
200 g peultjes (schoongemaakt)
25 g boter (gesmolten)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Bestrijk de stukken zalm met gesmolten boter en bestrooi ze met wat zout en vijfkruidenpoeder. Boen de sinaasappel schoon en snijd er 3 dunne, grote plakken af. Snijd deze vervolgens in vieren. Bestrijk ook deze sinaasappelstukjes met boter. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en er een lichte walm vanaf komt. Leg de stukken zalm in de pan en rooster ze 3-4 minuten per kant, tot het visvlees voorzien is van mooie bruine strepen. De vis hoeft niet helemaal gaar te zijn, het binnenste mag een beetje glazig blijven. Kook intussen de peultjes in 4-5 minuten in ruim water met zout beetgaar of gebruik hiervoor de magnetron. Leg de peultjes dan in een magnetronschaal en voeg 50 ml water toe. Dek de schaal af en verwarm de peultjes 2-3 minuten in de magnetron op vol vermogen (750 watt). Laat de peultjes nog 2-3 minuten nagaren. Leg de stukjes sinaasappel naast de zalm en rooster ze 2-3 minuten mee. Leg de stukken zalm op vier warme borden en leg de sinaasappelstukjes erop. Serveer de zalm met de peultjes en bijvoorbeeld met in de schil gekookte krielaardappeltjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 4 g
vet 25 g

Kwarkbolletjes met boerenkaas en rozenbotteljam

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 sinaasappel (schoongeboend)
350 g bloem
50 g witte basterdsuiker
1 zakje gedroogde gist (7 g)
3 eieren (losgeklopt)
100 g magere kwark
50 g roomboter (op kamertemperatuur)
100 g rozijnen
1 zakje vanillesuiker
200 g boerenkaas (in plakjes)
4 eetlepels rozenbotteljam

Bereiding

Rasp de schil van de sinaasappel. Zeef de bloem met 1 theelepel zout boven een kom en roer de suiker en gist erdoor. Voeg ook de eieren, kwark en roomboter toe en kneed er met een mixer een soepel deeg van. Kneed de rozijnen en de sinaasappelrasp door het deeg en vorm er een bal van. Laat de bal in de kom, afgedekt met een vochtige doek, op kamertemperatuur 30 minuten rijzen. Verdeel het deeg in twaalf stukken en rol er bolletjes van. Leg de bolletjes op een ingevette bakplaat en laat ze onder de vochtige doek in 45 minuten rijzen tot ze twee keer zo groot zijn. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de kwarkbolletjes in 20-25 minuten gaar. Laat ze afkoelen op de bakplaat en beleg ze met boerenkaas en een lepelje jam.

Tip:

Vervang de helft van de rozijnen door stukjes sukade of ongezouten amandelen, hazelnoten of walnoten.

bereiden 20 min., wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 265 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 35 g
vet 10 g

Lamskoteletjes uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 lamskoteletjes
2 romatomen (in dikke plakken)
3 takjes rozemarijn
1 teentje knoflook (zeer fijngehakt)
4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

bakplaat
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 250 °C. Dep de lamskoteletjes droog, bestrooi ze met zout en peper en laat ze even op temperatuur komen. Verhit 3 el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak het vlees op hoog vuur in 1 minuut aan beide kanten bruin en leg het vlees op de bakplaat. Leg op elk koteletje een plak tomaat en takje rozemarijn, en verdeel de fijngehakte knoflook erover. Bestrooi de tomaat met zout en peper en druppel er wat olie over. Schuif de bakplaat in de oven en laat het vlees in 4-5 minuten gaar worden (het vlees mag rosé zijn). Lekker met couscous en groene boontjes.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 1 g
vet 26 g

Lasagne met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkelknollen
3 eetlepels olijfolie
400 g winterpeen (in dunne plakjes)
250 g sperziebonen (schoongemaakt)
2 rode uien (in ringen)
2 takjes rozemarijn (naaldjes, grofgehakt)
1 blikje ansjovisfilets
250 ml slagroom
250 ml melk
1 pak lasagnevellen (koelvers, 250 g)
300 g belegen kaas (geraspt)

Keukenspullen

lage ovenschaal (20 x 25 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Venkel in lengte halveren en in dunne plakjes snijden. In wok 3 el olie verhitten en venkel, wortel, sperziebonen, ui en rozemarijn hierin 3-4 min. roerbakken. Scheutje water erbij schenken en groenten in nog 5 min. gaar laten worden. Ansjovis afgieten boven steelpan en deze olie verwarmen. Ansjovis fijnhakken en al roerend in warme olie laten smelten. Slagroom en melk toevoegen en 5 min. zachtjes laten koken. Enkele lepels van dunne roomsaus over bodem van ingevette ovenschaal uitstrijken. Twee lasagnevellen erop leggen. Kwart van groenten, enkele lepels roomsaus en 50 g kaas erover verdelen. Deze volgorde drie keer herhalen. Over laatste laag van groenten en roomsaus 100 g kaas verdelen. In midden van oven lasagne in 20-25 min. gaarbakken. Lasagne uit oven nemen en 5-10 min. laten staan, zodat hij stevig wordt.

bereiden 30 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 915 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 58 g
vet 58 g

Lasagne met paddenstoelen en gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
500 g kastanjechampignons (in plakjes)
1 zakje bechamelsaus (pak a 2 zakjes)
600 ml melk
150 g gorgonzola (kaas)
1 pak lasagnevellen (koelvers, 250 g)
6 tomaten (in plakken)
100 g pittige kaas ((bijv. grano padano), geraspt)

Keukenspullen

grote ovenschaal (ca. 30 x 25 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In wok olie verhitten en sjalot met knoflook zachtjes glazig bakken. Champignons toevoegen en op hoog vuur al omscheppend gaarbakken, zodat vrijwel al het vocht verdampt is. Op smaak brengen met zout en peper. Bechamelsaus volgens aanwijzing op verpakking bereiden met melk. Gorgonzola erboven verbrokkelen en al roerend in saus laten smelten. Eenderde van gorgonzolasaus door champignons scheppen. Kwart van champignonmengsel over bodem van schaal uitstrijken. Hierop lagen leggen van achtereenvolgens lasagnevellen, plakjes tomaat en champignonmengsel. Dit nog twee keer herhalen en afdekken met laatste lasagnevellen. Rest van gorgonzolasaus erover uitstrijken, zodat lasagne overal goed met saus bedekt is. Geraspte kaas erover strooien. Lasagne in midden van oven in 25-30 min. lichtbruin en gaarbakken. Uit oven 5-10 min. laten staan, zo wordt lasagne wat steviger. Lekker met een groene salade.

Tip:

Bak voor een niet-vegetarische versie 100 gram hamreepjes (half duobakje) met de champignons mee.

bereiden 30 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 665 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 53 g

vet 34 g

Lauwwarme pastasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

- 1 zak broccoliroosjes (300 g)
- 1 pak Casoncelli verse gevulde pasta (koelvers, 250 g)
- 3 eetlepels mosterd-honingdressing (koelvers, bakje a 100 g)
- 1 zak eikenbladslamelange (100 g)
- 1 zakje walnoten (50 g)

Bereiding

Snijd de broccoliroosjes eventueel iets fijner. Breng een pan met water en zout aan de kook en kook hierin de broccoli 5-6 minuten. Voeg na 2 minuten de pasta toe en kook 'm 3-4 minuten mee. Laat de broccoli en pasta in een vergiet uitlekken, schep ze daarna in een kom om met de helft van de dressing. Schep de rest van de dressing om met de slamelange, doe de sla over in een kom en schep de pasta en broccoli erop. Bestrooi de salade met de walnoten. Lekker met ciabattabrood.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 700 kcal
- eiwit 23 g
- koolhydraten 51 g
- vet 35 g

Lauwwarme salade met lamsshoarma

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje worteltjes & peultjes (panklaar, 350 g)

¼ citroen

250 g lamsshoarma

100 g botersla

1 theelepel grove mosterd

1 theelepel honing

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Knijp de citroen uit. Klop een dressing van het citroensap met de mosterd, de honing en 2 el olie. Breng de dressing op smaak met zout en peper. Breng in een stoompan een laagje water aan de kook (of hang een vergiet in de pan). Stoom hierin de worteltjes 4-5 minuten (deksel op de pan!). Voeg de peultjes toe en laat ze 2-3 minuten mee stomen. Verhit intussen in een wok de rest van de olie en roerbak hierin de lamsshoarma 4-5 minuten op hoog vuur. Schep de helft van de dressing door de botersla. Meng de rest van de dressing met het groentemengsel en verdeel dit over de botersla. Leg er ten slotte de lamsshoarma op en bestrooi met (versgemalen) peper.

Tip:

Deze salade is ook heel lekker als lunchgerecht.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 8 g

vet 30 g

Lauwwarme witlofsalade met appel

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks

- 1 grote stevige appel (Elstar of Jonagold)
- 3 eetlepels walnootolie
- 4 struikjes witlof
- 2 eetlepels bieslook (in stukjes van 2 cm)
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 2 eetlepels uitgebakken spekreepjes (pakje a 70 g)

Bereiding

Schil de appel en snijd hem in 12 partjes. Bestrijk de partjes dun met 1 eetlepel walnootolie en rooster ze in een hete grillpan bruin, keer ze regelmatig. De partjes moeten wel stevig blijven. Snijd de onderkant van de struikjes witlof en maak de blaadjes los. Verhit 2 eetlepels walnootolie in een koekenpan en roerbak de witlofblaadjes 1 minuut (ze hoeven alleen iets zachter te worden). Meng de witlof in een schaal met de partjes appel en de bieslook en sprenkel de azijn erover. Strooi tot slot de spekreepjes erover. Lekker bij een gebakken tartaartje of gehaktballen.

Tip:

Vervang de appelpartjes door plakjes sinaasappel en schep er ook wat verse basilicum door.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 9 g

vet 7 g

Lentesoep met ciabatta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 aardappel (in kleine blokjes)
- 2 worteltjes ((of bospeentjes), in dunne plakjes)
- 1 tomaat (fijngesneden)
- 1 tuinkruidenbouillontablet
- 150 g pasta (schelpjes)
- 1 ciabatta ((brood), in plakjes)
- 225 g doperwten (diepvries)
- 1 zakje bosuitjes
- 100 g geraspte pittige kaas
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een soeppan en fruit de ui 1 minuut. Voeg de aardappel, wortelplakjes en de tomaat toe en bak 2 minuten mee. Verkruiemel de bouillontablet boven de pan, schenk 1 liter water erbij en voeg de pastaschelpjes toe. Breng de soep aan de kook en laat zachtjes 8 minuten koken. Bestrijk intussen de ciabatta dun met de rest van de olie. Rooster de sneetjes in de broodrooster (of in de grillpan) lichtbruin en krokant. Voeg de doperwten aan de soep toe en verwarm de soep nog 2 minuten. Knip de bosuitjes boven de soep in smalle ringetjes en breng de soep op smaak met zout en peper. Verdeel de soep over vier kommen of diepe borden. Leg naast elke kom een sneetje ciabatta en bestrooi met de kaas. Serveer de soep direct en zet de rest van de ciabatta apart op tafel.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 555 kcal
- eiwit 25 g
- koolhydraten 77 g
- vet 16 g

Limoen-tijmboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

125 g zachte roomboter
1 zakje verse tijm ((15 g), blaadjes gerist)
1 limoen (schil geraspt)
1 theelepel grof zeezout

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Kneed met koele handen alle ingrediënten goed door elkaar. Maak er een rol van en wikkel deze in plasticfolie. Leg hem tot gebruik in de koelkast.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 13 g

Lintpasta met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen (in blokjes)
1 courgette (in blokjes)
250 g kastanjechampignons
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
3 eetlepels olijfolie met knoflookaroma&chilipeper
1 pak pappardelle (koelverse pasta, 250 g)
200 g gegrilde achterham
100 g kaas ((mager 20+), geraspt)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. In braadslede pompoen, courgette, champignons en Italiaanse kruiden door elkaar scheppen. Chiliolie en zout erover sprenkelen. Braadslede 15 cm onder hete grill schuiven en groenten 15 min. roosteren, regelmatig omscheppen. Intussen pappardelle beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. Ham in brede repen snijden en door groenten scheppen. Geheel in nog 5 min. bruin en gaar roosteren. Pappardelle afgieten en over vier borden verdelen. Groenten met ham erop scheppen. Kaas erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 51 g
vet 14 g

Linzensalade met gegrilde citroenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g kipfilet
1 rode paprika (of geel)
1 takje tomaten
2 eetlepels citroensap
1 blik gekookte linzen (uitgelekt ca. 250 g)
1 zakje rucola ((sla, 75 g) in stukken)
2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Bestrijk de kipfilet, de paprika en de tomaatjes heel dun met olie. Gril de hele kipfilet en de paprika in zijn geheel rondom op de grillpan in 15-18 minuten gaar en gril de laatste 5 minuten de tomaatjes (incl. takjes) mee. Snijd de paprika in reepjes. Snijd de kipfilet in schuine plakken, bestrooi ze met zout en peper naar smaak en besprenkel met citroensap. Schep de linzen en de rucola om met de rest van de olie en breng eventueel pittig op smaak met peper. Verdeel de salade over twee borden en beleg hem met de plakken kip, de paprika en de tomaatjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 26 g
vet 22 g

Linzenschotel met Catalaanse braadworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
½ duobakje gerookte spekblokjes (a 250 g)
1 ui (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
150 ml rode wijn
1 blik gepelde tomaten (400 g)
2 eetlepels Italiaanse kruiden (fijngesneden (vers of diepvries))
2 schaalpjes Catalaanse braadworstjes (a 6 stuks)
250 g kastanjechampignons
1 blik linzen ((400 g), uitgelekt)

Bereiding

In pan met dikke bodem olie verhitten en spekblokjes 5 min. uitbakken. Gesnipperde ui en knoflook 2-3 min. meebakken tot ze zacht en glazig zijn. Wijn erbij schenken en 10 min. laten inkoken. Tomaten met vocht, Italiaanse kruiden, braadworstjes en champignons toevoegen. Gerecht afgedekt ca. 20 min. zachtjes laten sudderen. Linzen erdoor scheppen en nog 3 min. zachtjes verwarmen. Linzenschotel op smaak brengen met zout en peper. Lekker met (Boulogne)stokbrood en een groene salade.

Tip:

Deze schotel is heel goed een avond van tevoren te maken. Schep de linzen er echter pas de volgende dag bij het opwarmen door, anders worden ze te zacht.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 50 g
vet 33 g

Linzenstoofpotje met bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g bacon (vleeswaren)
300 g prei (in ringen)
1 zakje peen julienne (150 g)
2 stengels bleekselderij (in plakjes)
1 blik linzen (400 g)
1 eetlepel scherpe mosterd
2 tomaten (in stukjes)
½ eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

Bereiding

In hapjespan plakjes bacon op matig vuur knapperig en bruin bakken. Bacon op keukenpapier leggen. In achtergebleven baconvet prei, peenjulienne en bleekselderij 3 min. roerbakken. Linzen met vocht, mosterd, tomaten en kruiden erdoor scheppen. Scheut water en zout en peper naar smaak toevoegen. Linzen met groenten afgedekt nog 10 min. zachtjes laten stoven. Linzenstoofpotje over twee diepe borden verdelen en plakken bacon erop leggen. Lekker met extra mosterd en donker brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 26 g
vet 19 g

Maaltijdsalade met kip en roquefort

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 stengels bleekselderij
100 g walnoten
200 g gerookte kipfilet
1 avocado
3 el olijfolie
1 el wittewijnazijn
75 g roquefort
100 g eikenbladslamelange (zakje)

Bereiding

Gerookte kip gaat goed samen met avocado, bleekselderij en walnoten. Een dressing met roquefort erover... Heerlijk!

1. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Hak de walnoten grof. Snijd de kip in kleine plakjes. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

2. Roer een dressing van de olie, azijn en roquefort en breng op smaak met peper. Schep de sla om met de helft van de dressing. Leg hierop de avocado, bleekselderij, walnoten en kip en druppel de rest van de dressing erover.

bereidingstip:

'Het is de combinatie van blauwaderkaas, walnoten en bleekselderij die het 'm doet.'

combinatietip:

Lekker met grof gesneden ciabatta of volkoren brood

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 940 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 8 g

vet 81 g

waarvan verzadigd 15 g

natrium 1.145 mg

vezels 8 g

Maanzaadscones

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 g zelfrijzend bakmeel
2 eetlepels suiker
25 g boter
75 ml karnemelk (plus nog wat om te bestrijken)
1 ei (losgeklopt)
1 eetlepel maanzaad (zakje a 125 g)
aardbeienjam
½ bakje mascarpone (a 250 g)

Keukenspullen
bakpapier
ronde uitsteekvorm (of glas, doorsnede 4 cm)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In kom bakmeel met suiker en mespunt zout mengen. Met vingertoppen boter door meel wrijven, zodat kruimelige massa ontstaat. Karnemelk en helft van ei erbij schenken (andere helft wordt niet gebruikt). Maanzaad toevoegen en geheel tot soepel deeg kneden. Als deeg iets te vochtig is, beetje extra bakmeel toevoegen. Op met bloem bestoven werkvlak deeg met de hand uitdrukken tot lap van ca. 2s cm dik. Met uitsteekvorm 6 cirkels uit deeg steken. Deegondjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen, bestrijken met beetje karnemelk en in midden van oven in 15-20 min. gaar en lichtbruin bakken. Scones lauw of koud serveren met jam en mascarpone.

bereiden 10 min., wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 380 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 40 g
vet 21 g

Maïsбургertjes met komkommersalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 blikjes maïs ((a 300 g), uitgelekt)

3 eieren

300 g cervelaatworst (in reepjes)

1 theelepel gemalen komijn

2 komkommers

4 grote augurken

100 g bloem

1 teentje knoflook

1 ui

4 eetlepels zonnebloemolie

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

Pureer 1 blikje maïs in de keukenmachine met de bloem en de eieren. Doe het mengsel in een kom en schep het andere blikje uitgelekte maïs, de cervelaatworst, komijn, de knoflook en de helft van de ui erdoor, breng op smaak met zout en peper. Verhit 2 el olie in een koekenpan. Doe telkens 1 flinke lepel van het mengsel in de pan en bak het in 5 minuten goudbruin, keer halverwege. Per keer kunnen er 6-8 burgertjes tegelijkertijd worden gebakken. Er is beslag voor ongeveer 24 burgertjes. Snijd de komkommer en augurk in blokjes. Klop een dressing van 1 eetlepel augurkenvocht met 2 el olie, en breng op smaak met zout en peper. Schep de komkommer om met de rest van de ui, de augurk en de dressing. Serveer bij de maïsбургertjes.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 695 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 42 g

vet 47 g

Mandarijnenmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

7 grote mandarijnen
300 g zelfrijzend bakmeel
100 g krokante muesli
100 g witte basterdsuiker
5 el sinaasappelmarmelade
2 eieren
100 g boter (gesmolten)

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pers 6 mandarijnen uit en meet 200 ml sap af (vul eventueel aan met water). Boen 1 mandarijn schoon en rasp de oranje schil. Snijd met een scherp mes de schil en het witte vlies van de mandarijn. Ontdoe de partjes van witte vliesjes (er zijn 12 stukjes mandarijn nodig). Snijd de partjes vruchtvlees los van de vliezen, zodat je het vruchtvlees er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt wippen.

2. Roer in een kom het bakmeel, de muesli en basterdsuiker door elkaar. Roer 3 el marmelade, de eieren, boter en het sap in een andere kom door elkaar. Schep het mandarijnenmengsel snel door het meelmengsel (roer niet te lang, het hoeft niet glad te zijn).

3. Schenk de holtes van de muffinvorm 2/3 vol met beslag. Leg een stukje mandarijn op elke muffin. Bak de muffins in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin. Neem uit de oven en bestrijk ze meteen met de rest van de marmelade. Laat de muffins afkoelen.

bereiden 25 min., wachten 55 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 250 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 38 g
vet 9 g

Mangosorbet met sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 2 sinaasappels (navel)
- 2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
- 1 groene appel (Granny Smith)
- 1 bakje mangosorbetijs (500 ml)

Keukenspullen
ijsbolletjeslepel

Bereiding

Schil de sinaasappels dik en verwijder alle witte schilletjes. Snijd de sinaasappel in 12 dunne plakken, besprenkel ze met likeur en laat ze in de koelkast circa 1 uur door en door koud worden. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne partjes. Leg op elk bord een plak sinaasappel en leg de appelpartjes eroverheen. Schep er een flinke bol sorbetijs op en dek deze af met een plak sinaasappel. Serveer direct.

bereiden 10 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 90 kcal
- eiwit 0 g
- koolhydraten 21 g
- vet 0 g

Mangotaart met lemon curd

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

150 g suiker
1 zakje vanillesuiker
150 g roomboter (op kamertemperatuur)
1 ei
300 g zelfrijzend bakmeel
1 pot lemon curd (340 g)
1 rijpe mango
poedersuiker (om te bestuiven)
50 g pure chocolade (gekoeld)
10 physalis (Kaapse goudbes)

Keukenspullen

springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Doe de suiker, vanillesuiker, roomboter en het ei in een kom. Zeef het bakmeel met een snufje zout erboven. Meng met een mixer met kneedhaken tot een soepel en samenhangend deeg. Druk het deeg gelijkmatig op de bodem en tegen de zijkant van de vorm en maak een deegrand van 2-3 centimeter hoog. Verdeel de lemon curd over de bodem en duw de randen tot net boven de lemon curd zachtjes terug. Bak de taart in de oven in 45-50 minuten goudbruin en gaar. Laat de taart helemaal afkoelen en verwijder de vorm. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit in mooie repen. Rasp de chocolade met een kaasschaaf tot snippers. Leg de mango op de lemon curd en bestrooi de taartrand met een zeefje met poedersuiker. Strooi het chocoladeschaafsel over de taart en versier hem met de physalis.

bereiden 20 min., wachten 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 500 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 80 g
vet 18 g

Mediterraan vispannetje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie

1 pak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)

1 pak tomatenblokjes (met knoflook, 390 g)

500 g zeewolffilet (in grove stukken)

4 eetlepels verse peterselie (gesneden)

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de groenten 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en 200 ml water toe. Voeg zout en peper naar smaak toe en breng het geheel op matig vuur aan de kook. Bestrooi de zeewolffilet met zout en peper. Leg de vis in de saus en stoof hem met de deksel schuin op de pan in 6-8 minuten zachtjes gaar. Schep het gerecht in kommen en bestrooi met de peterselie. Lekker met stevige hompen maïsbrood.

Tip:

Vervang de groentemix door een gesnipperde grote ui en een rode paprika in stukjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 9 g

vet 12 g

Meloen in serranoham

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	spaans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 galiameloen

1 theelepel olijfolie met basilicum

150 g serranoham

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

Halveer de meloen en schep de zaadjes eruit. Snijd elke helft in stukken, verwijder daarna de schil en snijd eventueel de stukken in dunnere plakken. Besprenkel de meloen met de olijfolie. Wikkel elk plakje meloen in een stukje ham en steek het vast met een cocktailprikker. Bestrooi de hapjes met (versgemalen) peper.

Tip:

Laat de meloen na het besprenkelen enige tijd staan: hij wordt dan gemarineerd in de zoetige basilicumolie.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 86 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 6 g

vet 4 g

Meloen met aardbei en munt

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g watermeloen (vruchtvlees)

250 g aardbeien

1 theelepel balsamicoazijn

blaadjes verse munt (fijngesnedenenkele)

Bereiding

Snijd de watermeloen en aardbeien in dunne plakken en verdeel die over vier borden. Sprenkel er een paar druppels azijn over, bestrooi ze met munt en (versgemalen) peper.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 52 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 13 g

vet 0 g

Meloengranita

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 g witte basterdsuiker
500 g vruchtvlies van meloen
250 ml zoete witte wijn
½ citroen (uitgeperst)

Keukenspullen

grote diepvriesdoos, inhoud ca. 1 liter
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Breng 150 ml water met de basterdsuiker aan de kook en los de suiker al roerend op. Laat de suikersiroop afkoelen. Halveer ondertussen de meloen en schep de pitten eruit. Schep het vruchtvlies uit de schil en pureer het in de keukenmachine of met een staafmixer met de suikersiroop en wijn. Voeg citroensap naar smaak toe. Schenk het ijsmengsel in de diepvriesdoos en laat het ijs onafgedekt in de diepvries in circa 5 uur bevroren. Maak het ijsmengsel elk halfuur met een vork los, zodat een grove structuur ontstaat. Schep de meloengranita in zes mooie glazen en serveer direct.

bereiden 15 min., wachten 5 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 28 g
vet 0 g

Meringues met citroenroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eiwitten
100 g poedersuiker
125 ml slagroom
1 eetlepel lemon curd (pot a 340 g)
1 sinaasappel (geperst)
1 eetlepel suiker
150 g verse cranberry's

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 100 °C. Klop in een schone, vetvrije kom met een mixer de eiwitten stijf. Voeg beetje bij beetje de poedersuiker toe en blijf kloppen tot een taaie, glanzende massa met zachte witte pieken ontstaat. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak met een lepel acht bergjes eiwitschuim van 8 centimeter doorsnee. Bak de meringues 1 uur in de oven met de deur op een kier (steek er een pollepel tussen). Schakel de oven uit, maar laat de meringues er nog 1 uur in staan om knapperig te worden. Klop in een kom de slagroom bijna stijf. Roer in een kommetje de lemon curd met een vork los. Roer de lemon curd door de slagroom. Verwarm in een pannetje op laag vuur het sinaasappelsap met de suiker en laat het kort inkoken. Voeg de cranberry's toe en kook ze 7-8 minuten zachtjes mee, tot de bessen openspringen. Schep op de platte kant van vier meringues een flinke dot citroenroom en leg de andere vier meringues erop. Leg de gevulde meringues op hun zij op bordjes. Schep er de cranberrysaus en een beetje van het cranberrysap naast.

2. Extra feestelijk wordt dit gerecht met een mandje van karamel. Zie recepttip elders op deze site.

Tip:

Lemoncurd is ook heel lekker op geroosterd brood.

Tip:

Krijg je de eiwitten niet stijfgeklopt? Dat kan een aantal oorzaken hebben. Dat de eieren niet op kamertemperatuur zijn, bijvoorbeeld. Of dat er toch een beetje (vet!) eigeel in het eiwit zit. Of dat kom en garde niet helemaal vetvrij zijn. Het is ook beter om geen plastic kom te gebruiken om eiwitten stijf te kloppen. Omdat plastic poreus is, kun je het namelijk heel moeilijk vetvrij krijgen. Roestvrij staal, glas, aardewerk, koper of porselein zijn in dit geval beter. Om het probleem op te lossen voeg je een mespunt zout en suiker geleidelijk toe. Een paar druppels citroensap of azijn toevoegen voor het kloppen helpt ook.

bereiden 30 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 245 kcal

Meringues met citroenroom

eiwit 3 g

koolhydraten 33 g

vet 11 g

Met geitenkaas gegratineerde witlof

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stronken witlof
2 g boter om in te vetten
100 g bacon
75 g Hollandse geitenkaas
1 el sesamzaad

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Hollandse witlofschotel met sesamzaadjes voor een oosterse knipoog.

1. Verwarm de ovengrill voor. Snijd de onderkant van de stronken witlof en snijd het witlof doormidden. Verwijder de harde kern. Kook de witlof in ruim kokend water met wat zout in 5 min. beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.

2. Vet een lage ovenschaal in. Leg de stukken witlof met de bolle kant naar boven naast elkaar in de ingevette schaal.

3. Snijd de bacon in reepjes en rasp de geitenkaas. Verdeel de bacon en de geitenkaas erover en bestrooi het gerecht met sesamzaad. Schuif de schaal onder de hete grill en laat de kaas in ca. 5 min. smelten en goudbruin kleuren.

variatietip:

In plaats van geraspte Hollandse geitenkaas kun je ook zachte geitenkaas of feta gebruiken.

combinatietip:

Lekker bij gebakken karbonaadjes of tartaartjes.

bereiden 15 min., oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 4 g
vet 12 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 520 mg
vezels 2 g

Mie met kalkoen en pistachenootjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g roerbakmie
2 eetlepels roerbakolie
1 schaal kalkoenfilet à la minute ((ca. 350 g) in reepjes)
450 g jonge kapucijners (diepvries)
300 g peultjes (diepvries)
2 eetlepels sojasaus
2 theelepels sambal badjak (of manis)
1 zakje gepelde pistachenootjes ((55 g) grof gehakt)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking in 2 minuten beetgaar. Giet de mie af in een vergiet en spoel hem af onder stromend koud water. Laat de mie in het vergiet verder goed uitlekken. Verhit de wok op hoog vuur en voeg de roerbakolie toe als de wok licht damp. Bak de kalkoenreepjes in 1-2 minuten op hoog vuur rondom bruin. Voeg de bevroren kapucijners en peultjes toe en roerbak alles 3-4 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Schep de mie erdoor en roerbak nog 1 minuut tot de mie goed heet is. Breng op smaak met de sojasaus en sambal. Verdeel de mie over vier kommen en bestrooi met de pistachenoten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 80 g

vet 18 g

Mihoensalade met mango

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen

50 g pinda's

6 eetlepels sweet Chilisaus

1 eetlepel Thaise vissaus

1 rijpe mango

3 bosuitjes

1 komkommer

Bereiding

Kook de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Rooster de pinda's in een droge koekenpan bruin en krokant en laat ze even afkoelen. Meng de chilisaus met de Thaise vissaus en roer dit door de mihoen. Schil de mango, snijd het vruchtvlies in de lengte van de pit. Snijd het vruchtvlies in de lengte in reepjes. Verwijder de onderkant en het donkere groen van de bosuitjes. Snijd de bosui doormidden en vervolgens in de lengte in dunne reepjes. Schil de komkommer, snijd hem in drieën en snijd deze stukken in de lengte in dunne reepjes. Schep de mango, de komkommer en de bosui door het mihoenmengsel. De salade kan zowel warm als koud worden geserveerd.

Tip:

Meer pit? Als je van pittig houdt, is een verse in ringetjes gesneden rode peper lekker door deze salade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 74 g

vet 7 g

Minibroodjes met roerei en bieslook

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eieren

1 bekertje slagroom (125 ml)

25 g boter

½ bakje bieslook ((a 25 g), fijngesneden)

8 luxe minibroodjes

Bereiding

Klop de eieren met de slagroom met een garde los in een grote kom. Voeg peper en zout toe. Verwarm een koekenpan en laat de boter in de pan smelten. Schenk als de boter begint te kleuren in een keer het eimengsel in de pan. Blijf constant roeren terwijl u het ei op middelhoog vuur verwarmt. Draai als het ei half gestold is het vuur onder de pan uit. Blijf roeren en voeg 2 el bieslook toe. Laat het roerei nog 5 min. rusten. Beleg de minibroodjes met het roerei en strooi er nog 2 el bieslook over.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 28 g

vet 17 g

Mosselen met boter, prei en selderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kg mosselen

100 g boter (in kleine blokjes)

2 sjalotten (in ringen)

1 prei (in ringen)

1 zakje selderij ((50 g) grof gesneden)

Bereiding

Was de mosselen onder stromend kraanwater; gooi kapotte en openstaande exemplaren (die na een tik op het aanrecht niet sluiten) weg. Verhit 2 eetlepels boter in een mosselpan en fruit de sjalotten op middelhoog vuur. Voeg de prei toe en fruit die 3-4 minuten mee. Schep alles af en toe om. Zet het vuur hoog, doe de mosselen erbij en laat de mosselen met de deksel op de pan in 10-12 minuten gaar worden. Schud de mosselen af en toe om of neem de deksel eraf en schep ze om; ze hebben dan wel 1-2 minuten extra nodig om gaar te worden. Zodra alle mosselschelpen open zijn, verdeel je de rest van de boter erover en laat je de boter smelten. Bestrooi de mosselen met selderij. Gooi mosselen die niet open zijn gegaan weg. Lekker met dik gesneden frites (zie voor recept www.ah.nl).

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 6 g

vet 29 g

Mosselhapje

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kg verse Zeeuwse mosselen (bak 2 kg)
- 1 pakje bacon (plakjes, 100 g)
- 1 tl kerriepoeder
- 2 el mosterdmayonaise (dijonaise, potje a 210 g)
- 1 bakje verse bieslook ((25 g), fijngesneden)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Was de mosselen onder een stromende kraan; gooi kapotte en geopende exemplaren (die na een tik op het aanrecht niet sluiten) weg. Neem de mosselen uit de schelpen. Snijd de plakjes bacon doormidden. Roer de kerriepoeder door de dijonaise, breng op smaak met (versgemalen) peper en bestrijk de mosselen ermee. Wikkel om elke mossel een plakje bacon en zet vast met een cocktailprikker. Verhit een pan met antiaanbaklaag op matig vuur. Bak de baconmosselen aan alle kanten krokant en bruin. Schep ze in een schaal en bestrooi ze met bieslook.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 170 kcal
- eiwit 10 g
- koolhydraten 2 g
- vet 14 g

Mosselpakketje met kokos en koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kg mosselen
4 cm verse gemberwortel (in dunne plakken)
1 citroen (in plakken)
200 ml kokosmelk
2 eetlepels sesamolie
1 zakje verse koriander ((15 g) grof gesneden)

Keukenspullen
4 vellen bakpapier of aluminiumfolie (30 x 50 cm)

Bereiding

Was de mosselen onder een stromende kraan, gooi kapotte en geopende exemplaren (die na een tik op het aanrecht niet sluiten) weg. Verwarm de oven voor op 225 °C. Leg op het werkvlak de vellen bakpapier of folie en verdeel de plakken gember, citroen en de mosselen over het midden van elk vel. Schenk een scheut kokosmelk over de mosselen en vouw de pakketjes dicht. Klem de randen eventueel vast met een metalen paperclip of nietje (in geval van bakpapier, niet nodig bij aluminiumfolie). Verwarm de pakketjes 15 minuten in het midden van de oven. Leg de pakketjes opgevouwen op een bord, druppel er wat sesamolie over en bestrooi ze met koriander. Gooi de mosselen die niet open zijn gegaan weg.

Tip:

Maak er een hoofdgerecht van door de hoeveelheden te verdubbelen. Serveer er een mihoen-mangosalade bij (kijk voor het recept op www.ah.nl).

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 6 g
vet 14 g

Mozzarella met pittige tomatensaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 romatomaten (of trostomaten)
- 1 rode peper
- 1 zakje verse basilicum (15 g)
- 150 ml milde olijfolie
- 2 eetlepels witte balsamicoazijn (of citroensap)
- 1 sjalot (gesnipperd)
- ¼ teentje knoflook (geperst)
- 2 bollen (buffel)mozzarella (in plakken en op kamertemperatuur)

Bereiding

Kruis de tomaten aan de onderkant in en dompel ze 10-15 seconden in kokend water. Pel de velletjes eraf, halveer de tomaten en verwijder de zaadjes. Snijd het vruchtvlees eerst in smalle repen en dan in heel kleine blokjes. Ontdoe de peper van de zaadjes (onder de kraan kun je ze makkelijk wegspoelen). Hak de peper heel fijn. Leg telkens enkele blaadjes basilicum op elkaar, rol ze in de lengte op en snijd er met een scherp, glad mes flinterdunne reepjes van. Meng de olijfolie met de azijn, tomatenblokjes, peper, basilicum, sjalotnippers en de knoflook. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Leg op elk bord wat plakken mozzarella en lepel de tomatensaus erover en ernaast. Lekker met sneetjes ciabatta.

Tip:

De tomatensaus kan zowel warm als koud gegeten worden. De verwarmde saus smaakt iets pittiger, dan de koude

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 2 g

vet 49 g

Muesli-kaneelmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g zelfrijzend bakmeel

150 g muesli

75 g suiker

2 theelepels kaneel

1 winterwortel (geraspt)

2 eieren

100 ml melk

75 g boter

Keukenspullen

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Roer in een grote kom zelfrijzend bakmeel, muesli, suiker, kaneel en winterwortel door elkaar. Klop in een andere kom de eieren los met de melk. Smelt de boter en roer deze met de losgeklopte eieren door het mueslimengsel. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten goudbruin en gaar.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 83 g

vet 22 g

Naanbrood met gegrild lamsvlees, avocado en munt

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 schaal lamslapjes à la minute
1 zakje verse munt (15 g)
100 g zachte geitenkaas
1 eetlepel limoensap
1 pak naanbrood
1 rijpe avocado
3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
staafmixer
grillpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° C. Dep het vlees droog, bestrijk het dun met 1 theelepel olie en laat het even op kamertemperatuur komen. Snijd de muntblaadjes in reepjes. Doe de reepjes munt met de geitenkaas, 2 eetlepels warm water, 2 eetlepels olie en enkele druppels limoensap in de beker van de staafmixer en pureer het tot een mooi groen mengsel, breng eventueel op smaak met (versgemalen) peper. Bak intussen het naanbrood 5 minuten in de voorverwarmde oven. Verwarm de grillpan voor. Snijd de avocado in mooie dunne plakjes en besprenkel ze met de rest van het limoensap. Gril het lamsvlees in 1-2 minuten per zijde bruin, haal het vlees uit de pan en laat het nog 1-2 minuten rusten. Snijd intussen het naanbrood open, besmeer de binnenkant met de rest van de olie en leg de binnenkant even op de hete grillpan. Laat het gegrilde naanbrood even 'uitademen' en besmeer het met het muntmengsel. Beleg ieder brood met lamsvlees en avocado en serveer direct.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 980 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 70 g
vet 57 g

Notenschuimtaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

100 g hazelnoten (of amandelen)

4 eiwitten

5 eetlepels cacao poeder

1 eetlepel custardpoeder

150 g roomboter (zeer zacht)

100 g mokkaboontjes puur

275 g suiker

Keukenspullen

keukenmachine

spuitzak

bakpapier

Bereiding

1. Maal in een keukenmachine de hazelnoten of amandelen samen met 100 gram suiker fijn. Klop in een vetvrije kom de eiwitten met een mespunt zout stijf. Voeg al kloppend in gedeelten 100 gram suiker aan de eiwitten toe tot het eiwit stijve pieken vormt.

2. Verwarm de oven voor op 150 °C. Teken op het bakpapier 2 cirkels met een doorsnede van ongeveer 24 cm. Spatel het notenmengsel voorzichtig door de eiwitten en verdeel dit mengsel in de cirkels op het bakpapier. Strijk het daarna glad zodat er 2 dikke plakken ontstaan en bak ze in de oven in 40-45 minuten gaar.

3. Kook intussen 100 ml water met 75 gram suiker en het cacao poeder en roer intussen het custardpoeder los met een theelepeltje water. Bind het suikerwater met het custardpoeder. Klop vervolgens met een mixer of garde het suikerwater druppelsgewijs door de zachte boter, totdat het een luchtige en gladde chocoladecrème is.

4. Bestrijk een plak van de notentaart dik met de chocoladecrème en leg de tweede plak notentaart erop. Bestrijk ook deze met crème. Doe nu de rest van de crème eventueel in een spuitzak en spuit mooie toefjes op de bovenkant. Garneer de taart met (toefjes slagroom) en de mokkaboontjes.

Tip:

Familierecept AllerHande 5 2006. Het is moederdag en vader Theo Horbach (37) en zoontje Pepijn (4) gaan samen de keuken in om voor moeder en oma Ineke (63) een beproefde feesttaart te bakken: de notenschuimtaart van Inekes vader.

bereiden 45 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 340 kcal

Notenschuimtaart

eiwit 4 g

koolhydraten 31 g

vet 22 g

Olijf-sinaasappelboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Boters en Vetten	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

125 g zachte roomboter
50 g groene olijven (in stukjes)
½ sinaasappel (schil geraspt)
2 eetlepels sinaasappelsap
1 theelepel grof zeezout

Bereiding

Kneed met koele handen alle ingrediënten goed door elkaar. Maak er een rol van en wikkel deze in plasticfolie. Leg hem tot gebruik in de koelkast.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 1 g
vet 28 g

Oma's citroenrijstpudding

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

100 g rozijnen
300 g dessertrijst
2 citroenen
200 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
5 eetlepels melk
½ liter vanillevla

Keukenspullen
puddingvorm, inhoud 1200 ml

Bereiding

1. Wel de rozijnen in een kom met lauwwarm water. Breng in een pan met een dikke bodem de rijst aan de kook met 1 liter water. Laat 15 minuten zachtjes doorkoken terwijl je regelmatig roert. Boen 1 citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Pers beide citroenen uit. Giet de rozijnen af.
2. Roer het citroensap, de citroenrasp, suiker, 1 zakje vanillesuiker en de rozijnen door de rijst. Spoel de puddingvorm om en giet het rijstmengsel erin. Laat de pudding minstens een nacht in de koelkast afkoelen en opstijven.
3. Roer voor het serveren het andere zakje vanillesuiker en de melk door de vla. Serveer deze saus bij de pudding.

Informatie Tip:

Elk jaar maakte mevrouw De Lange (88) citroenrijstpudding voor haar zoon. Een mooier cadeau kon hij niet bedenken voor z'n verjaardag. Haar schoondochter Elzemarijke (60) zet de familietraditie voort. De bedenkster van de pudding is mevrouw De Langes moeder. 'Ik denk dat de pudding zo'n succes is geworden omdat hij altijd met veel zorg is bereid. We gunden ons de tijd om er iets goeds van te maken. De pudding valt of staat bij het gebruik van vanillesuiker, legt mevrouw De Lange uit. 'En bij het heel lang en heel zachtjes koken van de rijst.'

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 48 g
vet 2 g

Omeletpuntjes met basilicum

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eieren

12 blaadjes verse basilicum

2 eetlepels tomatentapenade

1 teentje knoflook (geperst)

2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

cocktailprikkers

Bereiding

Klop de eieren los met de knoflook en zout en peper naar smaak. Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag een eetlepel olie. Schenk de helft van het eiermengsel erbij, verdeel het mengsel over de bodem en bak de omelet in 3-5 minuten gaar. Laat de omelet uit de pan op een bord glijden en bak er nog een met de rest van het ei. Snijd elke omelet in 6 punten. Leg op het brede deel van elke ei-driehoek een blaadje basilicum en een klein beetje tomatentapenade, vouw de punt van elke driehoek om en steek hem vast met een prikker.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 6 g

vet 13 g

Omeletrolletjes met groentereepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vleestomaat
2 theelepels gedroogde dragon
8 witte asperges (gekookt (zie tip))
½ courgette
4 eieren
1 zakje verse basilicum
1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels melk
3 eetlepels olie

Bereiding

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng in een schaaltje de tomaatblokjes met de azijn naar smaak, 1 theelepel dragon en zout en peper naar smaak. Snijd de asperges overdwers in drieën; snijd de courgette in even lange stukken als de asperges en snijd die stukken vervolgens in lange reepjes. Kook de courgettereepjes 1 minuut in ruim water met wat zout en giet ze af. Klop in een kom de eieren los met de rest van de dragon, de melk, de olie en zout en peper naar smaak tot een schuimig mengsel. Bak hiervan in een koekenpan met antiaanbaklaag 4 omeletten. Leg op elke omelet in het midden een kwart van de asperges, een kwart van de courgettereepjes en 2-3 basilicumblaadjes. Strooi er wat zout en peper over, vouw twee tegenover elkaar liggende zijkanten over de vulling en rol de omeletten strak op. Snijd de rolletjes schuin doormidden en schik ze op een bordje. Schep het tomaatmengsel ernaast.

Tip:

Asperges koken: Schil de asperges met een dunschiller rondom van vlak onder het kopje naar beneden. Snijd de houtachtige onderkanten eraf. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht in nog eens 10 minuten gaar worden.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 4 g
vet 14 g

Ontbijtcocktail

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Cocktail	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml karnemelk
500 ml sinaasappelsap (vers)
4 theelepels honing
4 aardbeien
4 takjes munt

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Verdeel karnemelk over 4 glazen en schenk er over de bolle kant van een grote lepel voorzichtig het sinaasappelsap erop, zodat de twee niet mengen. Druppel in ieder glas een theelepel honing. Maak met een satéstokje een gaatje in de aardbeien en steek er takjes munt in. Versier de cocktail hiermee.

Tip:

Om het drankje wat zoeter en aantrekkelijker te maken voor kinderen, kun je op de bodem van de glazen een scheutje diksap schenken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 70 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 15 g
vet 0 g

Ontbijtcocktail met rode bessen

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 ml rode druivensap

200 ml volle yoghurt

100 g rode bessen (gerist)

4 takjes munt

Bereiding

Verdeel het druivensap over vier hoge glazen en schenk midden in het glas een flinke scheut volle yoghurt. Strooi wat besjes in de glazen en prik er een takje munt in. Direct serveren!

Tip:

Gebruik geen magere yoghurt of drinkyoghurt! Die mengt zich te snel met het druivensap.

5 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 80 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 15 g

vet 1 g

Oosterse gehaktballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g roze garnalen
3 bosuitjes
500 g half-om-halfgehakt
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
1 Chinese kool (in fijne reepjes)
3 el medium dry sherry
2 el maizena
4 el olie
100 ml kippenbouillon
2 el sojasaus

Bereiding

Snijd de garnalen en de bosuitjes fijn en meng ze met het gehakt, de gember, maizena en zout en peper naar smaak. Kneed het gehakt goed en draai er met vochtige handen 12 kleine ballen van. Verhit de olie in een braadpan en bak de gehaktballen op hoog vuur rondom bruin. Schep de ballen op een bord en houd ze warm. Schep de Chinese kool door het bakvet en voeg de kippenbouillon, sherry en sojasaus toe. Breng het geheel aan de kook en laat de kool slinken. Leg de gehaktballen op de Chinese kool en laat ze afgedekt in 15 minuten op laag vuur verder gaar worden. Lekker met witte rijst.

Tip:

Ook lekker als borrelhapje. Maak kleinere gehaktballetjes en serveer ze met een klein schaaltje Japanse sojasaus of zoete chilisaus. Lekker bij een glas sherry.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 12 g
vet 37 g

Ossenhaas met citrussalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 zakje pijnboompitten (55 g)
- 3 rode uien (in dunne ringetjes)
- 1 citroen (uitgeperst)
- 4 sinaasappels
- 4 grapefruits
- 7 el olie
- 2 x 200 g verse spinazie
- 4 uien (geschild en in kwarten)
- 1 bakje kastanjechampignons ((250 g), in grove stukken)
- 3 x 2 stukken ossenhaas
- 125 ml crème fraîche
- 4 el cognac (slijter)
- 3 el verse peterselie (fijngesneden)

Bereiding

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan met antiaanbaklaag en laat ze afkoelen. Marineer de rode uienringen in het citroensap. Schil de sinaasappels en de grapefruits zodat al het wit eraf is. Snijd met een scherp mes de witte vliesjes tussen het vruchtvlies uit en probeer het vrijkomende vocht zo veel mogelijk op te vangen. Klop van het vrijgekomen sap en 4 el olie een dressing, breng op smaak met zout en peper. Schep de dressing om met de spinazie. Verdeel de rode ui, de partjes sinaasappel en grapefruit en de pijnboompitten erover. Verhit 2 el olie in een grote koekenpan en bak de gewone uien op middelhoog vuur tot ze lichtbruin kleuren. Voeg de champignons toe en bak ze 5 min. mee. Schep de uien en de champignons met een schuimspaan uit de pan. Verhit de achtergebleven olie in de pan met de laatste lepel olie. Bak hierin op hoog vuur de stukken ossenhaas met drie tegelijk in 2-3 min. per kant bruin. Laat het vlees even rusten. Roer de crème fraîche en de cognac door het resterende bakvet. Kook deze saus even door. Schep nu de uien en de champignons door de saus en laat goed doorwarmen. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met verse peterselie. Serveer de saus en de salade apart.

Informatie Tip:

De zusjes Jodie en Tara van Oyen koken en eten elke twee maanden met veertien familieleden. Vijf jaar geleden werd de basis gelegd voor een nieuwe familietraditie: de familiekookclub. Tijdens het eerste familiediner stond er ossenhaas met citrussalade op het menu. Een combinatie die zo goed werd ontvangen, dat de twee zussen 'm in kleiner familieverband al een paar keer met kerst hebben geserveerd. Jodie: 'Ossenhaas is natuurlijk een heel feestelijk stukje vlees. De salade met sinaasappel, grapefruit en spinazie is anders dan anders én smaakt heerlijk fris bij het vlees. De kneep zit 'm in de dressing van het verse vruchtensap met olie. Heel eenvoudig zet je iets echt bijzonders op tafel.'

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal

Ossenhaas met citrussalade

eiwit 30 g
koolhydraten 23 g
vet 34 g

Ossenhaas met tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tagliatelle (pasta)
4 stukken ossenhaas (of kogelbiefstuk)
1 courgette (in stukjes)
75 g rucola (sla) (doormidden gesneden)
100 g grano padano (kaas) (geraspt)
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels boter

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar. Verhit de olie met de boter in een koekenpan, tot het schuim van de boter wegtrekt. Bak de stukken ossenhaas hierin op hoog vuur op elke zijde 1 minuut, draai het vuur lager en bak het vlees nog 1-2 minuten. Neem het vlees uit de pan en laat het even met aluminiumfolie bedekt rusten. Bak intussen al omscheppend 2-3 minuten de courgette in het overgebleven bakvet, breng op smaak met zout en peper. Roer de laatste minuut de rucola erdoor en bak even mee. Giet de tagliatelle af en schep het courgettemengsel erdoor. Snijd het vlees in plakjes en bestrooi het met zout en peper naar smaak. Verdeel de pasta over vier borden, strooi de kaas erover en leg het vlees erop.

Tip:

Hoe groot moet een pan pasta zijn om drie beren van judoka's tevreden te stellen? Moeder Els van der Geest weet het. Voor manlief en coach Cor en hun judokampioenen Dennis en Eelco zette ze vroeger een voedzame maaltijd op tafel. Zoals dit recept, de lievelingspasta van Dennis.

15 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 900 kcal
eiwit 57 g
koolhydraten 88 g
vet 35 g

Ovenschotel met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 tenen knoflook
1 sjalot
6 el olijfolie
800 g tomatenblokjes (blik à 400 g)
3 aubergines
100 g geraspte oude kaas
750 g aardappelschijfjes (duopak)

Keukenspullen
grillpan
ovenschaal (ca. 2 liter)

Bereiding

1. Snijd de ui en knoflook fijn. Verwarm 1 el olie in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de sjalot en knoflook lichtbruin. Roer de tomatenblokjes erdoor. Laat een halfuur zachtjes doorkoken met de deksel erop.
2. Verwarm de oven voor op 220 °C. Snijd de aubergines in 6-9 dunne plakken (de buitenste plakken met schil gebruik je niet). Bestrooi de plakken met een beetje zout. Bestrijk de plakken aubergine dun met olie en grill ze aan weerszijden. Bestrooi ze met peper en zout. Verdeel een eetlepel tomatensaus over de bodem van de ovenschaal en leg er een laag aubergine op. Bestrooi met kaas. Verdeel een eetlepel tomatensaus over de kaas. Leg de helft van de aardappelschijfjes erop en bestrooi met peper, zout en kaas.
3. Hierop weer een eetlepel tomatensaus, een laagje aubergine en kaas. Hierop de rest van de aardappelschijfjes, kaas en een eetlepel tomatensaus. Leg bovenop een laag aubergine en een laatste dikke laag kaas. Plaats de ovenschotel 30 minuten in de oven.

bereiden 30 min., oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 32 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 455 mg
vezels 5 g

Ovenschotel met aubergine en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
2 el olie
500 g half-om-halfgehakt
2 tl zout
1 tl koriander
400 g gepelde tomaten (blik)
900 g aardappelpuree (bak à 450 g, met olijfolie)
175 g geraspte kaas

Keukenspullen
grote ovenschaal

Bereiding

Zachte aardappelpuree met kaas op een laag aubergine-gehaktsaus, verrukkelijk!

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de aubergine in kleine blokjes. Verhit de olie in een grote koeken- of braadpan, schep de aubergineblokjes om en bak ze op hoog vuur lichtbruin. Schep het gehakt, zout en de korianderpoeder erbij en bak door tot het gehakt rul uit elkaar valt en begint te kleuren. Giet nu de tomaten bij het aubergine-gehaktmengsel in de pan en laat op hoog vuur 5 min. inkoken, roer regelmatig. Breng op smaak met peper en zout.

2. Verdeel de helft van de aardappelpuree over de ovenschaal. Schep het gehaktmengsel erover en hieroverheen de andere helft van de puree. Strooi de kaas over de puree en schuif de ovenschaal 10-15 min. in de oven, tot de puree goed heet is en het geheel een mooi goudbruin korstje heeft.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 830 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 45 g
vet 52 g
waarvan verzadigd 27 g
natrium 1.265 mg
vezels 6 g

Ovenschotel met bietjes en varkensfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 bosuitjes
200 g aardappels (in blokjes)
300 rode bietjes (gekookt, in grove stukken)
1 appel (in partjes (met schil))
150 g varkensfiletlapjes (in blokjes)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
1 theelepel honing

Keukenspullen
aluminiumfolie
ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd het groen van de bosui in ringetjes en snijd het wit in stukjes (wel het onderkantje met de wortels verwijderen). Schep de aardappel, bietjes, appel, varkensfilet en witte stukjes bosui om in de ovenschaal. Schenk de bouillon en honing erbij. Breng pittig op smaak met peper. Dek de schotel vervolgens af met aluminiumfolie en laat hem in de oven in 30 minuten gaar worden. Bestrooi het gerecht voor het serveren met het groen van de bosui.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 45 g
vet 5 g

Ovenschotel met puree en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1½ kg kruimige aardappel
2 uien
2 tenen knoflook
2 el olie
250 g kastanjechampignons (bakje)
750 g rundergehakt
30 g peterselie (zakje)
50 ml melk
100 g geraspte gruyère

Keukenspullen

braadpan

ovenschaal

Bereiding

De kastanjechampignons geven dit ovengerecht een lekker aardse smaak.

1. Kook de aardappelen in 20-25 min. gaar. Snijd de ui en knoflook fijn. Verhit ondertussen olie in de pan, bak ui en knoflook totdat ze glazig zijn. Snijd de champignons in grove stukken. Schep deze samen met het gehakt bij het uimengsel en bak al roerend op hoog vuur tot alles gaar is. Snijd de peterselie fijn en roer erdoor heen, breng op smaak met peper en zout. Laat het gehaktmengsel even afkoelen.

2. Vet een ovenschaal in. Doe de helft van de puree in de ovenschaal. Schep met een schuimspaan het gehaktmengsel (zonder vocht) op de puree. Verwarm de oven voor op 220 °C. Stamp de aardappelen tot puree, verwarm de melk en roer deze erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de andere helft van de puree over het gehakt. Bestrooi met de gruyère kaas. Plaats de schaal 30 min. in de oven tot de kaas mooi bruin is.

Lekker erbij

haricots verts

bereiden 35 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 42 g

vet 31 g

waarvan verzadigd 13 g

natrium 235 mg

vezels 5 g

Ovenschotel met suddervlees en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardappelen
2 preien
250 g worteltjes
150 g schouderham (dikke plak)
250 g gebroken sperziebonen
250 g gaar stoofvlees met jus (bijv. hachee of sukadelapjes)
5 plakjes bladerdeeg (ontdooid)
2 el bloem
1 ei

Keukenspullen
ovenschaal (ca. 2 liter)

Bereiding

Stoofvlees over? Daarmee maak je de volgende dag heel simpel een verrukkelijke ovenschotel.

1. Schil de aardappelen en snijd in stukken. Snijd de preien in dikke ringen en de worteltjes in stukjes van 3 cm. Snijd de schouderham in blokjes. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Kook de aardappelen in water met zout in 10 tot 15 min. gaar. Kook ondertussen in een andere pan de sperziebonen, preiringen en worteltjes 3 min. Laat de groenten uitlekken en vang het kookvocht op. Leng eventueel het jus van het vlees met kookvocht aan tot 150 ml.
3. Schep in de ovenschaal de aardappelen, groenten, ham en het stoofvlees door elkaar. Schenk de jus erover en breng op smaak met peper en zout. Leg de ontdooide plakjes bladerdeeg op elkaar op een met bloem bestoven werkblad. Rol uit tot een lap iets groter dan de ovenschaal. Leg het deeg op de ovenschaal en plak de randen vast. Prik met een vork gaatjes in het deeg en snijd het overtollige deeg weg. Splits het ei en klop de eidooier los (eiwit gebruik je niet). Bestrijk het deeg ermee. Bak in het midden van oven in 20-30 min. goudbruin en gaar.

bereiden 15 min., oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 550 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 50 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 805 mg
vezels 9 g

Paddenstoelen met zachte blauwaderkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type Gourmet	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 1 bakje paddestoelenmelange (200 g)
- 2 el olijfolie
- 100 g gorgonzola ((kaas), in kleine stukjes)
- 4 el verse peterselie (blaadjes fijngesneden)

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding

Maak de paddenstoelen schoon met keukenpapier. Verhit in een gourmetpannetje een beetje olijfolie en bak telkens 1 el paddenstoelen tot ze verkleuren en zacht worden. Breng op smaak met peper en zout. Leg 2-3 blokjes gorgonzola op de paddenstoelen en laat ze zachtjes smelten. Bestrooi de paddenstoelen met wat peterselie.

Tip:

Houdt u niet van blauwaderkaas? Vervang de gorgonzola dan door zachte geitenkaas, bijv. Bettine Blanc.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 95 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 1 g
- vet 9 g

Paddenstoelenkaviaar met krokante salie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

50 g shii-takepaddestoelen

3 el olijfolie

1 el Japanse sojasaus

1 zakje verse Italiaanse kruiden (20 g)

Bereiding

Snijd de shiitakes in kleine blokjes. Verhit een halve el olie in een koekenpan en bak hierin de shiitakes bruin. Schep de shiitakes in een schaal en breng op smaak met sojasaus en peper. Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en bak hierin de salieblaadjes krokant. Leg acht eetlepels klaar. Verdeel de paddestoelenkaviaar over de lepels en leg op elke lepel een blaadje salie (dit zijn de takjes met de zachtgroene, grote fluweelachtige blaadjes uit het zakje Italiaanse kruiden).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 55 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 6 g

Paddenstoelensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g paddenstoelenmelange

1 ui

2 tenen knoflook

2 el olijfolie

2 tl tijm

250 ml witte wijn

500 ml kippenbouillon

200 ml crème fraîche

Keukenspullen

staafmixer

Bereiding

Snel gemaakt en zó lekker. Ontdek ook de smaak van de witte wijn.

1. Veeg de paddenstoelen schoon met keukenpapier of een speciaal zacht borsteltje. Snijd de paddenstoelen in stukjes. Snipper de ui en knoflook.

2. Bak de paddenstoelenmelange, ui en knoflook in een soeppan 5 min. zachtjes in de olijfolie. Doe de tijm, wijn en bouillon bij de groenten, breng opnieuw aan de kook en draai het vuur dan laag. Laat de soep 5-7 min. zachtjes doorkoken tot de paddenstoelen zacht zijn.

3. Pureer de soep met de staafmixer. Doe de soep terug in de pan, meng met de crème fraîche en verwarm nog even goed. Breng op smaak met peper en zout en schep de soep in diepe borden of soepkommen.

variatietip:

Houd een handje gebakken paddenstoelen en wat blaadjes tijm apart om over de soep te strooien. Roer nog een beetje crème fraîche door de soep op het bord zodat er mooie witte streepjes ontstaan.

dieettip:

Gebruik voor een vegetarische variant kruidenbouillon in plaats van kippenbouillon.

Lekker erbij

soepstengels met sesam

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 12 g

Paddenstoelensoep

vet 23 g

waarvan verzadigd 11 g

natrium 515 mg

vezels 3 g

Pakketje met geroosterde bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g gekookte bietjes
2 rode uien (in dunne partjes)
½ zakje verse tijm ((15 g), blaadjes gerist)
½ el gemalen komijn
1 bekertje witte kaasblokjes
4 el olijfolie

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Spreid 4 vierkante stukken bakpapier op het aanrecht uit. Schil de bietjes dun en snijd elk bietje in 6 partjes. Verdeel de bietjes met de partjes ui en tijm over het midden van de stukken bakpapier. Strooi er komijn, zout en peper over en druppel de olijfolie over de bietjes. Verkruimel de kaasblokjes en verdeel de kaas over de bietjes. Vouw het bakpapier rond de bietjes omhoog. Draai het papier aan de zijkanten als een toffee dicht, maar zorg dat er aan de bovenkant een opening blijft. Leg de pakketjes op de bakplaat en schuif deze in het midden van de oven. Rooster de bietjes en ui in 25-30 minuten gaar. Lekker met gebakken aardappeltjes.

Tip:

Deze pakketjes zijn ook lekker bij een bal gehakt, tartaartje of een schouderkarbonade. Strooi voor dit bijgerecht wel wat minder feta over de bietjes.

bereiden 10 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 8 g
vet 20 g

Pancettahapjes met gekaramelliseerde sjalot

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 sjalotten
20 g boter
1 el suiker
3 el crema di balsamico (Ca del cristo, flesje à 250 ml)
75 g cranberrypaté
8 plakjes pancetta (Italiaans spek)

Bereiding

Dit luxe lepelhapje is een bijzonder begin van je etentje.

1. Snijd de sjalotten in plakjes. Smelt de boter in een steelpan en fruit hierin de sjalotjes tot ze zacht en glazig zijn. Voeg suiker en crema di balsamico toe en laat het geheel in 30 min. op laag vuur karamelliseren.
2. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag. Verdeel de paté in blokjes en wikkel ieder blokje in een plak pancetta. Bak in de droge koekenpan de pakketjes 2-3 min. tot de pancetta krokant is.
3. Leg eetlepels klaar. Verdeel de sjalotjes over de lepels en leg er de pancettahapjes op.

serveertip:

Garneer met wat rucola.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 5 g

vet 10 g

waarvan verzadigd 5 g

natrium 430 mg

vezels 0 g

Panna cotta met clementines en dadels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine
1 bekertje slagroom (250 ml)
2 zakjes vanillesuiker (a 80 g)
75 g suiker
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
6 clementines ((mandarijnen), gepeld)
1 limoen (uitgeperst)
6 verse verse dadels zonder pit ((bakje 250 g), in stukjes)

Keukenspullen

eenpersoons puddingvormpjes of schaalpjes, licht ingevet

Bereiding

Week de gelatine 10 min. in koud water. Breng ondertussen in een pan 100 ml slagroom aan de kook en los de vanillesuiker en 50 g gewone suiker er al roerend in op. Neem de pan van het vuur. Knijp de gelatine goed uit en los de blaadjes een voor een al roerend op in de hete room. Laat het mengsel afkoelen en dik worden. Klop de rest van de slagroom in een kom bijna stijf, spatel de yoghurt en de slagroom met gelatine erdoor, schenk het mengsel in de vormpjes en laat de panna cotta in de koelkast in 1 tot 2 uur stevig worden. Snijd ondertussen van de clementines de partjes vruchtvlies los van de vliezen, zodat je het vruchtvlies er gemakkelijk met je mes tussenuit kunt wippen. Los de rest van de suiker al roerend op in het limoensap. Schep in een kom de partjes clementine met de dadels en het limoensap door elkaar en laat de smaken 1 uur op elkaar inwerken. Maak voor serveren met een scherp mesje de panna cotta los van de vormpjes, keer ze om op 4 borden en schep het clementinemengsel erover.

bereiden 30 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 20 g
vet 26 g

Pannenkoeken met geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kant-en-klare pannenkoeken (pakje 8 stuks)

100 g zachte geitenkaas

2 groene appels (bijv. Granny Smith) (in dunne partjes)

1 zakje walnoten ((50 g), grof gehakt)

Bereiding

1. Besmeer de pannenkoeken met 1/4 van de geitenkaas. Leg de appelpartjes in een rij in het midden van de pannenkoeken. Strooi de walnoot over de appel en rol de pannenkoeken op. Snijd de pannenkoeken voor het serveren doormidden.

2. U kunt de pannenkoeken 's ochtends al maken. Verpak in vershoudfolie en bewaar tot gebruik in de koelkast.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 32 g

vet 20 g

Pannenkoekjes met aardbei en bosbes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

75 g zelfrijzend bakmeel
100 ml melk
1 ei
1 eetlepel boter
2 eetlepels kaneelsiroop voor in de koffie (flesje)
½ bakje bosbessen
10 aardbeien
150 g yoghurt met bosvruchten ((portietoetje)

Bereiding

In kom bakmeel met melk, ei en mespunt zout tot glad beslag kloppen. In koekenpan helft van boter verhitten en met soeplepel 3 porties beslag los van elkaar in pan schenken. Kleine pannenkoekjes in 2 min. per kant goudbruin bakken. Op dezelfde manier met rest van boter nog 3 kleine pannenkoekjes bakken. Op twee borden elk een stapeltje van 3 pannenkoekjes leggen. Kaneelsiroop erover schenken en fruit erover verdelen. Yoghurt losroeren en erop of ernaast scheppen.

Tip:

Vervang de yoghurt met bosvruchten door vanillekwark.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 59 g
vet 5 g

Pannenkoekjes met cranberrycompote

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g suiker
1/2 theelepel kaneel
250 g cranberry's
125 g zelfrijzend bakmeel
1 ei (losgeklopt)
1 zakje vanillesuiker
200 ml melk
3 eetlepels zonnebloemolie
poedersuiker

Bereiding

Breng de suiker, kaneel en 50 ml water in een steelpan aan de kook. Draai het vuur laag en voeg de cranberry's toe. Laat 7-8 minuten zachtjes koken tot ze openbarsten. Laat de cranberrycompote afkoelen. Roer een glad beslag van het bakmeel, het ei, de vanillesuiker en de melk. Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak vier kleine pannenkoekjes tegelijk door vier keer met een juslepel een beetje beslag in de pan te gieten. Bak met de rest van de olie en het beslag nog twee keer vier pannenkoekjes. Leg de pannenkoekjes op een (warme) schaal en bestrooi ze met poedersuiker. Schep de cranberrycompote erop of serveer die er apart bij.

Tip:

Je kunt de pannenkoekjes de avond van tevoren al maken. De ochtend zelf kun je ze dan afgedekt in de magnetron 1-2 minuten verwarmen op half vermogen

30 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 54 g
vet 13 g

Pappardelle met paddestoelen en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
500 g kastanjechampignons (in plakjes)
200 ml crème fraîche
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
150 g Grana Padano ((of oude kaas), geraspt)
2 bakken koelverse pappardelle (pasta, a 250 g)
200 g rauwe ham (bijvoorbeeld Parmaham, in reepjes)
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngehakt)

Bereiding

In koekenpan olie verhitten en champignons op matig vuur in 10 min. gaarbakken, af en toe omscheppen. In steelpan crème fraîche verwarmen. Bouillonpoeder en kaas erdoor roeren en blijven roeren tot kaas gesmolten is. Kaassaus op smaak brengen met wat peper en eventueel zout. Intussen pappardelle beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. Hamreepjes en peterselie door champignons scheppen en 1 min. meebakken. Pappardelle afgieten. Champignons erdoor scheppen. Pasta over vier diepe borden verdelen en kaassaus erop scheppen. Lekker met een salade van eikenbladslamelange en tomaten.

Tip:

Vervang voor een pasta zonder vlees de ham door geroosterde hazelnoten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 955 kcal

eiwit 47 g

koolhydraten 96 g

vet 44 g

Pappardelle met sint-jakobsschelpen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 zakken sint-jakobsschelpen (diepvries, 300 g)
200 ml slagroom (houdbare)
2 teentjes knoflook (gepeld en in de lengte gehalveerd)
1 visbouillontablet
500 g pappardelle (koelverse pastalinten)
75 g ijskoude boter
2 el peterselie (diepvries, doosje a 50 g)
2 el kappertjes
zeezout
1 citroen (in kwarten en ontpit)

Bereiding

Ontdooi de sint-jakobsschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking, dep ze droog en bestrooi ze met peper. Breng in een grote pan water aan de kook. Doe de slagroom met de knoflook in een pannetje en breng aan de kook. Los de bouillontablet erin op en laat 5 min. zachtjes doorkoken. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en schep om met 25 gram boter. Haal de knoflook uit de roomsaus en roer 50 gram boter en de peterselie door de saus. Breng op smaak met zout en peper. Schenk de saus over de pasta. Voeg de kappertjes toe en schep voorzichtig om. Bak in een droge koekenpan op hoog vuur de sint-jakobsschelpen in 1 min. per kant lichtbruin. Bestrooi ze met zeezout. Verdeel de pasta over vier diepe borden en maal er peper boven. Leg de sint-jakobsschelpen erop en knijp boven elk bord een kwart citroen uit.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 878 kcal
eiwit 58 g
koolhydraten 75 g
vet 38 g

Pasta carbonara met rucola en tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g tagliatelle
250 g cherrytomaten (bakje)
2 el olijfolie
2 tl Italiaanse kruiden
225 g pastasaus carbonara (bakje)
200 g hamreepjes (duobakje)
75 g rucola (zakje)

Bereiding

Succes verzekerd met dit zomerse gerecht.

1. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Verwarm de ovengrill voor. Halveer de tomaatjes en schep ze in een bakblik om met de olijfolie, kruiden en breng op smaak met peper en zout. Schuif de tomaatjes 10 cm onder de hete grill en rooster ze in 4-6 min. gaar.

2. Verwarm de carbonarasaus in de magnetron of in een steelpannetje. Giet de tagliatelle af en vang het kookvocht op. Roer de carbonarasaus los met een flinke scheut van het kookvocht. Roer de saus en de hamreepjes door de tagliatelle en warm de pasta nog heel even door. Schep de rucola op de tagliatelle en verdeel de pasta over vier (warme) diepe borden. Schep de tomaatjes erop.

bereiden 15 min. oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 79 g
vet 29 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 775 mg
vezels 10 g

Pasta frittata met paddenstoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g volkoren spaghetti
5 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
500 g gemengde paddestoelen (in plakjes)
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel Italiaanse kruiden
4 eieren
6 eetlepels slagroom
100 g harde geitenkaas (geraspt)

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Verhit 3 eetlepels olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en fruit hierin de ui en knoflook glazig. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 5 minuten mee. Breng ze pittig op smaak met zout, peper, chilipoeder en de Italiaanse kruiden. Laat de spaghetti uitlekken. Meng de paddenstoelen door de spaghetti. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en schep hierin het spaghettimengsel. Klop de eieren los met de slagroom en de geitenkaas, breng op smaak met zout en peper en schenk dit over het spaghetti-mengsel. Laat het geheel afgedekt op matig vuur in 10-15 minuten gaar worden. Zodra de bovenkant droog is geworden, keer dan de frittata om met behulp van een bord en bak de andere zijde nog 3-4 minuten. Lekker met een groene salade.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 35 g
vet 45 g

Pasta met bloemkool, ansjovis en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 blikje ansjovisfilets
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 1 bloemkool ((ca. 800 g), in kleine roosjes)
- 4 takjes tijm (blaadjes gerist)
- 300 g pasta (schelpjes)
- 1 zakje verse peterselie ((30 g), fijnggehakt)
- 1 bakje Grana Padano (snippers (kaas,) 100 g))

Keukenspullen

wok

Bereiding

Ansjovisfilets boven wok afgieten en dan in stukjes snijden. Ansjovis en olijfolie aan olie in wok toevoegen. Olie verhitten en ansjovis al roerend laten 'smelten'. Knoflook toevoegen en even zachtjes meebakken. Bloemkool erdoor scheppen en 2-3 min. meebakken. Tijm en 100 ml water toevoegen en afgedekt 15-20 min. laten stoven, tot bloemkool beetgaar is. Eventueel tussentijds wat extra water erbij schenken. Pasta beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. Pasta afgieten en met peterselie door bloemkool scheppen. Gerecht nog kort verwarmen, op smaak brengen met zout en peper en in vier diepe borden scheppen. Kaas erover strooien en eventueel beetje olijfolie erover druppelen. Lekker met veldsla.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 61 g

vet 15 g

Pasta met kip, courgette en champignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kipfilet
4 el olijfolie
1 ui
300 g spaghetti
1 courgette
250 g champignons
1 tl gedroogde oregano
125 ml zure room

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijkgevulde spaghetti voor drukke doordeweekse avonden!

1. Snijd de kipfilet in reepjes. Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak hierin de reepjes kip in 5-6 min. gaar. Neem de kip uit de wok.
2. Snipper de ui. Verhit de rest van de olie in de wok en fruit hierin de ui op laag vuur tot hij goudgeel is. Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de courgette in halve plakken. Maak de champignons schoon met keukenpapier en halveer. Draai het vuur onder de wok hoog, schep de courgette en de oregano bij de ui en bak het geheel al omscheppend 2-3 min. Doe de champignons erbij en roerbak het geheel nog 2-3 min. Warm de kipreepjes 1 min. mee en breng het geheel op smaak met peper en zout.
3. Giet de spaghetti af en schep de zure room erdoor, breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pasta over borden en schep de gebakken groenten met kip erover en ernaast.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 60 g
vet 20 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 90 mg
vezels 3 g

Pasta met kruidige courgettesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g pasta (schelpjes)
1 rode ui (gesnipperd)
2 courgettes (in blokjes)
15 g verse tijm (van takjes gerist)
200 g gezouten cashewnoten
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook (in plakjes)
½ citroen (uitgeperst)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm de olie in een wok en fruit de ui op laag vuur glazig. Voeg de courgette en knoflook toe en roerbak ze op matig vuur in 5 minuten beetgaar. Meng de tijmblaadjes met het citroensap en voeg dit toe aan het ui-courgettemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en peper. Giet de pasta af en schep het courgettemengsel erdoor. Rooster de cashewnoten in een hete, droge koekenpan al omscheppend tot ze knapperig en goudbruin zijn. Strooi de noten over de pasta.

Tip:

Wilt u de saus nog meer smaak geven? Voeg dan extra knoflook en citroensap toe.

Bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 790 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 94 g

vet 35 g

Pasta met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen
1 ui
1 el suiker
3 el olijfolie
70 g tomatenpuree (blik à 70 g)
300 g spaghetti (pak a 500 g)
15 g peterselie (zakje à 15 g)
100 g witte kaas
50 g hazelnoten (bakje à 95 g)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Warme herfstige smaken: pompoen en hazelnoot.

1. Maak de pompoen schoon, snijd hem in parten en verwijder de zaden en draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de pompoen in kleine blokjes en snipper de ui.
2. Verhit olie in een pan met dikke bodem, fruit hierin de ui goudbruin. Roer de tomaten puree en suiker erdoor en bak 1 min. mee. Schep de pompoenblokjes door het uimengsel. Bak ze 3-4 min. al omscheppend mee. Breng het mengsel op smaak met zout en peper. Laat de pompoenblokjes met de deksel op de pan in 8-10 min. zachtjes koken.
3. Kook ondertussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Hak de peterselie fijn, verkruimel de witte kaas en hak de hazelnoten met een keukenmachine.
4. Serveer de pasta met de pompoensaus. Strooi er de hazelnoten, kaas en peterselie over.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 64 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 335 mg
vezels 3 g

Pasta met sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti
500 g sperziebonen
140 g tapenade van zwarte olijven (potje)
250 g mozzarella (zakje à 125 g)
15 g basilicum (zakje)

Bereiding

Met maar 5 ingrediënten maak je dit lekkere pastagerecht.

1. Kook spaghetti in ruim kokend water volgens de aanwijzing op verpakking beetgaar. Verwijder ondertussen de steelaanzet en het puntje van de sperziebonen. Kook de sperziebonen de laatste 5 min. mee. Laat de spaghetti en de sperziebonen in een vergiet uitlekken, doe het geheel over in een kom en schep de spaghetti om met de tapenade.

2. Snijd de bollen mazzarella in blokjes. Roer op het laatst de mozzarella en de blaadjes basilicum erdoor, breng op smaak met (versgemalen) peper.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 79 g
vet 25 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 450 mg
vezels 8 g

Pasta met vissaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g fusilli (tricolore (pasta))
25 g boter
25 g bloem
250 ml melk
1 visbouillontablet
3 teentjes knoflook (gepeld)
1 kleine ui (fijngesnipperd)
300 g kabeljauwfilet ((diepvries), in blokjes)
1 bakje roze garnalen (125 g)
125 ml slagroom
3 eetlepels dille ((vers of diepvries), fijngehakt)

Bereiding

In pan met ruim kokend water en wat zout fusilli in 10-12 min. gaarkoken. In pan met dikke bodem boter laten smelten. Bloem erdoor roeren en dit mengsel 2-3 min. zachtjes bakken, zonder dat het gaat kleuren. Al roerend eenderde van melk erbij schenken en blijven roeren tot dikke gebonden saus ontstaat. Scheut voor scheut rest van melk toevoegen om saus te verdunnen. Blijven roeren tot saus mooi glad is. Bouillontablet boven saus verkruiden en knoflook erboven uitpersen. Ui, kabeljauw en garnalen erdoor roeren en saus nog 10 min. zachtjes verwarmen, tot kabeljauw gaar is en uit elkaar valt. Slagroom erdoor roeren en geheel nog even goed doorwarmen. Dille erdoor roeren. Pasta afgieten en over vier diepe borden verdelen. Vissaus erop scheppen. Lekker met broccoli.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 66 g
vet 20 g

Pastagratin met spinazie en salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pak spinazie à la crème (deelblokjes, diepvries, 450 g)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 bakje gesneden champignons (200 g)
- 150 g salami ((vleeswaren), gesneden)
- 300 g beetgaar gekookt pasta (kliekje, bijv. penne of fusilli)
- 100 g geraspte pittige kaas

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Spinazie ontdooien volgens aanwijzing op verpakking. In hapjespan olie verhitten en knoflook en ui 2 min. zachtjes bakken. Champignons toevoegen en op hoog vuur in 3-4 min. bruinbakken. Salami in reepjes snijden. Spinazie, salami en pasta door champignonmengsel scheppen. Geheel al omscheppend verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta overdoen in ovenschaal. Kaas erover strooien en onder grill in 5 min. goudbruin laten kleuren. Lekker met tomatensalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 415 kcal
- eiwit 23 g
- koolhydraten 20 g
- vet 27 g

Pastarolletjes met prei en kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dunne preien
8 plakjes belegen kaas
8 cannelloni (pastarolletjes)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
75 g rucolasla
1 eetlepel olijfolie extra vierge
½ eetlepel citroensap

Keukenspullen
ovenschaal ca. 20 x 30 cm, ingevet
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd 2 stukken prei van 15 cm en snijd deze in de lengte door zodat je 4 stukken hebt. Was het zand uit de prei en kook de prei 5 minuten in ruim kokend water met zout. Laat goed uitlekken. Leg de plakjes kaas naast elkaar en wikkel elk stuk prei in een plakje. Schuif de prei met kaas in de pastarolletjes. Leg de rolletjes naast elkaar in de ingevette ovenschaal. Schenk de bouillon erbij en dek de schaal af met aluminiumfolie. Plaats de schaal in het midden van de oven en bak de pastarolletjes in 30-35 minuten beetgaar. Schep in een kom de rucola om met olie en voeg naar smaak zout, peper en citroensap toe. Verdeel de pastarolletjes over vier borden en leg de rucola ernaast.

bereiden 15 min., wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 24 g
vet 26 g

Pastasalade met geroosterde groenten en geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine knolselderij (ca. 400 g)

400 g winterpeen

6 eetlepels olijfolie

250 g farfalle (pasta)

15 zwarte olijven

75 g rucolasla

½ citroen (het sap ervan)

100 g zachte geitenkaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Knolselderij in plakken snijden, deze dun schillen en in blokjes snijden. Ook winterpeen dun schillen en in blokjes snijden. Groenten in braadslede omscheppen met helft van olie. Zout en peper erover strooien. In oven groenten in 20-25 min. lichtbruin en gaar roosteren. Af en toe omscheppen. Intussen pasta beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. Pasta afgieten, overdoen in slakom en laten afkoelen tot lauwwarm. Olijven halveren en rucola grof scheuren. Geroosterde groenten, olijven, rucola, citroensap en rest van olie door pasta scheppen. Geitenkaas erboven verkruimelen en salade losjes omscheppen. Lauwwarm serveren bij gegrild varkensvlees.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 55 g

vet 22 g

Pastasalade met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g pipe rigate (pasta)
500 g sperziebonen
1/2 el mosterd
3 el mayonaise
1 teentje knoflook (uitgeperst)
2 blikjes tonijn op water ((a 185 g), uitgelekt)
100 g zwarte olijven zonder pit (fijngesneden)
2 eieren (hardgekookt)
1 blikje ansjovisfilets (46 g)

Bereiding

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook de sperziebonen 5 minuten in ruim water met een beetje zout. Spoel ze in een vergiet af onder koud stromend water, zodat het kookproces stopt en de boontjes mooi groen blijven. Meng in een slaschaal de mosterd met de mayonaise, knoflook, zout en peper. Roer de tonijn erdoor en schep vervolgens de lauwe pasta erdoor. Schep de sperziebonen en olijven door de pastasalade. Snijd de eieren in achten en leg ze met de ansjovis op de salade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 54 g
vet 17 g

Pastasalade met zalm en sinaasappeldressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

300 g penne (pasta)
300 g broccoli (in kleine roosjes)
225 g doperwten (fijn, diepvries)
1 sinaasappel
125 ml zure room
1 theelepel mosterd
2 x 100 g gerookte zalmfilet
1 blikje maïskorrels ((300 g), uitgelekt)

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de pasta af, spoel 'm af onder koud stromend water en laat goed uitlekken in een vergiet. Kook de broccoli in een klein laagje kokend water met zout in 2-3 minuten beetgaar. Doe de doperwten in een schaal, giet er kokend water op en laat 2-3 minuten staan tot de doperwten net ontdooid zijn. Giet de broccoli en de doperwten af, spoel ze af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken in een vergiet. Boen de sinaasappel schoon. Schep de zure room in een ruime serveerschaal en rasp de schil van de sinaasappel erboven fijn. Pers de sinaasappel uit en roer het sap met de mosterd door de room. Breng de dressing op smaak met zout en (versgemalen) peper. Snijd de zalm in repen van drie centimeter breed. Schep de pasta met de broccoli, doperwten, maïs en de zalm door de dressing.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 56 g
vet 9 g

Peertjes in espresso met melkchocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 rijpe handperen (kleine)

1 liter espressokoffie

100 g suiker

100 g melkchocolade

6 bolletjes vanilleijs

Keukenspullen

meloenbolletjeslepel

Bereiding

Halveer de ongeschilde peren in de lengte (laat het steeltje bij de ene helft eventueel zitten). Verwijder de pitjes met een meloenbolletjeslepel of een theelepeltje. Breng de espresso met de suiker aan de kook en dompel de peren er helemaal in onder. Draai het vuur laag en laat de peren 10 minuten zachtjes stoven. Zet het vuur uit en laat de peren nog even in het koffievocht staan. Schaaf met een dunschiller krullen van de chocolade. Neem de (nog warme) peren uit het vocht en leg ze op bordjes. Schep een bolletje ijs in de holte van de peer en bestrooi met de chocoladekrullen. Druppel over elk bordje wat espresso.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 44 g

vet 10 g

Penne met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g penne rigate (pasta)
½ zakje pijnboompitten (a 65 g)
200 g zachte geitenkaas (zonder korst)
200 ml droge witte wijn
2 sjalotten (gesnipperd)
250 ml slagroom
1 zakje verse munt ((15 g), blaadjes gescheurd)

Bereiding

Kook de penne beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin en laat ze op een bord afkoelen. Verbreek de zachte geitenkaas. Breng de wijn met de gesnipperde sjalotten in een wijde pan aan de kook en laat het vocht op hoog vuur tot de helft inkoken. Schenk de room erbij en verwarm de saus nog 2-3 minuten. Neem de pan van het vuur en schep de helft van de geitenkaas en munt door de saus. Schep de penne door de muntsaus en verdeel het gerecht over vier warme, diepe borden. Meng de rest van de geitenkaas en munt met de pijnboompitten en strooi dit over de pasta.

Tip:

Vervang deze geitenkaas eventueel door smeerbare, zachte geitenkaas (2 doosjes à 150 g, Chavrine). Laat de kaas in de room smelten en garneer met de pijnboompitten en munt.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 60 g
vet 37 g

Penne met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g penne (zak 500 g)
1 ui
15 g peterselie (zakje à 30 g)
3 el olijfolie
200 g gerookte zalmsnippers
100 ml cognac (slijter)
200 ml slagroom
50 g ongezouten roomboter
225 g pastasaus napolitana (koelvers)

Bereiding

De scheut cognac geeft body aan deze saus. De smaak wordt er rijker, voller en intenser van. Proef maar!

1. Kook de penne volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.
2. Snipper de ui en snijd de peterselie fijn. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit de uit hierin totdat deze glazig ziet. Voeg nu de zalmsnippers, cognac en slagroom toe en breng de saus op een laag vuur zachtjes aan de kook. Roer er vervolgens de boter door. Voeg de pastasaus toe en roer deze langzaam door de saus tot deze mooi roze kleurt.
3. Voeg de pasta toe aan de saus en warm deze voorzichtig omscheppend goed door. Breng het gerecht op smaak met peper en zout. Strooi de peterselie over het gerecht.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 870 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 79 g
vet 44 g
waarvan verzadigd 20 g
natrium 845 mg
vezels 4 g

Penne met salami en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g penne rigate (pasta)
300 g broccoli (in kleine roosjes)
250 g salami (stukje)
1 eetlepel olijfolie
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
2 limoenen (het sap ervan)
100 g Grana Padano ((of oude kaas), geraspt)

Bereiding

Penne beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. In andere pan met ruim kokend water en wat zout broccoli beetgaar koken. Salami in reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten en salami 2-3 min. al omscheppend meebakken. Ui en knoflook toevoegen en zachtjes bakken tot ze glazig zijn. Limoensap en 100 ml kookvocht van penne toevoegen, vuur laag draaien en geheel nog 10 min. laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Penne afgieten en door salamimengsel scheppen. Broccoli afgieten en voorzichtig erdoor scheppen. Serveren in vier diepe borden, met wat geraspte kaas erover. Voeg eventueel naar smaak wat extra limoensap toe.

Tip:

Vervang voor een nog pittiger pasta de salami door chorizo en voeg wat gedroogde chilipeper toe.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 720 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 79 g
vet 29 g

Penne met tomaat en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g volkoren penne rigate (pasta, zak 500 g)

2 el olijfolie

1 grote ui (gesnipperd)

2 tenen knoflook (fijngesneden)

500 g tomaten (in stukjes)

3 el Italiaanse kruiden

300 g broccoli (in kleine roosjes)

12 zwarte olijven (in stukjes)

150 g magere schapenkaas (verbrokkeld)

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit ondertussen de olie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 2-3 min. Voeg de tomaten, kruiden en 75-100 ml water toe en laat nog 10 min. zachtjes pruttelen. Breng het geheel pittig op smaak met peper. Kook de broccoli in ruim kokend water in 3-4 min. beetgaar. Giet de pasta af, verdeel over 4 diepe borden, schep de tomatensaus erop en verdeel de broccoliroosjes, olijven en kaas erover.

bereidingstip:

Kindersaus: voor kinderen kunt u een groentesaus pureren, dan eten ze ongemerkt hun groenten op.

variatietip:

Kleurrijk genieten: groene of witte groenten leveren andere vitamines, mineralen en bioactieve stoffen dan bijvoorbeeld rode of oranje groenten. Varieer daarom elke dag royaal met kleur, dan krijgt u van alles voldoende binnen.

Tip:

Supergroente: wist u dat een portie broccoli van 200 g evenveel calcium levert als een glas melk en drie keer zoveel ijzer (3 mg) als een sneetje volkorenbrood? Per dag heeft u gemiddeld 10-15 mg ijzer nodig. Ook zit broccoli barstensvol vitamine C. Gebruik niet alleen de roosjes, maar snijd ook de stelen in stukjes en bereid deze mee.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 54 g

vet 18 g

Peperbiefstuk met geroosterde ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rode uien
4 takjes tijm
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zwarte peperkorrels
2 theelepels chilipoeder
1 eetlepel zeezout
4 biefstukken
25 g boter

Keukenspullen
ovenschaal (inhoud 750 ml), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Pel de uien en snijd ze tot aan de onderkant kruiselings in. Zet de uien naast elkaar in een kleine ovenschaal. Steek de takjes tijm erin en sprenkel de olijfolie erover. Wrijf de peperkorrels met de chilipoeder in een vijzel tot een grof mengsel. Strooi een theelepel van dit pepermengsel met wat zeezout over de uien. Rooster de uien in de oven in 20-25 minuten bruin en gaar. Doe de rest van het pepermengsel in een diep bord en druk de biefstukken er met één kant in. Verhit de boter in een koekenpan en leg de biefstukken met de peperkant erin. Bak de biefstukken in 2 minuten per kant op hoog vuur bruin. Het vlees mag van binnen nog rood of rosé zijn. Leg de biefstukken op warme borden en strooi er wat zout over. Zet de geroosterde uien ernaast. Lekker met aardappelsalade en veldsla.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 12 g
vet 15 g

Perenspoom

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

3 peren
½ citroen
500 ml appelsap
2 el wodka (of tequila, kopen bij slijter)
1 fles champagne (of andere mousserende witte wijn)
3 takjes munt

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Het perfecte drankje om mee te toosten!

1. Schil de peren en snijd in stukjes. Pers de citroen uit. Kook de peren met het citroensap, appelsap en eventueel de wodka en 2 blaadjes munt 15 min. op laag vuur.

2. Laat volledig afkoelen. Pureer het mengsel in de blender of keukenmachine, schep het in een diepvriesdoos en zet die in de diepvries voor 2 uur. Pureer de halfbevoren perensorbet na 2 uur met een staafmixer om te voorkomen dat er grove ijskristallen ontstaan.

3. Laat de perensorbet in 5-10 min. iets zachter worden. Schep in elk glas een bolletje perensorbet en schenk er champagne op. Garneer met de rest van de munt.

bereidingstip:

Zitten er ijskristallen in de spoom? Dan is het ijs niet vaak genoeg doorgeroerd tijdens het bevriezen. Het probleem is op te lossen door de spoom alsnog goed door te roeren met een vork of er met een staafmixer doorheen te gaan. Zet de spoom daarna nog een kwartier terug in de diepvries.

variatietip:

Kinderen aan tafel? Laat de wodka weg en vervang de champagne door alcoholvrije wijn of Seven-up. Je kunt voor dit gerecht ook kant-en-klare stoofpeertjes gebruiken. Een bak (400 g) is voldoende; gewoon even pureren met de staafmixer.

bewaartip:

Om de spoom te vervoeren, wikkel je de diepvriesdoos dik in krantenpapier. Stop de doos met een bevroren diepvrieselement in een diepvriestas of koelbox en zet 'm bij aankomst meteen in de diepvries.

bereiden 25 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal
koolhydraten 15 g

Perenspoom

natrium 2 mg
vezels 1 g

Perentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

100 g amandelschaafsel

200 g bloem

200 g basterdsuiker

200 g koude boter

3 eieren

5 peren

1 citroen

Keukenspullen

taartvorm, doorsnede ca. 28 cm, ingevet

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Maal het amandelschaafsel fijn in de keukenmachine of met de staafmixer. Kneed de bloem, 100 g basterdsuiker en 100 g in blokjes gesneden boter tot een kruimelig geheel. Scheid van 2 eieren de eiwitten en de dooiers. Kneed de dooiers door het bloemmengsel tot het een soepel deeg is (de eiwitten worden verder niet gebruikt). Leg het deeg in plasticfolie 30 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 °C. Smelt de rest van de boter en roer dit door 100 g suiker, de fijn gemalen amandelen en het citroensap. Klop hier een ei doorheen. Schil de peren, halveer ze en verwijder het klokhuis. Neem het deeg uit de koelkast en rol het op een met bloem bestoven aanrecht uit tot een plak die iets groter is dan de taartvorm. Bekleed de taartvorm met het deeg. Verdeel de halve peren in cirkelvorm over de bodem en verspreid het amandelmengsel zo gelijkmatig mogelijk tussen de peren. Bak de taart in 45 minuten op een rooster in de oven gaar.

bereiden 10 min., wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 420 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 40 g

vet 25 g

Perzik met kwark en bitterkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 bitterkoekjes (verkruid)
2 rijpe perziken
1 eetlepel vruchtensiroop mango/limoen/meloen
200 ml vanillekwark

Bereiding

Bak in een droge koekenpan met antiaanbaklaag de verkruidde bitterkoekjes 4-5 minuten op een laag vuur, laat ze daarna op een bord afkoelen. Snijd de perziken in schijfjes en besprenkel ze met de vruchtensiroop. Verdeel de kwark over vier kopjes, schep de perzik erop en garneer met het krokante bitterkoekjeskruim.

Tip:

Gebruik in plaats van de vruchtensiroop 1 eetlepel citroensap waarin 2 eetlepels poedersuiker zijn opgelost.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 18 g
vet 4 g

Pestospaghetti met rucola en krokante ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g rauwe ham

400 g spaghetti

100 g groene pesto (koelvers)

75 g rucolasla ((sla) doormidden gesneden)

Bereiding

Leg de plakken ham in een droge koekenpan en bak ze in 5 minuten op een laag vuur krokant. Breek de ham daarna in stukken. Kook intussen de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Bewaar enkele eetlepels kookvocht, giet de spaghetti verder af. Roer de pesto om met het kookvocht en schep hem met de rucola door de spaghetti. Verdeel de pasta over vier borden en leg de stukken ham erop. Lekker met gegrilde courgette.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 63 g

vet 20 g

Peterselie-ansjovisboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

125 g zachte roomboter
4 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
2 ansjovisfilets ((uit blikje), fijngesneden)
2 theelepels versgemalen peper

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Knead met koele handen alle ingrediënten goed door elkaar. Maak er een rol van en wikkel deze in plasticfolie. Leg hem tot gebruik in de koelkast.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 0 g
vet 13 g

Pindasoep met kip en spek

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 kipbraadsticks
6 eetlepels pindakaas met stukjes noot
1 eetlepel sambal oelek
250 g magere spekblokjes
250 g tauge
2 theelepels piment (poeder)
1 kippenbouillontablet
1 grote ui (gesnipperd)

Bereiding

Let op! Je wijkt af van het aantal personen waarvoor dit recept ontwikkeld is. Bereiding, video, kook- en oventijden en keukenspullen kunnen hierdoor ook afwijken. {Lees de tips}

Breng in een grote soeppan de kipbraadsticks aan de kook met anderhalve liter water, het kippenbouillontablet en de ui. Laat het geheel 1 uur zachtjes doorkoken tot het kippenvlees van het bot valt. Neem de braadsticks uit de soeppan, laat ze afkoelen, haal al het vlees eraf en snijd het in blokjes. Roer de pindakaas en de sambal met een soeplepel kookvocht los in een kom. Doe het kippenvlees terug in de soeppan met het pindakaasmengsel en de spekblokjes. Proef de soep: als u hem te pittig vindt, kunt u er wat extra eetlepels pindakaas door roeren. Niet pittig genoeg? Voeg dan nog wat sambal toe. Voeg de taugē en het pimentpoeder toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes doorkoken. Serveer in soepkommen.

bereiden 30 min. , wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 7 g

vet 36 g

Waarvan verzadigd 0 g

Pita varkensfilet met groenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g varkensfiletlapjes (in stukjes)

50 ml slagroom

2 el Japanse sojasaus

4 shoarmabroodjes (pak a 8 stuks)

1 komkommer (in blokjes)

2 romatomen (in plakken)

1 winterwortel (geraspt)

1 el olie

Bereiding

1. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de stukjes varkensfilet bruin en gaar. Schenk de slagroom erbij, laat deze even inkoken en breng op smaak met sojasaus.

2. Rooster de shoarmabroodjes in een broodrooster lichtbruin, snijd ze open en schep het vlees ertussen. Zet de gesneden groenten ernaast op tafel, zodat iedereen zelf rauwkost naar keuze in het shoarmabroodje kan doen. Dichtklappen en opeten maar!

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 29 g

vet 8 g

Pittige bouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon
2 cm gemberwortel (schoongemaakt)
1 limoen (uitgeperst)
2 eetlepels Japanse sojasaus
chilipoeder

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook met het stukje gemberwortel en laat 5 minuten zachtjes doorkoken. Verwijder de gember en breng de bouillon op smaak met limoensap en sojasaus. Roer er chilipoeder naar smaak door. Meenemen: Verwarm een thermoskan voor door er kokend water in te gieten en dit 5 minuten te laten staan. Gooi het water weg en schenk de hete bouillon in de thermosfles.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 3 g
vet 7 g

Pittige bruinebonensoep met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui
3 stengels bleekselderij
1 rode paprika
100 g chorizo (worst)
1700 g Hollandse bruine bonen (blik à 800 g)

Keukenspullen
pureestamper

Bereiding

1. Snipper de ui. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes en de paprika in kleine blokjes. Halveer de chorizo en snijd beide worst helften nogmaals doormidden. Snijd dit in blokjes en bak ze 3-4 min. al omscheppend in een droge soeppan.
2. Schep de ui erdoor en bak deze 2-3 min. zachtjes mee. Schep het mengsel af en toe om. Schep de groenten met de inhoud van de bruine bonen door het chorizomengsel. Schenk de bouillon erbij en breng de soep al roerend aan de kook. Laat nog 10 min. zachtjes koken.
3. Druk met een stamper de bonen fijn en roer goed, tot de soep mooi gebonden is. Breng op smaak met peper en zout.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 45 g
vet 11 g
waarvan verzadigd 4 g
natrium 1.960 mg
vezels 22 g

Pittige halloweenburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen
1 zakje hazelnoten (55 g)
5 sneetjes volkorenbrood
1 el milde Indiase currypasta
1 zakje verse koriander (of peterselie (15 g), fijngehakt)
2 eieren (losgeklopt)
3 eetlepels olie

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Halveer de pompoen, verwijder de pitten, verdeel in schijven en snijd de schil eraf. Rasp de pompoen grof met een rasp of in de keukenmachine en doe het in een kom. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur goudbruin en hak ze daarna fijn in de keukenmachine of in de vijzel. Voeg het brood toe en verkruimel het in de keukenmachine of met de hand. Roer de currypasta, 1 theelepel zout en de koriander erdoor. Schep het broodmengsel bij de geraspte pompoen en voeg ook de eieren toe. Meng alles en kneed het goed. Laat het pompoenmengsel in de koelkast 30 minuten rusten. Verdeel het pompoenmengsel in 8 porties en vorm ze tot burgers. Verhit de olie in een koekenpan en bak de burgers op matig hoog vuur in 10-12 minuten gaar, keer de burgers regelmatig. Lekker op een broodje, met rode-uiringen en sla of met roergebakken prei en meergranenrijst.

bereiden 30 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 29 g
vet 26 g

Pittige nasi goreng

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g varkensfilet (in blokjes)
1 eetlepel sambal
4 eetlepels zoute ketjap
1 mespunt ketoembar (gemalen koriander)
½ theelepel gemalen laos
½ theelepel koenjit (kurkuma)
3 theelepels gemalen gemberwortel (djahé)
3 eetlepels zonnebloemolie
100 g magere spekreepjes
2 uien (fijngesnipperd)
300 g prei (in ringen)
150 g soepgroente (diepvries)
300 g rijst
3 teentjes knoflook (geperst)
2 theelepels suiker

Bereiding

Kook de rijst gaar. Meng het vlees met de sambal, de helft van de ketjap, de knoflook, 1 theelepel zout, de suiker en de specerijen. Verhit de olie in een braadpan en bak hierin het vlees. Bak intussen in een droge koekenpan de spekjes uit en fruit de uisnippers in het uitgebakken spekvet. Schep het gebakken spek en de ui door het vlees in de braadpan en breng het geheel op smaak met de rest van de ketjap. Voeg de prei en de soepgroente toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee. Roer de gekookte rijst er goed doorheen en bak het geheel nog 10 minuten al omscheppend door. Lekker met satésaus, atjar tjampoer, zilveruitjes, omeletreepjes en een plak ham.

Tip:

Dit recept is al jaren in de familie van Irene van der Burgt-Monjau (67) en dochter Else (41). Zij kreeg het via een Indonesische oom.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 67 g
vet 21 g

Pittige tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 ml tomatensap

200 ml kraanwater

125 g cherrytomaten (bakje à 250 g)

4 tl kruidenbouillonpoeder

0.2 tl tabasco

Bereiding

De basis voor deze tomatensoep is tomatensap. Die maak je pittig met wat druppels tabasco.

Doe het tomatensap met het water in een pan. Snijd de cherrytomaten in stukjes. Voeg de kruidenbouillonpoeder, enkele druppels tabasco en de tomatenstukjes toe. Breng al roerend aan de kook. Verdeel de soep over de borden.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 35 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 6 g

natrium 545 mg

vezels 1 g

Pizza met ham en artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g Coppa di Parma (Italiaanse ham)
2 pizza's (kaas-tomaat (diepvries))
1 blik artisjokharten ((400 g), uitgelekt)
2 handjes rucolasla

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de Coppa di Parma over de pizza's. Snijd de artisjokharten in vieren en verdeel ze over de pizza's. Bak de pizza's 10 minuten af in de voorverwarmde oven. Beleg de pizza's voor het serveren met een dun laagje rucola.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 48 g
vet 8 g

Pompoen met cranberry's

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kleine pompoen (gewassen)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
50 g boter
½ theelepel nootmuskaat
½ theelepel korianderpoeder
200 g cranberry's

Bereiding

Snijd de boven- en onderkant van de pompoen eraf. Halveer de pompoen, schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes (de schil mag er gewoon aan blijven zitten). Smelt de boter in een braadpan en bak hierin de pompoenblokjes. Schenk de bouillon erbij en voeg de nootmuskaat en de koriander toe. Stoof de blokjes in 15-20 minuten met de deksel op de pan op laag vuur gaar (schep af en toe om). Schep de cranberry's bij de pompoen en laat ze 2 minuten meestoven. Breng op smaak met zout en peper.

Tip:

Niet dol op de zure smaak van cranberry's? Voeg een eetlepel honing aan het pompoen-cranberrymengsel toe, dan smaakt het een stuk zoeter.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 123 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 15 g
vet 7 g

Pompoentaart met pecannoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g pompoen
150 g ham (dikke plak)
1 el basterdsuiker donkerbruin
2 tl hot peppersauce
3 el tomatenketchup
2 el olie
1 tl zout
80 g pecannoten
6 plakjes deeg voor hartige taart
3 eieren
125 ml slagroom (bekertje)

Keukenspullen
taartvorm (Ø 26 cm)

Bereiding

Door de donkere basterdsuiker smaakt de pompoen nóg zoeter. Op en top herfst, deze taart met crunchy noten.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de taartvorm in met wat boter.
2. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant van de pompoen met een lepel. Snijd in parten en verwijder de schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de ham in blokjes. Meng de basterdsuiker, hot peppersauce, ketchup en olie met het zout en peper in een kom. Schep de pompoen, ham en pecannoten erdoor.
3. Bestrooi het werkblad met wat bloem en leg de ontdooide plakjes deeg op elkaar. Rol uit tot een ronde lap van 30 cm doorsnede. Bekleed de taartvorm met het deeg en druk het aan de randen goed aan. Snijd het overtollige deeg weg.
4. Klop de eieren los met de slagroom en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het eimengsel over de bodem van de taartvorm en schep het pompoenmengsel erin. Bak iets onder het midden in 30-40 min. goudbruin.

combinatietip:
Lekker met een groene salade.

bereiden 30 min., oventijd 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 625 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 42 g

Pompoentaart met pecannoten

vet 41 g

waarvan verzadigd 11 g

natrium 1.150 mg

vezels 4 g

Pompoentaart met witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g koude boter
300 g bloem
1 tl zout
1 tl gedroogde tijm
5 el kraanwater
2 uien
600 g pompoen
2 el olie
70 g tomatenpuree (blikje)
2 eieren
200 g witte kaas

Keukenspullen
quichevorm (Ø 26 cm)
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Zachtzoet en heerlijk in deze ovenschotel: de pompoen. Lekker met tijm en tomaat.

1. Snijd de boter in kleine blokjes. Meng met de bloem, zout en tijm. Voeg ? van het ijskoud water toe en kneed het geheel snel tot een samenhangend deeg. Verpak het deeg in plasticfolie en laat 30 min. rusten in de koelkast.
2. Snipper ondertussen de ui. Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Verhit de olie in een grote koekenpan. Fruit hierin de ui en de pompoenblokjes op hoog vuur tot ze bruin kleuren. Schep de tomatenpuree door het pompoen-ui mengsel, breng op smaak met peper en zout. Laat nog 10 min. zachtjes stoven. Verwarm de oven voor 180 °C.
4. Vet de taartvorm in. Rol ? van het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad en bekleed de taartvorm ermee. Klop de eieren los. Pureer het pompoenmengsel met $\frac{3}{4}$ van de losgeklopte eieren en de rest van het water met een staafmixer of keukenmachine. Schenk het mengsel in de taartvorm en verkruimel de kaas erover. Rol de rest van het deeg uit tot een ronde plak en leg deze over de taart, druk aan de zijkanten goed aan. Bestrijk met de rest van het losgeklopte ei. Bak de taart in ca. 45 min. in de oven gaar.

bereidingstip:

Geen zin of tijd om het deeg met de hand te kneden? Je kunt het ook in de keukenmachine maken.

bereiden 45 min., oventijd 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Pompoentaart met witte kaas

energie 795 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 62 g

vet 49 g

waarvan verzadigd 29 g

natrium 645 mg

vezels 6 g

Prei met citroen en honing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg dunne prei

½ citroen

100 ml kruidenbouillon (van poeder)

25 g boter

2 takjes tijm

1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Van prei onderkant en donkergroene deel van blad afsnijden. Prei in stukken van 8-10 cm snijden, goed wassen en in vergiet laten uitlekken. Citroen schoonboenen, schil dun eraf raspen en vrucht uitpersen. Sap door warme bouillon roeren. In hapjespan boter smelten en stukken prei hierin omwentelen. Tijmblaadjes van takjes rissen en met citroenrasp, wat zout en peper over prei strooien. Honing erover druppelen en citroenbouillon bij prei schenken. Met deksel op pan prei in 10-15 min. gaarstoven, stukken regelmatig keren. Lekker bij gepaneerde varkensschnitzels of vegetarische schnitzels en gebakken aardappels.

Tip:

Strooi voor het serveren eventueel wat verkrumelde fetakaas over de prei.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 115 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 10 g

vet 7 g

Preilasagne met paprika en oude kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
1 zakje panklare prei (300 g)
1 pot bechamelsaus (400 g)
1/2 pot gegrilde paprika's
1 pak lasagnebladen (250 g)
100 g geraspte kaas

Keukenspullen

lage ovenschaal (30 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Fruit de ui in de olie, voeg de prei toe en bak hem al omscheppend 5 minuten mee. Schep de helft van de bechamelsaus door de groenten en breng op smaak met zout en peper. Snijd de paprika's in grove repen. Verdeel een dun laagje bechamelsaus over de bodem van de ovenschaal en leg er 2 lasagnebladen op. Verdeel er eenderde van het preimengsel en wat repen paprika over en dek weer af met 2 lasagnebladen. Maak zo nog 2 lagen en eindig met lasagnebladen. Schenk er de rest van de bechamelsaus over. Bestrooi de lasagne met de oude kaas en bak de lasagne in 20-25 minuten goudbruin en gaar in de oven.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 58 g
vet 24 g

Prei-omelet met gebakken krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g prei
1 duopak krieltjes (voorgegaard, 700 g)
5 eetlepels olijfolie
6 eieren
100 ml melk
150 g oude kaas (geraspt)

Bereiding

Maak de prei schoon door de onderkant te verwijderen en het donkergroene deel van het blad te snijden. Stengels van de prei in dunne ringen snijden en deze in vergiet onder stromend water wassen. Goed laten uitlekken. In hapjespan op matig vuur krieltjes in 3 el olie afgedekt in 10 min. bijna gaar bakken. Regelmatig omschudden. In kom eieren loskloppen met melk en zout en peper naar smaak. Helft van geraspte kaas erdoor roeren. In grote koekenpan 2 el olie verhitten en prei al omscheppend in 2-3 min. beetgaar bakken. Eimengsel erbij schenken. Rest van kaas erover strooien en deksel op pan leggen. Omelet op heel laag vuur, eventueel op vlamverdelers, in 10-15 min. laten stollen. Deksel van hapjespan nemen en krieltjes zonder deksel in nog 3-5 min. omscheppend goudbruin bakken. Omelet in 8 punten snijden. Op vier borden elk 2 punten omelet leggen en krieltjes ernaast scheppen.

Tip:

Deze omelet is ook in de oven te maken. Verspreid de beetgare prei over een lage taartvorm en schenk het eimengsel erop. Bestrooi met kaas en schuif de vorm in het midden van een voorverwarmde oven van 200 °C. Bak de omelet in 15-20 minuten lichtbruin en gaar.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 36 g
vet 30 g

Pruimentartaart met vanillekwark

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g bloem (+ 2 eetlepels extra)
50 g poedersuiker
100 g koude boter (in kleine blokjes)
2 eieren
750 g pruimen
50 g gepelde pistachenootjes
2 eetlepels suiker
250 g vanillekwark

Keukenspullen

lage taartvorm doorsnede 28 cm, ingevet

Bereiding

Zeef de bloem en poedersuiker boven een kom. Voeg een theelepel zout, de boter en 1 ei toe. Meng alles snel door elkaar en kneed het met koele handen tot een soepel deeg. Je kunt het deeg ook mengen in de keukenmachine. Voeg eventueel 1-2 eetlepels koud water toe. Vorm het deeg tot een bal en laat deze een halfuur afgedekt in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 175 °C. Was de pruimen, halveer ze en verwijder de pitten. Hak de pistachenootjes grof en meng ze in een kommetje met de suiker. Meng het laatste ei door de vanillekwark. Roer ten slotte 2 eetlepels bloem door het kwarkmengsel. Bestuif het aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap, 4 cm groter dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en druk het deeg aan de rand goed aan. Snijd het overtollige deeg langs de bovenrand weg. Verdeel het kwarkmengsel over de bodem en leg hierin de pruimen met de snijkanten naar boven. Strooi de pistachenootjes erover. Schuif de taart een richel onder het midden in de oven en bak de taart in 40-45 minuten goudbruin en gaar.

bereiden 45 min., wachten 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 365 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 43 g
vet 17 g

Quiche met uienmarmelade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 rode uien (in dunne ringen)

300 ml rode port

1 kaas-broccoliquiche (koelvers, 300 g)

2 eetlepels boter

Bereiding

Verwarm de boter in een pan met dikke bodem en fruit hierin de uiringen op laag vuur tot ze glazig zijn. Schenk de port erbij en breng op smaak met zout en peper. Laat de uien vervolgens op zeer laag vuur zachtjes smoren totdat bijna alle port is verdampt (dit duurt circa 45 minuten). Verwarm de quiche. Snijd hem in smalle puntjes en serveer die met de marmelade van gesmoorde ui.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 10 g

vet 13 g

Ravioli met artisjok en ricotta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bak ravioli rossi (250 g)
1 zakje stoneleeks (6 stuks)
1 blik artisjokharten (400 g)
2 eetlepels olijfolie
1/2 bakje ricotta (kaas, a 250 g)
1/2 citroen (uitgeperst)
1/2 zakje peterselie ((a 30 g), fijngesneden)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de ravioli beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd de stoneleeks in stukjes van 1 cm en snijd de artisjokharten in vieren. Verwarm de olijfolie in een wijde pan en fruit de stoneleeks even op laag vuur. Roer er een flinke soeplepel van het raviolikookvocht door en voeg daarna de ricotta toe. Schenk citroensap naar smaak erbij en blijf roeren tot een mooie saus ontstaat (de saus blijft iets korrelig door de ricotta). Schep de artisjok erdoor en breng de saus pittig op smaak met zout en peper. Giet de ravioli af en schep deze door de ricottasaus. Warm het gerecht nog even zachtjes door en strooi de peterselie erover.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 59 g
vet 24 g

Reuzengarnalen met sherrydip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g reuzengarnalen ((ongepelde uit diepvries), ontdooid)

4 eetlepels mayonaise

4 eetlepels droge sherry

2 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Bestrijk de reuzengarnalen dun met olie. Verhit de grillpan en gril de garnalen in 6-8 minuten aan weerskanten gaar. Roer de mayonaise om met de sherry en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de garnalen met de dipsaus.

Tip:

Bak de garnalen in wat uitgeperste knoflook voor extra smaak.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 9 g

vet 15 g

Rijkgevulde paella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g chorizo (worst) (in blokjes)
500 g kipfilet (in grove stukken)
500 g zoetwater-reuzengarnalen groot (500 g, diepvries)
1 grote ui (grofgesnipperd)
2 rode paprika's (in blokjes)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
200 g doperwtten (vers of uit de diepvries)
1 enveloppe saffraandraadjes
1 pak risottorijst (500 g)
1½ liter kippenbouillon (bv. van tablet)
2 el olijfolie

Keukenspullen

paella- of grote hapjespan

Bereiding

Bak de chorizoblokjes op zacht vuur uit tot ze knapperig zijn en het vet zich over de panbodem verdeeld heeft. Schep de chorizo op een bord en bak eerst de stukken kip en vervolgens de reuzengarnalen in het vet op matig vuur gaar. Leg ze op een bord. Schep de ui en paprika door het bakvet, voeg indien nodig nog 2 el olijfolie toe en laat ze in 5-10 min. zachtjes gaar worden. Roer nu de tomaatblokjes met vocht, doperwtten, saffraan en rijst erdoor. Verwarm alles al omscheppend 3-4 min. en voeg dan warme kippenbouillon toe. Roer alles goed door en laat de paella op zacht vuur in 25 min. gaar worden, roer regelmatig. Pel intussen de garnalen. Schep de chorizo door de rijst en leg de stukken kip en garnalen ertussen. Breng de paella pittig op smaak met zout en peper en verwarm de rijst nog 5 min. Lekker met een frisse salade van romainesla.

Tip:

Houdt niet iedereen van vis? Bak en serveer de garnalen dan apart.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 44 g

koolhydraten 66 g

vet 20 g

Rijkgevulde pitabroodjes met verse spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels sojasaus (zoute)
3 eetlepels honing
1 teentje knoflook (fijngesneden)
3 eetlepels olie
500 g varkensschnitzel (in reepjes)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
300 g verse spinazie
1 groene appel (in reepjes)
100 g Griekse yoghurt

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 °C. Roer de sojasaus met 2 eetlepels honing, de knoflook en 2 eetlepels olie door elkaar. Schep deze marinade door de schnitzelreepjes. Verhit 1 eetlepel olie in een pan met antiaanbaklaag en bak hierin de schnitzelreepjes met de marinade op hoog vuur in 5-8 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout. Neem de schnitzelreepjes uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie. Laat de marinade in de pan. Bak de broodjes af in de oven. Bak de spinazieblaadjes in de marinade op hoog vuur al omscheppend 2-3 minuten, tot de spinazie iets geslonken is. Snijd de shoarmabroodjes open en vul ze met het vlees, wat spinazie, een paar reepjes appel en een schep Griekse yoghurt.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 62 g
vet 19 g

Risotto met bacon en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 eetlepels olie
100 g bacon
350 g risottorijst
1 liter hete kippenbouillon (van tablet)
1 ui (gesnipperd)
200 g courgette (in plakken)
1 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels kookroom
2 eetlepels droge sherry
50 g grano padano ((kaas), geraspt)
4 eetlepels verse peterselie (gesneden)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan met dikke bodem en bak hierin de bacon licht krokant. Neem de bacon uit de pan en laat hem uitlekken op keukenpapier. Voeg nog 2 eetlepels olie aan het bakvet toe, roer de rijst erdoor en roer tot de korrels gaan glanzen. Schenk telkens een scheutje hete bouillon bij de rijst en roer tot de bouillon is opgenomen. Ga zo door tot alle bouillon is opgenomen. Verhit intussen in een wok de laatste 2 eetlepels olie. Bak hierin de ui en courgette 2 minuten met de knoflook en breng op smaak met zout en peper. Roer, als alle bouillon door de rijst is opgenomen, de kookroom, sherry, kaas en peterselie erdoor. Schep eerst de groenten en dan de risotto op de borden; leg de plakjes bacon erop.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 725 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 80 g
vet 36 g

Risotto met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bleekselderij
2 sjalotten
100 g gerookte zalm
2 el olijfolie
300 g risottorijst
750 ml tuinkruidenbouillon (van tablet)
100 g verse roomkaas naturel

Bereiding

1. Snijd de bleekselderij in dunne boogjes, houd het blad apart voor de garnering. Snipper de sjalotten en snijd de gerookte zalm in reepjes.

2. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de sjalottnippers 1 min. Roer de rijst erdoor en bak zachtjes mee totdat alle korrels glanzend en doorzichtig zijn. Roer de bleekselderij door de rijst en schenk de helft van de tuinkruidenbouillon in de pan. Verwarm op laag vuur tot de bouillon volledig door de rijst is opgenomen. Roer zeer regelmatig met een houten lepel. Giet vervolgens steeds een scheut van de bouillon bij de rijst en laat al roerend helemaal opnemen alvorens de volgende scheut erbij te schenken. Ga door tot risotto na 20-25 min. beetgaar en smeug is.

3. Snijd het bleekselderijblad fijn. Neem de pan van het vuur en roer de roomkaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout. Schep de risotto in diepe borden en garneer met de zalmreepjes en het bleekselderijblad.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 62 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.035 mg
vezels 2 g

Risotto met kastanjechampignons

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 knoflook
250 g kastanjechampignons
2 el olie
1 tl gedroogde tijm
300 g risottorijst
150 ml rode wijn
500 ml bospaddenstoelenbouillon (van tablet)
135 g Pecorino Romano
50 g roomboter

Bereiding

Geen witte maar rode wijn in deze risotto voor een volle smaak.

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Maak de champignons schoon met keukenpapier en snijd ze in stukken.
2. Verwarm de helft van de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook glazig. Schep de tijm en de rijst erdoor. Schenk de wijn erbij als de rijstkorrels glanzen en roer goed door. Laat op laag vuur zachtjes koken tot alle wijn is opgenomen, roer regelmatig door. Voeg scheutje voor scheutje de bouillon toe. Wacht telkens met de volgende scheut, tot het vocht van de vorige scheut helemaal door de rijst is opgenomen.
3. Verhit ondertussen de rest van de olie in een pan en bak de kastanjechampignons 5 min. op hoog vuur. Bewaar wat van de champignons voor de garnering, schep de rest van de champignons door de risotto. Laat nog 5-10 min. koken, tot de rijst gaar is.
4. Rasp de kaas. Haal de pan van het vuur en roer de boter en de helft van de kaas door de risotto. Breng op smaak met peper en zout. Laat 2-5 min. met de deksel op de pan staan, tot de risotto mooi romig is. Verdeel de risotto over de borden, schep de rest van de paddenstoelen erover en bestrooi met de rest van de kaas en wat (versgemalen) peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 63 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 12 g
natrium 810 mg
vezels 2 g

Risotto met kastanjechampignons

Risottotomaatjes

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 x 6 middelgrote tomaten (gewassen)

2 eetlepels olijfolie

2 sjalotten (gesnipperd)

200 g risottorijst

2 theelepels gedroogde dragon

1 pot gevogeltefond (380 ml)

150 g pittige kaas (geraspt)

Keukenspullen

ovenschaal ca. 20 x 30 cm

aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd van elke tomaat het kapje af en hol 'm uit. Verhit de olie en fruit de sjalot hierin. Voeg de risottorijst en dragon toe en bak het geheel al omscheppend 2-3 minuten. Zet de uitgeholde tomaten dicht tegen elkaar aan in een ingevette ovenschaal en vul ze met de rijst. Lepel de fond op de tomaten (er mag ook fond tussen de tomaten) en verdeel de kaas erover. Dek de schaal af met aluminiumfolie en laat de tomaten in 30 minuten gaar worden.

Tip:

Wil je dit gerecht alvast bereiden? Laat de gare tomaten dan afkoelen en bewaar ze tot gebruik (maximaal 24 uur) afgedekt op een koele plaats. Verwarm de tomaten 6 minuten op vol vermogen in de magnetron of 20 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.

bereiden 10 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 115 g

vet 14 g

Roerbakshotel met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g mienestjes
2 struiken paksoi
400 g varkensvleesreepjes
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
8 eetlepels zoete chilisaus
50 g gebakken uitjes
2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels (Japanse) sojasaus

Keukenspullen
wok

Bereiding

Kook de mienestjes volgens de aanwijzing op de verpakking en laat ze goed uitlekken in een vergiet. Maak de paksoi schoon en snijd de struiken in smalle reepjes. Verhit de olie in een wok en roerbak het vlees in 5 minuten bruin. Voeg de paksoi toe en bak hem al omscheppend 4-5 minuten mee. Breng op smaak met de sojasaus, komijn, zout en peper. Verdeel de mie over vier kommen en schep er het vlees met de paksoi op. Schenk de chilisaus op de mie en bestrooi met de gebakken uitjes.

Tip:

Voor een vegetarisch gerecht kan het varkensvlees worden vervangen door Tofu roerbak fijn of pittig gekruid.

Tip:

Liefhebber van pittig? Voeg dan samen met de komijn wat sambal toe.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 70 g
vet 22 g

Roerei met truffelolie

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

100 g kastanjechampignons (bakje 250 g)

40 g boter

4 eieren

2 el olijfolie extra vierge witte truffelaroma

sprietjes bieslook (enkele)

Keukenspullen

8 diepe eierdopjes

Bereiding

Veeg de champignons met een stuk keukenpapier schoon en snijd in stukjes. Verhit de helft van de boter in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag en bak de stukjes champignon al omscheppend 3 min. Voeg peper en zout naar smaak toe. Verdeel de champignons over de eierdopjes. Klop in een kom de eieren los. Voeg peper en zout naar smaak toe. Verhit de rest van de boter in de pan en schenk de losgeklopte eieren erin. Laat al roerend op laag vuur stollen. Bak de eieren niet te lang, want het roerei moet nog wel smeug zijn. Schep het roerei op de champignons in de dopjes. Druppel de olie erover en leg op elk dopje wat sprietjes bieslook. Lekker met geroosterd brood.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 9 g

vet 5 g

Roergebakken bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tomaten
2 cm gember
1 teen knoflook
1 gedroogde chilipeper
350 g bloemkoolroosjes (panklaar)
1 tl kerrievoeder
2 el zonnebloemolie

Keukenspullen
hapjespan

Bereiding

Snel wokgerecht met pit: de bloemkool gaat op de Aziatische toer.

1. Snijd de tomaat aan de onderkant kruislings in. Dompel ze 20 sec. in kokend water. Neem ze eruit en laat afkoelen. Pel daarna het vel eraf. Verwijder de velletjes en zaadjes en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes. Schil de gember en snijd deze, de knoflook en chilipeper fijn. Voeg de bloemkoolroosjes toe en roerbak alles 3 min. Meng de blokjes tomaat en kerrie erdoor en voeg scheutje water toe.

2. Leg een deksel op de pan en laat nog 5 min. op een matig vuur stoven tot de bloemkool beetbaar is. Voeg zout en peper naar smaak toe. Verhit de olie in een hapjespan of wok. Voeg de gember, knoflook en chilipeper toe en bak het geheel 30 sec.

Lekker erbij
kabeljauwfilet

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 9 g
vet 11 g
waarvan verzadigd 1 g
natrium 17 mg
vezels 5 g

Roergebakken groenten met kipfilet en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
1 kippenbouillonblokje
2 gele paprika's
1 courgette
2 el olie
1 ui (fijngesnipperd)
2 x 200 g kipfiletreetjes
1 tl komijn (djinten)
1 citroen
1 zakje verse peterselie ((30 g) fijngesneden)

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking, voeg aan het kookvocht een kippenbouillonblokje toe. Maak de paprika's schoon en snijd ze in lange dunne repen, snijd de courgette in drieën en snijd deze ook in de lengte in reepjes. Verhit de olie in een wok, bak als eerste de ui totdat deze glazig ziet. Schep de kipfiletreetjes en de djinten erbij en bak al omscheppend op hoog vuur tot het vlees bruin begint te kleuren. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil fijn. Schep nu de paprika- en de courgettereepjes bij de kip. Blijf op hoog vuur nog 5-7 minuten omscheppen. Roer de citroenrasp met de peterselie door het groente- en vleesmengsel, breng op smaak met zout en peper. Serveer met de rijst.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 67 g
vet 10 g

Roergebakken peultjes met biefstuk

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g biefstuk (in repen)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 el verse gember (geraspt)
100 g zilvervliesrijst
400 g peultjes (in de lengte gehalveerd)
2 el oestersaus
1 limoen (geperst)
4 el (roerbak)olie

Keukenspullen

wok

Bereiding

Schep in een kom de biefstuk om met de knoflook, gember en zout en peper naar smaak. Kook de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en bak de biefstukreepjes in twee porties al omscheppend op hoog vuur rondom snel bruin. Schep ze uit de wok. Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de peultjes 3-5 minuten op hoog vuur. Schep dan de gebakken biefstukreepjes, de oestersaus en het limoensap erdoor. Verwarm het gerecht op halfhoog vuur nog heel even goed door en serveer het met de rijst.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 29 g
vet 9 g

Roergebakken rodekool met tijm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode kool (ca. 800 g)
3 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 eetlepel suiker
1 eetlepel verse tijm (of 2 tl gedroogde tijm)
½ flesje rodebessensap (a 250 ml)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
keukenmachine
wok

Bereiding

Verwijder de buitenste bladeren van de kool en snijd hem in dunne parten. Snijd de harde stronk uit de kool. Hak de parten rodekool in de keukenmachine in kleine stukjes. Verhit de olijfolie in een wok en fruit de uisnippers tot ze glazig zijn. Roer de suiker erdoor en laat deze lichtbruin kleuren. Schep dan de rodekool erdoor en roerbak alles 3-4 minuten. Schep de tijm door de rodekool en voeg het bessensap toe. Breng de rodekool op smaak met zout en peper. Laat de kool in nog 15 min. zachtjes gaarstoven. Lekker bij braadworst of gestoofd rundvlees.

Tip:

U kunt eventueel ook panklare reepjes rodekool gebruiken (te koop in zakken van 250 en 500 gram). Vervang het bessensap eventueel door 1 eetlepel balsamicoazijn en 200 ml bouillon.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 11 g
vet 7 g

Romige anijskwark met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g volle kwark
1 anijsblokje (doosje 150 g)
4 el fijne kristalsuiker
1 bak aardbeien ((500 g), in plakjes)

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
vijzel
staafmixer

Bereiding

Spoel de schone theedoek onder de kraan, wring de theedoek uit en leg hem in een vergiet. Zet het vergiet in een kom en schenk de kwark in de theedoek. Laat de kwark 30 min. uitlekken. Maal in de vijzel het blokje anijs en de suiker fijn of leg deze in een plastic zakje en druk voorzichtig fijn met een deegroller. Roer door de kwark. Pureer met een staafmixer 200 g aardbeien fijn of prak deze met een vork. Verdeel de aardbeienpuree over 4 kommen. Doe de anijskwark erbij en garneer met de rest van de aardbeien.

bereiden 10 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 27 g
vet 14 g

Romige bloemkoolsoep met amandelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngehakt)
1 eetlepel olijfolie
350 g panklare bloemkoolroosjes
1½ groentebouillontablet
½ zakje amandelschaafsel (a 55 g)
125 ml crème fraîche
1½ eetlepel citroensap

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Fruit in een soeppan de ui en knoflook in de olie ca 1 minuut. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee; de bloemkool mag niet bruin kleuren. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en schenk er 750 ml heet water bij. Laat de soep aan de kook komen. Zet het vuur lager en laat de soep 10 minuten zacht koken tot de bloemkool gaar is. Rooster intussen al omscheppend het amandelschaafsel goudbruin in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Schep het amandelschaafsel op een bord. Pureer de soep met behulp van een staafmixer of keukenmachine. Meng de crème fraîche en het citroensap erdoor en voeg zout en peper naar smaak toe. Warm de soep nog even door tot hij goed heet is. Verdeel de soep over vier kommen of diepe borden en strooi er het amandelschaafsel over.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 7 g
vet 19 g

Romige broccolipuree met dille

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kruimige aardappels

600 g broccoli

½ bekertje zure room (a 125 ml)

2 eetlepels dille (fijngesneden (vers of diepvries))

druppels citroensap (enkele)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen. In ruim water met wat zout aardappels in ca. 15 min. gaarkoken. Intussen broccoliroosjes van stronk snijden. Stronk dun schillen en in blokjes snijden. Broccoliroosjes en -blokjes laatste 5 min. van kooktijd aan aardappels toevoegen en beetgaar koken. Aardappels en broccoli afgieten en fijnstampen. Zure room en dille toevoegen en alles tot smeuïge puree roeren. Puree op smaak brengen met enkele druppels citroensap, zout en peper. Lekker bij zalm of andere vis.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 135 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 20 g

vet 3 g

Romige broccolisoup met tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
2 uien (gesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
200 g aardappel (in blokjes)
3 eetlepels crème fraîche
1 liter groentebouillon (van tabletten)
2 tomaten
1 bosuitje (in ringetjes)
50 g hazelnoten (gehakt)
4 dikke plakken brood (zelfgesneden)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verhit in een soeppan de helft van de olie en fruit hierin de ui en de knoflook goudbruin. Roer de broccoli en de aardappelblokjes erdoor en bak ze 1 minuut mee. Schenk de crème fraîche en de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep 15-20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken. Snijd de tomaat in kleine blokjes (laat het vrijgekomen vocht met pitjes met de soep meekoken, dit geeft extra smaak). Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met zout en peper. Schep de tomaat, bosui en de hazelnoten in de soep. Verdeel de soep over vier borden en serveer er zelfgesneden plakken brood bij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 34 g
vet 26 g

Romige citroenspaghetti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti
½ citroen
125 ml crème fraîche
50 g pittige kaas (geraspt)
50 g zwarte olijven
1 zakje verse bieslook ((15 g), gesnipperd)

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Boen intussen de citroenschil schoon, rasp die zeer fijn en pers daarna de vrucht uit. Meng de citroenrasp en het sap met de crème fraîche en de kaas en breng op smaak met zout en peper. Roer 1 eetlepel kookvocht door de citroensaus en giet de spaghetti af. Roer de citroensaus met de olijven door de uitgelekte pasta en verwarm alles nog even in de pan. Verdeel de pasta over vier borden, bestrooi de borden ruim met bieslook en serveer direct. Lekker met een groene salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 64 g
vet 18 g

Romige mosselsoep met bosui en dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg mosselen
500 ml kippenbouillon (van tablet)
100 ml witte wijn
2 eetlepels olie
3 bosuitjes (in ringetjes)
2 stengels bleekselderij (in dunne boogjes)
125 ml crème fraîche
1 zakje verse dille ((15 g) fijngesneden)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Was de mosselen; gooi kapotte en geopende exemplaren (die na een tik op het aanrecht niet sluiten) weg. Breng de mosselen in de bouillon en de wijn aan de kook en laat ze 2-3 minuten koken, tot ze openstaan. Neem de mosselen uit de pan. Hang een zeef boven een andere pan, leg er een theedoek over en schenk het mosselkookvocht erop. Neem de mosselen uit de schelp (bewaar 12 mosselen in de schelp). Verhit de olie in een soeppan en fruit de bosui en bleekselderij 2-3 minuten. Roer de crème fraîche erdoor, schenk het mosselvocht erbij en breng het geheel aan de kook. Laat de soep 15 minuten zachtjes doorkoken. Warm de laatste 5 minuten de mosselen mee. Bestrooi met dille.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 4 g

vet 21 g

Romige pasta met braadworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g schelpjespasta
2 x 2 runderbraadworsten
2 rode uien (gesnipperd)
400 g doperwten (diepvries)
1 flesje kookroom (light, 250 ml)
1 zak rucola (sla, 75 g)
75 g Hollandse geitenkaas (geraspt)
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking en giet af. Snijd de braadworst in plakjes. Verhit in een braadpan de olijfolie en bak de plakjes braadworst op matig vuur 4-5 minuten. Voeg de rode ui en de bevroren doperwten toe en bak 2 minuten mee tot de ui glazig ziet. Voeg nu de kookroom en zout en peper naar smaak toe. Stoof het geheel met de deksel schuin op de pan ca. 6 minuten op laag vuur tot de doperwten beetgaar zijn. Schep de pasta door de saus en schep dan de rucola erdoor. Verdeel over 4 (diepe) borden. Strooi de geraspte geitenkaas erover en serveer de pasta meteen.

Tip:

De rucola kun je vervangen door pittige waterkers of friszure postelein.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 735 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 73 g

vet 29 g

Romige pasta met kip en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g schelpjespasta
2 courgette
2 el olijfolie
400 g kipfilet
1 ui
2 tenen knoflook
½ tuinkruidenbouillontablet
200 ml kookroom
50 g geraspte pittige kaas

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Halveer de courgettes in de lengte en snijd vervolgens in plakjes.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan. Snijd de kipfilet in blokjes. Bestrooi de kipblokjes met peper en zout en bak ze in 4-5 min. rondom bruin. Schep de kipblokjes uit de pan en houd ze (onder aluminiumfolie) warm.
3. Snipper de ui. Bak de ui en de courgette 5 min. in het achtergebleven bakvet. Voeg de kip aan de courgette toe en pers de knoflook erboven. Fruit de knoflook 1 min. zachtjes mee. Verkruiemel de bouillontablet erboven, voeg de kookroom toe en laat het geheel even zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peper.
4. Schep de pasta door de saus en verdeel dit over de borden. Bestrooi met de geraspte kaas.

variatietip:

Wie van pittig houdt, kan met de room 1-2 eetlepels (grove) mosterd toevoegen aan de saus.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 74 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 395 mg
vezels 3 g

Romige spaghetti met voorjaarsgroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos bospeen
3 bosuitjes
1 gele paprika
1/2 bakje cherrytomaten
300 g spaghetti
125 ml zure room
150 g geraspte belegen kaas
2 eetlepels olijfolie
1/2 eetlepel gedroogde tijm

Keukenspullen
bakblik

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor. Schil de bospeentjes met een dunschiller. Snijd de bospeentjes, bosuitjes (zowel het wit als het groen) en de paprika in stukken van 3 cm. Schep de groenten in een bakblik om met olijfolie, tijm, en zout en peper naar smaak. Schuif het bakblik 15 cm onder de hete grill en rooster de groenten in 15-18 minuten mooi bruin en gaar; schep ze regelmatig om. Halveer de tomaatjes en schep ze na 12 minuten door de groenten, zodat ze nog enkele minuten meeroosteren. Kook intussen de spaghetti in ruim kokend water met wat zout in 10-12 minuten beetgaar. Giet de spaghetti af (bewaar 3 eetlepels kookvocht) en roer er de zure room, de kaas en het kookvocht door. Breng de spaghetti op smaak met zout en (versgemalen) peper. Warm de spaghetti nog heel even zachtjes door en verdeel de pasta over vier warme diepe borden. Schep de geroosterde groenten erover.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 61 g
vet 27 g

Romige strikjespasta met spek en erwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g farfalle (pasta, zak a 500 g)

2 eieren

1 beker slagroom (125 ml)

125 g ontbijtspek

2 el olie

1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)

100 g belegen kaas (geraspt)

Bereiding

Kook de farfalle in ruim water met zout volgens aanwijzingen op verpakking beetgaar. Klop in een kom de eieren los met de slagroom. Breng op smaak met zout en peper. Haal de plakken ontbijtspek los en snijd ze in stukjes. Verhit de olie in een koekenpan en bak het spek op matig vuur knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier. Voeg 5 min. voor het einde van de kooktijd de bevroren tuinerwten toe aan de farfalle. Giet de pasta en erwten af en roer het ei-roommengsel er direct door. Warm de pasta nog 2 min. op laag vuur door, zodat het ei rond de pasta stolt. Schep de stukjes spek erdoor en strooi de kaas erover. Lekker met veldsla.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 74 g

vet 40 g

Romige tagliatelle met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g tagliatelle
2 el olijfolie
300 g bakbacon (in reepjes)
5 eieren
125 ml slagroom
50 g pittige kaas ((bijv. grana padano), geraspt)
25 g roomboter (in stukjes)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngesneden)
versgemalen peper
zeezout

Bereiding

1. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de baconreepjes bruin en knapperig.
2. Splits intussen de eieren en klop de eierdooiers los met de slagroom en de helft van de geraspte kaas.
3. Giet de tagliatelle af. Draai het vuur uit onder de bacon en roer het roommengsel erdoor. Doe nu de warme tagliatelle erbij en schep voorzichtig om, zodat het roommengsel rond alle slierten stolt. Roer vervolgens de klontjes boter erdoor.
4. Bestrooi het gerecht met de peterselie en de rest van de kaas. Breng het geheel op smaak met grof gemalen peper en zeezout.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 890 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 52 g
vet 61 g

Rosbiefroosjes met biet en mierikswortel

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 plakjes rosbeef (gehalveerd)

1/2 el mierikswortel (potje 140 g)

1 el zure room

50 g gekookte bietjes ((bak 500 g), schilletje verwijderd en in kleine blokjes)

Keukenspullen

amuselepels of grote lepels

Bereiding

Vouw de halve plakjes rosbeef dubbel en rol ze tot roosjes. Roer de mierikswortel door de zure room en breng op smaak met peper en zout. Leg op iedere lepel een rosbiefroosje. Leg in het midden van elk roosje wat blokjes biet en garneer met een schepje mierikswortelroom.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 15 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 0 g

vet 1 g

Roze borstplaat

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

150 g witte basterdsuiker

2 eetlepels melk

2 eetlepels slagroom

1 eetlepel bosvruchtensiroop

Keukenspullen

bakpapier

bak met opstaande rand (20 x 30 cm)

Bereiding

1. Roer in een kleine pan met een dikke bodem de suiker, melk en room door elkaar en verwarm alles op heel zacht vuur tot de suiker is opgelost. Roer af en toe.

2. Breng vervolgens het mengsel op iets hoger vuur aan de kook. Voeg de vruchtensiroop toe en laat het geheel inkoken tot het de goede dikte heeft. Dit kun je controleren door even door het mengsel te roeren en dan een druppel in een kommetje met koud water te laten vallen. Als de druppel in het water zijn vorm behoudt, is het mengsel voldoende ingekookt (dit duurt ca. 10 minuten).

3. Neem de pan van het vuur en roer het mengsel met een houten lepel goed door tot het ondoorzichtig wordt en je de lepel over de bodem van de pan hoort krassen.

4. Schenk het suikermengsel in één keer in het met bakpapier beklede bakje. Je kunt borstplaat ook in koekvormpjes gieten. Laat de borstplaat afkoelen tot er witte vlekjes zichtbaar worden. Snijd daarna de borstplaat in stukken of druk hem voorzichtig uit de koekvorm.

Tip:

Bereid de borstplaat in kleine porties, dat maakt het inkoken en afkoelen een stuk makkelijker!

Tip:

Ook leuk om cadeau te doen!

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 328 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 72 g

vet 4 g

Rucolastamppot met mosterdkarbonades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg kruimige aardappels (in stukken)
1 eetlepel mosterd (pittig)
4 eetlepels olijfolie
4 schouderkarbonades
3 zakken rucola (a 75 g)
200 ml melk
½ zakje geraspte belegen kaas (a 150 g)
nootmuskaat

Bereiding

Aardappels in flinke bodem water met wat zout in 20-25 min. gaarkoken. Mosterd mengen met 2 el olie en zout en peper naar smaak. Karbonades rondom met mosterdolie bestrijken en smaak 5 min. laten intrekken. Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en karbonades in 10-12 min. gaarroosteren of -braden, regelmatig keren. Rucola grof scheuren. Aardappels afgieten en tot puree stampen. Melk (in magnetron) verwarmen. Rest van olie door puree roeren en zoveel melk toevoegen tot smeùige puree ontstaat. Kaas erdoor doen en puree nog even zachtjes verwarmen, al roerend, tot kaas gaat smelten. Puree op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Rucola in porties door puree scheppen en iets laten slinken. Rucolastamppot in vier diepe borden scheppen en karbonades erop leggen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 755 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 74 g
vet 33 g

Runderrollade met krokante korst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
500 g runderrollade
1 bosuitje
30 g peterselie (zakje)
50 g Grana Padano (kaas)
100 g cashewnoten
½ el kerriepoeder
1 ei
200 ml vleesfond (pot à 380 ml)

Keukenspullen
keukenmachine
braadslede

Bereiding

Cashewnoten en Italiaanse kaas vormen het knapperige laagje. Overgoten met lichtgebonden jus: toprecept.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de boter in een braadpan en bak de rollade in 10 min. rondom bruin. Snijd de bosui in ringetjes en de peterselie grof. Rasp de kaas en hak de cashewnoten in de keukenmachine fijn. Voeg de kerriepoeder, peterselie, bosui en kaas toe en meng alles tot een fijn kruimelig geheel.
2. Laat de rollade op keukenpapier uitlekken en iets afkoelen. Schenk het bakvet in de braadslede en leg de rollade erin. Splits het ei en bestrijk de bovenkant van de rollade met eiwit. De eidooier wordt niet gebruikt. Roer de rest van het eiwit door het kaas-notenmengsel. Verdeel het mengsel over de bovenkant van de rollade en druk het goed aan. Schuif de braadslede in het midden van de oven en laat de rollade in 20-30 min. gaar en goudbruin worden. Bedruij de rollade regelmatig met braadvet. Haal de rollade uit de oven en laat minstens 10 min. onder aluminiumfolie rusten.
3. Schenk het braadvocht in een pan en voeg de vleesfond toe. Kook het geheel in tot een lichtgebonden jus. Snijd de rollade in niet te dunne plakken en serveer met de jus.
bereidingstip:
Hoe weet je of de rollade echt gaar is? Prik niet met een vork in het vlees, dan lopen alle sappen eruit. Druk met de bolle kant van een lepel op het vlees. Voelt het vlees stevig aan? Dan is het gaar. Rauw vlees voelt zacht en verend aan. Ook kun je een vleesthermometer gebruiken om te bepalen of het vlees gaar is. Steek de thermometer diagonaal in het dikste deel van de rollade en lees de temperatuur af. Een gare rollade heeft een binnentemperatuur van circa 75 °C. Laat de thermometer in het vlees zitten, zodat de sappen er niet uitlopen.

bereiden 30 min., oventijd 30 min.

Runderrollade met krokante korst

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 6 g

vet 28 g

waarvan verzadigd 12 g

natrium 385 mg

vezels 2 g

Salade met gerookte kip en doperwtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g extra fijne tuinerwten (diepvries, pak 450 g)

1 zak panklare spinazie (300 g)

3 el olijfolie extra vierge

1 el azijn

2 tl mosterd

300 g gerookte kipfilet

150 g blauwaderkaas (verbrokkeld)

1 stokbrood

Bereiding

Kook de erwten 3 min. in pan met een laagje water. Klop een dressing van de olie, azijn en mosterd.

Schep de spinazie en de helft van de tuinerwten om met de dressing. Verdeel over 4 borden. Snijd de kipfilet in zo dun mogelijke plakken en leg op de salade. Schep de rest van de tuinerwten op de borden en bestrooi met de blauwaderkaas. Serveer met sneetjes stokbrood.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 830 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 57 g

vet 52 g

Salade met wortel en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 bos bospeen (geschild en in stukken van 4 cm)

200 g sugar snaps

1 avocado

1 citroen (geraspt en uitgeperst)

2 theelepels mosterd

4 eetlepels walnootolie

1 krop sla (romaine)

75 g rucolasla

100 g walnoten

Bereiding

Kook de bospeen in ruim kokend water in 4-5 minuten en de sugarsnaps in 2-3 minuten beetgaar en giet ze af. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in lange plakken. Halveer de plakken.

Klop in een ruime schaal het citroensap met de citroenrasp, mosterd, olie en peper naar smaak tot een dressing. Schep de bospeen, sugarsnaps en avocado erdoor en laat ze 5 minuten staan. Was en droog de romainesla en snijd de bladeren in grove repen. Schep de sla en rucola luchtig door de dressing met groenten. Verdeel de salade over diepe borden. Rooster de walnoten in een droge koekenpan goudbruin en verdeel ze over de salade.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 10 g

vet 36 g

Salade met wortellinten en tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

- 1 winterpeen ((ca. 250 g), geschild)
- 100 g peultjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel rode-wijnazijn
- 2 theelepels mosterdzaad
- ½ theelepel gemalen pepermix
- 1 tonijnsteak ((150 g), op kamertemperatuur)
- ½ zak rucola (sla, a 75 g)

Bereiding

Schaaf de winterpeen in de lengte in dunne plakken. Kook of stoom de peultjes met de wortellinten in 3-5 minuten beetgaar, doe ze in een vergiet en spoel ze af met koud water. Klop een dressing van 4 eetlepels olie, de azijn en 1 theelepel mosterdzaad. Breng op smaak met zout en de pepermix. Verhit de rest van de olie in een koekenpan. Bak de tonijn op hoog vuur in 3-4 minuten vanbuiten bruin en vanbinnen rosé (halverwege keren). Laat de tonijn even rusten, snijd 'm in plakken en breng op smaak met zout en peper. Schep de rucola, wortellinten en peultjes om met de dressing. Verdeel de salade over twee borden en verdeel de tonijn erover. Bestrooi met de rest van de mosterdzaadjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 225 kcal
- eiwit 7 g
- koolhydraten 3 g
- vet 21 g

Salade van gerookte eendenborst en avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 eetlepels frambozenazijn
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
1 theelepel suiker
2 x 2 rijpe avocado's
75 g veldsla
3 pakjes gerookte eendenborstfilet

Bereiding

1. Schenk de frambozenazijn en olijfolie in een afsluitbare fles of pot. Voeg de mierikswortel en suiker toe. Schud alles goed tot een dressing en voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Schil de avocado's, haal de pit eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pluk de veldslablaadjes van de takjes. Schud de dressing nogmaals goed door. Meng in een kom de avocado luchtig met 2-3 eetlepels dressing en de veldsla. Verdeel de plakjes eendenborstfilet over acht borden. Schep de avocadosalade in het midden. Druppel nog wat dressing over de eendenborstfilet. Lekker met Boulogne stokbrood en gezouten boter.

2. Werkschema. Dag van tevoren: dressing maken. Voor de eerste gang: avocadosalade maken en borden opmaken.

Tip:

Zijn de avocado's nog niet rijp? Je kunt ze sneller laten rijpen door ze, liefst de dag voor je ze nodig hebt, samen met een appel, peer of banaan in een papieren of plastic zak te doen. Gaat het rijpen niet snel genoeg? Leg de avocado dan 30 seconden op vol vermogen in de magnetron. Overigens verkoopt Albert Heijn ook eetrijpe avocado's. Die kun je meteen gebruiken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 7 g

vet 29 g

Salade van paling met appelstroop

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 eetlepels appelstroop
1 bos radijs (schoongemaakt en in gelijkmatige plakjes gesneden)
3 eetlepels olie
½ eetlepel witte wijnazijn
1 theelepel suiker
1 theelepel Zaanse mosterd
1 zakje veldsla (75 g)
200 g gerookte palingfilet
1 citroen (geraspt)
4 sprietjes bieslook

Bereiding

1. Meng de appelstroop met een eetlepel kokend water en teken met een theelepel die je in de stroop doopt een vierkant op elk bord. Leg binnen dit vierkant dakpansgewijs een kleiner gesloten vierkant van de plakjes radijs. Klop een dressing van 2 eetlepels olie, wittewijnazijn, suiker en mosterd en meng dit met de veldsla.

2. Leg op ieder vierkant van radijs een handje veldsla. Snijd de paling in stukken die even groot zijn als het radijsvierkant (zie foto) en leg op elke salade 4 stukjes paling naast elkaar. Bestrooi de salade met zout, peper en citroenrasp naar smaak. Leg een knoopje in elk sprietje bieslook en doe op elke salade een sprietje.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 11 g
vet 22 g

Salamisandwiches met rode tapenade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 8 sneden grof bruinbrood
- 1 potje tapenade van zongedroogde tomaten (140 g)
- 1 pakje cervelaat (155 g)
- 8 middelgrote zoetzure augurken (pot 680 g)

Bereiding

Besmeer 4 sneden brood met de tapenade. Leg de plakjes cervelaat op de tapenade. Leg hier een laagje zoetzure augurken bovenop. Bedek de belegde sneetjes met een nieuwe snee bruin brood. Wikkel het brood voor vervoer in vershoudfolie. U kunt de broodjes 's ochtends al bereiden. Verpak in vershoudfolie en bewaar in de koelkast.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 425 kcal
- eiwit 17 g
- koolhydraten 33 g
- vet 25 g

Sandwich met bacon, sla en tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g bacon
8 sneden bruinbrood
4 eetlepels mayonaise
2 rijpe tomaten (in plakken)
4 grote slablaadjes
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bak de bacon in een antiaanbakpan op een hoog vuur krokant en bruin, en leg het even op keukenpapier. Besmeer 4 sneden brood met mayonaise, leg daarop de plakjes tomaat en bestrooi ze met versgemalen peper. Verdeel de krokante bacon over de sneden brood, vervolgens de sla en leg er een snee brood bovenop. Snijd de boterhammen schuin doormidden en verpak de sandwiches per stuk in plasticfolie.

Tip:

Alleen als je de sandwiches direct na bereiding opeet, is het lekker om de boterhammen te roosteren voordat je ze belegt.

10 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 33 g
vet 31 g

Sandwich met gegrilde biefstuk en blauwaderkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 biefstukken
8 sneden witbrood (grofgesneden)
rucolasla (flinke hand)
100 g harde blauwaderkaas (bijv. roquefort of gorgonzola)
2 eetlepels olie
2 eetlepels roomboter

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Verwarm een grillpan op hoog vuur, smeer de biefstukken in met olie en bestrooi ze met zout en peper. Gril ze kort aan beide kanten tot ze mooi bruin zijn en een streepjesmotief hebben. Laat de biefstukken op een koud bord even afkoelen. Besmeer de boterhammen met een dunne laag boter. Verdeel de rucola over 4 boterhammen. Schaaf dunne plakken van de blauwaderkaas en verdeel deze over de rucola. Snijd de biefstukken in dunne repen en leg ze op de kaas. Dek het geheel af met een nieuwe snee brood. Doorsnijden, inpakken en naar buiten!

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 37 g
vet 23 g

Sandwiches met rosbief

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel geraspte mierikswortel
8 sneetjes brood (donkerbruin)
200 g gebraden rosbief (vleeswaren)
1 zak rucola (sla, 75 g)
4 eetlepels mayonaise

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

Meng de mierikswortel door de mayonaise en besmeer de boterhammen ermee. Beleg 4 sneetjes brood met rosbief, strooi er naar smaak zout en peper over en dek af met de rest van de boterhammen. Snijd de boterhammen schuin doormidden en wikkel iedere sandwich in huishoudfolie. Leg bij het serveren een flinke pluk rucola op elke sandwich. Meenemen: Maak de sandwiches een dag van tevoren en leg ze een nacht in de vriezer. Op de dag van het uitstapje laat je ze langzaam in de tas ontdooien. Tegen lunchtijd zijn ze klaar om te eten, maar nog lekker fris en vers. Neem de rucola apart mee in de koeltas.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 33 g
vet 17 g

Sardines met olijven

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen

1 bakje gemarineerde sardinefilet (koelvers, 100 g)

150 g groene olijven

Bereiding

Snijd de schil dik van de limoen, tot op het vruchtvlies en snijd daarna met een scherp mesje de partjes tussen de vliezen uit. Snijd de partjes limoen in stukjes. Snijd de sardinefilets in de lengte doormidden en schep de filets om met de stukjes limoen en de olijven. Bestrooi met peper naar smaak. Serveer de sardines in een klein schaaltje met wat prikkertjes.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 1 g

vet 9 g

Scampi's met citroen en bieslook

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 citroen
3 eetlepels olijfolie
versgemalen peper
1 zak scampi's ((diepvries 500 g), ontdooid)
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngesnipperd)

Keukenspullen
gourmetstel

Bereiding

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil eraf en pers de vrucht uit. Meng in een grote kom het citroensap, 1 eetlepel olijfolie, zout en versgemalen peper. Marineer de scampi's hier tot gebruik in. Bestrijk aan tafel een gourmetpannetje met olie en verhit het op het gourmetstel. Bak per keer 1 of 2 scampi's tegelijk met aanhangende marinade tot ze bruinroze kleuren en gaar zijn (2-3 min.). Meng de citroenrasp met de bieslook en de knoflook. Breng dit mengsel op smaak met zout en peper. Strooi het over de gebakken scampi's.

Tip:

In plaats van scampi's kun je ook reuzengarnalen gebruiken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 120 kcal

eiwit 15 g

vet 7 g

Scharrelkip met knoflook, tijm en druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bol knoflook
250 g witte druiven
1 eetlepel gedroogde tijm
1 scharrelkip
3 eetlepels olijfolie

Keukenspullen
braadslee

Bereiding

Pel de tenen knoflook en meng ze met de druiven en de tijm. Verwarm de oven voor op 225 °C. Bestrooi de kip aan de buiten- en binnenkant met (versgemalen) peper en zout naar smaak. Vul de buikholte van de kip met het druivenmengsel. Leg de kip met de borstzijde naar beneden in de braadslee en besprenkel met olie. Verlaag de oventemperatuur na 10 min. naar 175 °C. Braad de kip in 1½ uur gaar. Lekker met een salade, sperziebonen en aardappelgratin (voor recept: zie www.ah.nl/recepten).

Tip:

Druk de tenen knoflook even plat onder een groot mes, dan laat het velletje gemakkelijker los.

bereiden 15 min., wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 12 g
vet 24 g

Schnitzelrolletjes met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
4 varkensschnitzels
2 eetlepels Italiaanse kruiden (evt. diepvries)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 krop sla
½ zakje bosuitjes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels mayonaise

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Bestrooi de varkensschnitzels aan de bovenzijde met de kruiden en zout en peper naar smaak. Rol de schnitzels op en zet ze vast met een cocktailprikker. Bestrooi de rolletjes rondom met zout en peper. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de vleesrolletjes in 5 minuten rondom goudbruin. Voeg de tomatenblokjes toe en laat het vocht op matig vuur inkoken tot een dikkere saus. Breng de tomatensaus op smaak met zout en peper. Maak de sla schoon en scheur hem in stukken. Was en droog de sla goed. Doe de mayonaise in een diepe kom en klop hem met 2 eetlepels warm water tot een gladde dressing. Voeg zout en peper naar smaak toe. Knip de bosuitjes boven de dressing in smalle ringetjes en schep de sla erdoor. Leg de Italiaanse vleesrolletjes met de tomatensaus op vier borden en serveer met de rijst en salade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 64 g
vet 16 g

Shoarmabroodje met vegaballetjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 komkommers
200 ml yoghurt (halfvolle)
4 eetlepels mayonaise
1 zakje dille (fijngesneden)
4 pakken vegetarische balletjes (a 210 g)
2 pakken shoarmabroodjes (a 8 stuks)
frituurolie
2 teentjes knoflook (uitgeperst)

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

Verhit de frituurolie en verwarm de oven voor op 225 °C. Rasp de komkommers met een grove rasp (of snijd ze in plakken) en schep ze om in een kom met de yoghurt, de mayonaise, dille en knoflook. Verdeel de balletjes in 3-4 porties en frituur ze per portie in 3 minuten gaar. Verwarm de shoarmabroodjes volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd ze daarna open. Schep nu in elk broodje wat komkommersalade en 3 of 4 balletjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 56 g
vet 26 g

Shoarmabroodjes met kip en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g kipfilethaasjes (of gewone kipfilet in repen)

4-5 eetlepels olijfolie

1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)

1 teentje knoflook (fijnggehakt)

2 eetlepels balsamicoazijn

1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)

2 tomaten (in plakjes)

4-6 eetlepels zoete chilisaus

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Halveer de kiprepen en wrijf ze in met 2-3 eetlepels olijfolie, peper en zout. Rooster de kip in een hete grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur in 8-10 minuten rondom bruin en gaar. Roerbak de groentemix in 2 eetlepels olie met de knoflook in 4-5 minuten beetgaar. Schep de groenten op een bord, besprenkel met de balsamicoazijn en zout en peper naar smaak. Laat de groenten iets afkoelen. Rooster de shoarmabroodjes in de broodrooster. Snijd ze direct open en vul de broodjes met de groenten, tomaat en kip. Zet de chilisaus apart op tafel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 57 g

vet 14 g

Sinaasappelsalade met venkel en gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels
1 venkel
200 g gerookte kipfilet
1 theelepel grove mosterd
1 zakje waterkers (75 g)
1 rode ui (in flinterdunne ringen)
50 g blauwaderkaas (verkruid)
3 eetlepels zwarte olijven
1 theelepel honing
3 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Schil de sinaasappels tot op het vruchtvlees, zodat er geen witte schil meer aan zit. Snijd de sinaasappels in plakken, verwijder de pitjes en vang het sap op. Schaaf met een dunschiller de venkel in dunne plakken en snijd de kipfilet in lange, dunne reepjes. Klop een dressing van het sinaasappelsap, de mosterd, honing en olie en breng deze op smaak met zout en peper. Haal de stugge takjes van de waterkers en schep ze om met de helft van de dressing. Verdeel de plakken sinaasappel en de waterkers over een grote, platte schaal. Meng de venkelplakjes en de uiringen met de rest van de dressing en verdeel ze samen met de kipfilet over de salade. Bestrooi de salade met de verkruidde kaas en olijven. Lekker met stokbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 13 g
vet 21 g

Sinaasappeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

2 sinaasappels (schoongeboend)

200 g bloem (gezeefd)

50 g cacao

200 g koude boter (in blokjes)

200 g witte basterdsuiker

6 eieren

1 citroen

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

bakpapier

taartvorm, doorsnede ca. 24 cm

steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

Bereiding

Rasp de schil van 1 sinaasappel fijn. Meng in de keukenmachine de bloem, cacao en sinaasappelrasp met 125 g boter, 100 g suiker en 1 ei tot een samenhangend deeg. Verpak het in plasticfolie en laat 30 minuten in de koelkast rusten. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht. Bekleed de ingevette taartvorm ermee. Leg bakpapier over het deeg en leg de steunvulling erop. Dit voorkomt dat de bodem gaat rijzen. Bak de taartbodem in 25 min. lichtbruin. Pers 1 sinaasappel en de citroen uit. Snijd de geraspte sinaasappel in zes plakken, halveer die en verwijder schil en pitten. Smelt in een pan de rest van de boter. Klop in de keukenmachine 5 eieren en het citrussap met 100 g suiker en 1 mespunt zout schuimig. Schenk, terwijl de machine draait, de boter erbij. Neem de taartvorm uit de oven, gooi steunvulling en bakpapier weg. Schenk het eimengsel in de taartbodem en verdeel de sinaasappelschijven erover. Bak de taart in 25-30 min. gaar.

bereiden 25 min., wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 300 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 30 g

vet 17 g

Sinaasappeltaart 1

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

4 sinaasappels

600 g boter (op kamertemperatuur)

750 g witte basterdsuiker

2 zakjes vanillesuiker

8 eieren

250 ml zure room

250 ml sinaasappelsap

500 g zelfrijzend bakmeel

Keukenspullen

2 springvormen (doorsnede 22 cm), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Boen 2 sinaasappels schoon en rasp de schil zeer fijn. Doe 350 gram zachte boter, 400 gram basterdsuiker en de vanillesuiker in een kom en klop met de mixer 8-10 minuten tot het mengsel licht en romig is. Klop een voor een de eieren erdoor en daarna de zure room. Voeg ook het sinaasappelsap en de helft van de sinaasappelrasp toe. Nog enkele minuten goed mixen. Spatel als laatste het bakmeel door het mengsel.

2. Verdeel het beslag over de 2 springvormen en bak de taartbodems op een rooster in het midden van de oven in 45-55 minuten lichtbruin en gaar. Meng intussen met een mixer 250 gram zachte boter met 150 gram basterdsuiker en de rest van de geraspte sinaasappelschil tot een crème en laat deze in de koelkast opstijven.

3. Snijd de resterende 2 sinaasappels in zeer dunne plakjes. Breng 200 gram basterdsuiker met 250 ml water in een koekenpan aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Draai het vuur laag en kook hierin de sinaasappelschijfjes 20 minuten, tot de sinaasappel doorzichtig is en de schil zacht. Let op: niet laten doorkoken tot karamelsiroop!

4. Laat de taartbodems op een rooster afkoelen en verwijder pas daarna de springvorm. Snijd de taartbodems aan de bovenkant recht. Leg een taartbodem op een taartschaal en besmeer deze met crème. Leg de tweede taartbodem erop en druk het geheel iets aan. Smeer de rest van de crème over de bovenkant en garneer de taart met de uitgelekte sinaasappelschijfjes.

Tip:

Deze taart bestaat eigenlijk uit twee taarten. Daardoor wordt hij heel hoog, dat oogt feestelijk. Je kunt van de helft van het beslag ook 1 taartbodem bakken. Halveer deze met een lang gekarterteld mes en werk de taart dan af met de helft van de crème.

bereiden 45 min., wachten 50 min.

Sinaasappeltaart 1

Voedingswaarden (per stuk)

energie 855 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 98 g

vet 47 g

Sinaasappelthee met kaneel

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drankje zonder alcohol	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 sinaasappel
- 1 cm verse gemberwortel
- 2 kaneelstokjes
- 2 theezakjes (bijv. Earl Grey)
- 1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en in dunne plakken snijden. Gemberwortel dun schillen en in dunne plakjes snijden. In glazen theepot plakjes sinaasappel, gember en kaneelstokjes leggen. Theezakjes in pot hangen en 1 liter kokend water erbij schenken. Honing toevoegen. Thee ca. 5 min. laten trekken, zakjes verwijderen. Thee in glazen schenken en naar smaak extra honing erdoor roeren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 30 kcal

koolhydraten 7 g

Slagroomijs met mango en rode peper

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
1 rijpe mango
2 eetlepels honing
1 eetlepel sinaasappelsap
1 theelepel kaneelpoeder
½ liter slagroomijs

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Verwarm de ovengrill voor. Snijd de steelaanzet van de peper, snijd vervolgens de peper in flinterdunne ringetjes en verwijder de zaadjes. Schil de mango met een dunschiller en snijd het vruchtvlees in dunne plakken van de pit. Halveer de plakken. Roer in een kom de honing los met het sinaasappelsap en het kaneelpoeder. Schep de mango en peperringetjes erdoor. Verdeel het mengsel in een kleine lage ovenschaal en schuif deze 10 cm onder de hete grill. Laat de mango in 5-8 minuten goudbruin en zacht worden, schep regelmatig om. Let op dat de peperringetjes niet verbranden. Verdeel het ijs over vier schaaltes en schep de mango met rode peper erover.

Tip:

Bevalt deze bijzondere combinatie? Probeer dan ook eens toetjes in combinatie met kruiden, zoals tijm of basilicum.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 220 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 30 g
vet 10 g

Slarolletjes met kip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kropsla
- 100 g roomkaas (light)
- 1 stukje gerookte kipfilet ((ca. 200 g), in dunne reepjes)
- 1 zakje verse dille (15 g)

Bereiding

Gebruik uit de krop 16 mooie blaadjes, was en droog de slablaadjes zorgvuldig. Leg de blaadjes met de glanzende binnenkant naar beneden op het werkvlak van het aanrecht en verdeel de roomkaas en de kip over de blaadjes. Leg in elk blaadje een takje dille en rol het blaadje op. Zorg dat er aan een zijde een stukje kip en wat dille uitsteke. Serveer de slarolletjes op een grote schaal.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 21 g

vet 11 g

Slasoep met komkommer

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kropsla
½ komkommer (in kleine blokjes)
125 ml crème fraîche
1 kleine ui (fijngesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
1 kippenbouillontablet

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Was en droog de sla en snijd de bladen in repen. Fruit het uitje in een soeppan in de olie, tot het goudbruin is. Roer de sla en de helft van de komkommer erdoor en bak het al omscheppend 2 minuten mee. Schep de crème fraîche door de groenten, verkruimel het kippenbouillontablet erboven en schenk er 1 liter water bij. Laat de soep aan de kook komen, zet het vuur laag en laat de soep 7-8 minuten trekken. Pureer de soep met behulp van een staafmixer of keukenmachine en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de soep over vier bekers of diepe borden en strooi de rest van de komkommer erover.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 190 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 3 g
vet 19 g

Slastamppot met shoarmavlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1½ kg kruimige aardappels
2 kroppen ijsbergsla
500 g shoarmavlees
3 eetlepels olie
150 ml melk (warm)
25 g boter
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de aardappels, snijd ze in stukken, was ze en kook ze in 20 minuten gaar. Verwijder de onderkant van de kroppen ijsbergsla, snijd de kroppen in vieren en daarna in repen van 1-2 cm breed. Verhit de olie in een koekenpan en bak het shoarmavlees al omscheppend bruin en gaar. Giet de aardappels af en stamp ze grof met de melk en boter. Breng de puree op smaak met zout en peper. Schep de sla in gedeelten door de puree en warm de stamppot op laag vuur door tot de sla gaat slinken. Schep de stamppot in vier diepe borden en verdeel het shoarmavlees erover.

Tip:

Deze stamppot is ook lekker met Romainesla.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 60 g
vet 24 g

Slavinkpakketje met andijviesalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 slavinken
8 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
500 g andijvie (gesneden)
4 tomaten (in partjes)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
½ citroen (uitgeperst)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de slavinken in de lengte. Beleg ieder plakje bladerdeeg met wat andijvie en leg hierop een stuk slavink. Vouw het bladerdeeg rond de slavinken omhoog en druk de naden dicht. Leg de pakketjes in bladerdeeg op een ingevette bakplaat en bak ze in de oven in 25 minuten goudbruin en gaar. Het pakketje springt waarschijnlijk open, maar dat staat juist leuk. Meng de rest van de andijvie in een slaschaal met de tomaatpartjes. Sprengel er olijfolie en citroensap over en voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip:

U kunt de slavinken ook vervangen door Catalaanse braadworstjes. Deze hoeft u niet te halveren.

bereiden 20 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 845 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 38 g
vet 68 g

Snelle pizza met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 el olijfolie
300 g rundergehakt
400 g tomatenblokjes (blik)
1 tl paprikapoeder
8 tortillawraps
1 krop ijsbergsla
1 komkommer
250 ml knoflooksaus

Bereiding

Deze Turkse pizza eet je opgerold met knoflooksaus, ijsbergsla en frisse komkommer.

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Snipper de ui. Verhit de olie in een koekenpan, fruit de ui tot deze glazig ziet. Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend rul. Zet het vuur laag, schep de tomatenblokjes erdoor en breng de gehaktsaus op smaak met paprikapoeder, peper en zout.

2. Bestrijk de tortilla's dun met de gehaktsaus en bak ze op de bakplaat 2 min. in de hete oven. Snijd de ijsbergsla in reepjes. Snijd de komkommer in plakjes. Beleg de Turkse pizza met de ijsbergsla en de plakjes komkommer en verdeel er wat knoflooksaus over. Rol de pizza op en serveer direct.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 58 g
vet 48 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 995 mg
vezels 5 g

Snelle runderstoof met wortel en puree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 2 el olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 x 300 g runderreepjes naturel
- 1 winterpeen (in dunne plakjes)
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 runderbouillontablet
- 1 laurierblaadje (of 1 tl gemalen laurier)
- 1 zak aardappelpuree (750 g, diepvries)
- 2 bosuitjes (in ringetjes)

Bereiding

Verhit in een braadpan de olie en bak hierin de ui met de runderreepjes goudbruin. Voeg daarna de plakjes wortel, de tomatenblokjes, het bouillonblokje, de laurier en 100 ml water toe. Laat het vlees op laag vuur minimaal 20 minuten met de deksel schuin op de pan stoven en breng op smaak met peper. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de runderstoof met de aardappelpuree en strooi er tot slot de bosuitjes over. Lekker met groene salade.

Tip:

Je kunt het water vervangen door rode wijn.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 635 kcal
- eiwit 34 g
- koolhydraten 36 g
- vet 39 g

Snijbonensalade met geitenkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g snijbonen

50 g zachte geitenkaas

½ rode paprika

100 g zwarte olijven

2 eetlepels olijfolie

½ citroen (uitgeperst)

Bereiding

Snijd de snijbonen schuin in ruiten en kook ze 2 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar. Spoel de snijbonen in een vergiet met koud stromend water af, zo blijven ze mooi groen. Snijd de paprika en olijven in stukken en meng ze met de olijfolie en het citroensap door de snijbonen. Breng de salade op smaak met zout en peper en verkruiemel de geitenkaas erover. Meenemen: Neem de verkruiemelde geitenkaas en de bonensalade in aparte bakjes mee in de koelbox. Strooi de kaas pas vlak voor het serveren over de salade.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 140 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 2 g

vet 14 g

Soesjestoren met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g witte chocolade

2 dozen slagroomsoesjes ((diepvries, a 16 stuks), ondooid)

1 doosje frambozen

Bereiding

Breek de chocolade in kleine stukjes. Doe ze in een kom en laat ze afgedekt in de magnetron in 1 minuut (bij 650 W) smelten. Neem de kom uit de magnetron en roer de chocolade om. Verwarm de chocolade nog 30 seconden in de magnetron; neem hem elke 10 seconden uit de magnetron en roer hem om. Zorg ervoor dat alle chocolade helemaal is gesmolten. Doop nu de bovenkant van een soesje in de chocolade, leg het soesje met de chocoladekant naar boven op een schaal. Doop ook de volgende soesjes in de chocolade en leg ze in een cirkelvorm erbij (met de chocoladekant naar boven). Maak drie of vier verschillende lagen; de soesjes blijven plakken door de nog zachte chocolade. Verdeel de frambozen over de soesjestoren. Bestrooi eventueel met de poedersuiker.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 18 g

vet 27 g

Sorbet met mango en ananas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 bollen passiefruitsorbetijs (bak a 500 ml)

1 bakje verse mango- en ananasstukjes

4 After Eight-chocolaatjes

Bereiding

Schep de bollen passievruchtensorbetijs in vier coupes en verdeel de mango- en ananasstukjes erover.
Garneer met een mintchocolaatje.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 42 g

vet 2 g

Spaanse groenteomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
500 g vastkokende aardappels (geschild en in kleine blokjes)
1 rode paprika (in blokjes)
½ eetlepel milde paprikapoeder
300 g tuinbonen
6 eieren

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en bak de aardappelblokjes in 8-10 minuten op zacht vuur beetgaar, schep ze af en toe om. Schep na 5 minuten de paprika, de paprikapoeder en tuinbonen erdoor. Klop in een kom de eieren los met zout en (cayenne)peper naar smaak. Schenk het eimengsel over het aardappelmengsel en leg de deksel op de pan. Bak de omelet op matig vuur 10-15 minuten, tot de bovenkant droog en lichtbruin is. Neem de pan van het vuur, laat de omelet in de pan 10-15 minuten afkoelen tot lauwwarm. Snijd de omelet in punten en leg ze op vier borden. Lekker met knoflookmayonaise.

Tip:

Tuinbonen worden mooi groen als je het velletje eraf haalt. Snijd de boon open en duw het groene boontje eruit

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 30 g
vet 16 g

Spaanse tortillapuntjes met vis

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardappels (geschild en in blokjes)

6 eieren (losgeklopt)

2 eetlepels olie

1 komkommer

1 pakje paling en zalm (100 g)

Bereiding

Kook de aardappelblokjes 5-7 minuten in ruim kokend water met een beetje zout. Schep ze warm door de losgeklopte eieren en roer er een theelepel zout en wat peper door. Laat even staan. Verwarm 2 eetlepels olie in een grote pan met antiaanbaklaag, schenk er het aardappeleimengsel in en bak in 15-20 minuten gaar. Leg halverwege een deksel op de pan zodat het ei mooi stolt. Schil de komkommer met de dunschiller, snijd hem doormidden en verwijder de zaadlijsten. Schaaf er lange dunne linten van en bestrooi ze met zout en peper naar smaak. Als de tortilla is afgekoeld, kun je er met een scherp mes puntjes van snijden. Beleg de puntjes met dubbelgevouwen komkommerlinten en een stukje gerookte paling of zalm naar keuze.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 25 g

vet 20 g

Spaghetti all'aglio, olio e peperoncino

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti

4 teentjes knoflook

1 rode peper

150 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn. Halveer het rode pepertje, verwijder de zaadjes en snijd het in dunne reepjes. Verwarm de olijfolie in een steelpan en roer de knoflook en rode peper erdoor. Verwarm het geheel 1-2 minuten op matig hoog vuur. De knoflook mag niet kleuren. Giet de spaghetti af en meng de olie met knoflook erdoor. Schep de spaghetti in vier diepe borden. Lekker met een frisse gemengde salade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 700 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 72 g

vet 40 g

Spaghetti met rode wijn-gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien (grofgesneden)
3 teentjes knoflook (fijngehakt)
3 eetlepels olijfolie
500 g rundergehakt
1 eetlepel Italiaanse kruiden (fijngesneden (vers of diepvries))
½ vleesbouillontablet
400 ml rode wijn
400 g spaghetti
1 pot geroosterde paprika's (465 g)

Bereiding

In braadpan ui en knoflook in olie zachtjes glazig bakken. Op bord scheppen. In bakvet gehakt op hoog vuur in ca. 5 min. rul bakken. Uimengsel met kruiden en peper naar smaak door gehakt scheppen. Bouillontablet erboven verkruiden, wijn in braadpan schenken en gehaktsaus 15 min. zachtjes laten sudderen. Spaghetti beetgaar koken volgens aanwijzing op verpakking. Paprika's laten uitlekken, droogdeppen en in grove stukken snijden. Paprika door gehaktsaus scheppen en even mee verwarmen. Spaghetti afgieten, over vier diepe borden verdelen en gehaktsaus erop scheppen. Lekker met een salade van tomaat met rucola.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 865 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 83 g
vet 37 g

Spaghetti met tomaat en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g spaghetti
6 (tasty tom)tomaten
2 eetlepels olijfolie extra vierge
2 bolletjes (buffel)mozzarella ((kaas), in blokjes)
1 zakje basilicum ((15 g), in grove stukken)

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Kruis de tomaten in, dompel ze onder in kokend water en verwijder het velletje. Snijd de tomaten daarna in blokjes. Bewaar 1 eetlepel van het kookvocht en giet de spaghetti af. Schep de spaghetti om met het kookvocht, de olie, de blokjes tomaat, mozzarella en de basilicum en breng op smaak met zout en peper. Serveer direct.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 535 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 65 g
vet 21 g

Spaghetti van asperge met een romige hamsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakken rauwe ham
750 g witte asperges
100 g achterham (in reepjes)
1 beker slagroom (250 ml)
1 liter volle melk
50 g Grano Padano (kaas) (geraspt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Bak de plakken rauwe ham in een pan met antiaanbaklaag zonder boter of olie op hoog vuur bruin en knapperig. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

2. Snijd eerst de houtige onderkant van de asperges. Schil met een dunschiller de asperges een paar cm vanaf het kopje van boven naar beneden, helemaal rond. Voorkom dat het kopje afbreekt door er niet teveel druk op te zetten. Schaaf de asperges vervolgens met de dunschiller in de lengte in dunne plakken.

3. Breng de reepjes achterham met de slagroom aan de kook en laat op laag vuur 10 min. zachtjes doorkoken. Breng op smaak met peper en zout. Pureer de slagroom met achterham met de staafmixer tot een romige saus. Breng de melk aan de kook met peper en zout naar smaak en kook de aspergeslierten in 5-7 min. beetgaar. Giet ze af. Verdeel de asperges over 4 borden, leg de gebakken ham erop en bestrooi met de kaas. Serveer met de hamsaus.

Tip:

Lekker met een groentesalade met knoflookcroutons.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 7 g
vet 31 g

Speculaastaart met abrikozen

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

250 g bloem

100 g donkere basterdsuiker

3 eetlepels speculaas- (of koekkruiden)

175 g koude boter (in kleine stukjes)

300 g amandelspijs

125 ml crème fraîche

1 ei

250 g gewelde abrikozen

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Keukenspullen

plasticfolie

lage taartvorm, doorsnede 25-26 cm, ingevet

Bereiding

1. Meng in een kom de bloem met de basterdsuiker, speculaaskruiden, een mespunt zout en de stukjes boter door elkaar. Kneed alles met koele handen snel tot een samenhangende rol deeg (of meng het met behulp van de pulseknop in de keukenmachine). Verpak het deeg in plasticfolie en laat het in de koelkast minstens 30 minuten rusten.

2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een dunne lap met een doorsnede van 30 cm; bekleed hiermee de ingevette vorm.

3. Maak in een kom de amandelspijs met een vork los en meng de crème fraîche en het ei erdoor. Strijk dit mengsel over de taartbodem uit. Beleg met een laagje abrikozen en strooi er ten slotte de geschaafde amandelen over. Schuif de taart een richel onder het midden in de oven en bak hem in 30-40 minuten goudbruin.

Tip:

Eenvoudig te maken met lekker veel amandelspijs.

bereiden 15 min., wachten 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 470 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 45 g

vet 30 g

Sperziebonen met bacon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sperziebonen (schoongemaakt)

4 eetlepels olijfolie

3 dikke plakken bakbacon (in reepjes)

4 zongedroogde tomaten (in reepjes)

50 g cashewnoten

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de sperziebonen 5-6 minuten en laat ze in een vergiet uitlekken, dep ze daarna droog. Verhit de olie in een wok. Roerbak de bakbacon 1-2 minuten, voeg daarna de sperziebonen toe en schep het geheel nog 1-2 minuten om. Schep de gedroogde tomaten erdoor en bestrooi het gerecht met de cashewnoten. Lekker met rijst of couscous.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 10 g

vet 31 g

Sperziebonen met houmousdip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sperziebonen (schoongemaakt)
5 eetlepels sesamzaadjes
1 bakje houmous (kikkererwtenpuree, 200 g)

Bereiding

Kook de sperziebonen in 5-6 minuten beetgaar. Spoel ze na het koken meteen af onder koud water, zodat het kookproces stopt en de boontjes mooi groen blijven. Rooster de sesamzaadjes in 1-2 minuten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen. Roer de houmous door met een eetlepel heet water, zodat hij iets vloeibaarder wordt. Serveer de boontjes op een schaal of, als je iets bijzonders wilt, rechtop in een glas. Dip de boontjes in de houmous en daarna in de sesamzaadjes.

Tip:

Fijngeknipte bieslook of paprikapoeder geven de houmous een extra pittige smaak.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 19 g
vet 8 g

Spiesen met Catalaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak krielaardappeltjes in de schil ((500 g), schoongeboend)

2 bakken Catalaanse braadworstjes (a 290 g)

1 rode paprika

gele paprika

2 tenen knoflook (geperst)

4 el olijfolie extra vierge

1 el paprikapoeder pikant

1 el Provençaalse kruiden

Keukenspullen

metalen spiesen, barbecue

Bereiding

Steek de barbecue aan. Kook de krielaardappeltjes in een pan met ruim kokend water en zout in 10 min. beetgaar. Giet af. Leg de braadworsten 5 min. in een pan met bijna kokend water en laat uitlekken. Snijd de paprika's in stukken van 2 x 2 cm. Rijg aan elke spies 1 krieltje, 1 stuk rode en gele paprika, een worstje, 1 stuk gele en rode paprika en 1 krieltje. Meng de knoflook in een kom met de olie, het paprikapoeder, de Provençaalse kruiden en peper naar smaak. Bestrijk de spiesen rondom met de knoflookolie, leg ze op het rooster en grill ze in 5-8 min. gaar. Keer regelmatig. Lekker met geroosterde cherry tomaten. U kunt de spiesen een paar uur van te voren bereiden. Bewaar tot gebruik afgedekt in de koelkast.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 28 g

vet 30 g

Spinazie met knoflook en room

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gourmet	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 el olijfolie

2 tenen knoflook (fijngesneden)

100 g verse spinazie

50 ml slagroom

Keukenspullen

gourmetstel

Bereiding

Verhit 1/2 el olie in elk gourmetpannetje. Bak in elk pannetje 1/2 tl knoflook tot deze begint te verkleuren. Voeg wat spinazieblaadjes toe tot deze beginnen te slinken. Voeg nog wat spinazieblaadjes toe, laat slinken en herhaal nog een keer. Giet tot slot een scheutje room bij de spinazie en breng op smaak met zout en peper.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 60 kcal

eiwit 1 g

vet 6 g

Spinazierijst met kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets (a 125 g)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
1 theelepel kaneel
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels chilipoeder
3 eetlepels olijfolie
2 grote uien (gesnipperd)
300 g zilvervliesrijst
600 g panklare spinazie
500 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Snijd de kipfilets in de lengte in en klap ze open. Meng de knoflook met de specerijen, peper naar smaak en 1 eetlepel olie en bestrijk de kipfilets hiermee aan beide kanten. Laat ze zo even liggen. Verhit de rest van de olie in een braadpan en fruit de ui en rijst 4-5 minuten op zacht vuur, schep regelmatig om. Schep de spinazie erdoor en voeg de bouillon toe. Laat de rijst afgedekt in 20 minuten zachtjes gaar worden. Bak de kipfilets in een koekenpan of grillpan zonder extra olie in 10 minuten mooi bruin en gaar. Serveer de kip met de spinazierijst.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 59 g
vet 16 g

Spinazierollen met 3 soorten kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
4 el olijfolie
600 g spinazie (zak à 300 g)
50 g blauwaderkaas
15 g verse munt (zakje)
250 g verse lasagnebladen (pak)
150 g roomkaas light
50 g geraspte pittige kaas (30+)
50 g pijnboompitten

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Verse lasagnebladen kun je ook rollen en vullen met spinazie bijvoorbeeld. Lekker met tomatensalade.
1. Snipper de ui. Verhit de olie in een wok en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de spinazie in gedeelten toe en laat de blaadjes al omscheppend in 4-5 min. slinken. Laat de spinazie in een vergiet uitlekken en druk het vocht eruit. Verbreek de blauwaderkaas en snijd de munt in grove repen. Meng de spinazie in een kom met de munt en de blauwaderkaas en breng op smaak met peper.

2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ovenschaal in. Spreid de lasagnevellen uit en bestrijk ze met roomkaas. Verdeel de spinazie erover, rol de vellen op en leg ze naast elkaar in de ovenschaal. Bestrooi de rolletjes met de kaas en de pijnboompitten en bak ze in het midden van de oven in 20 min. goudbruin en gaar.

combinatietip:
Lekker met een tomatensalade.

bereiden 15 min., oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 42 g
vet 25 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 475 mg
vezels 5 g

Spinazieroomgratin met gehaktballen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak duopak aardappelschijfjes (700 g, panklaar, koelvers)
1 pak bladspinazie ((450 g, diepvries), ontdooid)
1 teen knoflook (fijngesneden)
1 bekertje slagroom (125 ml)
50 g geraspte oude kaas
2 x 250 g half-om-halfgehakt (verpakking 400 gram)
2 el mosterd (pittige)
1 ei (losgeklopt)
2 el paneermeel
25 g boter

Keukenspullen

ovenschaal (inhoud ca. 2 liter), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de aardappelschijfjes in de ovenschaal, verdeel de spinazie erover en bestrooi met peper en zout. Roer de knoflook door de slagroom en schenk over de schotel. Bestrooi met geraspte kaas. Bak de spinazie-roomgratin in 20-25 min. goudbruin. Meng ondertussen het gehakt met 1 el mosterd, het ei, de paneermeel en peper en zout naar smaak en vorm er 4 gehaktballen van. Bak ze in de boter op hoog vuur rondom bruin aan. Draai het vuur laag en bak de gehaktballen in 20 min. met de deksel op de pan zachtjes verder gaar. Neem ze uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie. Roer de rest van de mosterd door het bakvet en voeg een scheutje water toe. Roer de aanbaksels los en breng de jus op smaak met peper en zout. Serveer de gehaktballen met de jus en de spinazie-roomgratin.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 730 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 41 g

vet 48 g

Spinaziesalade met appel en camembert

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 appels (stevig, bijv. braeburn)

100 ml appelsap

4 eetlepels walnootolie

300 g verse spinazie

250 g camembert

1 eetlepel (cider)azijn

1 eetlepel scherpe mosterd

1 teentje knoflook (uitgeperst)

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd elke appel in 12 partjes. Breng de partjes met het appelsap aan de kook, draai het vuur laag en houd het sap nog 5 minuten tegen de kook aan. Schep de partjes dan met een schuimspaan op een bord. Kook het sap op hoog vuur in 10 minuten in tot er nog 2-3 eetlepels over zijn. Laat iets afkoelen. Klop in een grote kom het ingekookte sap met de azijn, walnootolie, mosterd en knoflook tot een dressing. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schep de spinazie en appelpartjes luchtig door de dressing. Snijd de camembert in dunne puntjes. Verdeel de salade over vier diepe borden en leg de puntjes camembert ertussen. Lekker met knapperige broodjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 18 g

vet 24 g

Stamppot rauwe spinazie met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)

1 grote ui (gesnipperd)

25 g boter

1 eetlepel milde kerriepoeder

4 kleine kipfilets

50 g amandelschaafsel

125 ml kookroom (flesje a 250 ml)

600 g panklare spinazie

Bereiding

Aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Ui in boter glazig bakken, kerriepoeder 1 min. meebakken. Kipfilets inwrijven met zout en peper en tussen ui leggen. Kip in 10 min. rondom bruin en gaar bakken. In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Kookroom zachtjes verwarmen. Aardappels afgieten en met warme kookroom tot puree stampen. Uimengsel met bakvet en helft van amandelschaafsel door puree mengen. Spinazie in gedeelten door puree scheppen. Stamppot op laag vuur nog even verwarmen, zodat spinazie iets slinkt. Op smaak brengen met zout en peper. Kipfilets in plakjes snijden. Stamppot over vier borden verdelen en plakjes kip erop leggen. Garneren met rest van amandelschaafsel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 47 g

vet 24 g

Stamppot spruiten met appel en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappel
4 appels
500 g spruitjes (zak)
2 el olie
250 g gerookte spekblokjes
150 ml melk
50 g boter

Bereiding

Spruitjes worden superhip in deze stamppot met appel en spekjes.

1. Schil aardappelen en appels. Verwijder het klokhuis uit de appels en snijd alles in stukken. Kook de aardappelen en appels in een pan met flinke bodem in ca. 20 min. gaar.
2. Maak ondertussen de spruiten schoon en halveer ze. Verhit olie in de wok en bak de spekblokjes in 3-4 min. knapperig. Laat de spekblokjes op keukenpapier uitlekken. Roerbak de spruiten 5 min. in het spekvet. Voeg een scheutje water toe en laat spruiten nog 5 min. gaar worden. Schep de spekblokjes door de spruiten en breng het geheel op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de melk zachtjes. Giet de aardappelen en appels af en stamp ze met warme melk en boter tot puree. Meng de spruiten erdoor. Breng de stamppot op smaak met zout en peper en verdeel over de borden.

combinatietip:

Lekker met wild en stoofvlees.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 66 g
vet 29 g
waarvan verzadigd 13 g
natrium 905 mg
vezels 10 g

Stamppot tomaat met gehaktspies

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)
500 g rundergehakt
1 sjalot (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
4 eetlepels fijngehakte basilicum (vers of diepvries)
6 eetlepels olijfolie
750 g tomaten (in partjes)
10 zongedroogde tomaten in olie (in reepjes)
50 g Grana Padano ((of oude kaas), in grove krullen)

Keukenspullen
spiesen

Bereiding

Aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Gehakt mengen met sjalot, knoflook, basilicum, zout en peper, in 4 porties verdelen en rond spiesen tot worsten vormen, stevig aandrukken. Gehakt bestrijken met 1 el olie en spiesen in hete grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag in 10-12 min. rondom bruin en gaar roosteren. In koekenpan 2 el olie verhitten en tomaatpartjes op hoog vuur in 6-8 min. gaarbakken. Zongedroogde tomaat erdoor scheppen. Aardappels afgieten en deel van kookvocht opvangen. Aardappels met rest van olie en kookvocht tot puree stampen. Tomaten erdoor scheppen. Stamppot en spiesen over vier borden verdelen en kaas erboven strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 705 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 50 g
vet 40 g

Stamppot tuinbonen met walnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)

450 g tuinbonen (diepvries)

6 eetlepels olijfolie

1 zakje verse tijm (15 g)

100 g walnoten

250 g zachte geitenkaas

1 eetlepel vloeibare honing

Bereiding

Aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. In andere pan tuinbonen in 5 min. beetgaar koken. Tuinbonen afgieten en omscheppen met 2 el olie en afgedekt warm houden. Tijm van takjes rissen. Walnoten grof hakken en geitenkaas verbrossen. Aardappels afgieten en in pan met rest van olie tot grove puree stampen. Honing, tuinbonen en helft van tijm en van geitenkaas erdoor scheppen. Stamppot op laag vuur nog even verwarmen. Op smaak brengen met zout en (versgemalen) zwarte peper. Driekwart van walnoten erdoor mengen. Stamppot in vier diepe borden scheppen en rest van geitenkaas, walnoten en tijm erover verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 710 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 58 g

vet 43 g

Stamppotje met prei en oesterzwammen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 zakken aardappelen ((a 450 g), geschild)
1 zak gesneden prei (a 300 g)
25 g boter
2 pakken bakbacon ((150 g), in dikke repen)
2 el olijfolie
2 x 150 g oesterzwammen (in grove stukken)
150 ml melk

Bereiding

Kook de aardappelen in 20 min. gaar. Stoof intussen in een pan de prei in de boter in 5-7 min. op laag vuur gaar, met de deksel op de pan. Bak de repen bacon in een droge koekenpan met antiaanbaklaag op laag vuur bruin en krokant. Neem de bacon uit de pan, voeg de olie toe aan het overgebleven bakvet en bak hierin de oesterzwammen 2-3 minuten. Breng op smaak met peper en meng de uitgebakken bacon door de oesterzwammen. Verwarm de melk en giet hem bij de aardappels. Stamp de aardappelen fijn. Schep de prei erdoor, breng op smaak met zout en peper. Verdeel de stamppot over vier borden en schep het baconmengsel erop.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 47 g
vet 37 g

Stamppotje met Spaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje panklare tafelaardappelen (800 g)
2-3 eetlepels olijfolie
2 schaaltes Catalaanse braadworstjes (a 6 stuks)
2 zakken verse spinazie (a 300 g)
1/2 teentje knoflook (geperst)
125 ml crème fraîche

Bereiding

Breng water met zout aan de kook en kook de aardappels hierin met de deksel op de pan in 10-12 minuten gaar. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de worstjes op laag vuur in 7-8 minuten gaar, keer ze regelmatig om. Houd de worstjes tot gebruik warm (bijv. in aluminiumfolie). Verhit intussen in een wok 1 eetlepel olie en roerbak in gedeelten de spinazie. Breng op smaak met knoflook, zout en peper, voeg eventueel meer olie toe. Doe de spinazie over in een vergiet en druk zo veel mogelijk overtollig vocht eruit. Stamp de gekookte aardappels fijn met de crème fraîche en schep de uitgelekte spinazie erdoor. Serveer het stamppotje met de worstjes.

Tip:

Gebruik in plaats van crème fraîche een scheut lekkere volle olijfolie om de aardappelpuree smeugig te maken

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 825 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 38 g
vet 61 g

Stap-voor-stap biefstuk bakken (met jus!)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 biefstukken

25 g boter

versgemalen zwarte peper

100 ml runderbouillon (of melk)

Bereiding

1. Wie zich aan de 'tien gouden regels' houdt, heeft altijd een lekker mals biefstukje op z'n bord.
2. Laat de biefstuk eerst op kamertemperatuur komen. Door een te groot temperatuurverschil 'schrikt' het vlees in de hete pan; het trekt samen en wordt taai. Bovendien wordt een koude biefstuk vanbinnen niet warm genoeg als je hem zo uit de koelkast in de pan legt.
3. Vaak is biefstuk voor het bakken nog wat vochtig. Dep het vlees van tevoren even droog met een stukje keukenpapier. Hierdoor hoeft het vocht niet eerst te verdampen, maar bakt de biefstuk meteen mooi bruin in de hete boter en krijgt hij een mooier korstje.
4. Gebruik een koekenpan met een dikke bodem. Die houdt de warmte goed vast en de warmte wordt over de panbodem verdeeld, zodat de biefstuk mooi gelijkmatig bruin kan bakken. Een antiaanbaklaag is niet per se nodig, meestal hebben koekenpannen met een anti-aanbaklaag zelfs een te dunne bodem.
5. Verwarm de koekenpan op hoog vuur. Voeg, als de pan goed heet is, de boter toe. Laat het klontje boter smelten door het over de panbodem te laten glijden. Verhit daarna de boter en wacht tot het schuim wegtrekt; pas dan is de boter heet genoeg om de biefstuk meteen kleur te geven. Pas op dat de boter niet aanbrandt; dat moment is nu heel dichtbij!
6. Bak de biefstuk 4-6 minuten op hoog vuur mooi bruin en beweeg hem af en toe met een spatel over de panbodem. Prikken met een vork is uit den boze. Hierdoor verliest het vlees haar sappen, en wordt het droog. Keer de biefstuk na 2-3 minuten en bak ook de andere kant bruin. De biefstuk is nu rood van binnen.
7. Wil je je biefstuk liever rosé of doorbakken? Verwarm hem dan nog enkele minuten op matig tot hoog vuur en keer hem af en toe om. Je kunt controleren of het vlees goed is, door met een lepeltje midden op de biefstuk te duwen. Als de biefstuk echt meeveert, is het vlees nog rood vanbinnen. Veert de biefstuk iets mee, dan is het vlees vanbinnen rosé. Veert het vlees niet mee, dan is de biefstuk doorbakken.
8. Leg de biefstuk op een lauwwarm bord en laat hem (onder aluminiumfolie) enkele minuten rusten. Hierdoor verdelen de vleessappen die tijdens het bakken naar de buitenkant zijn getrokken, zich weer door het vlees en is de biefstuk malser en makkelijker te snijden.
9. Nu nog de jus. Roer bouillon of melk (voor een wat zachter smakende jus) door het bakvet en breng

Stap-voor-stap biefstuk bakken (met jus!)

dit al roerend aan de kook. inkoken tot een lekkere jus.

10. Bestrooi de biefstuk met zout en peper en serveer met de jus en brood of frieten en een gemengde salade.

11. Tot slot, maar heel belangrijk: de kunst van het biefstuk snijden. Snijd biefstuk altijd dwars op de draad van het vlees aan, dan blijven de vezels kort, waardoor de biefstuk malser aanvoelt. Als je de biefstukjes met de draad mee snijdt, blijven de vezels lang en zijn ze moeilijker te kauwen.

Tip:

Bak niet te veel biefstukjes tegelijk. Als je er vier op hetzelfde moment in de hete pan legt, daalt de temperatuur van het vet en kookt het vlees eerder gaar dan dat het mooi bruin wordt. Bak biefstuk voor vier personen liever in twee pannen of na elkaar.

Tip:

Gebruik voor het bakken van biefstuk liefst echte roomboter, het verschil proef je echt. Eventueel kun je een klein scheutje olijfolie toevoegen, dan kan de boter heter worden.

bereiden 15 min.

Stevige pompoensoep met gebakken croutons

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
500 g pompoen (schoongemaakt en in blokjes)
1 laurierblaadje
1 kippenbouillonblokje
3 eetlepels boter
3 sneetjes bruinbrood ((grof bijv. Bourgondisch pompoen), in blokjes)
1 teentje knoflook (gepeld)
125 g crème fraîche

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui hierin totdat deze glazig ziet. Schep de blokjes pompoen erbij en bak al omscheppend op hoog vuur tot de ui en de pompoen bruin kleuren. Schenk 1 liter water bij de pompoen en voeg het laurierblaadje en het bouillonblokje toe. Roer goed door en breng aan de kook. Laat 10-15 minuten zachtjes doorkoken. Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de broodblokjes knapperig. Knijp halverwege het teentje knoflook boven de blokjes uit en bestrooi naar smaak met zout en peper. Haal het laurierblaadje uit de soeppan en pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met zout en peper. Bestrooi de soep voor het serveren met de croutons.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 23 g
vet 26 g

Stokbrood met braadworst en witlofsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 braadworsten
25 g boter
4 struikjes witlof
2 eetlepels witte wijnazijn
3 eetlepels olijfolie
2 theelepels mosterd
½ eetlepel gemalen komijn (djinten)
2 kleine stokbroden
150 g piccalilly (pot)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Braadworsten wellen en in boter bakken volgens aanwijzing op verpakking. Witlof in de lengte in dunne reepjes snijden. In grote kom azijn met olie, mosterd en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen en komijnzaad erdoor roeren. Witlof met dressing omscheppen. Braadworsten in de lengte doormidden snijden en in hete grillpan aan beide kanten even roosteren, zodat ze een mooi bruin grillpatroon krijgen. Stokbroden halveren, opensnijden en op vier borden leggen. Witlofsla over stokbrood verdelen en braadworsten erop leggen. Piccalilly naar smaak erop scheppen.

Tip:

Vervang de witlof door spitskool of gekookte wijnzuurkool met spekjes (goed uitgelekt).

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 60 g
vet 33 g

Stoofschotel met pruimen onder een deegdakje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kilo schouderkarbonades
3 eetlepels olie
4 pruimen
½ zakje verse tijm (a 15 g)
4 plakjes bladerdeeg (ontdood)

Keukenspullen
grillpan
ovenschaal inhoud ca. 1 liter, ingevet

Bereiding

Snijd het stukje bot uit de schouderkarbonades en snijd het vlees in grote dobbelstenen. Wrijf de blokjes in met zout en peper. Verhit in een grote koekenpan de olie en bak de stukjes karbonade tot ze bruin beginnen te kleuren. Snijd ondertussen de pruimen in stukjes. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schep de tijm en de pruimen door het vlees en bak op hoog vuur nog 3 minuten mee, breng op smaak met zout en peper. Rol het bladerdeeg uit tot een egale plak die net iets groter is dan de ovenschaal. Schep het vleesmengsel in de ingevette ovenschaal en leg de plak bladerdeeg losjes over de schaal. Druk hem bij de randjes goed aan. Plaats de schaal 45 minuten in de oven tot het bladerdeeg mooi bruin en opgebold is. Lekker met vers brood.

Tip:

Geen zin om het stukje bot uit de schouderkarbonades te halen? Je kunt in dit gerecht ook varkensfiletlapjes gebruiken

bereiden 20 min., wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 24 g
vet 32 g

Stroopwafelsoufflé

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (gesplitst)
25 g boter
25 g bloem (gezeefd)
200 ml melk
4 stroopwafels
2 el poedersuiker

Keukenspullen
keukenmachine
4 soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Klop de eidooiers los. Laat de boter op laag vuur smelten, roer de bloem erdoor en schenk er al roerend scheutje voor scheutje de melk bij tot er een gladde saus ontstaat. Neem de pan van het vuur en roer de eidooiers erdoor. Laat het mengsel afkoelen.
2. Klop de eiwitten in een vetvrije kom met een snufje zout stijf en zet het tot gebruik in de koelkast. Maal de stroopwafels zeer fijn in de keukenmachine. Schep de eiwitten voorzichtig door het eidooiermengsel en schep als laatste de fijngemalen stroopwafels erdoor.
3. Verdeel het stroopwafelmengsel over de vormpjes en bak in ca. 15-20 min. in de oven. Strooi de poedersuiker eroverheen. Serveer direct.

bereiden 20 min., wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 46 g
vet 18 g

Superchocoladetaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g extra pure chocolade (in kleine stukjes)

100 g melkchocolade

150 g zachte boter (in kleine blokjes)

1 sinaasappel

8 eieren (losgeklopt)

100 g suiker

cacao (om te bestrooien)

Keukenspullen

springvorm doorsnede ca. 22 cm, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Breek de chocolade in stukken en verwarm die 1-2 minuten in de magnetron op vol vermogen. Is de chocolade nog niet helemaal gesmolten? Even roeren en laten staan, dan smelt de chocolade vanzelf. Roer de boter erdoor en laat het geheel opnieuw in de magnetron smelten. Roer alles nog eens goed door. Was de sinaasappel en rasp de schil boven het gesmolten chocoladebotermengsel. Roer er de eieren en vervolgens de suiker door. Doe het geheel over in de ingevette en met bloem bestoven springvorm en bak de taart in 25 minuten gaar. Schakel de oven uit, maar laat de taart er nog minimaal 10 minuten in staan. Laat de taart daarna buiten de oven verder afkoelen. Bestrooi de afgekoelde taart royaal met cacao door deze boven de taart te zeven. Snijd de taart in acht punten met een mes dat je na elke snede onder de hete kraan houdt – zo krijg je mooie scherpe punten.

Tip:

Als de taart nog iets te vloeibaar is, zet hem dan iets langer in de oven. Dit komt voor omdat ovens van elkaar kunnen verschillen qua temperatuur. Helemaal droog bakken is niet de bedoeling, de taart hoort klef te zijn.

bereiden 25 min., wachten 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 450 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 34 g

vet 32 g

Superkrokante aardappels met zeezout

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 1/2 kg vastkokende aardappels (geschild)

1 el bloem

1 el zeezoutkorrels

6 el olijfolie

Keukenspullen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Kook de aardappels in water met zout met de deksel op de pan in 20 minuten gaar. Giet ze af en laat ze nog 2 minuten met de deksel op de pan staan. Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe de aardappels in een ovenschaal en schep ze goed om met de bloem en het zout. Schep de aardappels om met de olie en laat ze in de oven in 30 minuten goudbruin en krokant worden.

Tip:

Deze aardappels van tevoren maken? Dat doe je zo: bewaar de met bloem en zeezout omgeschepte aardappels tot gebruik (maximaal 24 uur) afgedekt op een koele plek (maximaal 5 °C). Daarna hoeft je ze alleen nog maar 30 minuten in de oven gaar te laten worden (stap 3 in het recept).

bereiden 25 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 49 g

vet 15 g

Supersimpele courgettesoep met kerriekaaskoekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 tl kerriepoeder
75 g geraspte oude kaas
1 zak courgette-knoflooksoep (400 ml)
½ bekertje zure room (a 125 ml)
sprietjes bieslook (fijngekniptenkele)

Bereiding

Meng de kerrie door de kaas en vorm hiervan een paar bergjes in een koekenpan met antiaanbaklaag. Strijk ze glad. Zet de pan op het vuur en keer de koekjes als de kaas begint te smelten. Bak nog 1 minuut en laat ze op een bord afkoelen. Verwarm de soep en verdeel deze met de zure room, bieslook en krokante kaaskoekjes over twee borden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 8 g
vet 25 g

Supersnelle lentekip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen
1 maïskip (heel)
takjes tijm (rozemarijn of oregano kan ookhandvol)
roomboter (klont of flinke scheut olijfolie)
grofgemalen zeezout
grofgemalen zwarte peper

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

1. Knijp twee halve citroenen uit boven de kip en stop de uitgeknepen helften samen met wat takjes tijm in de buikholte van de kip. Wrijf de hele kip in met een mengsel van tijmblaadjes, fijne reepjes citroenschil, grofgemalen zwarte peper en olijfolie of roomboter.
2. Leg de kip op de borstzijde in een braadslede in een tot 225 °C voorverwarmde oven en schakel de temperatuur terug naar 175 °C. Braad de kip in ongeveer 1 uur goudbruin en gaar.
3. Draai de kip halverwege de braadtijd op de rug. Test of de kip gaar is door met een satéstokje in het dikste deel van de poot te steken: het vocht dat eruit loopt moet helder zijn. Is het vleessap nog roze? Geef de kip dan nog 10-15 minuten extra baktijd. Laat de kip uit de oven in aluminiumfolie verpakt nog 10 minuten rusten. En dan... aan tafel!

Tip:

kip over? Een hele kip is altijd meer dan je denkt. Haal na de maaltijd de overgebleven kipstukjes van het bot. Bewaar ze in de koelkast en verwerk ze in een woksotel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 0 g
vet 30 g

Surinaamse pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 kipbraadsticks
6 eetlepels pindakaas met stukjes noot
1 eetlepel sambal oelek
250 g magere spekblokjes
250 g taugé
2 theelepels piment (poeder)
1 kippenbouillontablet
1 grote ui (gesnipperd)

Bereiding

Breng in een grote soeppan de kipbraadsticks aan de kook met anderhalve liter water, het kippenbouillontablet en de ui. Laat het geheel 1 uur zachtjes doorkoken tot het kippenvlees van het bot valt. Neem de braadsticks uit de soeppan, laat ze afkoelen, haal al het vlees eraf en snijd het in blokjes. Roer de pindakaas en de sambal met een soeplepel kookvocht los in een kom. Doe het kippenvlees terug in de soeppan met het pindakaasmengsel en de spekblokjes. Proef de soep: als u hem te pittig vindt, kunt u er wat extra eetlepels pindakaas door roeren. Niet pittig genoeg? Voeg dan nog wat sambal toe. Voeg de taugé en het pimentpoeder toe en laat het geheel nog 10 minuten zachtjes doorkoken. Serveer in soepkommen.

bereiden 30 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 7 g
vet 36 g

Taartje met paddenstoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g walnoten
200 g bloem
75 g koude boter (in blokjes)
4 eieren
1 citroen
2 el olijfolie
2 uien (fijngesneden)
400 g paddestoelenmelange (schoongeborsteld)
10 g verse peterselie (fijngesneden)
125 ml slagroom

Keukenspullen
keukenmachine
taartvorm (doorsnede 30 cm), ingevet

Bereiding

Rooster de walnoten in een pan met antiaanbaklaag tot ze licht verkleuren. Laat ze afkoelen en maal ze fijn in de keukenmachine. Zeef de bloem in een kom, doe er de boter, 2 tl zout, een ei en de walnoten bij. Kneed er met koele handen een soepel deeg van. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht tot een ronde plak, iets groter dan de taartvorm. Bekleed de vorm met het deeg. Bak de kale bodem alvast 15 min. in de oven. Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf. Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de ui glazig. Bak de paddenstoelen mee tot ze bruin zijn. Schep de peterselie en de helft van de citroenrasp erdoor (rest weggooien). Breng op smaak met zout en peper. Klop 3 eieren los met 1 eetlepel citroensap en de slagroom. Giet dit mengsel over de taartbodem en verdeel de paddenstoelen erover. Bak nog 20 minuten in de oven.

Tip:

Als het deeg wat kruimelig blijft kunt u 1 of 2 el koud water toevoegen voordat u gaat kneden. U zult zien dat het dan een stuk soepeler wordt.

bereiden 30 min., wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 41 g
vet 37 g

Taartje van yoghurtijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje yoghurtijs (naturel, 500 ml)
4 plakjes cake
100 ml honing
100 g frambozen (eventueel diepvries)

Keukenspullen
soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

Laat het yoghurtijs een klein beetje zachter worden en verdeel het over de vier schaalpjes, druk het ijs aan, zodat de bodem goed gevuld wordt. Leg op elk schaalpje een plakje cake en snijd de cake rondom bij; zorg dat het hele schaalpje bedekt is. Druk de cake goed aan en zet de schaalpjes ijs terug in de diepvries; laat ze minimaal 15 minuten staan. Dompel de schaalpjes ijs even onder in een bak met heet water en snijd met een mes het ijstaartje aan de zijkanten los. Leg een bordje op de bovenkant en keer het geheel, zodat de ijstaartjes uit de vorm glijden. Verwarm intussen de honing 45 seconden in de magnetron, schenk de warme honing over de taartjes en garneer met de frambozen.

Tip:

Van een bak diepvriesfruit (bijvoorbeeld AH Bosvruchten, 300 gram), een paar lepels honing en 500 ml Griekse yoghurt maak je in de keukenmachine lekker zacht yoghurt'ijs'.

bereiden 10 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 41 g
vet 9 g

Tagliatelle met boter en schapenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle (pasta)

100 g pecorino (schapenkaas, delicatessenafdeling)

75 g roomboter

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de tagliatelle beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rasp de pecorino op een grove rasp (of in de keukenmachine). Giet de tagliatelle af en zet de pan daarna weer op zacht vuur. Voeg de boter toe en strooi de helft van de kaas erover. Laat de kaas en boter smelten terwijl je blijft roeren.

Schep de pasta in vier diepe borden, maal er royaal zwarte peper boven en bestrooi met de rest van de kaas. Lekker met tomatensalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 73 g

vet 24 g

Tagliatelle met citroen en gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle
2 komkommers
2 el olijfolie
1 citroen
3 bosuitjes
150 g zwarte olijven
400 g gerookte zalmsnippers (bakje à 200 g)

Bereiding

1. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzing op de verpakking gaar. Snijd de komkommer in plakjes. Schep de plakjes komkommer om de olie en breng op smaak met (versgemalen) peper en zout. Pers de citroen uit. Snijd de bosui in ringetjes. Ontpit de olijven en snijd in ringetjes.

2. Giet de tagliatelle af (bewaar 1 el kookvocht) en schep het citroensap, de zalmsnippers, bosui en de olijven erdoor. Serveer de pasta met de komkommersalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 690 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 78 g
vet 25 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 1.435 mg
vezels 7 g

Tagliatelle met doperwtensaus en Parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak verse tagliatelle (koelvak), 250 g)
1 ui (gesnipperd)
1 el olijfolie
450 g doperwten ((diepvries), bevroren)
½ groentebouillontablet
125 ml kookroom
300 g Parmaham (in reepjes gesneden)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Fruit de ui glazig in de olie. Houd een derde van de doperwten apart, bak de rest 1 minuut met de ui mee. Verkruimel het bouillontablet erboven en voeg 150 ml heet water toe. Kook de doperwten in 4-5 minuten gaar. Neem de pan van het vuur en roer de room erdoor. Pureer met de staafmixer tot een gladde saus. Voeg de achtergehouden doperwten toe en verwarm de saus zachtjes tot de erwten beetgaar zijn. Breng op smaak met zout en peper. Schep de tagliatelle door de saus. Verdeel de pasta over vier borden en leg de Parmaham er in rolletjes op.

Tip:

Lekker en gezond: vervang de parmaham eens door gerookte zalmsnippers.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 52 g
vet 22 g

Tagliatelle met paddenstoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g tagliatelle
2 teentjes knoflook
2 sneetjes brood
2 bakjes paddestoelenmelange (a 200 g)
2 eetlepels olie
2 uien (fijngesneden)
125 ml crème fraîche
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 krop sla (gewassen en in stukken)

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met zout in 10 minuten beetgaar. Snijd 1 teentje knoflook doormidden en wrijf de boterhammen ermee in. Rooster het brood onder een hete grill of in de broodrooster goudbruin. Wrijf de paddenstoelen schoon met een zacht borsteltje, snijd ze in grove stukken; laat de kleine paddenstoelen heel. Verhit de olie in een grote koekenpan of braadpan, snijd 1 teentje knoflook fijn en fruit dit met de ui in de hete olie tot deze glazig ziet en lichtbruin kleurt. Bak op hoog vuur de paddenstoelen 3-5 minuten mee, blijf omscheppen. Voeg crème fraîche toe en roer dit erdoor, breng op smaak met zout en peper. Schep de saus door de pasta. Snijd het geroosterde brood in blokjes. Klop een dressing van de olijfolie, citroensap, zout en peper en meng deze door de sla. Strooi de knoflookcroutons erover, serveer bij de paddenstoelenpasta

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 81 g
vet 30 g

Tagliatelle van courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 courgettes

3 tasty tom tomaten (in plakken)

1 bol mozzarella ((kaas, 125 g), in plakken)

50 g grano padano ((kaas), geraspt)

Keukenspullen

lage ovenschaal

Bereiding

Verwijder de onderen bovenkant van de courgettes en snijd elke courgette in de lengte in 3 dikke plakken. Snijd elke plak in de lengte in dunne reepjes, of schaaf de plakken met een dunschiller. Kook vervolgens de courgettetagliatelle in een ruime pan met zout water 1-2 minuten. Giet de tagliatelle af en laat uitlekken. Verwarm de ovengrill. Leg de uitgelekte courgette in de dun ingevette ovenschaal en leg de plakken tomaat en mozzarella erop (afwisselend 2 plakken tomaat en 1 plak mozzarella). Bestrooi het gerecht met zout, peper en grana padano naar smaak en schuif de ovenschaal 10 minuten onder de grill.

bereiden 15 min., wachten 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 15 g

vet 10 g

Tante Greet's spaghetti bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

40 g boter
2 el olijfolie
4 uien (in stukjes)
500 g prei (in ringetjes)
1 el gedroogde tijm
2 blaadjes laurier
1 blikje cornedbeef ((198 g), fijngesneden)
4 pakken gezeefde tomaten (a 500 g)
1 kg half-om-halfgehakt

Bereiding

Verhit de boter en de olie in een grote saus- of braadpan. Fruit hierin de uien met de prei, de tijm en de laurier tot deze glazig en lichtbruin zien. Roer de corned beef door het uimengsel en bak deze mee tot hij begint te kleuren. Schenk de gezeefde tomaten in de pan, roer de saus om en breng hem zachtjes aan de kook. Verkruimel het rauwe gehakt in de saus en breng opnieuw aan de kook. Laat de saus 30 minuten zachtjes doorkoken en breng hem op smaak met ruim zout en (versgemalen) peper. Serveer de saus met spaghetti en geraspte kaas.

Tip:

Maak de saus een dag van tevoren, dan is hij op z'n best.

Tip:

Gré Ansink kan zich niet meer herinneren van wie ze het recept begin jaren '70 kreeg. Wel dat ze er meteen hoge ogen mee gooide. Bij elke familiebijeenkomst kan ze aan de bak. Zussen, neven en nichten: ze kijken uit naar de 'spaghetti van tante Greet'. Ze maakt liters tegelijk en bewaart de saus als grote blokken in de vriezer. Dat neemt makkelijk mee. 'De saus kan zó de pan in.' Het geheim zit 'm in het vlees, denkt Gré. Het gehakt wordt niet eerst rul gebakken, maar boven de pan verkruimeld en meegekookt. En dan is er nog de corned beef. Ze eet het anders nooit, maar voor haar spaghettisous is het een onmisbaar ingrediënt.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 15 g
vet 34 g

Tartaartje met roergebakken bleekselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

200 g vastkokende aardappelen (in stukken)
1 tartaartje
2 el curry ketchup
3 el olijfolie
4 stengels bleekselderij (in stukken van 3 cm)
1 tl kerriepoeder
1 tl gedroogde tijm
1 kleine rode ui (in dunne partjes)

Bereiding

Aardappelen in ca. 10 min. gaarkoken. Tartaartje bestrijken met curry ketchup en in 1 el olie in 3-4 min. per kant bruin en rosé of net gaar bakken. In wok rest van olie verhitten en bleekselderij met kerriepoeder en tijm 2 min. roerbakken. Ui erdoor scheppen en nog 2 min. roerbakken. Scheutje water en wat zout toevoegen. Bleekselderij in nog 4-5 min. zachtjes gaarstoven. Tartaartje op bord leggen. Scheutje water bij bakvet schenken en al roerend aan de kook brengen. Tartaartje met bleekselderij en gekookte aardappels op bord scheppen. Jus over aardappels scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 51 g
vet 33 g

Tartaartje met witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sperziebonen
1 pak aardappelschijfjes (700 g)
50 g witte kaas (verkruid)
2 x 2 tartaartjes
1/2 bakje cherrytomaten
1 zak veldsla (75 g)
6 el olijfolie
1 el (witte wijn)azijn

Bereiding

Snijd de puntjes van de sperziebonen en kook ze in ruim water met wat zout in 8-10 minuten beetgaar. Verhit 2 el olijfolie in een wok en schep de aardappelschijfjes erdoor. Bak de schijfjes met de deksel op de pan op vrij hoog vuur in 5-8 minuten gaar; schep ze af en toe om. Meng de kaas met peper en zout naar smaak door de tartaar en vorm er weer 4 tartaartjes van. Verhit 1 el olijfolie in een niet te grote koekenpan met antiaanbaklaag en bak de tartaartjes in 4-6 minuten bruin; vanbinnen mogen ze nog rosé zijn. Haal de deksel van de pan met aardappeltjes en bak ze in nog enkele minuten goudbruin. Strooi er wat zout over. Spoel de sperziebonen in een vergiet af onder koud stromend water en laat ze uitlekken. Halveer de tomaatjes. Klop in een slaschaal de azijn met 3 el olijfolie en zout en peper naar smaak tot een dressing en schep de sperziebonen, tomaatjes en veldsla erdoor. Serveer de tartaartjes met de gemengde salade en de gebakken aardappeltjes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 41 g
vet 36 g

Tasty Tom-trostomaten met garnalen en dragon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g Hollandse garnalen

2 el crème fraîche

1 tl gedroogde dragon

2 el appelciderazijn (of witte-wijnazijn)

8 Tasty Tom trostomaten

Bereiding

Meng de garnaltjes met de crème fraîche, de dragon, 1 el azijn en wat peper. Laat even staan. Snjd de tomaten vlak naast het midden door, zodat het takje eraan blijft zitten (zie foto). Hol ze uit met een lepel. Bestrooi de binnenkant van de tomaten met zout en peper en druppel de rest van de azijn erin. Vul de tomaten met het garnalenmengsel en leg ze per twee op een bord. Lekker met sneetjes stokbrood of toast.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 80 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 2 g

vet 4 g

Thaise kippensoep met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
1 rode peper
3 cm gember (in plakjes)
200 g kipfilet (in stukjes)
200 g sugar snaps (schoongemaakt)
½ bos bospeen (in schuine plakjes)
3 bosuitjes (in grove stukken)
125 g cocktailgarnalen
½ zakje verse koriander ((a 15 g), grofgesneden)
125 g rijst
1½ liter kippenbouillon (van tablet)
3 eetlepels sojasaus

Bereiding

Kook de rijst. Snijd de harde onderkant en het uiteinde van de serehstengel af. Plet de stengel met de platte kant van een groot mes en snijd hem in stukken. Halveer de rode peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in reepjes. Breng de bouillon aan de kook. Voeg de sereh, rode peper, gember en kip toe. Laat de bouillon 10 minuten zachtjes trekken. Voeg de sugarsnaps en de bospeen toe en kook ze in 3-4 minuten beetgaar. Voeg de bosuitjes en de garnalen toe en warm ze even mee. Breng op smaak met sojasaus. Verdeel de rijst over wijde soepkommen en schep de hete soep erop. Strooi de koriander erover.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 35 g
vet 18 g

Tilapiafilet in Thaise saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 3 eetlepels Thaise groene currypasta
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 3 bosuitjes (in stukjes)
- 1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
- 400 g tilapiafilet (in 12 stukken)
- 1 bakje cocktailgarnalen (125 g)
- 1 eetlepel olie

Bereiding

Verwarm de olie in een hapjespan en fruit de currypasta zachtjes tot deze gaat geuren. Voeg de kokosmelk toe, breng het geheel al roerend aan de kook en laat de saus 5 minuten zachtjes doorkoken en dikker worden. Roer de bosuitjes en de helft van de koriander erdoor. Bestrooi de stukken vis met zout en leg ze met de garnalen in de kokossaus. Smoor de vis, met het deksel op de pan, in 5 minuten op laag vuur gaar. Keer de stukken na 2 minuten voorzichtig om met een spatel. Strooi vlak voor serveren de rest van de koriander erover. Lekker met pandanrijst en komkommer-wortelsalade.

Tip:

Tilapiafilet is niet alleen vers in het koelvak te vinden, maar is er ook in diepvrieszakken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 225 kcal
- eiwit 25 g
- koolhydraten 10 g
- vet 25 g

Toast met wildpaté

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Wild	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 verse vijgen

1 theelepel balsamicoazijn

4 sneetjes brood (Duitse oberlander, zak a 500 g)

200 g wildpaté (in plakken)

½ appel (in dunne plakken)

Bereiding

Snijd de vijgen in plakken en besprenkel ze met wat druppels balsamicoazijn. Rooster de sneetjes brood en laat ze even afkoelen. Beleg het brood met plakken paté en snijd de sneetjes schuin door. Leg op elk stuk brood met paté een plak appel, enkele plakjes vijg en wat blaadjes rucola. Bestrooi met (versgemalen) zwarte peper.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 26 g

vet 18 g

Tofu met courgette uit de wok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 pak tofu naturel (375 g)
- 6 eetlepels Japanse sojasaus
- 4 eetlepels roerbakolie
- 1 teentje knoflook (fijnggehakt)
- 2 eetlepels verse gemberwortel (geschild en geraspt)
- 2 courgettes (in blokjes)
- 3 bosuitjes (in stukken van 2 cm)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Tofu in plakjes van 5 cm dik snijden. Tofu in schaal leggen en 4 el sojasaus erover schenken. Tofu 5 min. marinieren, plakjes af en toe keren. Tofu uit sojasaus nemen (marinade bewaren!) en droogdeppen met keukenpapier. In wok 2 el olie verhitten en knoflook en gember zachtjes bakken tot geur vrijkomt. Courgette en bosuitjes toevoegen en in 5 min. beetgaar bakken, regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met 1-2 el sojasaus en peper. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en tofu op hoog vuur in 3-4 min. bruinbakken. Marinade erover schenken en tofu nog 2-3 min. bakken, tot vocht verdampt is en alle plakjes met glanzend laagje omhuld zijn. Courgettemengsel op vier borden scheppen en plakjes tofu dakpansgewijs erop leggen. Serveren met witte en wilde rijst.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 285 kcal
- eiwit 17 g
- koolhydraten 17 g
- vet 16 g

Tomaten-muntsorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

4 tasty tom tomaten (ca. 300 g)

6 takjes verse munt

150 g suiker

½ citroen (geperst)

Keukenspullen

laag bakje van plastic of metaal (inhoud 1 liter)

Bereiding

Ontvel de tomaten en snijd ze in heel kleine blokjes. Houd de topjes en 4 grote blaadjes munt apart. Doe de takjes munt met de suiker in een steelpan en schenk er 150 ml water bij. Breng aan de kook en laat het water zachtjes borrelen tot alle suiker is opgelost. Draai het vuur uit en laat de suiker-muntsiroop afkoelen. Haal de takjes munt uit de siroop. Snijd de blaadjes in ragfijne snippers. Houd wat snippers apart ter garnering; roer de rest met het citroensap en de tomatenblokjes door de siroop. Doe het mengsel over in een bakje en zet dat 3 uur in de diepvries. klop elk halfuur met een vork of garde door de massa om de grove ijskristallen te breken. Schep in zes whiskey- of cocktailglazen een klein bolletje van het sorbetijs en garneer met de snippers munt.

Tip

Voor een snelle versie van dit recept kun je in plaats van tomaten 300 ml tomatensap gebruiken.

bereiden 15 min., wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 27 g

vet 0 g

Tomaten-spekspiesjes

Menugang	Brunchgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

24 cherrytomaten (ca. 350 g)

8 plakjes ontbijtspek

versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

satéstokjes

8 diepe eierdopjes

Bereiding

Laat de satéprikkers 30 minuten in koud water weken om verbranden tegen te gaan. Rijg aan elke prikker harmonicagewijs 3 tomaatjes en 1 plakje spek. Verwarm de ovengrill voor. Leg de spiesjes ca. 10 cm onder de grill. Gril ze rondom tot de tomaatjes zijn gepoft en het spek mooi bruin is. Bestrooi met versgemalen peper. Leg de spiesjes op de eierdopjes en dien ze direct op.

bereiden 15 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 45 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 1 g

vet 4 g

Tonijnsandwiches

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 8 sneetjes brood (tijger)
- 1 potje mayonaise
- 1 blikje tonijn (100-150 g)
- 2 eieren (gekookt)
- 1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Besmeer de sneetjes met mayonaise en verdeel de tonijn uit het blikje over de sneetjes. Pel de eieren en snijd ze in plakjes. Verdeel de plakjes over de tonijn. Bestrooi de sneetjes met peper en zout. Snijd de bieslook fijn en strooi die over het ei. Leg er een nieuwe snee brood op en snijd ze doormidden.

bereiden 7 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 410 kcal
- eiwit 18 g
- koolhydraten 37 g
- vet 21 g

Tonijnsteak met forelkaviaar

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

- 1 tonijnsteak (150 g)
- 1 eetlepel olijfolie (met citroenaroma)
- 1 eetlepel limoensap
- 2 eetlepels foreleieren (potje a 50 g)
- 2 takje peterselie

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Verhit de grillpan. Bestrijk de tonijnsteak dun met olie en gril die 1 minuut per kant in de grillpan. Leg acht eetlepels klaar. Snijd de steak met een scherp mes in acht plakjes en rol elk plakje op. Besprenkel ieder rolletje met wat limoensap en leg er een mespunt foreleitjes op. Leg de steakrolletjes op lepels en garneer met een blaadje peterselie.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 46 kcal
- eiwit 4 g
- koolhydraten 0 g
- vet 3 g

Tosti's met paddenstoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 sneden volkorenbrood
50 g roomkaas naturel (light)
½ courgette (in heel dunne plakjes)
½ theelepel gedroogde tijm
100 g blauwaderkaas (in plakjes)
2 eetlepels olijfolie
50 g champignons (in plakjes)

Keukenspullen
tosti-ijzer

Bereiding

Besmeer 4 sneetjes brood ruim met roomkaas. Verdeel de plakjes courgette over de roomkaas en bestrooi met zout, peper en de gedroogde tijm. Leg hierop de plakjes blauwaderkaas en leg daar een snee brood bovenop. Bestrijk de tosti's aan de buitenkant en het tosti-ijzer aan de binnenkant met de olie. Verdeel de plakjes champignon over het tosti-ijzer en leg dan de tosti's ertussen, klem het ijzer goed dicht. Bak de tosti's 5-7 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn (de champignons worden meegebakken met het brood).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 30 g
vet 18 g

Triangelbroodje met roomham

Menugang	Lunchgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren

1 kleine venkelknol

½ eetlepel citroensap

1 eetlepel olijfolie extra vierge

4 meergranen triangelbroodjes

4 eetlepels mayonaise

75 g rucolasla

100 g gebraden roomham

Bereiding

Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard, laat ze schrikken in koud water, pel ze en snijd ze in 6 partjes.

Maak de venkelknol schoon en snijd hem in vieren. Schaaf de venkel (in de keukenmachine) in flinterdunne reepjes. Meng de venkelreepjes met het citroensap, de olijfolie en zout en peper naar smaak. Snijd de broodjes open en bestrijk ze met mayonaise. Verdeel de rucola, roomham, venkel en partjes ei over de onderkanten en leg de boven kanten van de broodjes erop.

Tip:

Besprenkel de broodhelften met olijfolie in plaats van ze te besmeren met mayonaise.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 32 g

vet 22 g

Trifle met rood fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 g rode bessen (doosje)
125 g blauwe bessen (doosje)
125 g bramen (doosje)
200 g roombotercake (cake à 400 g)
125 ml slagroom
200 ml vanillevla
100 ml zoete witte wijn
3 el poedersuiker

Bereiding

Deze eenpersoonsnagerechtjes met bramen, blauwe bessen en rode bessen zijn heel feestelijk.

1. Was het fruit en laat het uitlekken in een vergiet. Ris de rode bessen met een vork voorzichtig van de takjes. Snijd de cake in plakken en vervolgens in blokjes.

2. Klop in een kom de slagroom bijna stijf. Schep de vanillevla luchtig door de slagroom. Bedek de bodem van schaalpjes of coupes met de cakeblokjes. Sprengel de wijn erover en verdeel de helft van het fruit over de cakeblokjes. Schep de vanilleroom op het fruit. Verdeel de rest van het fruit over de vanilleroom. Zet tot gebruik afgedekt in de koelkast.

3. Haal de trifle 10 min. voor het opdienen uit de koelkast en bestrooi met poedersuiker.

bereidingstip:

Heb je geen verse bramen, rode en blauwe bessen in huis? Je kunt voor dit recept ook fruit uit blik gebruiken - mits het vruchten op eigen sap zijn (niet op zware siroop, dus). Laat bovendien de vruchten eerst heel goed uitlekken, bijvoorbeeld in een vergiet, voordat je ze over de cake en de vanilleroom schept.

bereidingstip:

Je kunt de wijn ook vervangen door versgeperst sinaasappelsap of fruitdrink appel-peer of druif-citroen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 26 g
vet 15 g
waarvan verzadigd 10 g
natrium 135 mg
vezels 5 g

Trifle met rood fruit

Tweekleurenmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pot kersen (op siroop (350 g))
3 blaadjes gelatine
100 g suiker
150 g pure chocolade (in stukjes)
75 ml volle melk
1 beker slagroom (250 ml)
1 el amandelschaafsel (bakje 55 g)

Keukenspullen
bakpapier
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Laat de kersen boven een kom in een zeef goed uitlekken. Week de gelatine 3 min. in koud water. Knijp de gelatineblaadjes uit en los ze op laag vuur op in 3 el kersensap. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Pureer de kersen met de helft van de suiker en roer er het gelatinemengsel door. Laat op laag vuur 100 g chocolade in de melk smelten. Laat iets afkoelen. Klop de slagroom met de rest van de suiker stijf. Schep de helft van de slagroom door de chocolademelk. Verdeel de chocolademousse over 4 glazen en strijk de bovenkanten glad. Schep de gepureerde kersen door de rest van de slagroom. Schenk de kersenmousse op de chocolademousse. Laat het geheel 1 uur in de koelkast opstijven. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin. Smelt de rest van de chocolade, giet deze op een stuk bakpapier en spatel uit tot een rechthoek van 2 mm dikte. Strooi het amandelschaafsel erover en laat in de koelkast hard worden. Haal de mousse 10 min. voor serveren uit de koelkast. Snijd de chocoladeplak in stukken en steek die in de mousse.

Tip:

U kunt de mousse 1 dag van tevoren maken.

bereiden 50 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 580 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 54 g
vet 37

Vanille-mangomoes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe mango's
50 ml (versgeperst) sinaasappelsap
500 g vanillekwark (halfvol)
4 plakken verse ananas (in reepjes)
1 eetlepel honing
1 theelepel gemberpoeder

Bereiding

Schil de mango's met een dunschiller. Snijd het vruchtvlees in plakken van de pit en snijd de plakken in blokjes. Meng in een kom de helft van de mangoblokjes met het sinaasappelsap, de honing en het gemberpoeder en laat dit minstens 10 minuten staan. Pureer de rest van de mangoblokjes in de keukenmachine of in een hoge kom met de staafmixer. Meng de mangopuree door de vanillekwark en schep deze mangomoes in vier wijde glazen. Verdeel de mangostukjes (inclusief vocht) erover. Steek de ananasreepjes in de glazen.

Tip:

Als je gembersiroop in huis hebt, kun je de honing en het gemberpoeder door 1 eetlepel gembersiroop vervangen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 51 g
vet 8 g

Vanillepudding met gemarineerde aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 vanillestokjes
400 ml volle melk
5 blaadjes witte gelatine
125 ml slagroom
4 eiwitten
500 g aardbeien
100 g suiker

Keukenspullen
glazen puddingvorm (1 1/2 liter)

Bereiding

Snijd 2 vanillestokjes open en schraap het merg eruit. Breng de melk met 50 g suiker, de vanillestokjes en de helft van het vanillemerg aan de kook, laat een tijdje trekken. Week de gelatine 5 minuten in koud water, neem de melk van het vuur en los de uitgeknepen gelatine erin op. Zet de pan met het melkmengsel in een grote bak met ijswater om af te koelen. Klop intussen de slagroom stijf en klop in een andere, vetvrije kom het eiwit met 2 eetlepels suiker en een mespunt zout tot stijve pieken. Spatel, zodra het melkmengsel lobbijg begint te worden, voorzichtig de slagroom en daarna het eiwitschuim erdoor. Schep het mengsel in de vorm en laat de pudding in de koelkast minstens 2 uur opstijven. Halveer intussen de aardbeien, meng de rest van het vanillemerg door de rest van de suiker en schep deze vanillesuiker om met de aardbeien. Laat de aardbeien 2 uur marinieren. Dompel de puddingvorm even tot de rand in een bak met heet water. Leg een schaal op de vorm, draai ze samen om en laat de pudding uit de vorm glijden. Serveer de aardbeien apart erbij.

bereiden 20 min., wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 37 g
vet 15 g

Varkensfilet met biet

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

1 citroen (uitgeperst)

2 theelepels komijn

4 varkensfiletlapjes

1 bakje gekookte bieten (500 g)

4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

satéstokjes

Bereiding

Meng de helft van het citroensap met 3 eetlepels olijfolie, de komijn en zout en peper. Snijd elk filetlapje in zes stukken en schep door dit mengsel. Marineer 15 min. Snijd de bieten in grove stukken en rijg ze om en om met de stukken filet aan de stokjes. Bestrijk de spiesen met olie en rooster ze op de barbecue in 10-12 minuten gaar.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 370 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 6 g

vet 25 g

Varkensfilet met spruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g kruimige aardappels (in blokjes)
2 theelepels chilipoeder
3 eetlepels olie
2 varkensfiletlapjes
2 teentjes knoflook (in plakjes)
½ zakje spruitjes ((a 500 g), schoongemaakt en gehalveerd)
1 appel (in blokjes)
½ eetlepel verse tijm (blaadjes)

Keukenspullen

wok

grillpan

Bereiding

Aardappels in 100 ml water met wat zout in 15 min. gaarkoken. Grillpan (of ovengrill) verhitten. Chilipoeder mengen met 1 el olie en vlees hiermee bestrijken. Varkensfiletlapjes in 4-5 min. per kant bruin en gaar roosteren. In wok rest van olie verhitten en plakjes knoflook 1 min. fruiten. Knoflook op bordje scheppen. In bakvet halve spruitjes 3 min. roerbakken. Appel en tijm erdoor scheppen en alles nog 3 min. roerbakken. Scheutje water en zout en peper naar smaak toevoegen. Spruitjes met deksel op wok in 2-3 min. verder gaar laten worden. Aardappels met kookvocht fijnstampen. Knoflook erdoor scheppen. Puree op smaak brengen met zout en peper en op twee borden scheppen. Varkensfiletlapjes en spruitjes ernaast scheppen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 58 g

vet 24 g

Varkenshaas met paprika en serranoham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 geroosterde paprika's (pot a 465 g)
50 g chorizoworst (stukje)
3 eetlepels fijngehakte peterselie (vers of diepvries)
2 varkenshaasjes
12 plakjes serranoham
25 g boter
100 ml rode wijn
100 ml vleesfond (pot a 380 ml)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Paprika's in keukenmachine pureren. Chorizo heel fijn snijden en in koekenpan zachtjes uitbakken. Paprikapuree door chorizo scheppen en geheel nog 3-4 min. bakken zodat puree indikt. Peterselie toevoegen en mengsel op smaak brengen met zout en peper. Varkenshaasjes in lengte opensnijden en met paprikamengsel vullen. Opening weer dichtdrukken en dunne punt van varkenshaasjes dubbelvouwen, zodat vlees gelijkmatig gaar kan worden. Varkenshaasjes strak in plakken ham rollen en nog 10 min. op kamertemperatuur laten komen; zo hecht ham ook beter. In koekenpan boter verhitten en varkenshaasjes op matig vuur in 12-15 min. rondom bruin en net gaar braden. Wijn door bakvet roeren en vlees nog 3-5 min. zachtjes stoven. Beide varkenshaasjes in 6 dikke plakken snijden en vlees over vier warme borden verdelen. Intussen vleesfond door stoofvocht roeren en op hoog vuur inkoken tot lichtgebonden jus, regelmatig roeren. Jus over vlees scheppen. Lekker met gele rijst en gebakken uienringen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 4 g
vet 18 g

Varkenshaas met rauwe ham in filodeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 vellen filodeeg (pak à 225 g, diepvries)

2 varkenshaasjes

4 el olijfolie

4 el tapenade van zwarte olijven

8 plakken rauwe ham

Keukenspullen

bakplaat

bakpapier

Bereiding

Bestreken met pesto en omwikkelt met ham zijn deze varkenshaaspakketjes echte culinair cadeautjes.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het filodeeg ontdooien. Snijd de varkenshaasjes doormidden en wrijf de stukken in met peper en zout.

2. Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak het vlees rondom bruin. Neem het vlees uit de pan en bestrijk elk stuk met tapenade. Wikkel elk varkenshaasje in twee plakken rauwe ham.

3. Spreid vier vellen filodeeg uit op het aanrecht en bestrijk ze dun met olie. Leg hier de andere vier vellen deeg op. Leg in het midden van elk stapeltje filodeeg een stuk varkenshaas met rauwe ham. Wikkel het filodeeg er strak omheen en vouw het als een pakketje dicht. Bestrijk de deegpakketjes rondom met de rest van de olijfolie. Leg de deegpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in het midden van de oven in 25-30 min. goudbruin en gaar.

4. Snijd voor serveren elk deegpakketje schuin door, zodat het vlees te zien is.

bewaartip:

Je kunt de deegpakketjes 's morgens al klaarmaken. Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

bewaartip:

Filodeeg droogt helaas snel uit en droge deegvellen kunnen makkelijk scheuren of breken. Laat het deeg daarom altijd buiten de koelkast in de plastic verpakking ontdooien en bewaar de vellen die je niet gebruikt onder een vochtige doek. Zijn er toch scheuren in gekomen? Leg dan twee vellen filodeeg op elkaar. De laag deeg wordt dan weliswaar iets dikker, maar dat is voor dit gerecht geen enkel probleem.

bereiden 20 min., oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 28 g

Varkenshaas met rauwe ham in filodeeg

vet 21 g
waarvan verzadigd 4 g
natrium 985 mg
vezels 1 g

Venkel met rode ui uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 venkelknollen
1 rode ui (in dunne partjes)
100 ml witte wijn
2 takjes rozemarijn (naaldjes van takjes gerist)
3 eetlepels olie
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
wok

Bereiding

Maak de venkelknollen schoon, snijd de onderkant en de stengels eraf en halveer de knollen. Snijd de helften in dikke halve ringen. Verwarm de olie in een wok en roerbak de venkel en ui 3-4 minuten. Schenk de wijn erbij en voeg de rozemarijn toe. Draai het vuur iets lager en laat de venkel in nog 3-4 minuten sudderen, tot de wijn is verdampt en de venkel zacht en gaar is. Breng het venkel-uimengsel pittig op smaak met zout en peper. Lekker bij karbonade of rollade.

Tip:

Strooi de rest van de rozemarijn bijvoorbeeld over stukjes ongeschilde aardappel, schep ze om met wat olijfolie en grof zeezout en rooster ze gaar in de oven.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 4 g
vet 8 g

Venkelsalade met waterkers

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 venkelknollen

75 g waterkers (of veldsla)

1 eetlepel citroen

½ eetlepel vloeibare honing

3 eetlepels olijfolie extra vierge

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de venkelknollen schoon, snijd de onderkant en de stengels eraf en halveer de knollen. Schaaf de stukken venkel (in de keukenmachine) in dunne reepjes of snijd er met een scherp koksmes flinterdunne plakjes van. Verwijder de grove takjes uit de waterkers of pluk de worteltjes van de veldsla. Klop in een slakom het citroensap met de honing en olijfolie tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper. Schep de venkel en waterkers of veldsla losjes door de dressing. Lekker bij gebakken kalfsvlees.

Tip:

Maak eens een zomerse (maaltijd)salade van dingesneden rauwe venkel met een dressing van olijfolie en balsamicoazijn. Strooi er als hartig accent in grove krullen geschaafde oude kaas of grana padano en broodcroutons over.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 85 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 4 g

vet 8 g

Venkelsoep met cherrytomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 venkelknol
1 ui
3 el olijfolie
125 ml crème fraîche light
750 ml kippenbouillon
4 takjes cherrytomaten aan de tak

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verrassend lekker: soep met de frisse anijssmaak van venkel.

1. Snijd de venkel in kleine stukjes. Bewaar het kruidige venkelgroen als garnering. Snipper de ui. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui goudbruin. Voeg de stukjes venkel toe en bak ze enkele min. mee.
2. Roer de crème fraîche erdoor. Schenk de bouillon erbij. Breng het geheel aan de kook en laat de soep 10-15 min. afgedekt zachtjes koken.
3. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met (versgemalen) peper. Serveer de soep in een diep bord en leg er een takje cherrytomaatjes op. Snijd het achtergehouden venkelgroen fijn en bestrooi de soep hiermee.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 6 g
vet 13 g
waarvan verzadigd 4 g
natrium 760 mg
vezels 3 g

Venkelsoep met gegrilde portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 x 2 portobello (paddestoelen)
3 venkelknollen
50 g risottorijst
1 liter kruidenbouillon (van tablet)
1-2 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma (flesje a 250 ml)

Keukenspullen
grillpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Roer in een kom 4 eetlepels olijfolie met de azijn, de helft van de knoflook en een eetlepel Italiaanse kruiden tot een marinade. Snijd de portobello's in dunne plakken en schep ze door de marinade. Laat ze ten minste 1 uur staan en zet ze tot gebruik afgedekt in de koelkast. Snijd de venkelknollen in kleine blokjes en hak het groen fijn. Verwarm 2 eetlepels olie in een grote soeppan en fruit de venkel met de rest van de knoflook op laag vuur in 5-8 minuten glazig. Schep de rijst en de rest van de Italiaanse kruiden door de venkel en bak deze 1 minuut mee tot de rijstkorrels glanzen. Voeg de bouillon en het venkelgroen toe en kook het geheel in 20 minuten zachtjes gaar. Pureer de soep met de staafmixer (of in de keukenmachine) tot een gladde soep. Verwarm de grillpan en rooster de plakken portobello (in gedeelten) in 2-3 minuten bruin. Schep de soep in diepe borden en leg een stapeltje portobelloplakjes in het midden. Druppel wat truffelolie in de soep en breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Voor een extra feestelijk effect, garneer met gepofte mihoen (zie tip).

Tip:

Door ongekookte mihoen heel kort in hete frituurolie te poffen, zwelt die op en wordt prachtig wit en bros. Net popcorn, eigenlijk.

Tip:

Werkschema. Dag van tevoren: soep maken. Halve dag van tevoren: portobello's marinieren. Voor de eerste gang: portobello's roosteren en soep verwarmen.

bereiden 40 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 7 g

vet 14 g

Venkelsoep met gegrilde portobello

Verrassende versiertruc: Gepofte mihoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

500 ml arachideolie (of zonnebloemolie)

100 g mihoen

Keukenspullen

wok of steelpan met dikke bodem

keukenpapier

Bereiding

1. Zet een bord met keukenpapier erop klaar. Breek de rechthoekige of vierkante plakken mihoen in tweeën.

2. Verhit een flinke laag olie, minimaal 5 centimeter, in de wok of steelpan. Controleer of de olie heet genoeg is. Als je er een stukje brood in legt, moet het bruisend bruin kleuren. Haal het stukje brood eruit en doe telkens een pluk mihoen in de hete olie. Let op: de rijstnoedels poffen in enkele seconden.

3. Schep de mihoen direct met een schuimspaan uit de wok op het bord met keukenpapier.

4. Gebruik de gepofte mihoen om bijvoorbeeld de venkelsoep met gegrilde portobello mee te garneren. Of bestrooi de gepofte mihoen met poedersuiker en gebruik het om desserts mee te versieren.

Tip:

In een luchtdicht afgesloten trommel blijft de gepofte mihoen nog twee dagen knapperig.

bereiden 15 min.

Verrassende versiertruc: Mandje van karameldraden

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

boter of margarine om in te vetten

100 g suiker

Keukenspullen

soeplepel en keukenlepel

steelpan met dikke bodem

Bereiding

1. Vet de bolle kant van de soeplepel in met boter. Doe een flinke laag suiker in de steelpan en schud even, zodat de suiker gelijk is verdeeld over de bodem. Zet de pan op hoog vuur en roer met de eveneens beboterde keukenlepel tot de suiker is gesmolten. Laat de vloeibare suiker bruin kleuren terwijl je de pan tussentijds een paar keer heen en weer schudt, zodat het karamelliseren gelijkmatig verloopt.

2. Draai het vuur uit, zet de pan op een vochtige theedoek en roer tot de karamel iets is afgekoeld. Pak een soeplepel bij de steel in de ene hand (met ovenhandschoen) vast, met de bolle kant naar boven. Schep met de andere hand met een gewone keukenlepel de vloeibare karamel uit de pan en laat deze in een dunne draad van de keukenlepel op de soeplepel lopen, terwijl je de soeplepel heen en weer beweegt.

3. Laat het mandje van karameldraden een beetje afkoelen en haal het met je vingers heel voorzichtig van de soeplepel. Je kunt het gewoon van de lepel afschuiven, je moet alleen oppassen dat je het mandje niet fijnknijpt. Leg het mandje op een vel bakpapier of een bord om verder hard te worden.

4. Karameldraden zijn prachtig als garnering bij de trifle met rood fruit of de meringues met citroenroom (recepten elders op deze site).

Tip:

Je kunt de mandjes van karameldraden als ze een heel klein beetje zijn afgekoeld ook verfrommelen tot bolletjes en die als garnering gebruiken.

bereiden 40 min.

Versierde kruidnootjes

Menugang	Gebak, Taart en Koek	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

100 g zelfrijzend bakmeel
50 g donkere basterdsuiker
1 eetlepel speculaas- (of koekkruiden)
1 theelepel gemalen kardemom
1 eetlepel geraspte sinaasappelschil
60 g koude boter (in stukjes)
100 g pure chocolade (in stukjes)
1 flesje gekleurde balletjes (bakproduct)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng het zelfrijzend bakmeel in een kom met de basterdsuiker, speculaaskruiden, kardemom en sinaasappelschil. Meng de boter erdoor en kneed alles met koele handen snel tot een samenhangend deeg.
2. Vorm het deeg tot kleine balletjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kruidnootjes in het midden van de oven in 10-15 minuten bruin en gaar. Laat ze buiten de oven helemaal afkoelen. Bewaar ze tot gebruik in een afgesloten koektrommel.
3. Verwarm de chocolade 1-2 minuten in de magnetron (als niet alles gesmolten is, laat het even staan, het smelt vanzelf). Serveer de kruidnootjes met een bakje gesmolten chocolade en een bakje decoratiesnoep en dip ze hierin met de bolle kant.

Tip:

Dit recept is voor ca. 100 kruidnootjes.

bereiden 20 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 43 g
vet 21 g

Vijgen met balsamicodressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 verse vijgen

50 g pittige kaas ((bv. grana padano), in schilfers)

druppels crema di balsamico (Ca del cristo, flesje a 250 mlenkele)

Bereiding

Snijd elke vijg in vier partjes. Leg acht eetlepels klaar. Leg op elke lepel een partje vijg en enkele schilfers kaas. Druppel er wat crema di balsamico over.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 35 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 2 g

vet 2 g

Visballetjes met puree en peentjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 kilo kruimige aardappels (in stukken)
- 1 bos bospeen
- 2 schaaltes viskrokantjes (gepaneerde kabeljauw)
- 1 zakje verse dille ((15 g), fijngeknipt)
- 125 ml crème fraîche
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels suiker
- 3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de aardappels afgedekt in 20 minuten in een bodempje water met zout gaar. Schil de peentjes. Smelt de boter in een hapjespan en bak de peentjes rondom 3 minuten op matig vuur. Voeg een bodempje water toe en stoof de peentjes in 4-5 minuten beetgaar. Roer de suiker door de peentjes en laat het kookvocht met peentjes op hoog vuur (zonder deksel) inkoken tot het bijna verdampt is. Breng de peentjes op smaak met zout en peper. Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan en bak de viskrokantjes volgens de aanwijzing op de verpakking rondom goudbruin. Giet de aardappels af (bewaar een beetje kookvocht) en stamp ze fijn. Roer de dille en de crème fraîche erdoor tot een gladde, romige puree ontstaat. Voeg indien nodig nog een beetje kookvocht toe en breng de puree op smaak met zout en peper. Schep de dillepuree op vier borden en leg de viskrokantjes en de peentjes ernaast.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 715 kcal
- eiwit 26 g
- koolhydraten 77 g
- vet 34 g

Visburger met komkommer-yoghurtsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

¼ komkommer

6 eetlepels yoghurtmayonaise (of 3 el yoghurt en 3 el mayonaise)

2 eetlepels bieslook ((vers of diepvries), fijngeknipt)

2 eetlepels olie

4 gepaneerde kabeljauwburgers (koelvak)

4 zachte bruine bolletjes

Bereiding

1. Helft van komkommer in kleine blokjes snijden, andere helft met kaasschaaf in stroken schaven. In kommetje yoghurtmayonaise, blokjes komkommer en bieslook door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. In pan olie verhitten en kabeljauwburgers in 6-8 min. goudbruin en gaar bakken. Bolletjes opensnijden en onderste helften beleggen met komkommerstroken.

3. Visburgers erop leggen en saus erop scheppen.

Tip:

Heel Amerikaans maar wel erg lekker: chips bij je hamburger.

Tip:

Nog lekkerder: snijd het broodje doormidden en rooster het kort onder de grill.

Tip:

Grote trek: een dubbele burger is dé oplossing voor grote trek. Neem twee burgers in plaats van één en een extra half broodje. Stapelen maar! Onderste broodjeshelft, komkommmer, burger, saus, bovenste broodjeshelft, nog een burger, saus en daarop de bovenkant van het extra halve broodje.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 45 g

vet 25 g

Vispakketjes met sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 aardappelen (geschild)
1 sinaasappel (schoongeboend)
250 g kabeljauwfilet
2 takjes tijm
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 winterpeen ((250 g), in plakken)
1 rode ui (in dunne plakjes)
100 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Schaaf de aardappelen met een dunschiller in de lengte van boven naar beneden. Snijd de sinaasappel in plakken. Verwarm de oven voor op 225 °C. Scheur 4 vellen aluminiumfolie af van 60 cm en vouw elk vel dubbel. Plaats 2 vellen op het werkvlak en leg in het midden van elk vel het aardappelschaafsel. Leg de vis erop met de tijm en bestrooi met de knoflook en peper en zout. Beleg dan met de wortel, ui en de sinaasappelplakjes. Plaats de andere 2 dubbelgevouwen vellen folie erop en vouw 3 zijanten enkele malen om zodat er een zakje ontstaat. Schenk nu voorzichtig de bouillon erbij en vouw de pakketjes helemaal dicht. Laat ze in de oven in 15 min. gaar worden.

bereiden 20 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 27 g
vet 2 g

Vispasteitjes met prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el olijfolie
300 g panklare prei
400 g kabeljauwfilet (in 4 gelijke stukken)
2 el citroensap
2 el Italiaanse kruiden ((diepvries), fijngesneden)
8 plakjes bladerdeeg (ontdood)
1 ei (eierdooier losgeklopt (eiwit wordt niet gebruikt))
2 struikjes witlof (blaadjes losgemaakt)
4 el zoete chilisaus

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In wok olie verhitten en prei al omscheppend in 3-4 min. beetgaar bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw inwrijven met zout, peper, 1 el citroensap en Italiaanse kruiden. Bakplaat bekleden met bakpapier en 4 plakjes bladerdeeg op ruime afstand van elkaar erop leggen. In midden van elk plakje bladerdeeg kwart van prei scheppen en stuk kabeljauw erop leggen. Afdekken met andere plakjes bladerdeeg en pakketjes aan randen goed dichtdrukken (eventueel met vork mooi streeprandje maken). Pakketjes bestrijken met eierdooier en bestrooien met wat zout. Bakplaat in midden van oven schuiven en pasteitjes in 20-25 min. knapperig en bruin bakken. Pasteitjes op vier borden leggen en witlofblaadjes eromheen leggen. Chilisaus losroeren met rest van citroensap en over witlof druppelen.

bereiden 15 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 41 g
vet 32 g

Vispotje met sperziebonen en frites

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels boter
1 ui (gesnipperd)
600 g ovenfrites (diepvries)
400 g koolvisfilet ((diepvries), ontdooid)
2 eetlepels bloem
250 ml melk
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels mosterd
1 theelepel gedroogde dille
500 g sperziebonen (schoongemaakt)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 250 °C. Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de ui 1-2 minuten. Spreid de ovenfrites uit op een bakplaat en laat ze in 15-20 minuten gaar worden. Voeg de vis toe aan de ui en bak 'm even mee (tot de vis uit elkaar begint te vallen). Strooi de bloem over de vis en schenk al roerend scheut voor scheut de melk erbij (de volgende scheut melk pas toevoegen nadat de vorige door de bloem is opgenomen). Breng het vispotje op smaak met crème fraîche, mosterd, dille, zout en peper. Vispotje in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en door en door heet laten worden. Kook intussen de sperziebonen in 5-6 minuten beetgaar. Serveer het vispotje met de frites en de boontjes.

Tip:

Laat de diepvriesvis de avond tevoren al in de koelkast ontdooien.

Tip:

Als variatie kunt u broodkruim over het vispotje strooien en het 5 minuten onder de hete grill plaatsen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 715 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 84 g
vet 26 g

Visschotel met aardappelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 courgette (in blokjes)
- 3 tomaten (in blokjes)
- 125 ml crème fraîche
- 2 schaaltes aardappelpuree (koelvers, a 450 g)
- 2 blikjes zalm ((a 213 g), uitgelekt)
- 3 bosuitjes (in ringetjes)
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olijfolie en bak al roerend op hoog vuur de courgette, tomaat en knoflook tot deze lichtbruin zijn. Roer de crème fraîche erdoor en laat het geheel even afkoelen. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet de ovenschaal in met een lepel olijfolie en verdeel de helft van de puree over de schaal. Schep hier het courgettemengsel op, meng de zalm met de ringetjes bosui en verdeel dit over het groentemengsel. Schep de rest van de puree eroverheen, sprenkel er nog een eetlepel olijfolie over en plaats het gerecht 20 minuten in de oven.

Tip:

Lekker met een groene salade.

bereiden 10 min., wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 530 kcal
- eiwit 31 g
- koolhydraten 24 g
- vet 36 g

Vlaflip anders

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 sinaasappels

1 abrikoos (of nectarine)

¼ (cantaloupe)meloen

½ liter vanillevla

½ liter yoghurt

1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Pers 2 sinaasappels uit. Schil de andere sinaasappel en snijd het vruchtvlees tussen de velletjes uit. Halveer de abrikoos, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in dunne partjes. Schil de meloen, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in mooie blokjes van circa 2 cm. Schep de sinaasappel- en abrikoospartjes met de meloenblokjes door het sinaasappelsap. Verdeel de gele vla over vier hoge glazen en schenk hier vervolgens de yoghurt op. Verdeel nu de fruitsalade over de glazen en strooi op elk toetje een beetje poedersuiker.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 35 g

vet 5 g

Warme appels

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kleine stevige appels (bijv. Elstar)
50 g hazelnoten (of amandelschaafsel)
50 g blanke rozijnen
1 theelepel koekkruiden
1 eetlepel honing
50 g boter
100 ml appelsap
500 ml vanillevla

Keukenspullen
ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de appels en snijd in het midden van elke appel met een citroentrekertje of dunschiller een smal reepje uit de schil. Ze barsten daardoor niet tijdens het bakken. Boor of snijd het klokhuis uit de appels en maak het gat bovenaan wat groter. Hak de noten en rozijnen grof en meng ze met de koekkruiden, honing en de helft van de boter. Zet de appels in de ovenschaal en vul ze met het rozijnenmengsel. Leg op elke appel een stukje boter en schenk het appelsap rondom. Laat de appels in het midden van de oven in 30 minuten zacht worden, dek ze het eerste kwartier losjes af met aluminiumfolie om te voorkomen dat ze uitdrogen. Laat ze uit de oven iets afkoelen. Schenk de (eventueel eerst kort verwarmde) vanillevla in vier diepe borden en plaats een gevulde appel in het midden.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 44 g
vet 22 g

Waterkerssoep met kip-limoen-balletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ limoen
250 g kipfilet (in stukken)
1 el magere kwark (of volle yoghurt)
1 sjalot (gesnipperd)
1 zak waterkers (75 g)
1 liter kippenbouillon (van tablet)
4 el olie
1 el maizena

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Boen de limoen schoon, rasp de groene schil eraf en pers de vrucht uit. Pureer de kipfilet in de keukenmachine met het limoensap, de limoenschil, kwark, maizena en 2 el olie tot een smeuïg mengsel. Draai er met vochtige handen 20 soepballetjes van. Verwarm 2 el olie in een soeppan en fruit het sjalotje glazig. Voeg de waterkers en de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat het 3-5 minuten zachtjes doorkoken. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine tot hij mooi glad en lichtgebonden is. Schenk de soep weer in de pan en breng aan de kook. Voeg de kipballetjes toe en laat de soep nog 5 minuten doorkoken.

Tip:
In plaats van waterkers kun je ook rucolasla gebruiken.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 2 g
vet 19 g

Wentelpuntjes

Menugang	Ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ei

200 ml melk

4 sneetjes suikerbrood (zonder korst)

50 g roomboter

1 theelepel kaneel

Bereiding

Klop in een diep bord het ei los en roer de melk erdoor. Snijd de sneetjes suikerbrood diagonaal door. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag de helft van de boter. Haal de helft van het brood door het eimengsel en bak het in 2-3 minuten per kant goudbruin en knapperig. Bak hierna de andere helft van het brood op dezelfde manier goudbruin. Leg de wentelpuntjes op een warme schaal en bestrooi ze met kaneel. Serveer direct.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 21 g

vet 15 g

Wentelteefjes met kersen-limoenjam

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ limoen
500 g verse kersen
200 g geleisuiker (speciaal (pak a 500 g))
1 ei
200 ml melk
1 zakje vanillesuiker
4 sneetjes wit-casinobrood (zonder korst)
50 g boter

Bereiding

Limoen schoonboenen en schil eraf raspen. Vrucht uitpersen. Kersen wassen, ontpitten en in stukjes snijden. In pan met dikke bodem kersen met geleisuiker, limoenrasp en 2 el limoensap op matig vuur aan de kook brengen. Jam 4-5 min. goed borrelend laten doorkoken, regelmatig roeren. Pan van vuur nemen en jam tot lauwarm laten afkoelen. Jam over vier kleine glaasjes verdelen. In diep bord ei loskloppen met melk en vanillesuiker. Sneetjes brood twee keer schuin doorsnijden. In grote koekenpan helft van boter verhitten. Helft van brooddriehoekjes door eimengsel halen (zorg dat ze niet uit elkaar vallen!) en snel in koekenpan leggen. Wentelteefjes in 2 min. per kant goudbruin bakken, voorzichtig met spatel keren. Met rest van boter en brood nog 8 wentelteefjes bakken. Wentelteefjes dakpansgewijs op vier borden leggen en met glaasje lauwwarme jam ernaast serveren.

Tip:

Bestrooi de wentelteefjes met een mengsel van kaneel en rietsuiker.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 83 g
vet 14 g

Wintersalade met gegrilde kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kipfilet
1 eetlepel mosterd
6 eetlepels olijfolie
4 kleine stevige appels ((stevig Breaburn), in partjes)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 kopje Romainesla
1 zakje waterkers (75 g)
2 gekookte rode bietjes

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Kipfilets in de lengte in dikke plakken snijden. In kom mosterd mengen met 2 el olie, zout en peper. Plakken kip door mosterdolie wentelen. Grillpan verhitten en kip in 2-3 min. per kant bruin en gaar roosteren. In koekenpan 2 el olie verhitten en appelpartjes op hoog vuur bruinbakken. Azijn met 2 el olie, zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Sla in brede repen snijden en wassen. Harde steeltjes uit waterkers verwijderen. Bietjes schillen en in blokjes snijden. Sla en waterkers mengen met dressing. Salade over vier diepe borden verdelen. Appel, biet en kip erover verdelen en rest van dressing erover sprenkelen. Serveren met Boulognestokbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 16 g
vet 21 g

Wintersalade met knolselderij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 zakje hazelnoten (75 g)
- 1 kleine winterpeen
- 150 g knolselderij (schoongemaakt)
- 1 eetlepel rode-wijnazijn
- 3 eetlepels (walnoten)olie
- 1 zak ijsbergsla met frisée (200 g)
- 1 zak veldsla (75 g)
- ½ zakje verse bieslook ((a 25 g), in stukjes van 1 cm)

Bereiding

In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Wortel met dunschiller (of kaasschaaf) schillen en in linten schaven. Knolselderij in plakken van 1 cm dik snijden en plakken met dunschiller in linten schaven. In slaschaal azijn met olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Slamelange, veldsla, bieslook, wortel en knolselderij luchtig door dressing mengen. Hazelnoten erover strooien. Lekker bij gebakken biefstuk of kipfilet.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 5 g

vet 22 g

Winterse taco's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
500 g rundergehakt
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 zak panklare witte kool (300 g)
100 g peen julienne
12 tacoschelpen
1 zakje peterselie ((15 g), fijngesneden)
100 g geraspte emmentaler (kaas)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een ruime braadpan. Bak hierin al roerend op hoog vuur het gehakt rul. Schep na 5 minuten de komijn, een theelepel zout, de kool en de peen erbij. Bak het geheel nog 5 minuten op hoog vuur, blijf regelmatig omscheppen. Verwarm de tacoschelpen 10 minuten in de oven. Breng het gehaktmengsel op smaak met peterselie, zout en peper. Schep het gehaktmengsel in de warme tacoschelpen en strooi er de geraspte kaas overheen.

Tip:

Komijn is ook erg lekker bij gestoofde worteltjes of in oosterse gerechten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 11 g
vet 35 g

Winterwraps met kalkoen en andijvie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g chorizoworst ((of salami), in blokjes)

300 g kalkoenfilet (in reepjes)

1 grote ui (gesnipperd)

1 rode paprika (in blokjes)

1 eetlepel milde paprikapoeder

1 blik tomatenblokjes (400 g)

8 wraptortilla's

150 g Griekse yoghurt

1 zak panklare andijvie (250 g)

Bereiding

In hapjespan chorizo zachtjes uitbakken. Kalkoen, ui en paprika erdoor scheppen en alles 5 min. roerbakken. Paprikapoeder erover strooien en even meebakken. Tomatenblokjes met vocht en zout en peper naar smaak toevoegen. Nog 10 min. op matig vuur tot dikke saus laten inkoken. Intussen wraptortilla's verwarmen volgens aanwijzing op verpakking. Tortilla's bestrijken met Griekse yoghurt en rauwe andijviereepjes erover verdelen. Kalkoen met saus in midden scheppen. Onderkant en zijanten van tortilla's over vulling vouwen. Wraps over vier borden verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 77 g

vet 25 g

Witte asperges met zalm en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 x 500 gr witte asperges
1 kg Malta-aardappels
8 eieren
1 zakje verse peterselie
2 x 100 g gerookte zalm (in plakjes)
125 g boter
nootmuskaat

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller van vlak onder het kopje naar beneden. Snijd de houtachtige onderkanten eraf. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Laat de asperges in het warme vocht in nog eens 10 minuten gaar worden. Snijd intussen de aardappels in stukken en kook ze in ruim water met zout in 10-15 minuten gaar. Kook de eieren in 8-10 minuten bijna hard. Snijd de peterselie fijn en doe het in een schaaltje. Smelt de boter in een bakje in de magnetron; 30 seconden op vol vermogen. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water, pel ze en halveer ze. Giet de aardappels af en stoom ze even droog in de hete pan. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een warme, platte schaal. Rol steeds 2 à 3 asperges in een plakje zalm. Leg de eieren eromheen en strooi er wat peterselie en nootmuskaat over. Serveer de gesmolten boter en de aardappels er apart bij.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 710 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 49 g
vet 42 g

Wittebonensoep met spruiten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gesnipperd)
1 zak spruitjes (panklaar, 350 g)
1 eetlepel gedroogde tijm
2 blikken witte bonen (a 850 g)
1 liter vleesbouillon (van tablet)
100 g achterham

Bereiding

Verwarm 3 el olie in een soeppan en bak hierin de ui en knoflook in 4-5 minuten zachtjes glazig. Snijd de spruiten in vieren en bak ze 1 minuut mee. Voeg de tijm en de inhoud van beide blikken witte bonen toe. Schenk de bouillon erbij en breng de soep al roerend aan de kook. Laat nog 10 minuten zachtjes koken. Druk met een stamper de groenten fijn en roer goed, tot de soep mooi gebonden is. Voeg zout en peper naar smaak toe. Snijd de ham in brede repen en bak ze in een koekenpan in 1 el olie al omscheppend bruin. Schep de soep in vier kommen en verdeel de ham erover.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 78 g
vet 16 g

Worstjes in bladerdeeg met gebakken kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 runderbraadworsten
4 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
75 g komijnekaas (geraspt)
3 eetlepels olie
1 ui (gesnipperd)
1 zak gesneden witte kool (300 g)
2 appels (ongeschild in blokjes)
50 g rozijnen
25 g walnoten (verbrokkeld)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg elke worst op een plakje deeg, zorg dat de worst er aan beide kanten een beetje uitsteekt en vouw het deeg dicht. Strooi een klein beetje kaas op de bovenkant van het deeg en laat de ingepakte worstjes op een bakplaat in het midden van de oven in 25 minuten gaar worden. Verwarm de olie in een wok en roerbak hierin de ui tot die goudbruin is. Bak de kool al omscheppend 5 minuten mee. Roer de appel en rozijnen erdoor en breng op smaak met zout en peper. Warm het geheel nog 3-4 minuten door. Bestrooi de kool met de walnoten en serveer die er apart bij.

Tip:

De smaak van de walnoten kom beter tot zijn recht als je de noten kort roostert in een droge koekenpan.

bereiden 20 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 650 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 36 g
vet 43 g

Wortelmousse met roquefort

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

100 g winterpeen

50 g roquefort (blauwaderkaas)

cayennepeper

Bereiding

Schil de winterpeen en snijd 'm in piepkleine blokjes. Kook de winterpeenblokjes in een bodempje water met zout in 10 minuten gaar. Prak de blokjes met een vork door de helft van de roquefort. Breng op smaak met zout en cayennepeper. Leg acht eetlepels klaar. Schep met behulp van twee theelepels telkens een bolletje wortelmousse op een lepel. Verkruiemel de rest van de kaas eroverheen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 25 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 0 g

vet 2 g

Wraps met kip en tuinkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kipreepjes
1 pak wraptortilla's (8 stuks)
1 krop sla
2 avocado's (eetrijp)
1 blikje maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
1 bakje tuinkers
50 ml sweet Chilisaus
1 eetlepel tacokruiden (of chilipoeder)
2-3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Kruid de kipreepjes met de helft van de tacokruiden. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipreepjes al omscheppend in 5 minuten bruin en gaar. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzing op de verpakking. Was de slabladeren, maak ze goed droog (in een slacentrifuge) en scheur ze in stukken. Halveer de avocado's, schep het vruchtvlees uit de schil en prak het in een diep bord. Meng het met de mayonaise, breng op smaak met de rest van de tacokruiden en schep de maïs erdoor. Bestrijk de tortilla's met het avocadomengsel en verdeel de sla en de gebakken kipreepjes erover. Knip er wat tuinkers boven. Vouw ze dubbel en rol ze op. Leg op ieder bord een tortilla. Serveer met de chilisaus.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 63 g
vet 31 g

Zalm met basilicum en krieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
700 g krieltjes
500 g sperziebonen (schoongemaakt)
500 g broccoli (in roosjes en stukjes)
125 ml crème fraîche
1 zakje verse basilicum (15 g)
4 zalmmoten

Keukenspullen
grillpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Verwarm 2 eetlepels olie in een grote koekenpan of braadpan en bak de krieltjes hierin in 20-25 minuten goudbruin en gaar. Meng de sperziebonen met de broccoli en kook deze in 5-7 minuten beetgaar. Maal de crème fraîche met de olijfolie, het basilicum, zout en peper fijn met de staafmixer of in de keukenmachine. Wrijf de zalmmoten in met zout, peper en kwast ze in met olie. Verhit een grillpan of koekenpan. Gril of bak de zalmmoten in 2-3 minuten aan iedere zijde mooi bruin. Serveer de zalm naast de groenten, schenk de basilicumsaus ernaast. Geef de krieltjes erbij.

Tip:

De basilicumsaus is ook heerlijk bij pasta of kipfilet.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 760 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 43 g
vet 50 g

Zalmburgers met kerrie-aardappeltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 duopak voorgekookte aardappelschijfjes (700 g)

5 el olie

1 el kerriepoeder

1 blik roze zalm (418 g)

1 dunne prei (in dunne ringetjes)

1 tl gemberpoeder (djahé)

1 ei

3 el Japanse sojasaus

2 komkommers

Bereiding

Roerbak de aardappels op matig vuur in 3 el olie in 10-12 min. bruin en gaar. Bestrooi ze tijdens het bakken met kerriepoeder, zout en peper. Giet de zalm af, verwijder harde stukjes en prak de vis in een kom fijn. Meng prei, gemberpoeder, ei en sojasaus erdoor en voeg peper en zout naar smaak toe. Knead alles goed door, vorm er 8-12 balletjes van en druk ze plat. Bak de burgers in de rest van de olie in 2-3 min. bruin. Snijd de komkommers in dunne plakjes en serveer die bij de zalmburgers met kerrie-aardappeltjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 36 g

vet 21 g

Zalmfilet met kappertjessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 4 zalmmoten
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels kappertjes
- 4 augurken (in kleine blokjes)
- 1 citroen (schil geraspt)
- 2 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
- 2 eetlepels verse munt (fijngesneden)

Bereiding

Kwast de moten zalm in met olie, gril ze in 4 minuten goudbruin en keer ze halverwege. Meng nu alle ingrediënten voor de kappertjessaus door elkaar: 2 eetlepels olijfolie, kappertjes, augurken, geraspte citroenschil, peterselie en munt. Breng de saus op smaak met zout en peper. Serveer de zalmmoten met een flinke schep kappertjessaus.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 315 kcal
- eiwit 16 g
- koolhydraten 1 g
- vet 27 g

Zalmtompouce met saffraansaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml medium dry sherry
100 ml visfond
1 sjalot (fijngesnipperd)
1 envelopje saffraan
4 plakjes roomboterbladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
1 ei (eierdooier losgeklopt (eiwit wordt niet gebruikt))
grof zeezout
4 stukken zalmfilet (a 125 g)
2 el boter (gesmolten)
250 ml slagroom
2 el verse bieslook (fijngesneden)

Keukenspullen

bakplaat
bakpapier
grillpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook in een pan de sherry en fond met het sjalotje en de saffraan op hoog vuur in tot een kwart over is. Leg de plakjes bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de deegplakjes met eierdooier, bestrooi ze met zeezout en (versgemalen) peper en bak ze in 20 minuten goudbruin. Laat ze op een rooster afkoelen en snijd ze overlangs open (in een boven- en een onderkant). Bestrooi de stukken zalm met zout en peper en bestrijk ze met gesmolten boter. Gril de zalm in een hete grillpan 6-8 minuten, tot die mooie strepen heeft, maar vanbinnen net niet gaar is. Roer de room door het sherrymengsel en laat inkoken tot een mooi gebonden saus. Breng op smaak met zout en peper. Leg de onderste helft van het bladerdeeg op vier warme borden en leg de gegrilde zalmfilets erop. Strooi de bieslook erover en leg de bovenkanten van het bladerdeeg erop. Serveer direct, met de saus er apart bij.

Tip:

Dé manier om ervoor te zorgen dat je een stuk zalm in z'n geheel uit de pan krijgt: bak de zalmfilets eerst kort op de kant waar geen vel zit. Draai ze daarna om en laat ze garen op de kant met het vel. Als je deze volgorde aanhoudt, komt de zalm gemakkelijk en heel uit de pan. Bak de zalm trouwens nooit te heet. Dan wordt hij droog en valt hij ook eerder uit elkaar.

Tip:

Last van klef bladerdeeg? Waarschijnlijk was het bladerdeeg te warm toen het de oven in ging. Je kunt bladerdeeg het beste ontdooien in de koelkast en dan rechtstreeks in de voorverwarmde oven leggen.

bereiden 30 min., wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Zalmtompouce met saffraansaus

energie 725 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 19 g
vet 61 g

Zeevruchten met komkommer

Menugang	Borrelhapjes	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

- 1 komkommer (gewassen)
- 1 bakje fruits de mer (zeevruchten, koelvers, 150 g)
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 2 eetlepels citroensap

Bereiding

Snijd de komkommer in 12 dikke plakken en hol met een scherp theelepeltje of een meloenbolletjeslepel een klein beetje uit in het midden. Bestrooi de plakjes met zout en peper naar smaak. Dep de zeevruchten met keukenpapier droog. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de zeevruchten met de knoflook. Breng op smaak met citroensap, zout en peper. Verdeel de gebakken fruits de mer over de uitgeholde stukjes komkommer. Dit gerecht kan warm of koud worden geserveerd.

15 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

- energie 40 kcal
- eiwit 6 g
- koolhydraten 1 g
- vet 1 g

Zeewolf met Japanse groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

40 g volkorenspaghetti

100 g zeewolfilet

1 bak Japanse wokgroenten (425 g)

3 eetlepels Japanse sojasaus

2 eetlepels zonnebloemolie

Keukenspullen

wok

Bereiding

Kook de spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking gaar en laat hem in een vergiet goed uitlekken. Snijd de vis in repen en verwijder eventuele graatjes. Verwarm intussen in een wok 1 eetlepel olie en roerbak hierin de stukjes vis in 4-5 minuten. Bestrooi de vis met zout en peper en neem hem uit de wok. Roerbak de Japanse groenten 4-6 minuten in de rest van de olie. Schep de gekookte spaghetti erdoor en breng op smaak met sojasaus. Serveer de stukjes vis op de pasta.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 47 g

vet 34 g

Zoetzure bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g panklare bloemkoolroosjes (zak)

75 ml witte wijnazijn

3 eetlepels gembersiroop

½ theelepel koenjitpoeder (geelwortel)

Bereiding

Snijd de bloemkoolroosjes iets kleiner. Verwarm in een pan op een matig vuur de azijn met de gembersiroop, de geelwortel en 3 eetlepels water bijna tot aan het kookpunt. Meng er de bloemkoolroosjes door. Zet het vuur lager en laat de roosjes in ca. 10 minuten met een deksel op de pan zachtjes stoven tot ze beetbaar zijn. Schep het geheel tussentijds enkele malen om. Voeg zout en peper naar smaak toe. Laat de bloemkoolroosjes in het vocht afkoelen. Schep de bloemkoolroosjes met een schuimspaan uit de pan. Schep ze in een schaal. Lekker als tafelzuur bij Indonesische gerechten, bijvoorbeeld nasi goreng.

Tip:

Gembersiroop over? Het is ook heerlijk als zoet accent in toetjes of in Indische gerechten.

bereiden 15 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 30 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 6 g

vet 0 g

Zo-klaar-clementinetiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 mandarijnen (clementines)

2 el mandarijnen- of sinaasappellikeur (slijter)

1 pak cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes, 175 g)

500 g vanillekwark

1 el cacaopoeder

Bereiding

1. 4 mandarijnen pellen en in partjes verdelen. Andere 2 mandarijnen uitpersen. Likeur door sap roeren. Amandelkoekjes een voor een in mandarijnensap dopen. Helft van koekjes op bodem van vier hoge, wijde glazen leggen. Rest van sap erover sprenkelen. Helft van mandarijnenpartjes op koekjes leggen en helft van kwark erover verdelen. Hierop weer laag koekjes en laag partjes leggen. Afdekken met rest van kwark. In koelkast tiramisu in minstens 1 uur op smaak laten komen.

2. Glazen kort voor serveren uit koelkast nemen en (met behulp van zeefje) bestuiven met cacaopoeder.

bereiden 11 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 54 g

vet 15 g

Zomerse pastasalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g penne (pasta)
3 eetlepels pijnboompitten
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels zwarte olijven (ontpit en in stukjes)
5 eetlepels rode pesto
3 eetlepels verse basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water in 15 minuten beetgaar. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan in 3-5 minuten goudbruin. Bestrooi ze met een beetje zout en laat ze afkoelen. Haal de uiteinden van de courgette en snijd hem vervolgens in vieren. Snijd deze stukken vervolgens in de lengte in repen zo dik als de pasta. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de courgettereepjes op hoog vuur al omscheppend in 4-6 minuten lichtbruin. Schep de olijven door de courgettereepjes, breng op smaak met zout en peper en laat even afkoelen. Roer in een grote kom 5 eetlepels rode pesto los met een juslepel kookvocht van de pasta. Giet de penne af en schep de pestosaus erdoor. Roer vervolgens het courgettemengsel door de pasta. Schep de pijnboompitten erdoor, scheur tot slot de basilicumblaadjes in stukjes en schep ze door de pastasalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 725 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 100 g
vet 28 g

Zuid-Franse uienpizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 kilo uien (in halve ringen)
1 pak bladerdeeg voor hartige taart ((diepvries, 450 g), ontdooid)
2 eetlepels suiker
1 eetlepel tijm
1 blikje ansjovisfilets ((46 g), uitgelekt)
100 g zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
bakplaat bekleed met bakpapier

Bereiding

Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en fruit de uien afgedekt op matig vuur in 20-25 minuten tot ze zacht, maar niet bruin zijn. Schep af en toe om. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C. Leg de deegplakjes op de met bakpapier beklede bakplaat en druk de naden goed dicht. Vorm een opstaand randje door de randen twee keer terug te vouwen. Bestrijk de rand met de rest van de olijfolie. Strooi de suiker over de uien, laat smelten en lichtbruin kleuren. Strooi er tijm en zout en peper naar smaak over. Schep de uien uit de pan en verdeel ze over de deegbodem. Leg de ansjovisfilets in een ruitpatroon op de uien en daarbovenop de olijven. Bak de pizza in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.

bereiden 35 min., wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 72 g
vet 27 g

Zuurkool op broodje pastrami

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 meergranen triangelbroodjes
1 zure appel ((bijv. Granny Smith), geschild)
2 eetlepels olijfolie
1 kleine rode ui (in ringen)
100 g pastrami (vleeswaren)
1 theelepel gemalen komijn
1 zakje gekookte wijnzuurkool ((250 g), uitgelekt)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Grillpan verhitten. Broodjes opensnijden en snijvlakken in grillpan knapperig bruinroosteren. Appel in 12 partjes snijden en deze in kom omhusselen met 1/2 el olie. Broodjes uit grillpan nemen en vervolgens appel en ui bruin roosteren. In koekenpan met antiaanbaklaag plakjes pastrami snel om en om bakken. Uit pan op warm bord overdoen. In koekenpan rest van olie verwarmen en komijn hierin even bakken, tot geur vrijkomt. Zuurkool toevoegen en al omscheppend verwarmen. 3 Zuurkool op broodjes scheppen en pastrami erover verdelen. Partjes appel en uiringen erop leggen. Direct serveren.

Tip:

Ook lekker met pekelvlees of gegrilde ham, in plaats van pastrami.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 36 g
vet 8 g

Zuurkool op gepofte aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 zeer grote pofaardappels in de schil

2 eetlepels olijfolie

grof zeezout

1 zak zuurkool naturel (500 g)

200 g salami (vleeswaren)

1 ui (gesnipperd)

125 ml zure room

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Aardappels wassen, droogdeppen en rondom inwrijven met olie.

Aardappels op bakplaat leggen en wat zeezout erover strooien. Bakplaat in oven schuiven en

aardappels in 40-50 min. gaarpoffen. Zuurkool in zeef laten uitlekken. Plakken salami in brede repen

snijden. In hapjespan salamirepen op matig vuur knapperig bakken. Salami op bord scheppen. In bakvet

ui fruiten. Zuurkool erdoor scheppen en in 25-30 min. zachtjes gaar laten worden. Af en toe

omscheppen. Pofaardappels op vier borden leggen en aan bovenkant diep insnijden. Aardappels

openduwen en zuurkool erin scheppen. Flinkle lepel zure room erop scheppen en salamirepen erover

verdelen.

Tip:

Neem van kleine aardappels twee of drie aardappels per persoon en reken op een oventijd van 30-40 minuten.

bereiden 40 min., wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 41 g

vet 28 g

Zuurkool op z'n Hongaars

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
1 zoete ui (grofgesnipperd)
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 blikje tomatenpuree (70 g)
750 g verse zuurkool (uitgelekt)
2 theelepels karwijzaad (kummel)
2 theelepels gedroogde tijm
250 ml kippenbouillon (of kruidenbouillon (van tablet))

Bereiding

In braadpan boter verhitten en ui zachtjes glazig bakken. Paprikapoeder en tomatenpuree erdoor scheppen en 2 min. meebakken. Zuurkool met karwijzaad en tijm door uimengsel scheppen. Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Vuur laag zetten en zuurkool in open pan in 20-25 min. gaarstoven, regelmatig omscheppen. Lekker bij braadworst of (kip)rollade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 85 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 6 g
vet 5 g

Zuurkoolquiche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2006			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes bladerdeeg (pak 10 plakjes, diepvries)

2 g boter om in te vetten

2 el paneermeel

250 g rookworsten

1 tl mosterd (pittig)

500 g zuurkool

100 g gerookte spekreepjes

1 rookworst

3 eieren

125 ml slagroom

150 g geraspte kaas

Keukenspullen

springvorm (Ø 28 cm)

Bereiding

Een hartige taart op z'n Hollands, mét gerookte spekreepjes natuurlijk!

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het bladerdeeg ontdooien. Vet de springvorm in. Bestrooi de ingevette springvorm met het paneermeel en bekleed met het bladerdeeg.

2. Besmeer de bodem dun met de mosterd. Meng de stukjes rookworst en de spekreepjes met de zuurkool en verdeel dit over de bodem.

3. Klop de eieren los met de slagroom, breng op smaak met peper. Schenk dit mengsel over de quiche en strooi de kaas erover. Bak de quiche in ca. 30 min. in het midden van de oven gaar.

bereidingstip:

Laat de zuurkool goed laten uitlekken en paneermeel in de ingevette vorm strooien zorgt ervoor dat de taartbodem lekker knapperig wordt.

bereiden 15 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 950 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 37 g

vet 73 g

waarvan verzadigd 38 g

natrium 2.610 mg

vezels 5 g



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

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