



Recepten *Carta*

249 recepten
(Carta2007-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien-yoghurtijs
2. Andijviestamppot met Ardenner worst
3. Babi pangang 4
4. Bevroren appelsabayon met abrikozen
5. Biologische ribkarbonades in tomatensaus met rijst
6. Broccolisla met grijze garnalen
7. Broccolistamppot met kip en kaas
8. Broccolistamppotje met kaas
9. Brochettes van mosselen met spek
10. Brochettes van scampi's met tartaar
11. Brochettes van tijgergarnalen met gember-tomatensaus
12. Broodje met tomaat en garnalen in knoflook
13. Bruin broodje met zalm en eiermousse
14. Bruinbroodjes
15. Bruine bonensoep met worst
16. Brusselse mosselen
17. Burrito's met kipvulling
18. Burrito fantastico
19. Champignons à la provençale
20. Champignons in knoflook-kruidentolie
21. Chilikrab uit Singapore
22. Chinese five spice mie met rundvlees
23. Chinese garnalen in paleisstijl uit Szechwan
24. Chinese gefrituurde garnalenballetjes
25. Chinese gestoomde garnalenbeignets
26. Chinese kristalgarnalen
27. Chinese tomatensoep met reepjes varkensvlees, minimaïs en taugé
28. Chingri bhapey (Indiase gestoomde garnalen)
29. Chocolade-banaanrumble
30. Chocolade-ijs
31. Chocolade-kaneelijs
32. Chocolade-pistachebiscotti
33. Chocolade-whiskystaaf
34. Chocoladefondue
35. Chocoladeparfait
36. Chocoladepudding
37. Chocoladesoufflé met kersen
38. Chocoladetorentjes met vanillesaus
39. Costoletta di maiale alla mostarda (ribkarbonade met mosterdsaus)
40. Erwtensop met champignons
41. Fettucine met garnalen, asperges en mascarpone
42. Filet mignon de porc à la normande (gebraden varkenshaas)
43. Frambozenijs
44. Frambozenparfait
45. Franse stoofschotel
46. Fricandeau met mosterdsaus en rijstrand
47. Fris gevulde bol met tonijn
48. Frixuelos rellenos de salsa de manzana (opgerolde flensjes met appel-kaneelsaus)
49. Fruitkebabs (gemarineerde zomervruchten)
50. Fruityyoghurt met bitterkoekjes
51. Frutos do mar à Bahia (stoofpotje met paling en garnalen van Bahia)
52. Fumet van mosselen en St. Jacobsvruchten
53. Fusilli met aardappel en spinazie
54. Fusilli met tomaat en rode pesto
55. Garnalenbavarois
56. Garnalencaldine
57. Garnalenceviche
58. Garnalencocktail met mango en limoendressing
59. Garnalencocktail met Noilly Prat
60. Garnalencurry

61. Garnalensalade in een krokant brooddoosje
62. Garnalensalade met rauwe ham
63. Garnalensalade met rucola en paprika
64. Garnalentaartje 3
65. Garnalentaartjes met avocadoroom
66. Garnalentempura
67. Garniture à l'Albigeoise (garnituur uit Albi)
68. Garniture à la Chambord (garnituur Chambord)
69. Garniture à la chanoinesse (garnituur van de abdis)
70. Garniture à la Doria (garnituur Doria)
71. Garniture à la forestière (garnituur van de boswachtersvrouw)
72. Garniture à la régence (ouderwets garnituur)
73. Gegratineerde hamlappen met bloemkool en champignons
74. Gehaktballetjes met doperwten in tomatensaus
75. Griesmeelpudding met banaan en mangosaus
76. Griesmeelpudding met bessensap
77. Hollandse couscous
78. Hollandse nieuwe met gemarineerde bietjes
79. Hollandse tomatensoep
80. Honinggarnalen
81. Honingijs
82. Honingijs met druivencompote
83. Hotdogs met honingzuurkool en ananas
84. Hoy phad nam prik paw (Thaïse venusschelpen)
85. Huevos al estragon (gevulde eieren met dragon)
86. Huisgemaakt stracciatellaroomijs
87. Italiaans stoofpotje
88. Italiaanse groentesoep
89. Italiaanse knapzakjes
90. Italiaanse pastasalade
91. Italiaanse pastasalade met pestosaus
92. Italiaanse salade met huttenkäse
93. Italiaanse sinaasappeltaart
94. Japanse woksoep met rijst
95. Kabeljauwfilet met geroosterde paprika's
96. Kalkoenfilet tandoori
97. Kalkoenfilets met gekarameliseerde sjalotjes in rode portsaus
98. Kalkoenschotel met cashewnoten
99. Kalkoenschotel met kikkererwten
100. Kalkoenspies met maïssalade
101. Kalkoenstroganoff met broccoli
102. Kalkoensukiyaki met komkommersalade
103. Kammossele met prei en vermout
104. Kaneelcrème
105. Kaneelfingers
106. Kaneelkoek
107. Kappertjessaus
108. Kardinaalsmuts met garnalen
109. Kipkerrie met sperziebonen en taugé
110. Langoustinestaartjes in groentenestje met trippel van Westmalle
111. Lapin à la Bourguignonne (konijn uit Bourgogne)
112. Lasagna van zuiderse groenten en spiesje met langoustines
113. Lasagne al pollo
114. Lasagne bolognese
115. Lasagne di mama
116. Lasagne met bechamelsaus
117. Lasagne met Italiaanse ijsbergsalade
118. Lasagne met kalkoen en prei
119. Lasagne met lamsvlees
120. Lasagne met parmezaan en broccoli
121. Lasagne met tomaten en mozzarella
122. Lasagne met tongschar en zalm
123. Lasagne met zeevruchten
124. Linzenpuree

125. Macaroni met broccoli en mascarpone
126. Maïspasta met mexicaanse gehaktsaus
127. Maleisische kip
128. Mandarijnijs met mandarijnmousse en mandarijnterrine
129. Mango- en passievruchtenmousse
130. Mango-kokosijs
131. Mangocktail met scampi's
132. Mangoflan met frambozencoulis
133. Mangopico
134. Mangosorbet met passievruchtencoulis
135. Marguarita-ijs
136. Marinade van rauwe Sint-Jacobsnoten met groentenchips
137. Mascarpone-mousse met rood fruit
138. Noordzeegarnalen op Creoolse wijze
139. Noordzeevisfluweelsoepje
140. Nostalgische macaronischotel
141. Nougat glacé (noga-ijsje)
142. Nuoc mam cham (Vietnamese visdipsaus)
143. Nutella-ijs in knapperige piramide
144. Oesters met champagne en venkel
145. Oesters met champagnesaus en kaviaar
146. Oesters met gehakte groenten, zwarte peper en citroen
147. Oesters met limoen en tabasco
148. Oesters met notensla en pastis
149. Oesters met Parmaham en sabayon
150. Oesters met spinazie en room
151. Oesters met spinazie en roomsaus
152. Oesters met tuingroen en garnalen
153. Oesters met waterkers
154. Oeufs brouillés au banyuls (roereieren met banyuls)
155. Pannenkoeken met krabsalade
156. Pannenkoeken met maïs, gebakken varkenslapjes en kaas
157. Pannetje met zeevruchten en exotische kruiden
158. Pannetje van gamba's en kreeft met oesterzwammen, sesamolie en balsamicoazijn
159. Papajaschuim met chocolade
160. Papajasorbet
161. Papillot van mosselen en kabeljauw met kokos en citroengras
162. Papillot van mosselen met saffraan
163. Paprika-champignonsoep met sandwich
164. Pastasaus met blauwschimmelkaas
165. Perdreaux aux raisins (patrijs met druiven)
166. Perdreaux à la Simon (patrijs van Simon)
167. Pere con zabaione al cioccolato (peren in schuimige eisaus met chocolade)
168. Pêches cardinal (perziken met frambozenpuree en vanille-ijs)
169. Pigeons à la Maltaise (duiven Maltaise)
170. Pintade aux girolles (parelhoen met paddestoelen)
171. Pintade sur canapé (parelhoen op canapé)
172. Pittige pindasoep
173. Poulet à l'ananas (kip met ananas)
174. Poulet à la bière (kip met bier)
175. Prime chicken curry (kipkerrieschotel)
176. Rauwkost uit de tuin met scampi's en spekblokjes
177. Ravioli con peperoni arrostiti, piselli e formaggio caprino (ravioli met gegrilde paprika, erwtjes en geitenkaas)
178. Ravioli gevuld met krab
179. Ravioli met asperges
180. Ravioli met ricotta en spinazie
181. Raviolo fritto al miele di fior d'arancio (gefrituurde raviolo met oranjebloesemhoning)
182. Red pepper jelly (rode pepergelei)
183. Rendang steak met rode paprika
184. Rendang vlees met gewokte basilicum-paprika
185. Ris de veau au chablis (kalfszwezerik met chablis)

186. Ris de veau au champagne (kalfszwezerik met champagne)
187. Ris de veau aux légumes (kalfszwezerik met groenten)
188. Ris de veau à l'oseille (kalfszwezerik met zuring)
189. Ris de veau à la crème (kalfszwezerik met room)
190. Ris de veau Montglas (kalfszwezerik Montglas)
191. Romige panna cotta
192. Salade met bacon en noten
193. Salade met brandnetelkaas
194. Salade met breekbrood en mojo picón
195. Salade met gandaworst, mozzarella, nectarine en tomatensalsa
196. Salade met garnalen en mango
197. Salade met gegrilde biefstuk
198. Salade met gerookte paling
199. Saumon à la Finlandaise (Finse zalm)
200. Selle de chevreuil à la Badoise (reerug uit Baden)
201. Selle de chevreuil Saint-Hubert (reerug Sint-Hubertus)
202. Sinaasappel-yoghurtbavarois
203. Sole au cidre (zeetong met cider)
204. Sole farcie (gevulde zeetong)
205. Spaghetti con macinata di manzo, spinaci e pignoli (spaghetti met gehakt, spinazie en pijnboompitjes)
206. Spaghetti met courgette 2
207. Stoofschotel (cassoulet) van kip en groenten
208. Stracotto di maiale al limone (varkensvlees in citroensaus)
209. Suprême de canard au poivre vert (eendeborstfilet met groene pepers)
210. Suprême de volaille Doria (kipfilet Doria)
211. Suprême de volaille flambé (geflambeerde kipfilet)
212. Suprême de volaille Henri IV (kipfilet Henry IV)
213. Suprême de volaille Marie-Thérèse (kipfilet Marie-Thérèse)
214. Taco's met Mexicaans gehakt
215. Tacotin van perziken met gember en citroengras
216. Tagliatelle carbonara met gerookte eendenborst
217. Tagliatelle con gamberetti e salsa alla astice (tagliatelle met garnalen en schaaldierensaus)
218. Tagliatelle en courgettes met yoghurt
219. Tagliatelle marinara
220. Tagliatelle met ham en parmesan van rammenas
221. Tagliatelle met zalm 2
222. Vanille-ijs met espresso-notensaus
223. Varken met slagroom
224. Varkenscarree met light kaassaus, krieltjes en broccoli
225. Varkenshaas met citroenspaghetti en gebakken banaan
226. Varkenshaas met gemengde groenten en kruidenboter uit de braadzak
227. Varkenshaas met snelle zuurkool
228. Varkenshaasje met paprikasaus
229. Varkenshaasje met venkelsaus
230. Varkenslapjes met perziken & pecannoten
231. Warme appeltjes met vanillesaus
232. Warme bananen met kaneel-kokossaus
233. Warme bonensalade met geitenkaas
234. Warme boomtomaten en appeltaart in karamelsaus
235. Warme chocoladecaketjes met sinaas-banyulssaus
236. Warme chocoladecaketjes met sinaas-banyulssaus
237. Warme garnalenpasteitjes
238. Witlofsalade met rosbief en citroenvinaigrette
239. Wokroll ayam paniki met ananassalade
240. Yoghurt met honing en walnoten
241. Yoghurt met verse aardbeiensaus
242. Yoghurtijs met fruit
243. Zalm met garnalensaus
244. Zalm met pompoensaus
245. Zalmbrochette met pikante salsa
246. Zalmcurry met peultjes
247. Zalmfilet in dille-roomsaus

- 248. Zalmfilets uit de oven**
249. Zalmlasagne

Aardbeien-yoghurtijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g aardbeien

100 g witte basterdsuiker

2 eetlepels citroensap

3 dl yoghurt

2 dl slagroom

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en houd enkele van deze vruchten apart voor garnering.

Pureer de vruchten met de staafmixer of een blender.

Meng de aardbeienpuree met het citroensap, de suiker en de yoghurt.

Klop vervolgens de slagroom half stijf en spatel deze door het aardbeien-yoghurtmengsel.

Schep het mengsel hierna in een ruime schaal of diepvriesdoos en zet deze in de diepvriezer.

Roer het ijs na een half uur en daarna na een uur door om de vorming van ijskristallen te voorkomen.

Laat het ijs minimaal 3 uur bevroren.

Serveer de lekkernij dan met daarop de bewaarde hele aardbeien.

Andijviestamppot met Ardenner worst

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

Ingrediënten

1¼ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout

1 eetlepel olijfolie traditioneel

1 saucisson d'Ardenne à 150 g (Stegeman), in plakjes

2 grote uien, in partjes

400 g panklare andijvie

1 mozzarellakaasje, in blokjes

grove mosterd

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de plakjes worst uit.

Schep ze met een schuimspaan uit de pan.

Fruit de uien in het bakvet glazig.

Giet de aardappelen af en vang het kookwater op.

Stamp de aardappelen fijn.

Schep er de uien en, in gedeelten, de andijvie door.

Zet de pan op een laag vuur en laat de andijvie al omscheppend slinken.

Voeg zoveel van het kookwater toe zodat een smeulige stamppot ontstaat.

Schep de worst erdoor en breng op smaak met peper en zout.

Strooi de kaas erover.

Serveer met de mosterd.

Wijnadvies: Domaine du Colombier, rood, Frankrijk

Babi pangang 4

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g hamlappen
2 grote, gesnipperde uien
1 eetlepel appelstroop
1 teentje knoflook
5 eetlepels zoete ketjap
3 eetlepels bruine suiker
1 eetlepel sambal oelek
1 bouillonblokje
1 blikje tomatenpuree
1 potje atjar tjampoer
wat boter
maïzena
wat peper
wat zout

Bereiding

Kruid het vlees naar smaak met wat peper en zout en bak het dan met de ui en knoflook in hete boter.
Roer de suiker, ketjap en sambal door elkaar en voeg dit mengsel aan het vlees toe.
Los vervolgens de tomatenpuree, het bouillonblokje en de stroop op in 2½ dl water en voeg deze saus dan bij het vlees.
Voeg op het laatst de atjar toe en bind tot slot alles met wat maïzena.
Lekker met mie en verse fruitsalade.

Bevroren appelsabayon met abrikozen

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

Ingrediënten

2 eieren
3 eidooiers
1 dl zoete witte wijn
¾ dl Calvados
1 appel in blokjes + in eetlepel citroensap
200 g gewelde abrikozen
3 dl water
250 g suiker
muntblaadjes (voor de garnering)
4 ronde vormen met elke een doorsnede van circa 8 cm
appelpartjes (voor garnering)

Bereiding

Breng de abrikozen met 2 dl water en 100 g suiker aan de kook.
Laat de abrikozen dan gedurende 10 minuten zachtjes koken en laat ze in dit vocht afkoelen.
Breng vervolgens de appelblokjes, 50 g suiker, de wijn, de Calvados en het citroensap in 1 dl water aan de kook en laat dit mengsel dan zo'n 2 minuutjes zachtjes koken.
Laat dit eveneens afkoelen.
Voeg aan dit mengsel de eieren, de eidooiers en 100 g suiker toe en meng dit alles goed door elkaar.
Klop dit mengsel in een heetwaterbad schuimig tot handwarmte (37° C) en neem het dan uit het heetwaterbad en klop dit vervolgens opnieuw tot het afgekoeld is.
Scheep de massa in de vormen en plaats deze pakweg 2 uur in de diepvries.
Haal hierna de sabayon uit de vormen en leg dit op gekoelde borden.
Garneer met de abrikozen, de appelpartjes en de blaadjes munt.

Biologische ribkarbonades in tomatensaus met rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g meergranenrijst (Lassie)
zout
1½ eetlepel Bakken & Braden vloeibaar
peper
4 biologische ribkarbonades
1 pot pastasaus basilicum à 370 g (Biorganic)
1 zak doperwtten à 750 g (diepvries)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit het bakvet in een braadpan en bak de met peper en zout bestrooide karbonades aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan en schenk de tomatensaus bij het bakvet.
Breng het aan de kook en leg het vlees in de saus.
Laat het vlees nog 10 minuten zachtjes stoven.
Verwarm de doperwtten met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer ze met de rijst, het vlees en de saus.

Wijnadvies: Canaletto, Montepulciano d'Abruzzo, rood, Italië

Broccolisla met grijze garnalen

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

Ingrediënten

2 stronken broccoli

½ bloemkool

250 g grijze garnalen

zout

8 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 theelepel mosterd

1 theelepel paprikapoeder

4 eetlepels witte wijnazijn

Bereiding

Snijd de broccoli en de bloemkool in roosjes en stoom ze gaar.

Laat ze schrikken onder koud water.

Meng azijn, citroensap, olijfolie, mosterd, zout en paprikapoeder tot een vinaigrette.

Meng nu de broccoli en de bloemkool met de vinaigrette en de garnalen.

Schik op borden en werk af met wat kervel.

Broccolistamppot met kip en kaas

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
700 g broccoli
1 schaaltje kipfilet (ca. 300 g)
25 g boter of margarine
1 stukje kaas pikant (ca. 160 g)
150 ml melk

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in plakjes snijden.
Broccoli in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Kip in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper.
In koekenpan helft van boter verhitten en kipreepjes in ca. 5 minuten rondom bruin bakken.
Kaas in kleine blokjes snijden.
Aardappels afgieten en met melk en rest van boter tot puree stampen.
Broccoli, kip en kaas erdoor mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot nog even door en door verwarmen.

Broccolistamppotje met kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron AllerHande april 2000

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
600 g broccoli
1 ui
zout
300 g belegen kaas
25 g boter of margarine
1 eetlepel grove mosterd

Bereiding

Aardappels schillen en wassen.
Broccoli wassen en in roosjes verdelen.
Broccolistelen schillen en in plakjes snijden.
Ui pellen en fijnsnipperen.
In pan met ca. 3½ dl water en zout aardappels en ui ca. 10 minuten koken.
Broccolistelen toevoegen en ca. 5 minuten meekoken.
Broccoliroosjes toevoegen en in ca. 10 minuten gaar koken.
Intussen korsten van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden.
Aardappelmengsel boven kom afgieten.
Met pureestamper alles pureren.
Boter en mosterd toevoegen.
Eventueel zoveel kookvocht toevoegen dat smeuijge stampot ontstaat.
Kaasblokjes erdoor scheppen.

Brochettes van mosselen met spek

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

Ingrediënten

1 kg grote mosselen
1 bosje basilicum
24 dunne plakjes gerookt spek
2 venkelknollen
3 soeplepels olijfolie

Bereiding

Spoel de mosselen af onder stromend water en laat ze openkomen in een pan met een beetje water; haal ze vervolgens uit de schelp.
Was de basilicum en hak ze fijn.
Haal het vet en de harde stukjes van het spek en snijd elk plakje in de lengte doormidden.
Was de venkelknollen en snijd ze in blokjes van 2 cm.
Leg elke mossel op een half plakje spek met een weinig basilicum.
Rol de plakjes vervolgens op en steek ze op een spies.
Wissel de mossel-spekplakjes af met plakjes spek waarin u een venkelblokje doet.
Bestrijk de brochettes met olie, kruid ze met peper en leg ze op de barbecue op 10 cm van het vuur.
Laat ze 8 minuten bakken, waarbij u de brochettes af en toe omdraait en bestrijkt met olie.
Serveer meteen.

Brochettes van scampi's met tartaar

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

Ingrediënten

1 soeplepel kappertjes
20 reuzengarnalen of scampi's
4 soeplepels bloem
2 soeplepels verse gehakte kruiden
4 soeplepels mayonaisse
2 eieren
peper
zout
krulsla
2 soeplepels bier

Bereiding

Ontdoe de reuzengarnalen van hun pantser, kruid ze en steek ze op een brochette.
Voor de tartaarsaus: Meng de mayonaisse met de kappertjes en de gehakte kruiden.
Voor het frituurdeeg: Meng de bloem met de 2 eierdooiers en het bier tot een homogeen deeg.
Kruid met peper en zout.
Klop de 2 eiwitten zeer stijf op en meng ze onder het deeg tot u een beignetbeslag bekomt.
Haal de spiesjes door het beslag en frituur ze in het frituurvet op 200° tot ze er goudbruin en knapperig uitzien.
Schik ze op de sla en dien op met de tartaarsaus.

Brochettes van tijgergarnalen met gember-tomatensaus

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

Ingrediënten

200 g grote gepelde tijgergarnalen

8 satéstokjes

2 theelepels citroensap

tabasco

1 eetlepel olijfolie

4 bolletjes gember

6 eetlepels tomatenketchup

1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Prik de garnalen aan de satéstokjes.

Meng 1 theelepel citroensap met een paar druppels tabasco en de olie en bestrijk de garnalen rondom met het mengsel.

Hak de gemberbolletjes fijn en meng ze met de ketchup, het citroensap, de bieslook en een paar druppels tabasco.

Leg de garnalenspiesjes in een hele hete grillpan of pan met anti-aanbaklaag en grill ze heel snel (2 minuten) om en om bruin.

Serveer ze met de saus en eventueel warm maïsbrood.

Broodje met tomaat en garnalen in knoflook

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Zeevruchten
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 voorgebakken pistolets
4 cocktailtomaten
1 bakje roze garnalen met knoflook
handje jonge bladsla (zak à 75 g)
1 eetlepel fijngeknipt bieslook

Bereiding

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Halveer de tomaten, haal de zaadjes eruit en snijd de rest in kleine stukjes.
Scheep de tomaat door de garnalen.
Was de sla en droog hem in een slacentrifuge.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de sla erover en scheep de salade erop.
Garneer met het bieslook.

Bruin broodje met zalm en eiermousse

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 bruine broodjes / kampioentjes
blikje zalm (175 g of 1 moot gepocheerde zalm)
4 eieren hardgekookt
2 eetlepels mascarpone
1 theelepel citroensap
zwarte peper
zout
8 blaadjes sla gewassen
2 eetlepels gesneden bieslook

Bereiding

Zalm in kleine stukjes snijden.
Eieren in kleine blokjes snijden.
Zalm en eieren door elkaar mengen met mascarpone, bieslook, peper en zout.
Broodjes opensnijden en onderste helft beleggen met sla.
Zalm/ei erop; bovenste deel van broodje op zijn kop in de salade zetten.
Hierop weer sla en zalm/ei en garneren met bieslook.

Bruinbroodijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 eierdooiers

80 g witte basterdsuiker

1¼ dl houdbare melk

1½ kop fijngemalen verse bruinbroodkruimels

3 dl room

1 eetlepel rum

geraspte sinaasappelschil ter garnering

Bereiding

Eierdooiers en suiker bleek en romig kloppen.

Melk bijna aan de kook brengen, dan voorzichtig over het eimengsel gieten, steeds blijven kloppen.

Het mengsel al roerend voorzichtig verwarmen op laag vuur, tot er een laagje achterblijft op de achterkant van een houten lepel, dan van het vuur halen. (Niet koken want dan gaat het schiften.)

In een kom doen en broodkruimels erdoor scheppen.

Afgedekt met plastic af laten koelen.

Klop de room stijf en roer de rum erdoor.

Schep de room voorzichtig door de koude custard.

In een vrieslade gieten en licht invriezen.

Serveren in dessertschaaltjes of ijsglazen, gegarneerd met geraspte sinaasappelschil.

Let op: paneermeel is niet geschikt als alternatief voor verse broodkruimels.

Bruine bonensoep met worst

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
1 zak boersensoepgroenten (350 g)
½ zakje verse selderij (à 50 g)
1 blik bruine bonen (850 g)
2 groentebouillontabletten
1 (runder)rookworst (250 g)
4 bruine bolletjes

Bereiding

In soeppan olie verhitten en soepgroente ca. 3 minuten fruiten.
Selderij fijn snijden.
Selderij, inhoud van blik bruine bonen, bouillontabletten en 700 ml water toevoegen en aan de kook brengen.
Soep ca. 5 minuten laten koken.
Helft van soep uit pan scheppen en pureren.
Gepureerde soep terug in pan schenken.
Worst in plakjes snijden en ca. 2 minuten in soep verwarmen.
Serveren met bolletjes.

Brusselse mosselen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kopjes gekookte mosselen
2 kopjes preiringen
1 teentje knoflook uit de knijper
2 eetlepels kant-en-klare tomatensaus
1 scheutje Grand Marnier
1 dl room

Bereiding

Bak gekookte mosselen een paar minuten in wat boter met preiringen en een fijngeperste teentje knoflook.

Voeg een paar lepels kant-en-klare tomatensaus, een scheutje sinaasappellikeur en een flinke scheut room toe.

Warm alles goed door en serveer er rijst bij.

Burrito's met kipvulling

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

Ingrediënten

2 dozen Mix Mexicaanse Burritos (à 229)

2 bekertjes zure room (à 125 ml)

2 uien

2 groene paprika's

3 eetlepels zonnebloemolie

1 dikke plak gegrilde kipfilet (vleeswaar ca. 200 g)

3 tomaten

Bereiding

Zakjes dipmix (uit doos) aanmaken met zure room en 2 eetlepels water.

Uien pellen en snipperen.

Paprika's wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten.

Uien en paprika's ca. 2 minuten roerbakken.

Zakjes sausmix (uit doos) en 200 ml water toevoegen, aan de kook brengen en ca. 4 minuten verhitten.

Intussen kipfilet in stukjes snijden.

Tomaten wassen en in stukjes snijden.

Kip en tomaten ca. 2 minuten meewarmen.

Burrito's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing en vullen met mengsel.

Serveren met dipsaus.

Lekker met ijsbergsla met knoflookdressing.

Burrito fantastico

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

Ingrediënten

1 komkommer
25 g boter of margarine
1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 400 g)
1 doos burrito dinerkit (500 g)
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (227 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Komkommer schillen en in de lengte halveren.
Zaadjes met een theelepel eruit scheppen.
Komkommer in plakjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Kipblokjes ca. 4 minuten bakken.
Kruidenmix (uit doos) en 200 ml water toevoegen.
Onafgedekt aan de kook brengen en ca. 10 minuten laten koken.
Ananas laten uitlekken.
Laatste 3 minuten komkommer en ananas meewarmen.
Tortilla's (uit doos) verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Tortilla's vullen met kipmengsel, zure room, salsa (uit doos) en kaas.
Vastprikken met satéstokjes.

Champignons à la provençale

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g in vieren gesneden champignons
4 fijngesneden sjalotten
1 eetlepel boter
1 eetlepel cognac
4 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels bieslook
2 ontvelde in blokjes gesneden tomaten
2 teentjes geperste knoflook
2 dl culinesse
wat versgemalen peper
wat zout
8 mini ciabattabroodjes

Bereiding

Smelt de boter en fruit hierin de sjalotten en de knoflook aan.
Voeg de tomatenblokjes, peterselie en bieslook toe en laat dit alles even meewarmen.
Blus het mengsel vervolgens af met cognac en voeg de culinesse toe.
Breng het geheel hierna aan de kook en laat hierin de champignons gedurende 5 minuten garen.
Breng het gerecht op smaak met wat peper en zout.
Serveer de champignons met vers gebakken mini ciabattabroodjes.

Champignons in knoflook-kruidentolie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bakjes champignons
3 fijngesneden sjalotjes
2 eetlepels roomboter
4 eetlepels zelfgemaakte knoflook-kruidentolie
400 g beetgaar gekookte tagliatelle

voor de knoflook-kruidentolie

3 fijngesneden sjalotjes
10 zeer fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel gedroogde basilicum
5 eetlepels gehakte peterselie, waarvan 1 eetlepel voor de
garnering
2 dl extra vierge olijfolie
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Maak eerst de knoflook-kruidentolie door alle ingrediënten te mengen met de olijfolie.

Kruid de knoflook-kruidentolie met wat peper en zout.

Borstel hierna de champignons schoon en snijd ze over de helft door.

Verhit de boter in een ruime pan en bak hierin de champignons goudbruin.

Voeg de sjalotten toe en laat deze even meebakken.

Schep dan de knoflook-kruidentolie bij het champignonmengsel en laat deze even meewarmen.

Breng het geheel, indien nodig, op smaak met wat peper en zout.

Verwarm nu de beetgaar gekookte tagliatelle in een ruime pan en voeg hieraan het champignonmengsel toe.

Als alles goed warm is, kan het gerecht worden opgediend.

Een glas Chianti uit Italië rondt de maaltijd perfect af.

Chilikrab uit Singapore

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

Ingrediënten

2 levende of gekookte krabben van 900 g
4 eetlepels aardnoot- of zonnebloemolie
4 stevige tenen knoflook, fijngehakt
1 stukje verse gember van 2½ cm, fijngehakt
4 eetlepels tomatenketchup
3 langwerpige, rode chilipepers, fijngehakt
2 eetlepel donkere sojasaus
150 ml water een paar slagen van de zwarte-pepermolen
2 lente-uitjes, in stukjes van 5 cm gesneden en dan in de lengte in heel dunne draadjes

Bereiding

Van zowel de ongekookte als de gekookte krabben breekt u de staartflap af en gooit die weg.
Breek de scharen af, snijd ze doormidden op het gewricht en kraak de schalen van elk deel met een hamer. Neem een mes met een groot blad en hak daarmee het lijfdeel van de krab doormidden.
Tik zachtjes op de poten, zodat u het lijf van de rugschaal los kunt trekken.
Gebruik een mes als dommekracht als dat nodig is, maar het moet heel gemakkelijk loslaten, waarbij de poten eraan blijven zitten.
Keer elk stuk en haal de dodemansvingers (zachte kieuwen) eraf.
Schenk eventueel vocht uit de rugschalen in een kom en bewaar dit.
U kunt voor dit gerecht niet het bruine vlees gebruiken, want daardoor wordt de heldere chilisaus troebel en gaat hij modderig smaken.
U kunt het gewoon weggooien, samen met de schalen, of bewaren voor een bouillon.
Verhit de olie in een grote wok.
Doe de stukjes krab erin en roerbak deze 3 minuten, voeg na 1 minuut knoflook en gember toe.
Doe het vocht uit de rugschaal erbij, samen met de tomatenketchup, rode chilipepers, sojasaus, water en zwarte peper.
Sluit de pan en laat het geheel 5 minuten pruttelen bij matige temperatuur als u verse krab gebruikt, of 2 tot 3 minuten als u gekookte krab heeft.
Schep de krab over op een grote schaal of 4 soepborden, strooi de kleingesneden lenteuitjes erover en dien dit meteen op.
Rauwe garnalen of zee kreeft zouden een prima alternatief voor dit recept vormen.

Chinese five spice mie met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie
1 grote Chinese kool
100 g geschrapte dunne worteltjes
Conimex Wok Olie
500 g rundvleesreepjes
100 g doperwtjes (diepvries)
10 eetlepels Conimex Woksaus Chinese Five Spice

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd de kool in smalle repen en de worteltjes in dunne plakken.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes 3 minuten.
Voeg de worteltjes en de doperwtjes toe en wok 5 minuten mee.
Voeg na 2 minuten de kool toe en wok nog 3 minuten.
Schep de mie en de woksaus erdoor en wok nog 2 minuten.
Verdeel de mie over 4 grote kommen of borden.

Serveertip: Zet ook eens Conimex Atjar Taugé op tafel deze is lekker fris van smaak en past uitstekend bij de Chinese Five Spice mie met rundvlees.

Variatietip: Voeg in plaats van Woksaus Chinese Five Spice, Conimex Woksaus Japanse Teriyaki Honing toe en vervang de vleesreepjes door kip. Heel anders maar zeker zo lekker.

Chinese garnalen in paleisstijl uit Szechwan

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Chinees
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g Chinese garnalen
½ paprika
2 gedroogde rode pepers
100 g cashewnoten
3 schijfjes verse gemberwortel
2 teentjes knoflook
5 dl olie voor de frituur

voor de marinade

1 eetlepel rijstwijn
1 eetlepel lichte sojasaus
½ theelepel zout
½ theelepel maïszetmeel

voor de saus

1½ dl kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 theelepel suiker
1 theelepel bruine azijn
1 theelepel maïszetmeel

Bereiding

Snijd de garnalen in stukjes en leg ze in een kom.
Voeg de voor de marinade toe en roer alles door elkaar.
Verwarm de frituurolie in een wok en bak de cashewnoten goudbruin.
Verwijder de noten en zeef de olie.
Giet de olie terug in de wok, verwarm tot de olie walmt en frituur de garnalen en de in reepjes gesneden paprika gedurende 1 minuut.
Haal de garnalen en paprika uit de olie en laat ze uitlekken.
Giet de olie af en veeg de wok schoon.
Meng de voor de saus.
Verhit de wok opnieuw, voeg een weinig olie toe en verwarm de fijngesneden gember en het fijngesneden knoflook.
Draai het vuur hoog en voeg de garnalen en de paprika al roerende toe.
Giet de saus in de pan en voeg de versnipperde rode pepers toe.
Breng alles al roerende aan de kook en laat 1 minuut koken.
Strooi de cashewnoten over het gerecht en dien op.

Chinese gefrituurde garnalenballetjes

Menugang Hapje
Keuken Chinees
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g garnalen
75 g doorregen varkensvlees
½ ui
1 takje peterselie
1 klein eitje
1 eetlepel oestersaus
½ eetlepel sojasaus
zout
gemalen Sechuanpeper
een paar druppels citroensap
1½ afgestreken eetlepel maïszetmeel
olie om te frituren

Bereiding

Garnalen, varkensvlees, ui en peterselie door een vleesmolen draaien (fijne stand) of fijnmalen in de keukenmachine.
Ei en sausjes erdoor kneden, kruiden toevoegen en binden met maïszetmeel.
Hiervan met natte handen kleine bolletjes vormen en die in de hete olie frituren.
Warm serveren.

Chinese gestoomde garnalenbeignets

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de beignets

2¼ kop tarwebloem
1 eetlepel tapiocapoeder
1 eetlepel bakpoeder
2 theelepels basterdsuiker
70 g reuzel, fijngehakt
¼ kop warm water

voor de vulling

250 g rauwe garnalen
2 eetlepels varkens- of hamvet, fijngehakt
1 eetlepel sojasaus
2 theelepels droge sherry
1 theelepel sesamolie
2 bosuitjes, alleen witte deel, fijngehakt
3 eetlepels bamboescheuten, fijngehakt

voor de dipsaus

3 eetlepels arachide olie
1 theelepel knoflook, geperst
2 theelepels gedroogde chilipepers, fijngehakt, of chilivlokken
1 eetlepel sojasaus, liefst donkere
1 theelepel citroensap
1 theelepel sesampasta, naar keuze

Bereiding

Zeef de bloem en tapioca, bakpoeder en suiker in een schaal.

Vulling: hak de garnalen fijn.

Meng ze met het varkensvet, de sojasaus, sherry, sesamolie, bosuitjes en bamboescheuten.

Beignets: wrijf met uw vingertoppen de reuzel, de gezeefde bloem en suiker samen tot het geheel op broodkruimels lijkt.

Maak een holletje in het midden.

Voeg water toe en meng tot een samenhangend deeg.

Leg het deeg op een met bloem bestoven werkvlak.

Kneed, dek af en laat 15 minuten rusten.

Verdeel het deeg in 16 gelijke porties.

Rol elke portie op tot een balletje.

Rol op een met bloem bestoven werkvlak de bolletjes uit tot een rondje van 10 cm doorsnede.

Schep een volle theelepel vulling in het midden.

Bestrijk de randen met water.

Knijp de randen goed samen.

Chinese gestoomde garnalenbeignets

Vul de helft van de wok met water, dek af en breng het aan de kook.

Leg de beignets op een afgedekte en met olie ingesmeerde bamboe stoommand en zet deze boven het stomende water.

Dek af en laat 12 minuten stomen.

Dipsaus: verhit olie in een kleine pan en bak de knoflook tot deze net verkleurt, voeg chilipepers toe.

Voeg als de knoflook goudbruin is sojasaus, citroensap en sesampasta (naar keuze) toe.

Laat afkoelen en giet in kleine schaalpjes.

Leg de warme beignets op een schaal en serveer ze met dipsaus.

Info: Bewaren: De rolletjes kunnen een dag en de dipsaus kan twee dagen van tevoren bereid worden. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Chinese kristalgarnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g reuzengarnalen
2 bosuitjes, grof gehakt
2 theelepels zout
1 eetlepel maïzena
1 eiwit, licht geklopt
125 g peultjes
1 kleine rode paprika
1 eetlepel oestersaus
2 theelepels droge sherry
1 theelepel maïzena
1 theelepel sesamololie olie om te frituren
½ theelepel knoflook, geperst
½ theelepel geraspte gember

Bereiding

Pel de garnalen.
Verwijder het zwarte darmkanaal.
Doe schalen, koppen en bosui in een pan water en breng het afgedekt aan de kook.
Laat zonder deksel 15 minuten sudderen.
Zeef de bouillon en laat inkoken tot 1½ dl.
Doe de garnalen in een glazen schaal.
Voeg 1 theelepel zout toe en roer 1 minuut stevig door.
Spoel ze af onder koud stromend water.
Herhaal dit twee keer en gebruik elke keer 1 theelepel zout.
Spoel de garnalen op het laatst grondig af en dep ze droog met keukenpapier.
Meng maïzena en eiwit, voeg garnalen toe en laat ze 30 minuten in de koelkast marineren.
Was de peultjes en haat ze af, snijd de paprika in dunne reepjes.
Meng de ingekookte bouillon, oestersaus, sherry, extra maïzena en sesamololie in een schaaltje.
Verhit olie in een wok of koekenpan met dikke bodem.
Laat de garnalen in de niet te hete olie zakken.
Bak ze in 1 tot 2 minuten goudbruin.
Verwijder de garnalen met een tang of schuimspaan.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Giet voorzichtig 2 eetlepels olie in de wok.
Voeg knoflook en gember toe.
Roerbak alles 30 seconden, voeg peultjes en paprika toe, roerbak 2 minuten op hoog vuur.
Voeg de gemengde saus toe en kook al roerend tot de saus kookt en indikt.
Voeg garnalen toe en roer alles door elkaar.
Haal van het vuur en serveer direct, samen met witte rijst.

Chinese tomatensoep met reepjes varkensvlees, minimaïs en taugé

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

Ingrediënten

200 g varkenslappen (mager)

½ l vleesbouillon

1 ui

80 g minimaïs

6 vleestomaten

3 eetlepels slaolie

100 g taugé

4 eetlepels zoetzure rode pepersaus

2 teentjes knoflook

3 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Snijd het vlees in smalle reepjes en meng het met 2 eetlepels ketjap en 2 eetlepels zoetzure rodepepersaus.

Laat het vlees 20 minuten marineren.

Pel en snipper ondertussen de ui en de knoflook.

Snijd de tomaten in stukjes.

Verhit 1 eetlepel olie in een diepe soeppan en bak hierin de ui en de knoflook 3 minuten op een laag vuur.

Voeg de stukjes tomaat toe en bak ze al omscheppende 2 minuten mee.

Voeg de bouillon en de rest van de ketjap en rodepepersaus toe en kook de soep 15 minuten op een hoog vuur.

Pureer en zeef de soep.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok of diepe braadpan en roerbak hierin het vlees 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de maïskolfjes toe en bak het geheel nog 2 minuten.

Voeg het vleesmengsel en de taugé aan de soep toe.

Direct serveren.

Chingri bhapey (Indiase gestoomde garnalen)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 diepvriesgamba's
300 g broccoli
1 dl water
1 rode ui
1 Spaanse rode peper
½ eetlepel bruin mosterdzaad
½ eetlepel mosterdzaad
1 mespunt cayennepeper
1 mespunt ketoembar
1 theelepel zout
½ theelepel suiker

Bereiding

Laat de scampi in circa een uur ontdooien.
Pel de scampi.
Snijd kleine broccoliroosjes van de stronk.
Snipper de ui fijn. Halveer de peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in dunne reepjes.
Maal de mosterdzaadjes in het kleine bakje van de keukenmachine fijn.
Roer het water erdoor en meng alles tot een gladde pasta.
Doe de mosterdpasta in de hittebestendige schaal en roer de cayennepeper met de ketoembar, zout en de suiker erdoor.
Schep dan de scampi met de broccoliroosjes, de gesnipperde ui en de peperreepjes erdoor.
Breng in een wok 3-4 cm water aan de kook.
Zet de schaal in de wok en dek de wok af met een deksel.
Stoom de garnalen en de broccoli in circa 10-15 minuten gaar.
Zet de warme schaal op tafel.

Chocolade-banaancrumble

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 rijpe bananen
100 g chocola, melk of puur (ca. 1½ reep)
12 volkoren biscuitjes
25 g boter
25 g (riet)suiker
200 ml slagroom

Bereiding

Haal de schil van de bananen en snijd de bananen in plakjes.
Breek de chocola in stukjes.
Doe de stukjes in een stevige plastic zak en sluit die goed af.
Hak de stukjes chocola, bijvoorbeeld met een deegrol, tot grove kruimels.
Doe de kleingemaakte chocola in een kom.
Verkruimel de biscuitjes.
Verdeel de plakjes banaan over 4 royale bakjes.
Smelt de boter in een pannetje en roer de koekkrumels en (riet)suiker erdoor.
Zet het pannetje even weg op een onderzetter.
Verwarm de slagroom in een steelpan.
Haal de pan van het vuur en roer de chocola erdoor.
Giet dit mengsel op de plakjes banaan.
Schep er dan het boter-koekkrumel-suikermengsel bovenop.

Chocolade-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

8 eierdooiers
125 g basterdsuiker
2 eetlepels cacaopoeder
5 dl melk
2½ dl room
1 vanillestokje, in de lengte gesplitst
250 g goede pure chocolade, gehakt

Bereiding

Doe de eierdooiers in een grote vuurvaste kom en klop de suiker er langzaam door.
Klop tot de suiker is opgelost en het mengsel dik en bleek is. (Gebruik geen mixer, want dan komt er te veel lucht in het mengseetlepel)
Voeg de gezeefde cacao toe.
Breng de melk, room en het vanillestokje in een pan aan de kook.
Schraap de zaden uit het vanillestokje en gooi het lege stokje weg.
Klop de hete melk voorzichtig door het dooiermengsel.
Zet de kom boven een pan kokend water en roer continu op laag vuur tot de custard op de achterkant van een houten lepel blijft plakken. (Dit duurt circa 20 minuten)
Laat de custard niet koken, want dan stollen de eieren.
Haal de pan van het vuur, zeef de custard en schenk hem in een schone kom.
Laat een diepe vierkante cakevorm van 20 x 20 cm koud worden in de vriezer.
Doe de chocolade in een vuurvaste kom.
Vul een steelpan voor de helft met water en breng dit aan de kook.
Haal de pan van het vuur en zet de kom boven de pan; hij mag het water niet raken.
Roer af en toe tot de chocolade is gesmolten.
Voeg de warme chocolade toe aan de warme custard en blijf roeren tot alle chocolade goed is gemengd.
Laat het mengsel afkoelen.
Schenk het afgekoelde mengsel in de koude vorm en laat het afgedekt stevig worden in de vriezer.
Haal het ijs uit de vriezer en schep het in een grote kom.
Klop het met een houten lepel of mixer glad en dik en doe het weer in de vorm.
Herhaal het invriezen en kloppen nog twee keer, bedek het ijs dan met een laag vetvrij papier en vries het een nacht in of tot het helemaal hard is.
Dit kan natuurlijk ook in een sorbetière, voeg dan de instructies van de fabrikant.
Haal het uit de vriezer en laat het 15-20 minuten voor het serveren in de koelkast iets zachter worden.

Chocolade-kaneelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl melk
200 g goede pure chocolade, gehakt
4 kaneelstokjes
185 g basterdsuiker
½ eetlepel kaneel
4 eierdooiers
5 dl room

Bereiding

Verhit de melk, chocolade en kaneelstokjes in een pan met dikke bodem op laag vuur onder af en toe roeren 15 minuten of tot de chocolade gesmolten en alles goed gemengd is; laat het niet koken.

Verwijder de kaneelstokjes.

Meng de suiker en kaneel in een grote vuurvaste kom.

Voeg de eierdooiers toe en zet de kom boven een pan kokend water.

Klop tot het mengsel dik en bleek is. Klop het chocolademengsel langzaam door de eieren en suiker.

Kook het al roerend 5 minuten of tot het mengsel op de achterkant van een lepel blijft plakken.

Laat het 30 minuten in de koelkast afkoelen, zeef het en klop de room er langzaam door.

Schenk het in een ondiepe metalen bak.

Vries het 2 uur in (de randen zijn dan bevroren en het midden is zacht).

Doe het mengsel in een grote kom en mix het glad.

Doe dit nog twee keer.

Vries het ijs 7-8 uur of tot het hard is in een diepvriesbak van 2 l in.

Bedek het oppervlak met bakpapier of plasticfolie en doe het deksel erop.

Tip: u kunt dit recept ook met een ijsmachine maken.

Tip voor lekker ijs: De temperatuur van uw vriezer moet zijn ingesteld op -18°C om goed te kunnen invriezen. De vriezer moet vrij zijn van ijsafzetting en mag niet te vol zijn. Bedek het ijs met bakpapier of plasticfolie om de vorming van ijskristallen te voorkomen. Eet het ijs voor een voile smaak niet keihard, maar iets zachter.

Chocolade-pistachebiscotti

Menugang Hapje

Keuken -

Bron AllerHande april 2000

Soort -

Type Gebak

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

175 g (extra) bittere chocolade

75 g roomboter

1 ei

75 g gepelde pistachenoten (ongezouten)

200 g zelfrijzend bakmeel

1½ theelepel bakpoeder

75 g suiker

50 g griesmeel

2 theelepels citroenrasp (potje)

1½ eetlepel cognac of vieux (slijter)

4 eetlepels poedersuiker

Bereiding

In pan bodempje water aan de kook brengen.

Chocolade boven kleine steelpan in stukjes breken en 50 g boter toevoegen.

Steelpan in de stoom van pan met net kokend water hangen.

Chocolade al roerend laten smelten en goed door boter roeren.

Chocolademengsel van pan afnemen en iets laten afkoelen.

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Bakplaat invetten met rest van boter.

Ei loskloppen.

Pistachenoten iets grof hakken.

Bakmeel en bakpoeder boven kom zeven.

Toevoegen: suiker, griesmeel, citroenrasp, cognac, ei, pistachenoten en iets afgekoelde chocolade.

Door elkaar mengen tot zacht deeg.

Deeg in 24 balletjes verdelen.

Balletjes platdrukken en op bakplaat leggen.

Biscotti in midden van oven ca. 25 minuten bakken, tot ze stevig aanvoelen.

Uit oven laten afkoelen.

Poedersuiker over bovenkant van biscotti zeven.

Biscotti op schaal leggen.

Chocolade-whiskystaaf

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

250 g goede pure chocolade, grof gehakt

60 g boter, zacht gemaakt

4 eierdooiers

3 dl room

2 theelepels vanille-essence

2 eetlepels whisky

3 eetlepels cacao, voor het bestuiven

Bereiding

Bekleed een broodblik van 21 x 14 x 7 cm met plasticfolie.

Doe de chocolade in een vuurvaste kom.

Breng een pan water aan de kook, haal hem van het vuur en zet de kom boven de pan; de bodem van de kom mag het water niet raken.

Roer boven het hete water tot de chocolade is gesmolten.

U kunt de chocolade ook in de magnetron smelten; 1 minuut op de hoogste stand.

Roer na 30 seconden. Laat hem afkoelen.

Klop de boter en eierdooiers in een kommetje dik en romig en klop het afgekoelde chocolademengsel erdoor.

Mix de room en vanille-essence met een schone garde in een kom tot zachte pieken.

Schep de whisky erdoor.

Meng met een metalen lepel het room- en chocolademengsel met elkaar.

Schenk het mengsel in het geprepareerde broodblik, bedek dit met plasticfolie en vries het 2-3 uur of een nacht in of tot het stevig is.

Haal het dessert uit het blik en verwijder de plasticfolie.

Strijk de plooien in het oppervlak glad met een paletmes.

Leg de staaf op een schaal en bestuif hem met cacao.

Bewaar hem maximaal een week in de vriezer als u hem niet meteen serveert.

Snijd hem in plakken voor het serveren.

Serveer hem eventueel met extra room en wafeltjes.

Opmerking: dit dessert wordt hard gegeten maar wordt door de alcohol niet zo hard als gewoon ijs.

Chocoladefondue

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 reep bittere chocolade (200 g)
1 bakje Kaapse goudbes (100 g)
100 g aardbeien
2 mandarijnen
4 plakken bitterkoekjescake (a 450 g)

Bereiding

Chocolade in stukjes breken en in steelpan au bain marie laten smelten (pannetje in pan met kokend water zetten tot chocolade smelt, goed roeren tot gladde chocoladesaus ontstaat).
Intussen 'lampionnetjes' van goudbessen voorzichtig openen en omhoog vouwen.
Aardbeien wassen (kroontjes niet verwijderen).
Mandarijnen pellen en in partjes verdelen.
Cake in blokjes snijden.
Chocolade in fonduepotje schenken.
Aan tafel fruit en cake aan vork of satéstokje prikken en in chocolade dopen.
Ook lekker met banaan, pitloze druiven of ananas.

Chocoladeparfait

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de parfait

100 g melkchocolade
50 g pure chocolade
5 eierdooiers
4 eetlepels abrikozenbrandewijn
2½ dl slagroom

voor de saus

1 glas halve abrikozen (uitlek-gewicht 450 g)
1 eetlepel abrikozenlikeur
2½ dl slagroom
1 zakje vanillesuiker

voor de versiering

chocoladeschaafsel
abrikooschijfjes

Bereiding

Hak de helft van de melkchocolade met de pure chocolade in stukjes en roer de chocolade au bain marie smeuïg.

Roer de chocolade en eierdooiers door elkaar tot er een romig mengsel ontstaat, meng de abrikozenbrandewijn erdoor en laat alles afkoelen.

Klop de slagroom stijf, hak de rest van de melkchocolade fijn en meng room en chocolade door het chocolademengseetlepel

Giet alles in een kom en vries het in.

Laat de halve abrikozen uitlekken, pureer ze, druk de puree door een zeef en meng deze met de abrikozenlikeur.

Roer de vanillesuiker door de slagroom en verdeel dit met de abrikozenpuree over zes borden.

Steek met de ijsschep bolletjes uit de chocoladeparfait, leg ze op het abrikozen-slagroommengsel en versier alles met chocoladeschaafsel en abrikooschijfjes.

Trek de abrikozenpuree met de punt van een mes door de slagroom.

Serveer meteen.

Chocoladepudding

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

50 g cacaopoeder

75 g maïzena

1 l melk (Melkan)

100 g suiker

1 slagroomspuit (Melkan)

50 g dunne chocoladeflikken

Bereiding

Doe de cacao en maïzena in een kom en roer door elkaar.

Roer ongeveer 6 eetlepels melk door dit mengsel en zorg dat het een glad, dik papje zonder klontjes wordt.

Roer dan de suiker erdoor.

Spoel een puddingvorm met een inhoud van minstens 1 l om met koud water.

Giet de melk in een flinke steelpan en breng aan de kook.

Roer dan bij beetje tegelijk (blijven roeren) het cacao-maïzena-suikermengsel door de melk.

Temper de hittebron en laat de (chocolade)melk ongeveer 4 minuten zachtjes koken.

Blijf roeren.

Het mengsel wordt steeds dikker.

Giet het puddingmengsel in de vochtige puddingvorm.

Laat de pudding koud worden.

Zet de dan stijf geworden pudding eventueel in de koelkast.

Leg een bord of schaal op de vorm en draai de vorm in één keer om.

Laat de pudding voorzichtig uit de vorm op de schaal glijden.

Versier de pudding met behulp van een slagroomspuit.

Steek chocolaatjes in de toefjes slagroom.

Tip: De chocoladepudding kan ook in verschillende kleine puddingvormpjes worden gemaakt. Spoel deze vormpjes eerst om met koud water.

Chocoladesoufflé met kersen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g kersen, ontpit en gehalveerd
25 g zachte boter, plus extra voor de vormpjes
75 g suiker, plus extra voor de vormpjes
25 g maïzena
2½ dl melk
120 g pure chocolade (minstens 70% cacao), in stukjes
4 eieren, gesplitst
poedersuiker, om te bestuiven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Boter 4 soufflévormpjes in en bestuif ze met suiker.
Verdeel de helft van de kersen over de vormpjes.
Maak een papje van de maïzena en enkele eetlepels melk.
Verwarm de resterende melk en de chocolade tot de chocolade gesmolten is.
Voeg 50 g suiker toe en roer tot de suiker is opgelost.
Voeg het maïzenapapje toe en breng al roerend op een zacht vuurtje aan de kook tot de melk dikker wordt: 5-10 minuten.
Voeg één voor één de eierdooiers toe en laat een beetje afkoelen.
Klop de eiwitten tot zachte pieken.
Voeg de resterende suiker toe en klop tot een glanzende meringue ontstaat.
Spatel deze voorzichtig door het chocolademengsel en verdeel dit over de vormpjes.
Zet de vormpjes 15 à 20 minuten in de oven tot de soufflés gerezen en goudbruin zijn.
Bestuif de soufflés vlak voor het opdienen met poedersuiker.

Chocoladetorentjes met vanillesaus

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g bittere chocolade
400 g room
30 g kersen op kirsch
20 g cacaopoeder

voor de vanillesaus

6 eierdooiers
½ vanillestokje
½ l melk
180 g suiker

Bereiding

De chocolade in stukken breken en raspen (eventueel met een keukenmachine).

De helft van de verse room aan de kook brengen en de geraspte chocolade er met een garde onder mengen.

De bereiding in een kom gieten en laten afkoelen.

De rest van de verse room stijfkloppen en onder de koude chocoladebereiding mengen, zodat u een mousse krijgt.

De 4 schaalpjes insmeren met olie en voor de helft opvullen met de chocolademousse.

Enkele kersen op kirsch erover verdelen en verder opvullen met de rest van de mousse.

Afdekken met plasticfolie en een nachtje in de koelkast laten opstijven.

Voor de vanillesaus: de melk aan de kook brengen met het opengesneden vanillestokje.

De eierdooiers en de suiker opkloppen tot een bleekgeel schuimig mengsel.

De kokende melk erover gieten en roeren.

De bereiding terug in de pan gieten en op een zacht vuurtje laten indikken tot de room aan de lepel blijft plakken (niet koken).

Het lemmet van een mes verwarmen in heet water en de boorden van de chocoladetorentjes er voorzichtig mee losmaken.

De torentjes en de vanillesaus op de borden schikken, bestrooien met cacaopoeder en versieren met kersen.

De rest van de vanillesaus apart serveren in een melkkannetje.

Costoletta di maiale alla mostarda (ribkarbonade met mosterdsaus)

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

Ingrediënten

4 ribkarbonades van elk zo'n 150 g
4 eetlepels grove mosterd
2 eetlepels bloem
7 eetlepels olijfolie
50 g boter
4 fijngesneden blaadjes salie
3 fijngesneden sjalotten
1 dl slagroom
1 kg stevig kokende aardappels
3 in grove ringen gesneden uien
wat takjes rozemarijn
wat versgemalen peper en wat zout
4 gehalveerde grote tomaten
2 eetlepels gehakte peterselie
1 fijngesneden teentje knoflook
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kruid de karbonades met wat peper en zout en wrijf ze in met de grove mosterd.
Bestrooi ze daarna met de salie.
Dek ze vervolgens af met plasticfolie en laat ze pakweg 30 minuten in de koelkast marineren.
Wentel ze dan door de bloem en bak ze goudbruin in 3 eetlepels olie en 50 g boter.
Neem hierna de karbonades uit de pan en bak de sjalotten lichtbruin in de braadjes.
Giet de slagroom erbij en roer een en ander goed door elkaar.
Laat dit mengsel nu even doorkoken en bewaar de saus in een schaaltje tot deze moet worden gebruikt.
Was in de tussentijd de aardappels goed schoon.
Snijd ze dan (in de lengte) in 6 partjes.
Leg deze partjes in een ovenschaal en rangschik de uiringen er overheen.
Kruid een en ander met wat peper, zout en een paar takjes rozemarijn.
Besprenkel het geheel met de rest van de olijfolie en zet de ovenschaal gedurende 20 minuten in een op 180° C voorverwarmde oven.
Schep de inhoud van deze schaal af en toe door elkaar.
Leg ook de halve tomaten in een ovenschaal en bestrooi deze met knoflook, peterselie, peper, zout en paneermeel.
Zet deze schaal gedurende pakweg 15 minuten in de oven.
Als de aardappels 15 minuten in de oven hebben gestaan, kunnen de karbonades er bovenop worden geplaatst en deze combinatie weer in de oven worden gezet.
Haal het geheel na 5 minuten uit de oven en plaats de inmiddels gebakken tomaten rondom.
Serveer de sjalottensaus apart.

Erwtensoep met champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g champignons
250 g spliterwten
2 preien
½ knolselderij
1½ l kruidenbouillon (van tabletten)
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 eetlepels fijngehakte selderij
75 ml slagroom

Bereiding

Snijd de schoongeborstelde champignons in plakjes.
Was daarna de spliterwten.
Snijd vervolgens de schoongemaakte prei in dunne ringen.
Was deze ringen en laat ze uitlekken.
Snijd nu de knolselderij in plakken van 1 cm dik, verwijder de schil en snijd de plakken in blokjes.
Breng de kruidenbouillon in een soeppan aan de kook.
Roer de spliterwten en de knolselderij door de bouillon en breng het geheel opnieuw aan de kook.
Temper de hittebron en laat de groenten in pakweg 40 minuten gaar koken.
Doe na 25 minuten de preiringen in de pan.
Roer, als de erwten en knolselderij gaar zijn, de champignonplakjes door de soep.
Kook ze vervolgens ongeveer 2 minuten mee.
Roer tot slot de fijngehakte kruiden en slagroom door de soep.
Dien meteen op.

Fettucine met garnalen, asperges en mascarpone

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g verse of 200 g gedroogde fettuccine

1 eetlepel olijfolie

200 g ongekookte garnalen

200 g kleingesneden groene asperges

1 dikke teen uitgeperste knoflook

de geraspte schil van 1 citroen

zout

peper

75 g mascarpone of verse roomkaas

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de fettuccine beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olijfolie in een koekenpan met dikke bodem.

Voeg de garnalen toe met de groene asperges, knoflook, de citroen schil en zout en peper naar smaak.

Roerbak alles op hoog vuur tot de garnalen roze kleuren, 2-3 minuten.

Laat de pasta uitlekken, vang 125 ml van het kookwater op en meng dat door de mascarpone tot die gesmolten is.

Schep het voorzichtig door de pasta met het garnalenmengsel, citroensap en peterselie.

Proef of de smaak goed is en serveer.

Filet mignon de porc à la normande (gebraden varkenshaas)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 hele varkenshaasjes
2 geschilde en in partjes gesneden groene appels
100 g rozijnen
4 eetlepels boter
1 theelepel suiker
1 zakje krielaardappeltjes
1 glaasje appellikorette
1 pot rode kool (met appel)
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Bak de aardappeltjes in de helft van de boter en verwarm de rode kool in de magnetron.
Kruid de varkenshaasjes met peper en zout en bak ze in de rest van de boter goudbruin en net gaar.
Neem de varkenshaasjes uit de pan en houd ze warm tot gebruik.
Bak vervolgens de appelpartjes goudbruin in de braadjus van de varkenshaasjes en voeg hieraan de rozijnen toe.
Bestrooi het geheel met een theelepeltje suiker en blus het af met de likorette.
Laat een en ander eventjes inkoken.
Leg het vlees weer in de pan en laat het even zachtjes meekoken.
Leg tot slot de varkenshaasjes op voorverwarmde borden en bedek ze met de appelrozijnensaus.
Serveer de rode kool en de aardappeltjes er apart bij.
Een Côte du Rhône Villages zorgt voor de finishing touch.

Frambozenijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine
500 g frambozen
2 eetlepels citroensap
150 g suiker
15 g druivensuiker
1 dl heet water
2 eiwitten
snufje zout
100 g fijne tafelsuiker
2½ dl slagroom
125 cc slagroom
1 eetlepel suiker

Bereiding

Week de gelatine ca. 5 minuten in ruim koud water.
Wrijf de frambozen samen met de citroensap door een fijnmazige zeef.
Maak de suikersiroop: breng in een pan van roestvrij staal de 150 g suiker, de 15 g druivensuiker in 1 dl heet water op een matig vuur, al roerend met een houten lepel aan de kook.
Zet het vuur hoog en blijf roeren tot de suiker is opgelost en de siroop helder is.
De siroop mag niet gaan kleuren. Laat de siroop in een bak met koud water afkoelen.
Verwarm de helft van de suikersiroop en los er van het vuur af de goed uitgeknepen gelatine in op.
Meng er de rest van de siroop en de frambozenpuree door.
Laat het afkoelen.
Klop intussen de eiwitten met een snufje zout schuimig.
Klop er au bain marie geleidelijk de tafelsuiker door.
Blijf kloppen tot het schuim taai is.
Neem het van de pan en klop het schuim koud.
Klop de slagroom lobbige en meng deze door de frambozenpuree.
Klop er het eiwitschuim door.
Schep dit in een vriesvaste schaal.
Zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.
Klop het dan elk half uur flink door tot het bevroren is.
Of maak het ijs in een sorbetière of roomijsmachine.
Klop intussen de slagroom met 1 eetlepel suiker stijf.
Schep het ijs in coupes.
Garneer het frambozenijs met toefjes slagroom en naar wens met muntblaadjes.

Frambozenparfait

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g frambozen
2 eierdooiers
125 g suiker
2 eetlepels citroensap
2 eiwitten
5 dl slagroom
gehakte amandelen

Bereiding

De kroontjes van de frambozen verwijderen, de vruchten pureren en door de fijne zeef roeren.
De eierdooiers met de suiker romig kloppen en het citroensap erdoor roeren.
De eiwitten stijfkloppen.
De slagroom stijfkloppen.
Eiwit en slagroom door de eiermassa scheppen en voorzichtig door de frambozenpuree mengen.
In vormpjes gieten en afdekken met aluminiumfolie. In het vriesvak 4 uur laten bevriezen.
De ijsparfaits met gehakte amandelen bestrooien en serveren.
Eventueel kan men de vormpjes ook vlak voor het serveren even in heet water zetten, de parfait met een mes van de rand losmaken, omkeren op een dessertbordje en er amandelschilfers op en rondstrooien.

Franse stoofschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vlees
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 hamlappen (à 125 g)
2 uien (zoete)
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 gele paprika
1 prei
3 dl bouillon (rundvlees)
2 dl witte wijn (droge)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder (pittige)
1 blikje tomatenpuree (à 70 g)
½ eetlepel Provençaalse kruiden (gedroogde)
1 pot witte bonen (à 720 g)
snufje zout
snufje peper
keukenpapier

Bereiding

Verwarm de slowcooker voor op de hoogste stand.
Pel de uien en snijd ze in parten.
Pel en snipper de knoflook.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukken.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringen van 1 cm dik.
Breng de wijn met de bouillon aan de kook.
Verhit de olie in een pan en fruit de uien met de knoflook al omscheppend glazig.
Dep het vlees droog en bestrooi met peper.
Bak het vlees tussen de uien aan beide kanten bruin.
Doe de uien en het vlees over in de keramische pot van de cooker.
Strooi er het kerriepoeder over.
Verdeel er de paprika, de prei, de tomatenpuree, de kruiden en zout en peper over en schenk de bouillon erop.
Zet de cooker op 'low' en laat het vlees in 7-9 uur gaar worden.
Schep 30 minuten voor het einde van de bereidingstijd de bonen erdoor.
Lekker met gekookte aardappelen of stokbrood.

Fricandea met mosterdsaus en rijstrand

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 9-2005			Sterren	

Ingrediënten

125 ml crème fraîche
4 eetlepels gele mosterd
100 g boter
1 stuk fricandea van ca. 700 g
zout
versgemalen peper
2 glazen droge witte wijn
1 laurierblad
8 zwarte peperkorrels
1 tak lavas (maggiplant) of een scheutje maggi
ca. 200 g rijst (droogkokend)
zout
groente naar keuze

Bereiding

Roer de crème fraîche en mosterd door elkaar.
Verhit de boter in een braadpan en bak de fricandea snel aan alle kanten aan.
Bestrooi het vlees met zout en peper.
Giet de wijn in de pan en temper de hittebron.
Leg het laurierblad, de peperkorrels en lavas bij het vlees in de pan.
Stoof het vlees met een deksel op de pan in ongeveer 30 minuten gaar.
Schep het vlees uit de pan en dek het toe met aluminiumfolie om het warm te houden.
Verwijder het laurierblad en de lavas.
Roer de aanzetsels los van de bodem van de braadpan.
Giet het crème fraîche/ mosterdmengsel bij het braadvet en klop alles met een garde goed door.
Kook, terwijl het vlees wordt gestoofd, de rijst gaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Stort de rijst in een met water omgespoelde rijstrand en druk de rijst goed aan. Keer de rijstrand om op een wijde, ronde platte schaal.
Vul de holte met een groente naar keuze, bijvoorbeeld spruitjes, sperziebonen of spinazie.
Snijd de fricandea in plakken.
Rangschik het vlees om de rijstrand en schep de saus eroverheen.

Wijnadvies: Kies hier voor een mooie chardonnay uit Frankrijk of Zuid-Afrika.

Fris gevulde bol met tonijn

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 Italiaanse bollen
2 vleestomaten
40 g smeerboter of margarine
2 eetlepels kappertjes
1 bakje komkommersalade (250 g)
3 pakjes tonijnstukjes (à 85 g)
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels sladressing yoghurt (fles à 450 ml)

Bereiding

Bollen overlangs in 3 plakken snijden.
Tomaten wassen en in dunne plakken snijden.
Boter losroeren met kappertjes.
Onderste plakken brood besmeren met kappertjesboter en beleggen met tomaat.
Afdekken met brood.
Daarop komkommersalade en tonijnstukjes verdelen.
Afdekken met bovenkant broodbol.
Sla mengen met dressing.
Bollen serveren met sla.

Frixuelos rellenos de salsa de manzana (opgerolde flensjes met appel-kaneelsaus)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 flensjes

4½ dl appelsaus, zelfgemaakt of een goede kwaliteit uit de winkel

1 theelepel kaneelpoeder

¼ theelepel nootmuskaat

½ theelepel geraspte citroenschil

1 eetlepel gesmolten boter

suiker naar smaak

1 eetlepel plantaardige olie

suiker en kaneel om te bestrooien

voor de flensjes

1 ei

8 eetlepels melk

8 eetlepels water

110 g bloem

1 eetlepel suiker

1/8 theelepel zout

voor de appelsaus

24 eetlepels droge witte wijn

24 eetlepels sinaasappelsap

300 g suiker

4 kruidnagels

1 kaneelstokje

¾ theelepel gemalen kardemom

675 g appels, in stukjes van 2 cm gesneden

Bereiding

Maak eerst de appelsaus: Vermeng in een pannetje de wijn met sinaasappelsap, suiker, kruidnagels, kaneelstokje en kardemom.

Breng dit aan de kook en laat het dan een minuut of tien zachtjes koken tot het iets ingedikt is.

Doe de appels erbij en laat het flink pruttelen tot de appels zacht zijn en de siroop dik (ongeveer 30 minuten) is.

Dient u dit op als saus en niet als jam, verdun het dan nog met een beetje water.

Voor de flensjes : ei, melk, water, bloem, suiker en zout in een keukenmachine tot een glad beslag roeren.

Vet een koekenpan met een diameter van 12 tot 15 cm in en verwarm deze.

Laat net genoeg beslag (ongeveer 1 eetlepel) in de pan lopen om de bodem te bedekken.

Het flensje omdraaien zodra het gestold is (het mag niet bruin worden) en dan langzaam de andere kant laten bakken.

Stapel de flensjes op en houd ze van elkaar gescheiden door er een stukje vetvrij papier tussen te leggen.

Frixuelos rellenos de salsa de manzana (opgerolde flensjes met appel-kaneelsaus)

Meng in een kom de appelsaus door de kaneel, nootmuskaat, geraspte citroenschil en gesmolten boter. Roer de suiker erdoor - de hoeveelheid hangt af van de vraag of de appelsaus al gezoet is of niet. Omdat er slechts een klein beetje vulling in elk pannenkoekje past en de appelsaus wordt gebruikt als dessertvulling, moet deze in elk geval zoeter zijn dan gewoonlijk - reken ongeveer 2½ eetlepel extra suiker.

Schep ongeveer 2 eetlepels appelsaus in het midden van elk flensje.

Vouw eerst de ene kant erover en vervolgens de andere kant.

Verhit de olie (u kunt desgewenst boter gebruiken) in een middelgrote pan en leg er zo veel frixuelos in als erin passen, met de rand naar beneden.

Laat ze bij matige warmte goudbruin bakken, draai ze om en bak de andere kant ook nog even lichtbruin. Meteen opdienen, bestrooid met suiker en kaneel.

Info: Flensjes als nagerecht vormen een traditie in Asturië waar ze «frixuelos» worden genoemd, en in Galicië waar ze bekend zijn als «filloas». Luchtig opgerold en gesauteerd in boter of olie kunnen ze zo geserveerd worden met een beetje suiker of misschien een vleugje anisette, gevuld met room of, zoals hier, omdat in Asturie veel appelbomen staan, met appelsaus.

Fruitkebabs (gmarineerde zomervruchten)

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

Ingrediënten

18 gedroogde abrikozen
3 nectarines
1 kleine ananas
3 bananen
3 eetlepels cognac
3 eetlepels sinaasappellikeur (bijvoorbeeld Curaçao)
1 eetlepel geklaarde boter
2 eetlepels bruine suiker

Bereiding

Laat de abrikozen 30 minuten zwellen in de helft van de cognac.
Spoel de nectarines en snij ze in partjes.
Verdeel de geschilde bananen in 4 stukken.
Snij de geschilde ananas in vrij grote stukken.
Voeg de sinaasappellikeur bij de rest van de cognac.
Scheep er het fruit doorheen.
Laat het 5 minuten marineren.
Steek daarna de vruchten op houten spiesjes.
Bestrijk ze lichtjes met de geklaarde boter en bestrooi ze met de suiker.
Rooster de fruitkebabs 2 tot 3 minuten op de barbecue.
Besprenkel ze met de rest van de marinade en dien op.

Tips : Laat houten spiesjes eerst een kwartier weken in koud water, zodat ze goed vochtig zijn en niet meteen zwartblakeren op de barbecue. Voor een kindvriendelijk versie laat u de abrikozen weken in (vers geperst) sinaasappelsap. Natuurlijk kunt u ook nog ander fruit op de barbecue leggen. Hou het wel bij stevige vruchten die u op spiesjes kunt prikken. Zacht fruit kunt u op een andere manier 'op de barbecue' klaarmaken. Verpak b.v. een portie zoete, (ontpitte) kersen in aluminiumfolie. Besprenkel ze met wat kirsch (of jenever) en leg de pakketje 2 minuten boven de gloeiende houtskool. Scheep in elk pakketje een portie vanille-ijs en u serveert een super-de-luxe dessert.

Fruityyoghurt met bitterkoekjes

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blik fruitcocktail op siroop (410 g)
½ l vanilleyoghurt
8 bitterkoekjes

Bereiding

Fruitcocktail laten uitlekken.
Met staafmixer helft van fruit pureren.
Fruitmoes mengen met vanilleyoghurt.
Rest van fruit over vier glazen verdelen.
Yoghurt over vier glazen verdelen.
Bitterkoekjes fijnsnijden en verdelen over yoghurt.

Frutos do mar à Bahia (stoofpotje met paling en garnalen van Bahia)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Braziliaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg zeepaling
20 scampi's (ongepeld)
150 g gepelde garnalen
2 uien
2 rode paprika's
1 bosje koriander
1 bosje peterselie
paprikapoeder (scherp)
cayennepeper
1 teentje look, fijngehakt
1 blik gepelde tomaten (50 cl)
100 g kokoscrème
palmolie
maïsolie
zout

Bereiding

Verhit wat maïsolie in een pan en bak daarin de in stukken gesneden zeepaling gedurende ± 2 minuten. Hak de koriander en de peterselie klein en doe ze samen met de gepelde tomaten in de mengbeker van de blender.

Mix tot een gladde saus.

Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes.

Bak ze aan in wat maïsolie en doe er de tomatensaus bij.

Breng aan de kook en maak aan met cayennepeper, look, zout, paprikapoeder en een scheutje palmolie. Laat de saus even trekken en breng er dan de paling in.

Laat de saus op een zacht vuurtje pruttelen gedurende 15 minuten en voeg dan de scampi's en de garnalen toe.

Werk af met kokoscrème en meng er, indien de saus te dik is, nog wat water bij.

Serveer met rijst en in palmolie gebakken farofa (geraspte en gedroogde maniok, verkrijgbaar bij een Aziatische voedingswinkel, opgebakken in maïsolie).

Fumet van mosselen en St. Jacobsvruchten

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

Ingrediënten

1 kg mosselen
8 Jakobsvruchten
300 g verse cocosbonen
aromaten voor de mosselen (ui, selder, peterselie en tijm)
brunoise van groenten (selder, prei, ui en wortel)
pluksels van bonekruid
1dl witte wijn
1 eetlepel olie
100 g boter

Bereiding

De kokosbonen een nacht laten weken in koud water.
De bonen koken, gedurende zo'n 45 minuten.
De selder, prei, ui en wortel voor de brunoise snipperen en stoven in een beetje olie.
De mosselen spoelen en stuk per stuk controleren.
Op hoog vuur laten opengaan met de aromaten, uit de pot scheppen en het kookvocht filteren.
Mosselen uit de schelpen nemen, ontbaarden en bijhouden in het gezeefde mosselsap.
De St. Jakobsnoten uit de schelp nemen en schoonmaken, spoelen en drogen met keukenpapier.
De brunoise bij de bonen voegen op het einde van de kooktijd, even blancheren en afgieten.
De bonen warmen met het mosselsap en de brunoise, de rauwe St. Jakobsvruchten toevoegen en zachtjes laten pocheren.
Afwerken met de boter en op smaak brengen met peper en zout.
In diepe borden schikken, garneren met enkele pluksels bonenkruid en serveren met volkorenbrood.

Fusilli met aardappel en spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 dl olijfolie
325 g fusilli (spiraalmacaroni)
300 g nieuwe aardappelen, geschild en in dikke plakken
1 teentje knoflook, geperst
2 gedroogde Spaanse pepers, fijngemaakt
500 g verse spinazie, schoongemaakt en grofgehakt
1 snuifje peper

Bereiding

Pasta: breng een grote pan water met 1 eetlepel olie aan de kook.
Kook de fusilli in 8-10 minuten 'al dente'.
Afgieten, afspoelen met warm water en weer afgieten.
Aardappelen gaarkoken.
Afgieten en aan de pasta toevoegen.
Overdoen in een warme schaal.
Verhit overgebleven 2 eetlepels olijfolie in een pannetje.
Knoflook en Spaanse pepers erbij doen en 1-2 minuten fruiten tot de knoflook gaar is.
Spinazie toevoegen en 2-3 minuten op hoog vuur koken tot de spinazie is ingeslonken en gaar is.
Over het pastamengsel scheppen.
Peper naar smaak toevoegen en vermengen.

TIP: Dit gerecht wordt smaakvoller door ongeschilde aardappelen te gebruiken.

Fusilli met tomaat en rode pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gedroogde, gekleurde fusilli

3 gedroogde tomaten op olie

2 eetlepels rode pesto

peper

zout

Bereiding

Kook de fusilli in kokend water met wat zout beetgaar.

Laat de pasta vervolgens uitlekken.

Snijd de gedroogde tomaat in dunne reepjes en roer deze samen met de rode pesto door de fusilli.

Serveer meteen.

Garnalenbavarois

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g boter
2 soeplepels fijngehakte bieslook
2 dl slagroom
200 g garnalen
2 dl visfumet
4 blaadjes gelatine
lompviseitjes
peper
zout
veldsla

Bereiding

Week de gelatine in water.
Warm de visfumet op en voeg er de gelatine en de boter bij.
Breng op smaak.
Laat afkoelen tot ongeveer 30°C.
Mix de garnalen tot een puree, voeg die bij het fumetmengsel en roer daarbij de opgeklopte room.
Laat 6 uur afgedekt rusten in de koelkast.
Serveer met de veldsla, de lompviseitjes en de gehakte bieslook.

Garnalencaldine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

550 g rauwe steurgarnalen zonder kop
2 eetlepels kokosazijn of witte-wijnazijn
1 theelepel kurkumapoeder
1 theelepel zwarte peperkorrels
1 eetlepel korianderzaad
1 theelepel komijnzaad
2 eetlepels wit maanzaad of gemalen amandelen
4 eetlepels aardnootolie
1 ui in dunne ringen
3 teentjes knoflook, in stukjes gesneden
1 stukje verse gember van 2x2 cm, fijngehakt
400 ml kokosmelk
4 eetlepels Tamarindewater
150 ml water
5 langwerpige, milde, groene chilipepers, gehalveerd, van zaad ontdaan en in lange, dunne draadjes gesneden
2 eetlepels gehakte koriander
zout

Bereiding

Pel de garnalen, laat het staartdeel zitten.
Vermeng de garnalen met de azijn en een halve theelepel van het zout, en laat dit een minuut of 5 staan, hierdoor wordt de smaak versterkt.
Doe ondertussen kurkumapoeder peperkorrels, korianderzaad, komijnzaad en (indien gebruikt) wit maanzaad in een specerijenmolen en maal dit fijn.
Verhit de olie in een middelgrote pan.
Doe ui, knoflook en gember erin en fruit dit 5 minuten.
Roer de gemalen specerijen erdoor en laat het 2 minuten fruiten.
Doe de gemalen amandelen erbij als u geen maanzaad gebruikt, plus kokosmelk, tamarindewater, water driekwart van de reepjes chilipeper en ½ theelepel zout.
Breng dit aan de kook en laat het 5 minuten pruttelen.
Doe de garnalen erin en laat ze slechts 3 tot 4 minuten zachtjes pruttelen, zodat ze niet te gaar worden.

Roer de rest van de gesneden chilipeper en de koriander erdoor en dien op met wat Gestoomde basmatirijst.

Voor dit gerecht kunt u allerlei rauwe garnalen gebruiken; het doet het ook goed met visgoujons van griet of zonnevis.

Info: Tamarindewater is makkelijk te maken en te bewaren. Koop bij een oosterse winkel een blok tamarindepulp. Voor circa 3¼ dl tamarindewater snijd u 250 g pulp in kleine stukjes en giet u er 5 dl kokend water over. Prak de pulp om de vezels en zaadjes te scheiden en laat hem dan 15 minuten staan, waarbij u hem twee of drie keer omscheept. Giet het vocht dan door een fijnmazige zeef op een kom. Druk de pulp aan met de achterkant van een lepel en schraap de onderkant van de zeef af om resten puree mee te krijgen. Doe het tamarindewater in een pot en zet die tot vier dagen in de koelkast

Garnalencaldine

of bewaar hem in bakjes ingevroren in de vriezer. In sommige oosterse winkels kunt u ook tamarindeconcentraat kopen en die eenvoudig in heet water oplossen.

Garnalenceviche

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

Ingrediënten

1 kg Noorse garnalen of 500 g garnalen en 500 g filet van witvis,
garnalen gepeld en schoongemaakt
1¼ l water
5 dl limoensap
1 rode uien, gesneden
2 eetlepels sojasaus
zout
peper
2 komkommers, geschild, doormidden gesneden, kern verwijderd
en in plakjes gesneden
rode paprika, zaadjes verwijderd en in reepjes
1 bosje dille, gehakt
tabasco, naar smaak
partjes limoen, ter garnering

Bereiding

Leg de garnalen in een grote kom.
Meng de ingredienten voor de marinade (water, limoensap, rode ui, sojasaus, zout en peper) en giet deze over de garnalen.
Laat de garnalen 20 minuten marineren.
Voeg plakjes komkommer, reepjes paprika en dille toe en roer alles goed.
Schep de ceviche op borden of in schaalpjes.
Bestrooien met peper en bedruppelen met tabasco.
Serveren met partjes limoen.

Garnalencocktail met mango en limoendressing

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil de mango.

Halveer de vrucht, verwijder de pit en verdeel het vruchtvlees in kleine blokjes.

Snijd de stengels bleekselderij in smalle boogjes.

Schep de mango, bleekselderij en bieslook door de Noordzeegarnalen.

Meng voor de dressing crème fraîche, mayonaise, limoensap, sherry en versgemalen peper.

Schik de blaadjes sla in coupes. .

Schep de dressing luchtig door de garnalencocktail, verdeel deze over de sla en garneer met plakjes citroen.

Garnalencocktail met Noilly Prat

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

Ingrediënten

200 g Noordzeegarnalen
1 krop lollo bianco of 2 kropjes little gems
2 tomaten
2 eetlepels Noilly Prat
1 theelepel balsamicoazijn
5 eetlepels zelfgemaakte mayonaise
zout
peper

Bereiding

Was de sla en bewaar 4 bladeren.
Snijd de rest van de sla in stukjes.
Verwijder zaadjes uit de tomaten en snijd de tomaten in kleine blokjes.
Scheep in een kom de garnalen en de tomaatblokjes door elkaar.
Klop van de Noilly Prat, balsamicoazijn en mayonaise een dressing.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de gesneden sla in het midden over vier bordjes en sprenkel er wat dressing over.
Scheep het garnalenmengsel op de losse slabladeren en zet op elk bordje een gevuld blad.
Sprenkel de dressing over de garnalen.
Serveer koel maar niet ijskoud.

Garnalencurry

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg grote garnalen
3 teentjes knoflook
4 lenteuitjes in grote stukken
2 groene pepers zonder pitjes, in stukjes
3 eetlepels olie
1 eetlepel korianderpoeder
½ theelepel venkelzaad
¼ theelepel mosterdzaad
2½ dl kokosroom
100 g korianderblaadjes in stukjes

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat staart zitten.
Snijd ze over de rug open en verwijder de donkere ader.
Maal knoflook, gember, lente-uitjes en pepers met olie in keukenmachine tot een pasta.
Doe het mengsel in een pan en bak 2 minuten.
Voeg koriander, venkel, mosterdzaad en kokosroom toe en kook het geheel 3-4 minuten.
Voeg 1¼ dl water toe en kook alles ong. 4 minuten op matig vuur zonder deksel.
Voeg garnalen toe en roerbak tot ze mals en roze worden.
Roer de gehakte koriander erdoor.
Direct serveren met rijst.

Tip: De smaak van kruiden wordt versterkt als ze in een droge koekenpan op matig vuur worden geroosterd voordat u ze gebruikt. Professionele koks in India gebruiken soms wel 30 verschillende kruiden voor een enkel gerecht om de juiste subtiele mengeling van geur en smaak te krijgen. In India bevatten currykruidenmengsels ten minste 6 kruiden en daar zit zelden kurkuma bij ó de gele specerij die wordt gebruikt in de Westerse currypoeders.

Garnalensalade in een krokant brooddoosje

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 sneetjes casinobrood
50 g gesmolten boter
zout
versgemalen peper
6 blaadjes sla
3 bosuitjes
250 g Noordzee- of Noorse garnalen
2 doosjes tuinkers
desgewenst mayonaise of cocktailsaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snijd de korstjes van de sneetjes brood en rol het brood met de deegrol of met een fles zo dun mogelijk uit.

Bestrijk de sneetjes met de gesmolten boter en druk ze in souffleeschaaltjes of andere passende bakjes.

Bestrooi de binnenkant met wat zout en peper en bak ze in 7 tot 10 minuten goudbruin.

Neem ze uit de vormpjes en laat ze afkoelen.

Dep de schoongemaakte blaadjes sla zorgvuldig droog.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Laat de garnalen op kamertemperatuur komen.

Schep de garnalen met de bosuitjes en wat peper door elkaar.

Zet de bakjes op de bordjes en bekleed ze met een passend slablad.

Vul met de garnalensalade en bestrooi bord en bakje met afgeknipte tuinkers.

Serveer meteen en zet desgewenst een schaalje met mayonaise of cocktailsaus op tafel.

Garnalensalade met rauwe ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 6-2002			Sterren	

Ingrediënten

100 g rucolasalade
4 plakken rauwe ham (Parmaham, serranoham, Coburgerham)
200 g garnalen (liefst de grotere soort)
100 g witte druiven zonder pit
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen peper
zout
2 zongedroogde tomaten op olie

Bereiding

Verdeel de rucolasalade over de borden.
Snijd de rauwe ham in stukjes of reepjes.
Leg de garnalen en de rauwe ham op de salade.
Halveer de druiven en leg ze erbij.
Roer een dressing van de olijfolie, balsamicoazijn en peper en zout.
Sprenkel de dressing over de garnalen, ham, druiven en rucolasalade.
Garneer met reepjes zongedroogde tomaten.
Serveer er in plakken gesneden ciabattabrood bij.

Tip: Het is erg lekker om de garnalen maximaal 2 minuten te bakken in olijfolie met een geperst teentje knoflook. Serveer ze dan lauwwarm op de salade.

Garnalensalade met rucola en paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bosje rucola
1 rode paprika
2 kleine tomaten
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamico-azijn
2 eetlepels kappertjes
zout
versgemalen peper
300 g grote garnalen (gepeld)

Bereiding

De rucola schoonmaken en in een slacentrifuge drogen.
De steeltjes een beetje insnijden en de blaadjes dwars doorsnijden.
De paprika door midden snijden, de zaadlijsten verwijderen.
De halve paprika's wassen en in kleine reepjes snijden.
De tomaten wassen en in vier partjes snijden, daarbij de kroontjes verwijderen.
In een schoteltje een vinaigrette maken met 4 eetlepels olie, de balsamico-azijn, de kappertjes, peper en zout.
De resterende olie in een pan verhitten en de garnalen daarin aan alle kanten bakken tot ze gaar zijn.
De garnalen uit de pan nemen en een beetje laten afkoelen.
De blaadjes rucola met de partjes tomaat, de reepjes paprika en de gebakken garnalen in een grote kom voorzichtig met elkaar vermengen.
Dit mengsel over vier kleine bordjes verdelen en besprenkelen met de vinaigrette.

Tip: Rucola, ooit een geheime tip onder kenners van de Italiaanse keuken, is intussen in bijna elke supermarkt te koop. Als je in deze salade wat variatie wil brengen, kun je de reepjes paprika vervangen door schijfjes avocado.

Garnalentaartje 3

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

Ingrediënten

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries pak à 450 g)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

1 ei (M)

100 ml crème fraîche (bekertje à 125 ml)

50 g gemalen jonge kaas (zakje à 150 g)

1 bakje roze garnalen (125 g)

boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Bladerdeeg ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Bieslook fijn knippen.

Ei loskloppen met crème fraîche, kaas, zout en peper.

Vormpjes invetten.

Bladerdeeg in vormpjes leggen.

Overhangende randjes wegsnijden.

Garnalen en bieslook erover verdelen.

Eimengsel erover schenken.

Taartjes in ca. 20 minuten gaar bakken.

Garnalentaartjes met avocadoroom

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

Ingrediënten

1 avocado
1 limoen
5 dl slagroom
200 g gepelde roze garnalen
4 eetlepels croûtons
4 bodems voor bladerdeegtaartjes
8 eetlepels olijfolie
½ Galia meloen
peterselie
peper
zout
gebruiksklare gemengde salade
4 eetlepels sherryazijn
8 eetlepels extra vergine olijfolie

Bereiding

Bereid een vinaigrette: roer de olijfolie met zout en peper, tot het zout opgelost is.
Meng er dan de olijfolie in een straaltje door.
Met een lepeltje voor Parijse aardappelen haalt u de bolletjes uit de meloen.
Zet even opzij.
Verwarm de bodems van de bladerdeegtaartjes in een matig warme oven zodat ze knapperig worden.
Intussen snijdt u de avocado in twee en verwijdt u de pit.
Lepel het vruchtvlees uit de helften en snij ze in stukjes.
Voeg de room erbij, citroensap, zout en peper.
Doe alles in de blender tot u een gladde room krijgt.
Laat de bladerdeegtaartjes een beetje afkoelen vooraleer u ze tot aan de rand vult met de avocadoroom.
Schik de garnalen er boven op en versier met een takje peterselie.
Dien de garnalentaartjes op als voorgerecht, omringd met een slaatje dat u opfleurt met de bolletjes meloen en de korstjes.
Geef de vinaigrette er apart bij.

Garnalentempura

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

Ingrediënten

20 grote rauwe garnalen
1 vel nori bloem, om te paneren
2½ dl ijskoud water
1¼ kop tempurameel of rijstbloem
2 eierdooiers
olie om te in te frituren

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de ingewanden, laat de staarten intact.
Maak 4 sneetjes in elke garnaal zodat je ze recht kunt buigen.
Snijdt de nori in reepjes en wikkel een stukje om de staart van elke garnaal.
Plak het vast met water.
Haal de garnalen door de bloem, maar laat het zeewier onbedekt.
Roer water, tempurameel en eierdooiers met een mixer door elkaar (het wordt klonterig).
Verhit de olie in een diepe pan, haal de garnalen door het beslag (niet het zeewier en de staarten) en frituur ze in de hete olie goudbruin.
Haal ze uit de pan.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en dien ze op.

Garniture à l'Albigeoise (garnituur uit Albi)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

400 g aardappels
60 g gekookte ham
4 tomaten
250 g champignons
1 ui
paneermeel
peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de aardappels, kook ze, maak er puree van voor aardappelkroketten.
Snij de ham in kleine brunoise en meng deze met de aardappelpuree voor u de kroketten maakt.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Schil de ui en hak die fijn.
Sauteer in wat boter de champignons en ui totdat alle vocht verdampt is.
Geef er zout en peper over.
Meng er wat paneermeel door en de gehakte peterselie.
Snij een kapje van de tomaten.
Haal ze leeg en vul ze met het champignonmengsel.
Zet ze in een beboterde ovenschaal 20 minuten in een oven van 180 ° C.
Bak de aardappelkroketten in een friteuse van 180 °.

Sausadvies: Demiglace met wat tomatenpuree.

Serveeradvies: Vlees.

Garniture à la Chambord (garnituur Chambord)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 broodcroûtons
4 grote visquenellen
4 escalopes van kuit
4 rivierkreeftjes
4 kleine visquenellen
100 g champignons

Bereiding

Tourneer de champignons met een canneleermes.
Pocheer ze 5 minuten in heet water met zout.
Rol de kuit door wat bloem en sauteer ze enkele minuten in hete boter.
Pocheer de rivierkreeftjes 5 minuten in courtbouillon of water.
Versier de schaal met het garnituur

Sausadvies: Saus van het stoofvocht van de vis met rode wijn.

Serveertip: Vis.

Garniture à la chanoinesse (garnituur van de abdis)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 deegbakjes
200 g worteltjes
2 truffels
½ dl slagroom

Bereiding

Maak de deegbakjes.
Maak de worteltjes schoon en snij ze in regelmatige stukjes.
Kook ze in wat water met zout gaar.
Snij de truffels in kleine brunoise en meng ze met de uitgelekte wortels.
Geef er de slagroom bij, laat deze wat inkoken en vul de deegbakjes met het mengsel.

Sausadvies: Het braadvocht afgeblust met sherry en kalfsbouillon.

Serveertip: Kalfszwezerik, kippeborsten en gepocheerde eieren.

Garniture à la Doria (garnituur Doria)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer

1 citroen

Bereiding

Schil de komkommer en steek er bolletjes uit.

Stoof ze 10 minuten zachtjes in wat boter.

Schil de citroen.

Snij ze in schijfjes, haal er de pitten uit en leg ze op de vis.

Leg er de bolletjes komkommer omheen.

Serveertip: Gebakken vis.

Garniture à la forestière (garnituur van de boswachtersvrouw)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

150 g morilles
80 g mager borstspek
200 g aardappels
2 dl demiglacesaus
100 g champignons
½ dl witte wijn

Bereiding

Maak de morilles zorgvuldig schoon, snij ze in stukken en sauteer ze in wat boter.
Snij het spek in brunoise en sauteer het in wat boter.
Schil de aardappels, snij ze in brunoise en sauteer ook deze in boter.
Voor de duxellesaus, maken we de champignons schoon, koken ze in ½ dl water gedurende 5 minuten, voegen het vocht en de witte wijn bij de demiglacesaus en laten deze wat reduceren.
We hakken de champignons fijn en voegen ook deze bij de saus.

Sausadvies: Duxellesaus met het stoofvocht.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la régence (ouderwets garnituur)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 grote gevogelte quenellen
2 truffels
8 champignons
4 schijven ganzelever
4 kleine gevogelte quenellen

Bereiding

Garneer de grote gevogeltequenellen met schijfjes truffel.
Sautéer de schijven ganzelever enkele minuten in wat boter.
Maak de champignons schoon en sautéer ook deze in wat boter.

Saustip: Parisiennesaus.

Serveertip: Wit vlees, kalfszwezerik en gevogelte

Gegratineerde hamlappen met bloemkool en champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g hamlappen
250 g grote champignons
1 kleine bloemkool
25 g boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels fijngehakte peterselie
100 g geraspte kaas (extra belegen)
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Snijd de hamlappen in flinke dobbelstenen.
Snijd vervolgens het bloemkooltje in roosjes.
Snijd tot slot de schoongeborstelde champignons in plakjes.
Verhit de boter en de zonnebloemolie in een koekenpan.
Bak hierin de blokjes vlees snel aan alle kanten aan en temper dan de hittebron.
Bestrooi het vlees met wat peper en zout.
Bak vervolgens het vlees in pakweg 15 minuutjes gaar.
Schenk na pakweg 8 minuten de champignonplakjes door het vlees.
Roer tot slot de peterselie door het vlees/champignonmengsel.
Kook, terwijl het vlees wordt gebakken, de roosjes van de bloemkool in pakweg 5 minuten in lichtgezouten water beetgaar.
Giet hierna de roosjes af en laat ze goed uitlekken.
Scheep daarna het vlees/champignonmengsel met het braadvet in een voorverwarmde vuurvaste schaal.
Verdeel de bloemkoolroosjes over dit mengsel.
Bestrooi het gerecht met geraspte kaas.
Zet de schaal even onder de ovengrill.
Serveer zodra de kaas is gesmolten.
Heerlijk met een Chardonnay uit Zuid-Afrika.

Gehaktballetjes met doperwten in tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g half om half gehakt
2 sjalotjes of kleine uien
1 ei
1 beschuit
2 eetlepels fijngehakte peterselie
circa 250 g (diepvries)doperwten
20 g boter
3 eetlepels zonnebloemolie
½ l gezeefde tomaten (uit pak of blik)
snuffe nootmuskaat
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Snipper de gepelde uien zo fijn mogelijk.
Maak dan het gehakt aan met het ei, de verkruimelde beschuit, de uisnippers, wat peper en wat zout, wat nootmuskaat en de peterselie.
Draai er met vochtig gemaakte handen balletjes van zo groot als een pingpongbal.
De gehaktballetjes moeten stevig zijn en mogen niet uit elkaar vallen.
Voeg, indien nodig, wat extra verkruimelde beschuit toe.
Laat tot slot de doperwten ontdooien.
Verhit de boter en de olie in een ruime koekenpan met opstaande rand of in een hapjespan.
Bak hierin de gehaktballetjes snel rondom lichtbruin.
Temper dan de hittebron en bak de balletjes in 15 minuten gaar.
Giet de gezeefde tomaten bij de balletjes en voeg tevens de doperwten toe.
Warm de tomatensaus en doperwten goed door en dien tot slot het gerecht op.
Lekker met warm stokbrood of rijst.
Een glas Tinto uit Valencia of een glas Shiraz uit Australië zorgt voor de finishing touch.

Griesmeelpudding met banaan en mangosaus

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

90 g griesmeel
snuffje kaneelpoeder
70 g suiker
1 rijpe banaan
4 rijpe mango's
2 eetlepels bruine rum
1 l melk
10 g boter

Bereiding

Roer het griesmeel, de suiker en de kaneelpoeder in een kom goed door elkaar.
Schil vervolgens de mango's en snijd het vruchtvlees van de pitten.
Snijd tot slot de gepelde banaan in de lengte door.
Pureer het vruchtvlees van de mango's met behulp van een blender.
Roer de rum erdoor en zet deze mangosaus afgedekt op een koele plaats.
Verwarm vervolgens de boter in een koekenpan en bak de banaanhelften gedurende 2 minuten.
Schep de helften uit de pan en snijd ze in kleine stukjes.
Breng hierna in een pan met een dikke bodem de melk aan de kook.
Roer hier het griesmeelmengsel door en kook het griesmeel volgens de aanwijzing op de verpakking al roerend gaar (let op de kooktijd die op de verpakking staat!).
Roer aan het eind van de kooktijd de stukjes banaan door het mengsel.
Stort dan het mengsel in een met water omgespoelde puddingvorm met een inhoud van ruim 1 l.
Dek de puddingvorm af met folie.
Laat de pudding nu afkoelen en opstijven.
Keer tot slot de griesmeelpudding om op een platte schaal en giet de mangosaus erover.

Griesmeelpudding met bessensap

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 dl melk
1½ dl slagroom
½ opengesneden vanillestokje
80 g fijne tafelsuiker
75 g amandelgriesmeel
3 blaadjes witte gelatine
2 dl bessensap
1½ theelepel aardappelmeel

Bereiding

Breng de melk met daarin de slagroom en het vanillestokje aan de kook en laat dit mengsel op een klein vuurtje zo'n 15 minuten trekken.

Verwijder het vanillestokje, schraap het merg eruit en voeg dit toe aan het melkmengsel.

Roer hierna 50 g suiker en het griesmeel door het melkmengsel en laat dit mengsel al roerende circa 4 minuten koken.

Week vervolgens de gelatine gedurende 5 minuten in koud water.

Los dan de uitgeknepen gelatine op in het warme griesmeelmengsel.

Laat dit mengsel iets afkoelen en verdeel het daarna over 4 met water omgespoelde puddingvormpjes.

Laat de puddinkjes in 3 à 4 uur opstijven in de koelkast.

Breng het bessensap met daarin de resterende suiker aan de kook.

Roer tot slot 1½ theelepel aardappelmeel los met een beetje warme bessensap en bind hiermee de overige bessensap.

Serveer de puddinkjes met bessensap.

Hollandse couscous

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

Ingrediënten

300 g couscous (pak à 400 g)
2 uien (net a 750 g)
1 winterwortel (zak à 1 kg)
1 bakje champignons (250 g)
5 eetlepels olijfolie (fles à 500 ml)
1 pot doperwtten (350 g)
2 potten roomkaas met knoflook (à 150 g)

Bereiding

Couscous weken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien pellen en snipperen.
Champignons schoonmaken en in plakjes snijden.
4 eetlepels olie verhitten in braadpan.
Ui, wortel ca. 3 minuten bakken.
Champignons toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken.
Doperwtten, roomkaas en 100 ml water erdoor scheppen en ca. 3 minuten meewarmen.
Couscous mengen met rest van olie en verwarmen in koekenpan volgens gebruiksaanwijzing.
Op smaak brengen met zout en peper.
Couscous overdoen in schaal.
Groentemengsel over couscous verdelen.

Hollandse nieuwe met gemarineerde bietjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 Hollandse nieuwe
100 g gekookte geraspte bietjes
scheutje rode wijnazijn
zout
peper
4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

De bietjes aanmaken met een scheutje rode wijnazijn en op smaak brengen met zout en peper.

Hollandse tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g runderschenkel
300 g runderpoulet
1 kruidenbultje (voor soep)
1 ui
1 winterwortel (à 200 g)
500 g tomaten
25 g boter
50 g vermicelli
snuffe zout
snuffe peper

Bereiding

Breng de schenkel en de poulet in een soeppan met 2 l water en zout aan de kook.
Laat ze 150 minuten met het deksel op de pan zachtjes trekken.
De bouillon mag niet koken.
Schep er tussentijds het schuim af.
Laat de laatste 30 minuten het kruidenbultje meetrekken.
Pel de ui en snipper deze fijn.
Snijd de winterpeen en de tomaten in blokjes.
Smelt de boter en fruit de groente ± 5 minuten.
Zeef de bouillon en bewaar het soepvlees.
Voeg de bouillon aan het groentemengsel toe en laat dit op zacht vuur ± 15 minuten zachtjes koken.
Wrijf de soep door een (roer)zeef.
Laat de soep met het vlees en de vermicelli opnieuw ± 10 minuten zachtjes koken. Voeg zout en peper toe.
Lekker met knapperig stokbrood.

Honinggarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg grote, ongekookte garnalen

150 g zelfrijzend meel

310 ml water

1 ei, losgeklopt

maïszetmeel

plantaardige frituurolie

2 theelepels arachideolie

60 ml honing

100 g peulkiemen

2 eetlepels sesamzaad, geroosterd

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder de darrenkanalen; laat de staartjes zitten.

Zeef het zelfrijzende meel; klof er beetje bij beetje het water en ei door tot het beslag glad is.

Wentel de garnalen door het maïszetmeel; schud het overtollige meel eraf.

Doop de garnalen een voor een in het beslag en laat ze kort uitdruipen.

Verhit de frituurolie in de wok of een grote koekenpan.

Frituur de garnalen tot ze lichtbruin kleuren; laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit de arachideolie en verwarm daarin de honing, onafgedekt, tot hij borrelt.

Voeg de garnalen toe en wentel ze door het honingmengsel.

Serveer de garnalen op de peulkiemen en bestrooi met het sesamzaad.

Honingijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren, gesplitst

0,7 dl honing

2 dl room

100 g chocoladewafels

Bereiding

Klop de eierdooiers met een elektrische mixer licht en luchtig.

Voeg honing toe, kloppen tot het mengsel dik en bleek is.

Klop de room stijf.

Klop de eiwitten stijf in een schone, droge kom.

Schep de room door de eiwitten met een metalen lepel; door het honing-mengsel scheppen.

Hak 50 g chocoladewafel in stukjes en roer ze door het ijs.

Giet het mengsel in een bak van 1,2-1½ l en laat 4-5 uur invriezen, tot het hard is.

Serveer bolletjes gegarneerd met de overgebleven stukjes chocoladewaferlepel.

Honingijs met druivencompote

Menugang Nagerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ l vanilleroomijs
2 eetlepels honing
250 g blauwe druiven voor de compote
250 g witte druiven voor de compote
¼ l druivensap voor de compote
2 eetlepels honing voor de compote
2 theelepels allesbinder of aangerode maizena voor de compote
1 glaasje grappa voor de compote, of rum

Bereiding

Laat het ijs in de koelkast ontdooien tot het zacht is.
Doe het in een kom, roer er de honing door tot een marmereffect ontstaat, schep het terug in de doos en laat in de diepvries bevriezen tot het weer vast is.
Halveer de gewassen druiven voor de compote.
Breng het druivensap met de honing aan de kook, bind met wat allesbinder en roer er van het vuur de druiven en desgewenst de grappa of de rum door.
Laat afkoelen.
Schep het ijs op bordjes of in glazen coupes.
Schep er de compote naast of over.

Hotdogs met honingzuurkool en ananas

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

Ingrediënten

6 hotdogbroodjes, zak à 4 stuks (Golden Toast)
1 el Bak & Braad vloeibaar
500 g verse zuurkool
2 eetlepels honing
1 blikje ananastukjes à 227 g, uitgelekt en sap opgevangen
1 pot bockworsten à 6 stuks
1 bekertje crème fraîche à 125 ml
peper
zout

Bereiding

Verwarm de hotdogbroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking in een voorverwarmde oven (200 °C).
Verhit het vloeibare bakvet in een pan met dikke bodem en voeg de zuurkool toe.
Bak de zuurkool 1-2 minuten zachtjes en voeg de honing, de ananastukjes en 3-4 eetlepels ananassap toe.
Stoof de zuurkool in ca. 15 minuten zachtjes gaar.
Verwarm de bockworsten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche door de zuurkool en verwarm de zuurkool nog 1-2 minuten.
Breng de zuurkool op smaak met peper en zout.
Verdeel de bockworsten en een flinke pluk zuurkool over de broodjes en serveer meteen.

Tip: Lekker met mosterd en gefruite uitjes.

Wijnadvies: Tafelberg Cape white, wit, Zuid-Afrika

Hoy phad nam prik paw (Thaïse venusschelpen)

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

Ingrediënten

1½ kg venusschelpen (steenmossels)
2 soeplepels plantaardige olie
40 g boter
5 soeplepels oestersaus
1 soeplepel vissaus (nam pla of nam prik)
1 soeplepel sojasaus
1 theelepel suiker
30 g Thaise basilicumblaadjes
50 g garnalencurrypasta
30 g selderstengel

Bereiding

Was de schelpen en kook ze tot ze openstaan.
Snijd de selder in plakjes van 2 mm.
Verhit de olie en de boter met de garnalenpasta al roerende in een wok.
Voeg oestersaus, vissaus, sojasaus en suiker toe en meng alles.
Voeg de schelpdieren toe en schep alles 2 minuten op groot vuur om.
Maak het gerecht af met schijfjes selder en blaadjes Thaise basilicum.

Huevos al estragon (gevulde eieren met dragon)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

7 hardgekookte eieren
250 g roomkaas (bijv. Monchou)
1 eetlepel fijngesneden olijven
1 eetlepel fijngesneden kappertjes
1 eetlepel fijngesneden kleine augurkjes
1 eetlepel fijngesneden dragon
1 eetlepel fijngesneden peterselie
2 eetlepels citroensap
1 avocado
zout
peper

voor de tomatensaus

700 g rijpe tomaten
3 fijngesneden uien
1 teentje knoflook
½ eetlepel suiker
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngesneden dragon
tabasco naar smaak
zout

Bereiding

Ontvel de tomaten, snij ze in stukken en haal het zaad er uit.

Meng alle ingredienten voor de tomatensaus en pureer dit in de blender.

Controleer de smaak en voeg eventueel nog wat zout en tabasco toe.

Zet de saus koel weg.

Pel de eieren en snij ze in de lengte doormidden.

Haal het eigeel er uit en bewaar dit, evenals de witte helften die het mooist zijn (deze worden gevuld).

Pureer de andere helften samen met het eigeel, een eetlepel citroensap, de roomkaas en 2 eetlepels van de tomatensaus.

Voeg hier de dragon, de peterselie, kappertjes en de augurkjes aan toe en meng dit goed.

Breng op smaak met zout en peper.

Schil de avocado en snij deze in stukjes en besprenkel dit met de rest van het citroensap.

Doe wat van de avocado in de eihelften, hier bovenop een schep van het kaasmengsel en garneer dit met een stukje avocado.

Schik de eieren op een schaal met slablaadjes, leg er enkele kerstomaatjes tussen ter versiering en zet de saus er apart bij.

Serveer in kleine cazuelitas met een lepel saus erbij.

Huisgemaakt stracciatellaroomijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

120 g melkchocolade
1 vanillestokje, gespleten
½ l melk
6 eierdooiers
250 g fijne griessuiker
2 theelepels maïzena
3 dl slagroom

Bereiding

Hak de chocolade fijn.
Breng een ruime pan met water aan de kook.
Breng de melk met het vanillestokje aan de kook en laat de melk, op een heel laag vuur 15 minuten zachtjes trekken.
Klop intussen in een vuurvaste kom de eierdooiers met de fijne tafelsuiker en de maïzena dik en romig.
Schenk de melk al kloppend bij het dooiermengseetlepel
Zet de kom in een pan met kokend water en verwarm de vla al roerend au bain marie totdat de vla bindt.
Zet de kom in een bak koud water en laat de vla onder af en toe roeren afkoelen.
Laat de vla afgedekt in de koelkast door en door koud worden.
Klop de slagroom dik vloeibaar en spatel het door de vla.
Giet het over in de diepvriesdoos en laat het in circa 2 uur bevriezen.
Schep tijdens het bevriezen het mengsel regelmatig om.
Voeg wanneer het ijsmengsel half bevroren is de fijngehakte pure of melkchocolade toe en blijf het mengsel regelmatig omscheppen.
U kunt de stracciatella ook op dezelfde manier in een ijsmachine maken.
Serveer met een roosje slagroom en wat geraspte chocolade.

Italiaans stoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 hamlapjes
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
2 gele paprika's, in stukken
1 fles Sugocasa Erbe à 690 g (Grand'Italia)
1 courgette, in gehalveerde plakjes
1 bakje kastanjechampignons à 250 g, in vieren
350 g pasta, bijv. penne

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en braad het in de hete olie aan beide kanten aan.
Bak de ui met de paprika al omscheppend ± 5 minuten mee.
Voeg de saus toe en breng hem aan de kook.
Stoof het vlees in ± 20 minuten gaar.
Schep de courgette en de champignons er 10 minuten voor het einde van de stooftijd door.
Kook de pasta in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Serveer met het stoofpotje.

Tip: Garneer het gerecht met fijngesneden basilicum.

Wijnadvies: Canaletto, Nero d'Avola/Merlot, rood, Italië

Italiaanse groentesoep

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
125 g magere spekreepjes
1 zak italiaanse soepgroenten à 300 g
450 g roma tomaten, in stukjes
1¼ l groentebouillon (van tabletten)
1 blikje extra geconcentreerde tomatenpuree
peper
zout
4 eetlepels groene pesto

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui al omscheppend 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de spekreepjes, de soepgroente en de tomaten toe en bak alles 5 minuten op een hoog vuur.
Schenk de bouillon erbij en voeg de tomatenpuree toe en breng alles aan de kook.
Kook de soep 10 minuten op een laag vuur.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Schep hem in borden of kommen en serveer hem met de pesto.
Lekker met warm ciabatabrood.

Wijnadvies: Canaletto, Chardonnay Verdeca, wit, Italië

Italiaanse knapzakjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 plakken rauwe ham
40 g erwten
70 g spinazie
70 cl gezeefde tomaten
30 g mozzarella
¼ dl slagroom
geraspte Parmezaanse kaas
4 lasagnevellen
water
peper
zout

Bereiding

Kook de lasagnevellen in voldoende kokend water met zout.

Laat ze uitlekken op een doek.

Kook de erwten en meng met ze met de spinazie.

Strooi er wat zout en peper over.

Leg voor elk 'knapzakje' 2 lasagnevellen kruiselings over elkaar met in het midden een plakje mozzarella, ham en wat erwten.

Vouw de randen over elkaar en plak ze vast met wat water.

Roer de gezeefde tomaten met een beetje water en peper door elkaar en giet de helft in een ingevette ovenschaal met 1 eetlepel slagroom.

Leg de lasagnepakketjes ondersteboven in de saus en lepel de rest van de saus en de room erover.

Strooi de kaas erover en zet het geheel zo'n 15 minuten in de oven op 200°C.

Italiaanse pastasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	1

Ingrediënten

150 g pasta (macaroni of spaghetti)

2 appels

citroensap

3 augurken

200 g kalfsfricandeau (vleeswaren)

1 bekertje crème fraîche

1 eetlepel tomatenketchup

1 eetlepel melk

2 eetlepels kruidenazijn

zout

1 eetlepel gehakte bieslook

1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Kook de pasta beetgaar.

Laat de pasta goed uitlekken.

Schil de appels, boor de klokhuizen eruit en snijd de appels in stukjes.

Besprenkel de stukjes appel met wat citroensap.

Snijd de augurken in kleine stukjes.

Snijd de kalfsfricandeau in stukjes.

Meng in een kom de crème fraîche, tomatenketchup, melk, azijn, snufje zout, bieslook en peterselie door elkaar.

Doe de pasta in een schaal en meng er de appels, augurken en kalfsfricandeau door.

Schep de dressing door de pastasalade.

Italiaanse pastasalade met pestosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 12-2005			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje kers/cherrytomaatjes (ca. 250 g)
3 eetlepels pesto (uit een potje)
6 eetlepels olijfolie (extra vergine)
ca. 20 groene of zwarte olijven zonder pit
100 g gorgonzola
zout
300 g pasta, bijvoorbeeld spiraaltjes
100 g doperwten (diepvries)
ca. 10 blaadjes basilicum

Bereiding

Snijd de gewassen tomatjes doormidden.
Roer de pesto en 5 eetlepels olijfolie door elkaar.
Snijd de olijven in plakjes en de gorgonzola in blokjes.
Breng in een grote pan een royale hoeveelheid water met een snufje zout aan de kook.
Kook hierin de pasta beetgaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Kook de laatste 4 minuten de doperwten mee.
Giet de pasta en doperwten af en laat alles goed in een zeef uitlekken.
Roer een lepel olijfolie door de pasta om aan elkaar plakken te voorkomen.
Laat pasta en doperwten afkoelen.
Schep de pasta en erwtjes in een schaal en meng de tomatjes en plakjes olijf er doorheen.
Houd enkele tomatjes en plakjes olijf apart voor de garnering.
Roer op het laatste moment de pestosaus door de salade, want ook gaar gekookte pasta blijft vocht opnemen.
De pasta mag niet papperig-zacht worden.
Garneer de salade met plakjes olijf, tomatjes, blokjes gorgonzola en blaadjes basilicum.

Wijnadvies: Een zo droog mogelijke rosé uit bijvoorbeeld Costières de Nîmes of van het type Vin de Pays d'Oc (9-11°C).

Italiaanse salade met huttenkäse

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 af te bakken ciabattabrood
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel balsamicoazijn
peper
zout
500 g tomaten
4 eetlepels pijnboompitten (potje à 90 g)
4 eetlepels groene pesto (potje à 190 g, Grand'Italia)
1 bak huttenkäse à 400 g

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Klop een dressing van de olie, de azijn en peper en zout naar smaak.
Was en snijd de tomaten in dunne partjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.
Roer de pesto en peper en zout naar smaak door de huttenkäse.
Serveer de salade met de huttenkäse en het brood.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR9, Chardonnay, wit, Frankrijk

Italiaanse sinaasappeltaart

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het beslag

4 eieren
120 g suiker
1 snufje zout
75 g bloem
25 g maïzena

schil van 2 sinaasappels
10 eetlepels marmelade
1 eetlepel sinaasappellikeur
5 dl slagroom
2 zakjes vanillesuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175° C.

Klop de eieren met de suiker en het zout met de handmixer dik.

Zeef de bloem en maïzena boven de eiermassa en spatel het geheel luchtig door.

Schep het beslag in een beboterde springvorm en bak de taart in de voorverwarmde oven in ongeveer 40 minuten gaar.

Laat de taart vervolgens afkoelen.

Snijd de taart horizontaal in drie plakken.

Snijd de sinaasappelschil in dunne reepjes, kook deze enkele minuten in wat water, spoel ze onder de koude kraan af en laat de sinaasappelschilletjes afkoelen.

Meng de marmelade met de likeur mengen en strijk de taartplakken hiermee in.

Leg de taartplakken weer op elkaar.

Klop de slagroom met de suiker stijf en bestrijk de taart hiermee.

Garneer de taart met sinaasappelschilletjes.

Snijd de taart in punten.

Serveer de taart bij een kopje koffie of thee of geef de taart als dessert vergezeld door een crème anglaise.

Japanse woksoep met rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g pandanrijst
zout
1½ eetlepel oosterse roerbakolie
250 g kipfilet, in reepjes
1 pot krachtbouillon kip (Struik)
2 zakken Wereld wok groenten teriyaki (Iglo)
2 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamzaadjes, geroosterd

Bereiding

Kook de rijst in water met zout gaar.
Verhit de olie in een soeppan en bak de kipreepjes op een halfhoog vuur al omscheppend lichtbruin.
Voeg de bouillon met 3 potten water toe en breng alles aan de kook.
Scheep de groenten erdoor en kook de groenten beetgaar.
Breng de soep op smaak met sojasaus.
Verdeel de rijst over ruime kommen en scheep de soep erop.
Bestrooi met het sesamzaad.

Wijnadvies: Tafelberg Cape white, Zuid-Afrika

Kabeljauwfilet met geroosterde paprika's

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 stuk kabeljauwfilet van pakweg 750 g
2 rode paprika's
2 gele paprika's
wat versgemalen peper
wat zout
20 g boter
1 glas witte wijn
zo'n 10 bieslooksprietten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200° C.
Controleer de visfilet op achtergebleven graten.
Bestrooi de vis met wat zout.
Leg de hele paprika's op een met een stuk aluminiumfolie bedekt rooster of bakplaat van de oven.
Smeer tot slot een langwerpige vuurvaste schaal dun met boter in.
Plaats de paprika's in de hete oven.
Na ongeveer 20 minuten zijn ze zacht en vertonen ze wat zwarte vlekjes.
Haal de paprika's uit de oven en leg ze in een kom.
Dek deze kom af.
Laat de paprika's zo'n 20 minuten rusten en trek er dan de schilletjes van af.
Verwijder ook de kapjes, zaadlijsten en zaadjes.
Snijd de paprika's nu in smalle repen.
Leg vervolgens de visfilet in de ingevette schaal en bestrooi de vis met wat versgemalen peper.
Leg dwars op de vis om en om repen rode en gele paprika.
Verlaag de oventemperatuur naar 180° C.
Giet de witte wijn in de vuurvaste schaal, plaats de schaal in de oven en laat de visfilet in plusminus 25 minuten gaar worden (de juiste gaartijd hangt af van de dikte van de filet).
Snijd de vis in 4 stukken van gelijk gewicht.
Garneer het gerecht met bieslook. Heerlijk met wat aardappelpuree en een groene salade.

Kalkoenfilet tandoori

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

Ingrediënten

6 eetlepels Griekse yoghurt (beker à 150 ml)
5 eetlepels Indiase kerriepasta Tandoori (pot à 312 g)
2 schaaltjes kalkoenfilet (à ca. 200 g)
2 komkommers
2 vleestomaten
1 teentje knoflook
1 pak naanbrood met knoflook en koriander (280 g)

Bereiding

Meng 3 eetlepels yoghurt door kerriepasta.
Kalkoenfilet in plakjes snijden en besmeren met kerriepastamengsel.
Afgedekt ca. 10 minuten laten marinieren.
Komkommer wassen en met kaasschaaf in plakjes schaven.
Komkommer bestrooien met zout en peper.
Tomaten wassen en in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
Tomaten en komkommer door elkaar scheppen.
Knoflook erboven uitpersen en rest van yoghurt erdoor scheppen.
Naanbrood verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Grillpan verhitten en kalkoenfilet in ca. 5 minuten roosteren, halverwege keren.
Kalkoenfilet serveren met naanbrood en salade.

Kalkoenfilets met gekarameliseerde sjalotjes in rode portsaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

4 kalkoenfilets van circa 150 g elk

16 schoongemaakte sjalotjes

2 eetlepels suiker

1 eetlepel rode wijnazijn

2 glazen rode port

3 eetlepels vleesjus

50 g boter om in te bakken

wat versgemalen peper

wat zout

Bereiding

Kruid de kalkoenfilets met peper en zout en bak ze gaar en goudbruin in boter.

Houd ze warm.

Bak nu de sjalotjes in de braadjus goudbruin.

Strooi de suiker erbij en schep het geheel om en om.

Blus dit af met de rode wijnazijn.

Voeg vervolgens de rode port en de vleesjus toe en laat het geheel (even) inkoken tot de sjalotjes gaar zijn (voeg een scheutje water toe als de saus te dik is).

Leg nu de kalkoenfilets op voorverwarmde borden en schep de sjalotjes en wat saus erover.

Serveer hierbij gebakken aardappeltjes en roergebakken witlof.

Kalkoenschotel met cashewnoten

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

Ingrediënten

2 schaaltes kalkoenfilet (à ca. 200 g)
2 dozen Cashew Chicken (kip met cashewnoten à 268 g)
1 schaalte oesterzwammen (150 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
300 g sperziebonen (diepvries pak à 450 g)
1 zak bosuitjes (3 stuks)
½ pot atjar (à 350 ml)
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Kalkoenfilet in dunne reepjes snijden.
Reepjes mengen met kruidenmix (uit doos).
Oesterzwammen schoonvegen en in reepjes snijden.
Noodles (uit doos) koken volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten en kalkoen in ca. 4 minuten bruinbakken.
Oesterzwammen toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Sojasausmix (uit doos), sperziebonen en 300 ml water toevoegen.
Geheel ca. 3 minuten zachtjes koken.
Laatste minuut cashewnoten (uit doos) toevoegen.
Bosuitjes schoonmaken, in ringetjes snijden en over kalkoenschotel strooien.
Noodles, atjar en kroepoek apart erbij serveren.

Kalkoenschotel met kikkererwten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Gevogelte
Type Peulvruchten

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 uien
100 g bakbacon
1 schaaltje kalkoenfilet (ca. 350 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
300 g couscous (pak à 400 g)
1 pak Hollandse roerbakgroenten (diepvries 450 g)
1½ eetlepel milde Indiase currypasta (pot à 250 ml)
1 blik kikkererwten (400 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Bacon in reepjes snijden.
Kalkoenfilet in reepjes snijden.
In wok olie verhitten en bacon ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Uien toevoegen en nog ca. 2 minuten bakken.
Uimengsel opzij schuiven.
In midden van wok kalkoenreepjes ca. 5 minuten bakken.
Intussen couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Roerbakgroente en currypasta door kalkoen mengen, nog ca. 3 minuten roerbakken.
Kikkererwten laten uitlekken en toevoegen.
Wokschotel door en door verwarmen.
Serveren met couscous.

Kalkoenspies met maïssalade

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

Ingrediënten

2 uien
1 groene paprika
1 schaalpje kalkoenfilet (ca. 400 g)
1 zak Vlaamse frites (diepvries 750 g)
1 blikje maïskorrels (300 g)
5 eetlepels cocktailsaus met Schotse Whiskey (pot à 300 ml)
1 blik Mexicomelange (groente 400 g)
2 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Grill of grillpan voorverwarmen op hoogste stand.
Frituurvet verhitten tot 180 °C.
Ui pellen en snipperen.
Paprika wassen, schoonmaken en in grove stukken snijden.
Kalkoenfilet in blokjes snijden en bestrooien met zout en peper.
Spiesen maken van kalkoenblokjes en stukjes paprika.
Spiesen ca. 10 minuten grillen.
Intussen frites bakken in frituurpan volgens gebruiksaanwijzing.
Blikjes groenten laten uitlekken.
In koekenpan olie verhitten en ui ca. 2 minuten fruiten.
Groenten toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Spiesen serveren met frites, lauwwarme maïssalade en cocktailsaus.

Kalkoenstroganoff met broccoli

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

Ingrediënten

1 kg aardappels
500 g broccoli
2 gele paprika's
1 ui
3 eetlepels boter of margarine
2 schaaltjes kalkoenmedaillons (à ca. 250 g)
1 zakje stroganoffsaus (40 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in ca. 20 minuten gaar koken.
Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen.
Paprika's wassen, schoonmaken en in repen snijden.
Ui pellen, halveren en in ringen snijden.
In koekenpan boter verhitten.
Kalkoen in ca. 4 minuten bruin bakken.
Intussen broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Kalkoen uit pan nemen en warmhouden.
In bakvet paprika's en ui ca. 4 minuten bakken.
Intussen saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Kalkoen nog ca. 3 minuten met groente meeverwarmen.
Saus door kalkoen-groentemengsel roeren.
Serveren met aardappels en broccoli.

Kalkoensukiyaki met komkommersalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Gevogelte
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 komkommer
1 rood pepertje
4 eetlepels Oosterse roerbakolie
1 pak Sukiyaki (Conimex)
400 g kalkoenfilet, in reepjes
2 zakken panklare peulen à 200 g
1 zak taugé à 100 g

Bereiding

Was en halveer de komkommer in de lengte.
Schraap de zaadjes eruit en snijd de rest in reepjes.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en hak de rest fijn.
Schip de komkommer met het pepertje, 2 eetlepels van de olie, de mirin uit het pak sukiyaki en peper en zout naar smaak door elkaar.
Roer de rest van de olie met de marinademix uit het pak en de kalkoen door elkaar.
Marineer het vlees 15 minuten.
Kook de rijst uit het pak volgens de aanwijzingen gaar.
Roerbak het vlees met de marinade 3 minuten in een wok.
Bak de peultjes 5 minuten mee.
Voeg de taugé, 2 dl water en de sausmix uit het pak toe en breng alles al omscheppend aan de kook.
Serveer met de rijst en de komkommer.

Wijnadvies: No House Wine, Cabernet Merlot, rood, Zuid Afrika

Tip: Bestrooi het gerecht met peterselie.

Kammosselen met prei en vermout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Engels	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 verse kamschelpen met schelp
8 jonge preitjes
55 g ongezouten boter
zout en versgemalen peper
2 sjalotten fijngenakt
1½ dl droge witte wijn
4 eetlepels droge vermout
1½ dl crème fraîche
een bosje peterselie, liefst bladpeterselie, grofgehakt

Bereiding

Haal de kammosselen uit de schelp of vraag de vishandelaar dat voor u te doen.
Haal het witte vlees los van het koraal en snijd het wit los van het harde vlies en het koraal van het kleine zwarte zakje.
Spoel af onder stromend water. Snijd het wit horizontaal doormidden.
Laat drogen op wat keukenpapier.
Was de preien en leg het groen terzijde (gebruik het voor soep of bouillon).
Snijd het witte deel in de lengte in dunne repen van ongeveer 5 cm.
Leg de preirepen in een pan met 25 g van de boter, een snuifje zout en 8 eetlepels water.
Laat met het deksel erop 20 minuten zachtjes koken.
Houd warm.
Smelt in een andere pan de rest van de boter en fruit hierin zachtjes de sjalotten.
Voeg de wijn, vermout en de kammosselen met het koraal toe.
Breng net aan de kook, zet het vuur dan heel laag en laat precies 2 minuten zachtjes pocheren, of minder als de kammosselen klein zijn.
Haal de prei met een schuimspaan uit het kookvocht en leg op een voorverwarmde schaal.
Scheep er met een schuimspaan de kammosselen op.
Doe het kookvocht van de prei bij dat van de kammosselen en laat het op krachtig vuur inkoken tot 8 eetlepels.
Giet er de crème fraîche bij, breng weer aan de kook en laat heel even borrelen.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Giet de saus over de kammosselen met prei.
Strooi over alles gehakte peterselie en serveer.

Kaneelcrème

Menugang Nagerecht
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

30 cl volle melk
20 cl vloeibare room
2 stokjes kaneelstokje
60 g griessuiker
5 extra verse eieren

Bereiding

Breng de melk, de room en de kaneel aan de kook in een kookpan.

Meng het geheel en zet de pan van het vuur.

Bedek ze met een handdoek en laat de bereiding 15 minuten trekken.

Klop met behulp van een elektrische klopper de eierdooier en de suiker in een kom, tot de massa gaat schuimen en verbleekt.

Verwijder de kaneel uit de infusie en verwarm deze 3 minuten op een zacht vuur.

Meng onder voortdurend roeren de warme maar niet kokende melkroommengeling onder de eierdooier.

Doe alles in de kookpan en laat het geheel 1 tot 2 minuten indikken op een heel zacht vuur en terwijl u voortdurend roert met een houten lepel : de room is klaar als hij aan de lepel kleeft.

Doe door een puntzeef boven een diep bord.

Dek af, laat afkoelen en zet 4 uur in de koelkast.

Dien de crème zo op of met droge koekjes, cake of appeltaart.

Kaneelfingers

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sneetjes witbrood of rozijnenbrood

1 ei

1 eetlepel suiker

½ eetlepel kaneel

125 ml melk

15 g boter

Bereiding

Snijd voor 2 personen 2 sneetjes wit brood of rozijnenbrood elk in 3 lange repen.

Klop in een diep bord 1 ei los met 1 eetlepel suiker, ½ eetlepel kaneel en 125 ml melk.

Wentel de repen brood erdoor en laat ze in het mengsel liggen tot al het vocht is opgezogen.

Verhit 15 g boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de kaneelfingers in 2-3 minuten knapperig bruin, keer ze halverwege.

Tip: Doe het eens anders en bestrijk de repen brood met zachte boter vermengd met kaneel en citroenrasp en bak ze in een hete grillpan mooi bruin.

Kaneelkoek

Menugang Gebak
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
1 kop suiker
1 kop olijfolie
1 kop melk
1 koffielepel kaneel
3 koppen tarwebloem
1 kop gemalen amandelen (ongepeld)
1 koffielepel bakpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Roer de eieren en de suiker tot een schuimige massa met de kloppers van de handmixer.

Meng er dan langzaam de olijfolie door, vervolgens de melk en de kaneel.

Vermeng de bloem, de amandelen en het bakpoeder en roer dit voorzichtig door de schuimmassa, zodat een glad deeg ontstaat.

Doe het deeg in een ingevette springvorm (Ø 24 cm).

Schuif de vorm op de tweede richel onderaan in de oven.

Bak de koek gedurende 45 tot 60 minuten.

Laat even afkoelen, ontvorm en laat helemaal afkoelen op een rooster.

Kappertjessaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

± 6 takjes peterselie
2 eetlepels kappertjes
1 eetlepel mosterd
eventueel 1 teentje knoflook
1½ eetlepel citroensap
4 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Mix de grofgehakte peterselie met de andere in een hoge kom.
De saus moet smeugig maar niet te glad zijn.
Een pittige groene saus die goed past bij scampi's en gegrilde gerechten met vis of wit vlees.

Kardinaalsmuts met garnalen

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

Ingrediënten

4 kleine kardinaalsmutsen

1 kommetje flink gekruide mayonaise

250 g gekookte en gepelde Noorse garnalen

Bereiding

De kardinaalsmutsen 20 minuten in gezouten ziedend water koken.

Ze laten uitlekken en afkoelen.

Een kapje van het bolle gedeelte afsnijden en lichtjes uithollen om alle zaadjes uit het binnenste te verwijderen.

De holte opvullen met de gekruide mayonaise en de garnalen en serveren.

Info: De kardinaalsmuts (artichaut de Jérusalem) is een pompoenvariëteit waarvan de smaak herinnert aan die van de courgette en van de artisjok. Ze moet 20 à 25 minuten in gezouten ziedend water gekookt worden (volgens de grootte). Daarna wordt ze gevuld, gegratineerd, gebakken of gewoon koud gegeten met allerlei garnituren.

Kipkerrie met sperziebonen en taugé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g in blokjes gesneden kipfilet

250 g taugé

250 g sperziebonen

250 g witte rijst

1 eetlepel kerrie djawa

ketjap

wat bloem

wat boter

Bereiding

Kook de sperziebonen in pakweg 12 minuten beetgaar.

Kook vervolgens de rijst gaar en bak de kipfilet in wat boter.

Meng wat bloem, water en ketjap tot een sausje (hoeveelheid naar behoefte, bijvoorbeeld 1:1:1).

Bak de bonen nu kort met de kip mee en voeg dan het ketjapsausje en de kerrie toe.

Voeg tot slot -vlak voor het serveren- de taugé toe.

Verdeel de rijst over de borden en schep de kip met de saus erop.

Langoustinestaartjes in groentenestje met trippel van Westmalle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 langoustines
20 witte asperges
2 courgettes
2 wortelen
peper
zout

voor de saus

1 sjalot
2 dl trippel Westmalle
150 g roomboter
cayennepeper
zout

Bereiding

Pel de langoustinestaartjes, verwijder de zwarte draad en maak ze schoon.
Spoel de koppen schoon.
Schil de wortelen en de courgettes.
Schil de asperges en snijd de toppen eraf.
Kook de aspergepunten.
Snijd de rest van de asperges, wortelen en courgettes in lange slierten.
Stoof de groenten gaar in boter.
Bak de langoustinestaartjes in olijfolie.
Bereid de saus: snipper het sjalotje en doe het in een pan met de trippel van Westmalle.
Laat voor de helft inkoken.
Bind met boter en breng op smaak met cayennepeper en zout.
Giet de saus door een fijne zeef en hou ze warm.
Maak een nestje met de groenteslierten en leg de langoustinestaartjes erin.
Schik de koppen gevuld met de aspergepunten rond de groenten en nappeer daar de saus rond.

Lapin à la Bourguignonne (konijn uit Bourgogne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 jong konijn
100 g boter
40 g bloem
20 g poedersuiker
150 g borstspek
200 g champignons
2 grote uien
24 kleine uitjes
1 teentje knoflook
1 takje dragon
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 bosje peterselie
4 dl Meursault
1 eetlepel mosterd
1 dl slagroom
½ dl Marc de Bourgogne
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in kleine juliënne.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Schil de kleine uitjes.
Schil ook de grote uien en hak die fijn.
Maak de champignons schoon evenals dragon, peterselie, tijm en laurier.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukjes spek aan.
Als ze kleur krijgen halen we ze uit het vet en leggen hier de stukken konijn in.
Geef de gehakte uien bij en de knoflook.
Als alles een mooie bruine kleur heeft flamberen we met de Marc de Bourgogne en voegen de Meursault toe, de dragon, tijm, laurier en de helft van de peterselie.
Laat 30 minuten koken op zeer zacht vuur.
Doe ondertussen de uitjes in een klein pannetje, geef er water bij totdat ze net onder staan, voeg een eetlepel boter toe en de poedersuiker en laat ze koken totdat het water verdampt is.
Haal ze dan van het vuur en houd ze warm.
Hak de rest van de peterselie fijn.
Na 30 minuten doen we champignons en juliënne spek bij het konijn en laten dit nog 20 minuten koken.
Laat dan de stukken konijn, de champignons en het spek uitlekken, leg ze op een voorverwarmde schaal, omring ze met de uitjes.
Meng de slagroom met de mosterd en voeg dit mengsel bij de saus.
Klop 1 minuut met de garde de saus goed op.
Passeer de saus en schenk ze over het konijn, strooi er de peterselie over en serveer.

Lasagna van zuiderse groenten en spiesje met langoustines

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

Ingrediënten

8 gedroogde, voorgekookte lasagnevellen
3 aubergines
3 courgettes
3 rode papriks's
2 kleine venkelknollen
4 tomaten
1 theelepel Provençaalse kruiden
16 langoustinestaarten
1 handvol verse, gehakte tuinkruiden
olijfolie balsamico-azijn
peper
zout
citroensap

Bereiding

Maak de groenten schoon en snij ze in lange, platte plakken.
Stoof deze aan in olijfolie en bestrooi ze met peper, zout en kruiden.
Leg in een ovenschotel een laag pastavellen, een laag groenten, een laag pastavellen en werk zo verder tot alleopgebruikt zijn, eindigend met een laag pasta.
Zet de schotel 30 minuten in de oven op 180°C.
Snij de rugzijde van de uit het pantser gehaalde langoustinestaarten in met een scherp mesje en verwijder het darmkanaal.
Maak een marinade van olijfolie, tuinkruiden, een paar druppels citroensap, peper en zout en wentel er de langoustines in.
Steek er telkens 2 in de lengte op een spiesje.
Verhit een beetje olijfolie, bak de langoustines kort aan en zet ze nog 3 minuten in de oven op 180°C.
Snij de lasagne in 8 gelijke stukken, verdeel over bordjes en leg er een spiesje op.

Lasagne al pollo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g in dobbelstenen gesneden kipfilet
5 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden sjalotje
1 fijngesneden teentje knoflook
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels bloem
½ glas witte wijn
1 l kippenbouillon
1 eetlepel vers gehakte rozemarijnblaadjes
6 fijngesneden salieblaadjes
wat versgemalen peper en wat zout
4 eetlepels Parmezaanse kaas
1 pakje bechamelsaus
1 pak lasagnevellen
200 g in plakjes gesneden champignons
wat boter
wat zeezout

Bereiding

Maak eerst de bechamelsaus en volg daarbij de aanwijzingen op de verpakking.
Doe hierna zo'n drie eetlepels olijfolie in een koekenpan en braad daarin de blokjes kipfilet met daarbij gevoegd de knoflook goudbruin.
Voeg dan het sjalotje en de tomatenpuree erbij en bak een en ander even mee.
Bestrooi het mengsel met bloem en blus het af met wijn.
Breng het op smaak met rozemarijn, salie en wat peper en zout.
Giet nu de bouillon erbij en laat het geheel op een laag vuur circa 30 minuten stoven.
Bak dan de plakjes champignons in wat boter in een aparte pan.
Kook vervolgens de lasagnevellen in een ruime pan met water met daarin wat zeezout.
Schep de vellen uit de pan als deze gaar zijn en laat ze in koud water eventjes schrikken.
Besprenkel de vellen met een beetje olijfolie om te voorkomen dat ze aan elkaar gaan plakken.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Bestrijk een ovenschaal met boter en bedek de bodem met lasagnevellen.
Vorm hierop laagjes van afwisselend kippenragout, bechamelsaus en plakjes gebakken champignons.
Dek elke laag af met lasagnevellen.
De bovenste laag moet bestaan uit bechamelsaus en Parmezaanse kaas.
Bak de lasagne tot slot gedurende 30 minuten in het midden van de oven af.
Snijd daarna de lasagne terwijl deze nog warm is en serveer deze direct.

Lasagne bolognese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl/Mevr. Marit de Visser uit Lelystad			Sterren	

Ingrediënten

1 klein blikje tomatenpuree
500 g gehakt
1 blik gepelde tomaten
plakjes ham
plakjes kaas
uien
peper
zout
italiaanse kruiden
lasagnebladen
geraspte kaas
knoflook

Bereiding

Eerst uien en gehakt bakken.
Als het gehakt bruin is, de blikjes tomaten erbij. dan de kruiden bij het mengsel.
In de ovenschaal leg je eerst een laagje lasagnebladen, dan saus, dan ham en dan kaas.
Opnieuw de lasagnebladen, en zo door tot de saus op is.
Dan een half uur in de oven op 220 C.

Lasagne di mama

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

3 rundersaucijsjes
2 sjalotjes
1 mozzarellakaasje (à 125 g)
30 g boter
1 theelepel Italiaanse kruiden
450 g spinazie (diepvries, deelblokjes)
½ pakje tomatensaus (basissaus à 400 ml)
6 lasagnebladen
2 eetlepels Parmezaanse kaas (gemalen)
snuffe zout
snuffe peper (versgemalen)
rechthoekige ovenschaal van 18 bij 20 cm

Bereiding

Pel de sjalotjes en snipper deze fijn.
Snijd de mozzarella in kleine blokjes.
Vet de ovenschaal in met 10 g boter.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Verhit 20 g boter in een koekenpan en bak hierin de saucijsjes op hoog vuur rondom bruin.
Gaar de saucijsjes op zacht vuur in ± 20 minuten.
Verhit de overige boter in een koekenpan en fruit hierin de sjalotjes met de Italiaanse kruiden ± 3 minuten.
Verwarm de spinazie mee.
Snijd de saucijsjes in plakjes.
Verdeel de helft van de spinazie over de bodem van de ovenschaal.
Bedek de spinazie met 2 lasagnebladen, de helft van de tomatensaus en de plakjes worst.
Dek dit af met 2 lasagnebladen en de overige tomatensaus.
Verdeel de blokjes Mozzarella erover.
Bak de lasagne in de oven in ± 35 minuten goudbruin en gaar worden.
Snijd voor het babyhapje 3 scheppen lasagne in kleine stukjes en schep het in een bordje.
Verdeel voor de volwassenen de overige lasagne over twee borden.
Breng de lasagne voor de volwassenen op smaak met Parmezaanse kaas, zout en peper.

Lasagne met bechamelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak lasagnebladen à 250 g
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
400 g rundergehakt
1 pot pastasaus pikant à 620 g
30 g boter
30 g tarwebloem
3 dl melk
peper

Bereiding

Kook de lasagnebladen 6 minuten in ruim water met zout.
Neem ze uit de pan en leg ze naast elkaar op een schone theedoek.
Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend lichtbruin en glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin en rul.
Voeg de saus toe en schep alles goed om.
Neem de pan van het vuur.
Smelt gelijktijdig de boter in een steelpan en roer er de bloem door.
Laat het mengsel op een laag vuur 1 minuut pruttelen.
Schenk een beetje van de melk erbij en breng alles al roerende aan de kook.
Ga door totdat alle melk is opgebruikt en laat de saus dan nog 2 minuten koken.
Breng hem op smaak met peper en zout.
Verdeel de gehaktsaus en de lasagnebladen in laagjes over een ovenschaal.
Begin met de gehaktsaus en eindig met een laag lasagnebladen.
Verdeel de bechamelsaus erover en bak de lasagne in ± 30 minuten in de voorverwarmde oven (200 °C).
Lekker met een tomatensalade.

Lasagne met Italiaanse ijsbergsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rundergehakt
1 pak Italiaanse lasagne Bolognese (Knorr)
4 dl halfvolle melk
3 el olijfolie extra vierge + extra om in te vetten
75 g geraspte pastakaas (Finello)
1 zakje saladmix Italiaanse kruiden (Knorr)
1 krop ijsbergsla, in reepjes

Bereiding

Bak het gehakt in een droge hapjespan bruin en rul.
Voeg de inhoud van het zakje lasagnesaus uit het pak met 3½ dl water en de melk aan het gehakt toe en breng alles aan de kook.
Kook de saus ± 3 minuten goed door.
Verdeel de lasagnebladen en de saus in laagjes over een ingevette ovenschaal.
Eindig met een laagje saus en strooi de kaas erover.
Bak de lasagne in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 35 minuten bruin en gaar.
Bereid de saladmix met de olie volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep de dressing door de sla.
Serveer de lasagne met de salade.
Lekker met ciabattabrood.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

Lasagne met kalkoen en prei

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter of margarine
2 schaaltjes kalkoenfiletreepjes (à ca. 225 g)
2 zakken gesneden prei (à 300 g)
1 zakje besciamella (bechamelsausmix pak à 2 zakjes van 50 g)
½ l melk
9 bladen lasagne (pak à 250 g)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3.
In braadpan 2 eetlepels boter verhitten en kalkoen in ca. 4 minuten rondom bruin bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kalkoen uit pan scheppen en rest van boter verhitten.
Hierin prei ca. 2 minuten roerbakken.
Béchamelsaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Ovenschaal invetten.
In ovenschaal laagje saus scheppen, daarop laagje lasagnebladen, laagje prei, bestrooien met kruiden daarop laagje kalkoen leggen.
Dit herhalen tot alles is gebruikt en eindigen met laagje saus.
Lasagne bestrooien met kaas en in midden van oven in ca. 35 minuten gaar en bruin laten worden.

Lasagne met lamsvlees

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g lamsgehakt
2 sneetjes gerookt spek
1 sjalot
1 ui
30 g boter
3 eieren
peper
zout
200 g verse geitenkaas
1 takje tijm
200 g raclettekaas
6 vellen lasagne
75 g kaas (gemalen)
3 tomaten
1 courgette
1 aubergine
2 uien
2 cl olijfolie (extra vierge)

Bereiding

Ui en sjalot pellen en fijnsnipperen.
Het gerookte spek in blokjes van ongeveer ½ cm snijden.
Boter laten smelten in een stoofpan, de ui en het spek toevoegen en beide laten kleuren.
De pan van het vuur halen en het lamsgehakt, de fijngesnipperde sjalot, de kruiden, de verse geitenkaas en de eieren toevoegen.
Het geheel goed mengen.
De pan weer op het vuur zetten en op een zacht vuurtje laten gaarsuddereren.
Nu en dan roeren om aanbakken te voorkomen.
Ondertussen een ratatouille bereiden met de overige uien, de courgette, de aubergine en de tomaten.
Alles schoonmaken en in grove stukken verdelen.
Olijfolie verhitten en hierin de groenten gedurende 30 minuten zachtjes laten sudderen.
Indien nodig wat vocht toevoegen.
Een rechthoekige schaal beboteren.
Op de bodem een dun laagje van de vlees leggen en bedekken met lasagneblaadjes.
Verder gaan met een laagje ratatouille, waarop stukjes raclettekaas komen.
Alles weer bedekken met lasagneblaadjes.
Hierop een laag van de vlees leggen.
Zo doorgaan totdat alles is opgebruikt.
Eindigen met lasagneblaadjes.
Hierop gemalen kaas strooien.
De schotel gedurende een twaalfal minuten in een warme oven zetten.
Serveren in de ovenschotel.

Lasagne met parmezaan en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 bladeren lasagne
750 g broccoli
30 cl bechamelsaus
1 blokje vleesbouillon
300 g geraspte kaas
geraspte nootmuskaat
boter voor de schotel
zout
peper van de molen

Bereiding

Scheid de roosjes van de broccolisteeltjes.
Snijd de steeltjes in schijfjes en kook ze 15 minuten in gezouten water samen met het verkruimelde bouillonblokje.
Laat ze zorgvuldig uitlekken en pureer ze met een keukenrobot heel fijn.
Blancheer de broccoliroosjes 5 minuten in gezouten kokend water.
Laat ze zorgvuldig uitlekken.
Giet de broccolipuree en 200 g geraspte kaas in de nog warme bechamelsaus en meng dit alles krachtig.
Kruid met zout, peper en nootmuskaat en verwerk er de broccoliroosjes in.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de lasagne volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
Beboter heel gul een gratineerschotel en schik daarin de lasagne met afwisselend een laag lasagne en broccolisaus.
Bestrooi met de rest van de geraspte kaas en gratineer 10 minuten in een hete oven.
Serveer in de gratineerschotel.

Lasagne met tomaten en mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Lasagna

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g mozzarella
4 tomaten
12 bladen lasagne
Provençaalse kruiden
1½ dl bolognaisesaus
1 dl room
peper
zout

Bereiding

Snijd de mozzarella en de tomaten in plakjes.

Kruid met peper en zout en voeg de Provençaalse kruiden erbij.

Leg afwisselend op elkaar: een blad lasagne, een laag tomaten, een laag mozzarella, opnieuw een blad lasagne, enz.

Meng de bolognesesaus met de room en giet het mengsel in een ovenschotel.

Leg de lasagne erin.

Zet de schotel in de oven en laat 35 minuten bakken op 170°C.

Serveer in de ovenschotel.

Lasagne met tongschar en zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g tongscharfilet
200 g zalmfilet
2 preiwitten
2 uien
3 wortelen
15 vellen lasagne
200 g gemalen kaas
2 l court-bouillon
3½ dl visfumet
3½ dl kreeftensoep
5 dl room
100 g boter
100 g bloem
5 cl olijfolie (extra vierge)
cayennepeper
½ eetlepel fijngehakte marjolein
peper
zout

Bereiding

De groenten gaarstoven in olijfolie en kruiden met peper en zout.

De lasagnevellen beetgaar koken in licht gezouten water (ook de voorgekookte lasagne), afkoelen in koud water en laten uitlekken.

De zalmfilet in dobbelsteentjes snijden en de tongscharfilets in de lengte doormidden snijden.

De visfilets 3 tot 4 minuten pocheren in court-bouillon.

Een blonde roux bereiden met de boter en bloem.

De visfumet, de kreeftensoep en de room samen aan de kook brengen, over de afgekoelde roux gieten, mengen, aan de kook brengen en twintig minuten al roerend indikken op een zacht vuur tot een gladde, vrij dikke saus.

Kruiden met cayennepeper, peper en zout.

In een beboterde ovenschaal de lasagne samenstellen: beginnen met een laag lasagnevellen, daarop een derde van de groenten, dan een derde van de vis en een derde van de saus.

Deze werkwijze twee keer herhalen.

De laatste laag saus ruim nemen en bestrooien met de gemalen kaas.

De lasagne in een voorverwarmde oven (200°C) plaatsen en ongeveer 25 minuten laten bakken tot de kaas mooi is gegratineerd.

De lasagne in porties verdelen en serveren op warme borden.

Lasagne met zeevruchten

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

Ingrediënten

1 pak lasagne (500 g, naar keuze met ei of met spinazie)

± 300 g zeevruchtencocktail (diepvries)

150 g gesneden champignons

1 blik tomaten in stukken (400 g)

100 g gemalen emmentaler

1 teentje knoflook

1 sjalot

5 eetlepels boter

5 eetlepels bloem

½ l melk

tabasco

cayennepeper

nootmuskaat

peper

zout

Bereiding

Bereid eerst de saus: laat de boter smelten (niet kleuren), in een ruime kookpan.

Doe er de fijngesnipperde sjalot bij en het fijngesnipperde teentje knoflook en laat even stoven.

Roer er de bloem onder.

Leng al roerend aan; eerst met het blik tomaten, daarna met ½ l melk, tot u een smeùige saus bekomt.

Voeg de diepgevroren zeevruchtencocktail toe en de champignonschijfjes en laat op een zacht vuur doorwarmen.

Werk uw saus af met de helft van de gemalen emmentaler en kruid met enkele druppels tabasco, cayennepeper, nootmuskaat, peper en zout.

Schik in een rechthoekige, vuurvaste schotel (van ± 30 cm lengte) afwisselend een dun laagje saus en plakjes lasagne.

Zorg ervoor dat de plakjes lasagne mooi naast elkaar liggen.

Begin en eindig met een laagje zeevruchtensaus.

Bestrooi met de rest van de gemalen kaas en laat gedurende 35 minuten bakken in de voorverwarmde oven op 200°C.

Tip: De lasagne gebruikt in deze moet u niet voorkoken. Zorg er wel voor dat uw saus niet te dik is, de deegplakjes zullen nog vocht opnemen tijdens het bakken. Ĩ U kunt de lasagne enkele uren op voorhand bereiden. Zo hoeft u hem op het moment zelf enkel nog in de oven te schuiven. Ĩ U kunt de lasagne ook in individuele porties klaarmaken en diepvriezen. In dat geval, de lasagne niet bakken.

Linzenpuree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

120 g rode linzen
½ vleesbouillonblokje
½ blikje tomatenblokjes
1½ theelepels kerriepoeder
½ theelepeltje komijnpoeder
1 ui (half fijngesnipperd, half grofgesneden)
1 laurierblad
1 eetlepel zonnebloemolie
naanbrood
wat verse koriander

Bereiding

Kook de linzen met de grove stukken ui en het laurierblad in pakweg 40 minuten gaar in ruim water.
Giet de linzen hierna af en verwijder het laurierblad.
Pureer vervolgens de linzen met de staafmixer.
Verwarm hierna wat olie in een pan en fruit de uisnippers.
Bak de kerrie en komijn kort mee.
Voeg dan de tomatenblokjes toe, evenals de linzenpuree en het bouillonblokje.
Laat het geheel zachtjes zo'n 15 minuutjes doorkoken en roer het daarbij goed door (zo nodig, water bijvoegen).
Schep alles in een schaal en bestrooi het gerecht vóór het opdienen met vers korianderblad.
Serveer met warm Indiaas naanbrood.

Macaroni met broccoli en mascarpone

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g broccoli, in kleine roosjes

zout

400 g macaroni vlugkokend

1 bakje pijnboompitten à 60 g, Sla-verrijker

1 teentje knoflook, gepeld

1 bak mascarpone à 250 g

1 bakje bieslook, geknipt

versgemalen peper

Bereiding

Kook de broccoli in water met zout beetgaar.

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan totdat ze gaan geuren.

Schud ze op keukenpapier.

Giet de broccoli en de macaroni af en schep ze met de uitgeperste knoflook, de mascarpone en de bieslook door elkaar.

Breng op smaak met peper en strooi de pijnboompitten erover.

Serveer direct.

Tip: Lekker met een salade van veldslamix.

Wijnadvies: Cave d'Obernai, pinot blanc, wit, Frankrijk

Maïspasta met mexicaanse gehaktsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g maïspasta (honig, pak à 450 g)
zout
2 eetlepels zonnebloemolie
400 g gemengd gehakt
1 zakje gesnipperde ui à 175 g (c1000)
2 groene paprika's, in blokjes
1 zakje tacomix (casa fiesta)
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
3 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Kook de maïspasta in ruim kokend water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Verhit intussen de olie in een braadpan en bak het gehakt in ± 3 minuten al omscheppend bruin en rul.
Voeg de ui en de paprika toe en bak dit nog ± 2 minuten mee.
Voeg 2 dl water en de tacomix toe en laat alles nog 10 minuten sudderen.
Voeg de maïskorrels toe en bestrooi met de peterselie.
Serveer met de pasta.

Maleisische kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g in blokjes gesneden kipfilet

300 g sperziebonen

300 g taugé

300 g witte rijst

bloem

ketjap

1 eetlepel kerrie djawa

Bereiding

Kook de sperziebonen beetgaar in pakweg 15 minuutjes.

Kook daarna de rijst gaar en bak de kipfilet.

Meng de bloem met water en ketjap tot een sausje in een verhouding van bijvoorbeeld 1:1:1.

Bak dan de bonen kort met de kip mee en voeg hieraan de ketjapsaus en de kerrie djawa toe.

Voeg vlak voor het serveren de taugé toe.

Verdeel tot slot de rijst over de borden en schep de kip met de saus erop.

Mandarijnijs met mandarijnousse en mandarijnterrine

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

6 mandarijnen
1 vanillestokje
4 eierdooiers
120 g suiker
8 cl slagroom
2 eetlepels kristalsuiker
2 dl melk
3½ blaadjes gelatine
4 dl mandarijnsap
2 eetlepels mandarijnlikeur
3 theelepels mandarijnrasp
aardappelmeel

Bereiding

Voor de terrine de mandarijntjes pellen en de vliesjes verwijderen.
1 dl van het mandarijnsap aan de kook brengen en 1½ van de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes hierin oplossen.
Het vocht licht laten geleren.
De partjes door de gelei halen en in een vorm leggen.
De rest van de gelei in de vorm schenken.
De terrine minimaal 6 uur in de koelkast op laten stijven.
Voor de mousse 1 dl sap met de kristalsuiker al roerend aan de kook brengen en de overige gelatine hierin oplossen.
Het sap licht laten geleren.
De slagroom half stijf slaan en door het gelerende sap spatelen.
De mousse ook minimaal 6 uur in de koelkast op laten stijven.
De suiker samen met 1 theelepel mandarijnrasp in een pan met dikke bodem licht laten karamelliseren.
1 dl van het mandarijnsap hier voorzichtig bij schenken.
Kijk wel uit, dit kan gaan spatten.
De melk en het merg van het vanillestokje toevoegen.
De eidooiers los roeren en het vocht hier al roerend geleidelijk bij schenken.
De massa terug doen in de pan en al roerend laten binden.
De vla zeker niet laten koken.
De vla in een koud waterbad koud roeren en in de ijsmachine tot ijs roeren.
Voor de coulis de rest van het mandarijnsap aan de kook brengen, eventueel suiker hierin op laten lossen en de coulis licht binden met een beetje aangelengd aardappelmeel.
De coulis af laten koelen en op smaak brengen met de mandarijnlikeur.
De terrine in plakken snijden en over de borden verdelen.
De mousse en het ijs portioneren met behulp van een ijslepel en op de borden leggen.
De coulis ernaast schenken.
Garneer met de overige mandarijnrasp en een takje munt.

Mango- en passievruchtenmousse

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron AllerHande april 2000

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe mango

3 passievruchten

6 eetlepels vanille-roomijs

2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

Bereiding

Mango dun schillen en vruchtvlees van pit afsnijden.

Sap opvangen.

Mango in blokjes snijden.

Passievruchten halveren en vruchtvlees boven mango eruit scheppen.

In mengbeker of met staafmixer mango met sap, passievruchten, roomijs en likeur tot gladde mousse pureren.

Over 6 lage (water)glazen verdelen en direct serveren.

Mango-kokosijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g suiker
1 mango
2 dl kokosmelk
120 ml slagroom
½ kokosnoot
1 dl water

Bereiding

Schil het stukje gemberwortel en hak het fijn.
Breng in een steelpan het water met de suiker en de gember aan de kook.
Los de suiker al roerende op en laat de siroop circa een minuut zachtjes door koken.
Laat de suikersiroop ijskoud afkoelen.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Pureer het vruchtvlees in de keukenmachine.
Meng de suikersiroop en de kokosmelk erdoor.
Klop de slagroom stijf.
Spatel de room luchtig door het mangomengseetlepel
Doe het mengsel over in een diepvriesdoos en laat het in de diepvriezer in circa vier uur bevriezen.
Schraap elk half uur met een vork het half bevroren ijs van de wand en schep het ijs goed door.
Of draai het mengsel tot ijs in een sorbetière.
Schaaf het vruchtvlees van de kokosnoot in stukjes.
Schep het ijs met een bolletjestang in de hoge coupes.
Garneer met de stukjes kokos en serveer.

Mangocktail met scampi's

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

Ingrediënten

400 g party-scampi's of Noorse garnalen (vers of diepvries)

2 rijpe mango's

100 g volle yoghurt

2 eetlepels room

1 koffiel citroensap

2 takjes verse dille (fijngesnipperd)

1 koffielepel kerrie

zwarte peper

zout

voor de versiering

reepjes sla en mango

Bereiding

Laat de party-scampi's of Noorse garnalen volledig ontdooien (afgedekt ± 1 u op kamertemperatuur) en dep ze goed droog.

Pel de Noorse garnalen.

Snij de mango's middendoor en haal ze volledig uit.

Snij het vruchtvlees in blokjes.

Vang het sap op.

Meng het sap van de mango's met de yoghurt, de room, het citroensap, de dille en de kerrie en breng op smaak met zwarte peper en zout.

Meng de party-scampi's met de mangostukjes.

Doe wat saus in elke mangohelft en schik er de party-scampi's op.

Maak een bedje met wat slareepjes en schik er de mangocktail op.

Versier met reepjes mango.

Mangoflan met frambozencoulis

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 dl slagroom
1 eierdooier
1 dl melk
2 mango's
takjes munt
2 eieren
6 eetlepels suiker
6 eetlepels coulis van frambozen

Bereiding

Schil de mango's en haal de pit eruit.

Mix het vruchtvlees samen met de melk, de room, de eieren en de suiker tot een glad geheel.

Giet de aldus bekomen flan in potjes en bak deze in bain marie een half uur in een oven van 130°C.

Laat ze een nachtje rusten in de koelkast en serveer met frambozencoulis.

Werk af met een takje munt.

Mangopico

Menugang Hapje
Keuken Mexicaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels jonge jenever
1 eetlepel olie
1 theelepel rasp van een limoen- of citroenschil
sap van kwart citroen of halve limoen
zout
groene tabasco of groene peppersauce
2 rijpe, maar nog stevige mango's
2 lente-uitjes
2 eetlepels fijngehakt korianderblad

Bereiding

Klop in een kom de jenever, de olie, de limoenrasp en -sap, zout en naar smaak groene tabasco goed door elkaar.
Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes of pureer het grof.
Hak de lente-ui heel fijn en meng ze samen met het korianderblad en fijngehakte mango's door het sausje.
Laat de smaken ca. 30 minuten intrekken.
Breng op smaak met zout.
Een pico wordt geserveerd als dip, bij geroosterd vlees of tortilla's.

Info: Een pico komt uit Mexico en houdt het midden tussen een saus en een salade in. De pico wordt geserveerd bij tortillachips, maar ook bij taco's en wraps. Heerlijk als borrelhapje.

Variatietip : Probeer deze dressing ook eens door fijngehakte avocado of fijngehakt vruchtvlees van tomaat. Voeg dan wel een mespunt suiker aan de dressing toe. Serveer deze pico op dezelfde manier.

Mangosorbet met passievruchtencoulis

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

350 g rijpe mango's

1 limoen

1 dl water

75 g griessuiker

3 passievruchten

2 soeplepels griessuiker

12½ cl water

Bereiding

Een lichte suikersiroop bereiden van 1 dl water met 75 g suiker, enkele minuten laten koken en ijskoud laten afkoelen.

De mango's pellen zoals een sinaasappel: de schil in vieren verdelen met lange kerven.

De gepelde mango's overlangs opensnijden en de pit verwijderen.

Het vruchtvlees in de blender doen, mixen en door een fijne zeef wrijven.

Er het limoensap doorroeren en mengen met de ijskoude suikersiroop.

In de ijsmaker gieten en de instructies van de fabrikant volgen.

Ondertussen de coulis bereiden: de passievruchten doorsnijden en het vruchtvlees met de pitjes eruit scheppen met een lepeltje.

Een lichte siroop van 1/8 l water en 2 eetlepels suiker erbijvoegen en tot een sausje mengen (de pitjes kunnen zonder bezwaar in de coulis blijven).

Afgedekt in de koelkast bewaren tot de sorbet geserveerd wordt.

De sorbet over 6 coupes verdelen en napperen met de passievruchtencoulis.

Margarita-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 dl water
25 theelepels limoensap
20 eetlepels suiker
5 eetlepels tequila
rasp van 1 of 2 limoenen (naar smaak)
1 eiwit
1 snuifje zout
6 halve limoenschillen

Bereiding

Doe het water met de suiker in een pan en breng het al roerende aan de kook.
Laat het suikerwater ongeveer 5 minuten op niet al te hoog vuur koken tot het stroperig begint te worden.
Voeg de limoenrasp toe en laat het afkoelen.
Roer het limoensap door de afgekoelde siroop.
Schenk de suikersiroop in een ijslaatje en plaats dit in de diepvriezer of in het vriesvak van de koelkast.
Laat het mengsel in ongeveer 2 uur bevriezen tot een dikke moes.
Splits de eieren. Klop het eiwit stijf.
Vermeng de ijsmoes met het stijfgeslagen eiwit, de tequila en het zout.
Klop het met de mixer tot een smeug geheel.
Doe het mengsel weer in een ijslaatje en plaats dit weer in de diepvriezer of in het vriesvak.
Laat het ijs in ongeveer 2 uur bevriezen.
Scheep het ijs tijdens het bevriezen af en toe door.
U kunt het natuurlijk ook klaarmaken in een sorbetière, volg dan de instructies van de fabrikant.
Serveer het margarita-ijs in de halve limoenschillen.

Marinade van rauwe Sint-Jacobsnoten met groentenchips

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 verse St. Jacobsnoten

1 dl olijfolie

verse basilicum

peper

zout

1 roze grapefruit

voor de groentechips

100 g mergpompoeen

1 rode aardappel

1 wortel

100 g knolselderij

1 rode biet

1 Chinese aardappel

Bereiding

Doe de fijngesneden basilicum bij de olijfolie en laat dit enkele uren trekken.

Snijd de St. Jacobsnoten in schijfjes en leg ze in een schaaltje.

Kruid ze met peper en zout en giet het sap van de grapefruit en de geparfumeerde olijfolie erover.

Laat alles 30 minuten marineren en verdeel de St. Jacobsnoten over de borden.

Lepel de saus erover.

Maak intussen de groenten schoon en snijd ze in dunne flinters.

Droog ze eventueel even af.

Bak de groentenchips snel knapperig in frituurvet van 140°C, ontvet ze goed en verdeel ze over de marinade.

Serveer het gerecht onmiddellijk.

Mascaronemouse met rood fruit

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	ww.c1000.nl		Sterren	

Ingrediënten

1 scharreleiwit
200 g mascarpone
1½ dl slagroomvla vanille
250 g aardbeien
4 eetlepels suiker
2 volle eetlepels kersenconfiture
½ dl rode port
ca. ½ eetlepel aardappelmeel
½ dl slagroom

Bereiding

Klop het eiwit met een mixer in een vetvrije kom met vetvrije gardes stijf en glanzend.
Klop de mascarpone los.
Voeg de vla toe en klop alles door elkaar.
Spatel het eiwit erdoor.
Zet de mousse tot gebruik in de koelkast.
Maak de aardbeien schoon maar houd 4 mooie aardbeien met kroontjes apart.
Halveer de kleine aardbeien en snij de grote in vieren.
Breng de gesneden aardbeien met de suiker, de confiture en de port aan de kook en laat ze 5 minuten zachtjes pruttelen.
Roer het aardappelmeel los met een beetje water.
Bind de vruchten met het papje zodat een dikke saus ontstaat.
Laat het afkoelen tot op kamertemperatuur.
Klop de slagroom stijf en doe hem over in een spuitzak met kartelmondje.
Verdeel het mascaronemengsel en de vruchten met de saus in laagjes over 4 mooie hoge glazen.
Zet ze tot gebruik in de koelkast.
Garneer met een toef slagroom, de achtergehouden aardbeien en een chocolade hulstblaadje.

Wijnadvies: Domaine d'Arain, wit

Noordzeegarnalen op Creoolse wijze

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g Noordzeegarnalen
500 g garnalenschalen
1 flinke ui
3 teentjes knoflook, gehakt
1 eetlepel bloem
1 eetlepel chilipoeder
250 ml Noilly Prat
100 g basmatirijst
150 ml kippenbouillon
2 groene paprika 's
150 g kouseband of sperciebonen
2 stengels bleekselder
2 theelepels trassi (Oosterse garnalenpasta)
750 g verse pomodori-tomaten
palmolie
verse koriander

Bereiding

Snij ringen van de ui en bak deze op matig vuur in wat olie gaar en lichtbruin.
Verwijder de helft van de ringen en voeg de knoflook toe.
Laat deze meefruchten tot ze glazig is.
Roer de chilipoeder erdoor en voeg ook de bloem toe.
Laat de bloem even garen en doe dan de garnalenschalen erbij.
Blus af met de Noilly en voeg nog ½ l water toe.
Breng aan de kook en laat onder deksel gedurende twintig minuten zachtjes koken.
Fruit een sjalotje in wat olie in een steelpan.
Roer de rijst erdoor en blus met de kippenbouillon.
Breng de rijst al roerend aan de kook, dek de pan af met een deksel of keukenpapiertje en laat de rijst in de oven op 200 ° gedurende 13- 15 minuten garen tot al het vocht is opgenomen.
Verhit de wok met wat olie en bak de garnalen kort.
Voeg de in reepjes gesneden paprika's, stukjes kouseband en in dunne schijfjes gesneden bleekselder toe.
Laat ook deze even meefruchten.
Voeg de trassi toe en laat deze oplossen in het mengsel.
Ontvel de tomaten, verwijder het zaad en hak de tomaten grof.
Voeg ze, samen met de apart gelegde ui toe aan de garnalen en laat zachtjes kapotkoken.
Zeef de eerder gemaakte garnalensbouillon en voeg deze ook toe aan het mengsel.
Doe ook de rijst erbij en laat nog even doorwarmen.
Serveer direkt.
Werk eventueel het gerecht nog af met wat fijngehakte verse koriander.

Noordzeevisfluweelsoepje

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

Ingrediënten

150 g zalmfilet
150 g kabeljauwfilet
75 g mosselen (gekookt)
75 g Noordzeegarnaal (gepeld)
2 wortelen
1 preiwit
1 l visfumet
3 dl room
20 g boter
1 eetlepel peterselie (fijnggehakt)
peper
zout

Bereiding

De wortelen en de prei wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
De boter smelten in een pan en de fijngesneden groenten glazig fruiten.
De visfumet en de room bij de groenten voegen, al roerend aan de kook brengen en de visblokjes erin pocheren.
Net voor het opdienen de garnalen en de mosselen toevoegen en op smaak brengen met peper en zout.

Serveren in warme soepkommen en rijkelijk bestrooien met gehakte peterselie.

Nostalgische macaronischotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ kop macaroni
2 dikke plakken ham
1 zakje oude geraspte kaas
2 eieren
½ l volle melk
wat peper en zout
wat nootmuskaat

Bereiding

Kook de macaroni halfgaar en giet deze af.
Meng in een pan de in blokjes gesneden ham met de kaas en de 2 geklopte eieren (als bindmiddel).
Voeg er hierna een deel van de melk aan toe en roer een en ander tot een papje.
Voeg dit papje aan de macaroni toe en doe er naar smaak wat peper, zout en nootmuskaat bij.
Schep het geheel over in een vuurvaste schaal en giet hier de rest van de melk over.
Bestrooi het dan met paneermeel en leg er vlokjes boter op.
Laat het geheel in een op 180° C voorverwarmde oven in een half uur garen.
Dit heerlijke gerecht kan zowel warm als koud worden gegeten.

Nougat glacé (noga-ijsje)

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

Ingrediënten

375 g suiker
2 eetlepels water
20 g boter
130 g amandelschilfers
4½ dl room
1½ dl eiwit
220 g gekonfijt fruit
1 dl rum
arachideolie
aardbeien coulis
boter

Bereiding

Beleg een cakevorm met aluminiumfolie en strijk in met boter.
Laat 125 g suiker met 2 eetlepels water smelten op het vuur.
Laat mooi karameliseren.
Neem van het vuur en voeg 20 g boter en de amandelschilfers toe.
Laat afkoelen.
Klop de room en de eiwitten op met de rest van de suiker.
Meng het gekonfijt fruit doordrongen van de rum met de amandelen en het eiwit en nadien de room.
Doe alles in de cakevorm en zet in de diepvriezer.
Laat een nacht rusten.
Snijd in schijfjes en serveer met aardbeien coulis.
Ideaal dessert om op voorhand te maken en in de diepvriezer te bewaren.
Feestelijker kan niet.

Nuoc mam cham (Vietnamese visdipsaus)

Menugang Bijgerecht

Keuken Vietnamees

Bron

Soort -

Type Saus

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

¼ vers kokossap

1 theelepel rijstazijn

1 theelepel suiker

1 fijngehakte rode peper zonder zaadjes

2 uitgeperste teentjes knoflook

1 eetlepel limoensap

2 eetlepels vissaus

Bereiding

Kook het kokossap met azijn en suiker.

Laten afkoelen.

Meng pepers, knoflook en limoensap en voeg alles bij het kokosmengsel.

Roer de vissaus door dit mengsel.

Serveer als dipsausje bij dim-sum en nem's

Tip: Als variatie kun je ook wat zoetzure gerapste wortel en radijs toevoegen.

Nutella-ijs in knapperige piramide

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het ijs

3 eierdooiers
120 g suiker
5 dl melk
3 dl room
50 g Nutella (Hazelnotenchocopasta)

voor de piramidekoekjes

95 g gesmolten boter
75 g bloem
50 g amandelschilfers
sap van 1 sinaasappel
280 g bloedsuiker

voor de spiegel

200 g griessuiker
2 dl water
zeste van sinaasappel
sap van een citroen
1 biscuitbodem
gesmolten chocolade

Bereiding

De melk aan de kook brengen en een lint kloppen van de eierdooiers en suiker.

Giet de kokende melk op het lint en roer.

Zet met mengsel terug op het vuur en blijf nog enkele minuten roeren tot het mengsel begint te binden.

Niet laten koken !

Voeg de Nutella toe en laat helemaal afkoelen.

Roer de room bij het mengsel en draai alles in de ijsmachine tot ijs.

De koekjes voor de piramide: de amandelschilfers fijnmaken en vermengen met de overige ingredienten.

Het mengsel zeer dun uitstrijken op bakpapier en goudbruik bakken op 160 C.

Uit de oven halen en laten afkoelen.

De koek in driehoekjes uitsnijden.

De spiegelsiroop: griessuiker en water koken en zeste van sinaasappel en het sap van de citroen toevoegen.

De chocolade smelten.

Een een grillige gesloten lijn chocolade trekken op de borden.

Leg in het midden een rondje biscuit.

Giet daar de spiegel van siroop rond.

Op het biscuitje een bolletje Nutella-ijs plaatsen en voorzichtig drie driehoekjes tegen het ijsbolletje aandrukken.

Oesters met champagne en venkel

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

32 platte oesters
15 cl champagne
3 eierdooiers
peper
zout
150 g venkel
grof zout

Bereiding

Open de oesters en haal ze uit de schelp.
Vang het sap op en bewaar de diepe schelphelften.
Zeef het sap en doe het samen met de oesters in een kookpot.
Warm het op tot het begint te borrelen, juist genoeg om de oesters een beetje stevig te maken.
Lek uit en zet weg.
Doe de champagne en de eierdooiers in een hoog pannetje en klop tot sabayon op een heel zacht vuurtje (zonder te laten koken, de buitenkant van het pannetje moet warm zijn maar niet heet).
Kruid licht met peper en zout.
Was en snipper de venkel.
Kook de snippers "al dente" in gezouten water.
Leg in elke schelp een beetje venkel en een oester.
Leg bovenop opnieuw wat venkel.
Nappeer de schelpen met sabayon.
Schik de oesters op een bedje grof zout in een ovenschotel.
Bak 5 minuten in een warme oven (150°C) en laat 2 tot 3 minuten onder de grill goudkleuren.
Schik bevallig op borden en dien op met een glas parelende Champagne Brut.

Oesters met champagnesaus en kaviaar

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

Ingrediënten

24 platte Zeeuwse oesters
300 g spinazie
150 g boter op kamertemperatuur
½ dl room
sap van ¼ citroen
25 g sjalot heel fijn gesnipperd
125 g Beluga kaviaar
1 glas Champagne
witte peper

Bereiding

De oesters openen, de oesters met een mesje lossnijden, in een bord leggen en het sap opvangen.
De onderste helft van de schelpen goed schoonborstelen.
In 4 oesterborden in elk van de 6 oestervormpjes een flinke eetlepel vochtig grof zeezout scheppen.
De onderste schelpelhelften erop leggen en een beetje aandrukken zodat het zout de vorm aanneemt.
De gereedgemaakte oesterborden in een voorverwarmde oven van 150° C zetten tot het dresseren.
Dit heeft als voordelen dat de schelpen vast komen te zitten in het zout en dus niet kunnen kantelen en dat de oesters niet koud worden.
De spinazie even laten slinken in wat boter, niet kruiden.
De oesters met eigen vocht en Champagne opwarmen tot tegen de kook aan, maar zeker niet laten koken.
Uitnemen en de gepocheerde oesters warm houden au bain marie.
Het vocht voor ¾ laten inkoken met de room.
Filteren door een fijne zeef om eventuele schilfers van de schelpen te verwijderen.
Monteren met de op kamertemperatuur gebrachte boter.
Kruiden met witte peper, citroensap en de heel fijn gesneden sjalot.
De oesterborden uit de oven halen en beleggen met de gestoofde spinazie.
De oesters in de schelpen schikken en naperen met de saus, afwerken met de kaviaar.
De warme borden meteen serveren.

Oesters met gehakte groenten, zwarte peper en citroen

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

Ingrediënten

24 grote oesters
12 eetlepels vinaigrette
6 citroenen
6 limoenen
20 g vergruisde peper
1 l water
4 takjes dragon
2 wortelen
1 prei
2 verse spinaziebladeren
1 rode paprika
1 knolselder
1 courgette

Bereiding

Open de oesterschelpen en haal de oesters eruit.
Hak de spinaziebladeren fijn.
Snijd de courgette, de paprika en de knolselder in brunoise.
Kook de fijngesneden wortel en prei gaar.
Neem 60 g van de courgette, de paprika, de knolselder, de gekookte wortel en prei.
Leg de rest van de groenten opzij voor later gebruik.
Meng de gehakte spinazie, de brunoise van de 5 groenten, de gehakte dragon met de vinaigrette.
Breng eventueel op smaak met peper en zout.
Snijd de schil van de citroenen en de limoenen zonder het wit gedeelte.
Snijd deze schillen in fijne reepjes.
Plaats 6 oesters in een cirkel op een bord.
Maak met behulp van een afgestreken soeplepel groentenmengsel een schelp na.
Plaats dit op elke oester.
Verdeel de reepjes citroen- en limoenschil over elke oester.
Werk af met de vergruisde peper.

Oesters met limoen en tabasco

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 grote verse oesters
tabasco
sap van 4 limoenen
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de oesters voorzichtig open.
Voeg aan elke oester 2 druppels tabasco toe.
Besprenkel ze met wat limoensap en bestrooi ze met zwarte peper.
Serveer meteen.

Oesters met notensla en pastis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 teentje look
50 g boter
1 soeplepel bloem
1 soeplepel Pastis
peper
4 kleine uien
100 g notensla (rucola)
grof zout
24 holle Normandische oesters
1 soeplepel ansjovispasta of geplette ansjovissen

Bereiding

Open de oesters, leg ze in een zeef en vang het vocht op.
Laat de notensla slinken in gezouten kokend water en laat uitlekken.
Hak de uien, de look en de notensla.
Fruit in een pan de look en de ui, bestrooi met bloem, voeg het vocht van de oesters toe en laat enkele minuten koken.
Voeg de ansjovispasta, de notensla en de pastis toe en breng op smaak met peper.
Verwarm de oven voor op 220°.
Droog de oesterschelpen af, leg opnieuw een oester in elke schelp en bedek de oester met de vulling.
Schik elke oester op een bergje grof zout, doe een nootje boter op elke oester en plaats de oesters 10 minuten in de oven.
Dien op met brood.

Tip : Je kan de pastis ook vervangen door witte wijn.

Oesters met Parmaham en sabayon

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

24 Normandische oesters
6 schijfjes Parmaham
3 eierdooiers
1 dl champagne
wat citroensap
enkele blaadjes kervel

Bereiding

Open de oesters en bewaar het sap.
Maak de sluitspier los en laat ze mooi in de schelp.
Schik ze op een ovenplaat en zorg dat ze recht blijven staan (bv op een bedje van grof zout).
Zet ze gedurende 4 minuten in een oven van 170°C.
Snij de Parmaham in julienne en klop de eierdooiers op met de champagne, het citroensap en een beetje oestersap.
Klop op een licht vuurtje tot een sabayon en voeg er op het laatste de Parmaham aan toe.
Schik de oesterschalen op een bord en oversaus ze met de sabayon.
Werk af met enkele blaadjes kervel.

Oesters met spinazie en room

Menugang Voorgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

12 oesters
4 eetlepels gekookte spinazie
2 theelepels oestersaus
125 ml crème fraîche

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de oesterschelpen open.

Snijd de oesters los, haal ze uit de schelp en vang het vocht op.

Zeef het oestervocht bijvoorbeeld met behulp van een theezeefje.

Knijp al het vocht uit de gekookte spinazie.

Roer het oestervocht en de oestersaus door elkaar.

Vul de diepste schelpen met een dun laagje spinazie.

Besprenkel de spinazie met de oestersaus.

Leg de oester er bovenop en dek deze toe met crème fraîche.

Zet de oesterschelpen op een stevige ondergrond op de bakplaat.

Verwarm de oesters ongeveer 3 minuten in de oven en dien meteen op.

Tip : Maak 12 kleine bergjes grof zeezout op de bakplaat en druk hier de gevulde oesters in. Zo kunnen ze niet omvallen. Een andere mogelijkheid is om van aluminiumfolie 12 stevige ringen te vouwen en daar de oesterschelpen in te plaatsen. Deze aluminium ringen zijn uiteraard ook handig om als oestersteunen op het bord te plaatsen.

Oesters met spinazie en roomsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg spinazie
24 oesters
½ l room
4 eierdooiers
boter
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Maak de spinazie schoon en verwijder de harde nerven.
Stoof de groente in wat boter en kruid ze met peper, nootmuskaat en een snuifje zout.
Verdeel de spinazie over 4 diepe bordjes.
Neem de oesters uit de schelpen en leg ze in de bordjes.
Klop de room even op, roer de eierdooiers erdoor en voeg wat peper toe.
Giet de room over de oesters en laat alles even kleuren onder de grill in de oven.
Serveer meteen

Info: De grootste en duurste onder de Zeeuwse platte oester is de Imperiale, met zes nullen. De kromme oester, «creuse of fine de Zélande», heeft een langwerpige kromme schelp met een grillig oppervlak. In Frankrijk is de «belon» beroemd, een platte oester, maar er is ook een holle oester uit Frankrijk, die een ronde schelp heeft en vooral van de Middenwestkust komt.

Oesters met tuingroen en garnalen

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

Ingrediënten

8 reuzenoesters
8 tijgergarnalen, gepeld
100 g groene kool, in reepjes
50 g sperzieboontjes, in stukjes
1 venkelstengel, in stukjes
1 stengel bleekselder, in stukjes
2 sjalotjes, gesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
1 eetlepel gehakt citroenkruid
1 eetlepel gehakte bieslook
sap van ½ limoen
2 limoenschilletjes, fijnggehakt en geblancheerd
1 dl room
1 eierdooier
1 dl witte wijn
50 g boter
1 eetlepel bloem
peper
zout
plukjes kervel
klontje boter

Bereiding

Open de oesters en haal er de vruchten uit.
Vang het vocht op.
Schrob en spoel de holle oesterschelpen.
Breng het oestersap aan de kook met de witte wijn.
Dompel er, één voor één, de oesters 1 minuut in.
Laat ze uitlekken op een theedoek.
Bak de sjalotsnippers en de geperste knoflook in de helft van de boter zonder ze te laten kleuren.
Doe er dan achtereenvolgens de venkel, de bleekselder, de groene kool, de boontjes en de gehakte limoenschilletjes bij.
Doe er 1 dl water bij en kook alles beetgaar.
Breng op smaak met peper en zout.
Roer er de groene kruiden en het limoensap door.
Kook het oestervocht met de witte wijn in tot de helft.
Klop de eierdooier los met de room.
Bind de saus met deze liaison.
Wentel de oesters door de bloem en bak ze in de rest van de boter.
Vul de geboende lege oesterschelpen met de groenten.
Schik er een gebakken oester en een tijgergarnaal op.
Werk af met plukjes kervel.
Mix een klontje boter door de saus en lepel deze over de oesters.

Oesters met waterkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 oesters
1 bosje waterkers
250 g zure room
1 blaadje gelatine
peper

Bereiding

Open de oesters en maak ze schoon.
Voeg wat peper bij de zure room en giet die over de oesters in de geopende schelpen.
Leg daarop de blaadjes schoongemaakte waterkers.
Warm het oesternat iets op.
Week de gelatine in koud water, knijp ze uit en los ze op in het oesternat.
Laat de gelatine half dik worden.
Giet ze dan over de waterkers en zet de oesters in de koelkast om op te stijven.
Serveer de oesters op een bedje van grof zout.

Info: Oesters zijn niet alleen een delicatessen, ze zijn ook gezond. Oesters bevatten weinig calorieën, maar wel de nodige vitaminen en mineralen, waaronder fosfor, jodium, koper, ijzer en magnesium. Oesters kunnen ook gepocheerd worden; in dat geval worden ze uit de schelp gehaald en met het vocht, citroensap, peper, zout en wat boter tot het kookpunt verhit.

Oeufs brouillés au banyuls (roereieren met banyuls)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
100 g boter
1 schijf rauwe ham
½ dl banyulswijn
1 dl slagroom
4 sneden brood
zout
peper

Bereiding

Breng een grote pan met water aan de kook.
Roer de eieren los in een kom.
Snij 25 g boter in kleine stukjes en voeg deze bij de eieren.
Geef er zout en peper bij.
Snij de ham in brunoise.
Doe de wijn in een pannetje en voeg er de brunoise ham bij.
Verwarm dit zachtjes.
Smeer een grote pan in met 30 g boter.
Giet hierin de losgeklopte eieren.
Zet de pan op die met het kokende water en laat de eieren zo stollen, op de damp onder voortdurend roeren met de houten lepel.
Voeg de slagroom bij de ham met de banyuls.
Geef er zout en peper over.
Roer het goed en geef het bij de roereieren.
Geef deze op een voorverwarmde schaal.
Verhit de rest van de boter in een pan en bruineer hierin de sneetjes brood aan beide kanten.
Snij ze in croûtons en omring hiermee de eieren.

Pannenkoeken met krabsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje crabmeat (170 g)
1 grote winterwortel
1 pak pannenkoeken naturel (8 stuks)
1 zakje veldsla (75 g)
2 bakjes krabsalade (à 200 g)

Bereiding

Krab laten uitlekken.

Wortel schoonmaken en raspen.

Pannenkoeken verwarmen volgens gebruiksaanwijzing en onder aluminiumfolie warm houden.

Aan tafel pannenkoeken vullen met achtereenvolgens veldsla, geraspte wortel, krabsalade en krab.

Pannenkoeken oprollen.

Pannenkoeken met maïs, gebakken varkenslapjes en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 grote eieren
230 g bloem
2 volle theelepels bakpoeder
200 ml melk
80 ml Fanta
een snuifje zout
1 blik maïs
8 kleine varkenslapjes
boter
1 potje ricotta
peper

Bereiding

Meng voor het deeg eerst de bloem door de eierdooiers.
Voeg dan het bakpoeder, de melk en de Fanta toe.
Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout.
Spatel ze vervolgens voorzichtig onder het deeg en laat 5 minuten rusten.
Kleur intussen de varkenslapjes mooi aan in boter.
Breng de ricotta op smaak met peper en laat de maïs uitlekken.
Bak het deeg tot pannenkoekjes en stapel ze op een bord.
Zorg dat je 12 stuks uit het deeg haalt.
Schik telkens een pannenkoekje op het bord.
Bouw verder een torentje op met kaas, maïs, varkenslapjes en extra pannenkoekjes.

Pannetje met zeevruchten en exotische kruiden

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

Ingrediënten

950 g zeevruchten (garnalen, scampi's, jakobsschelpdieren, mossels enz.)

3 kopjes kokosmelk

2 soeplepels olie

2 soeplepels verse korianderblaadjes

1 theelepel currypoeder

2 theelepels citroensap

½ theelepel zout

30 g gehakte uien

voor de pasta

4 geplette rode Kashmiri chilipepers

10 g geraspte gember

5 g geplette knoflook

1 theelepel geplet korianderzaad

1 theelepel geplet komijnzaad

½ theelepel kurkumapoeder

½ theelepel geplette zwarte peperkorrels

Bereiding

Verwarm olie in een pan, voeg devoor de kruidenpasta toe en roerbak gedurende een halve minuut.

Voeg de gehakte uien toe en blijf roeren tot de uien doorzichtig zijn.

Voeg de zeevruchten toe, giet de kokosmelk in de pan, kruid met zout en currypoeder en breng alles aan de kook.

Laat enkele minuten sudderen tot de zeevruchten voldoende gaar zijn.

Maak de bereiding af met citroensap en korianderblaadjes.

Serveer deze bereiding met gestoomde rijst.

Pannetje van gamba's en kreeft met oesterzwammen, sesamolie en balsamicoazijn

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

Ingrediënten

2 kreeften van 500 g
12 "black tiger" gamba's 16/20
500 g oesterzwammen
4 vellen raviolideeg
8 witte of groene asperges
sesamolie
balsamicoazijn
blokjes tomaat
1 fijngehakt sjalotje
room

voor de court-bouillon

1 wortel
1 ui
peterselietakjes
preigroen

Bereiding

Kook de kreeften 5 minuten in de court-bouillon en laat ze daarin ook zachtjes afkoelen.

Maak de gamba's schoon en verwijder zorgvuldig de darmkanaaltjes.

Maak de kreeften schoon, bewaar de scharen en de staarten.

Hak het vlees uit de elleboogstukken van de kreeft fijn.

Maak een vulling met het fijngehakte vlees, enkele blokjes tomaat en een fijngehakt sjalotje.

Meng dit lichtjes onder de room.

Leg op ieder vel raviolideeg een hoopje van de vulling en vouw toe, druk de zijanten goed aan en snijd de resten er met een speciale deegkantensnijder af.

Kook de ravioli's enkele seconden in kokend water.

Sauteer de oesterzwammen met de sjalot.

Breng op smaak en bewaar.

Warm de zwammen opnieuw op en bak de gamba's en de kreeft in hete olie even goed aan.

Schik enkele oesterzwammen op een warm bord.

Leg daarboven de kreeft, de gamba's en de ravioli en werk af met enkele aspergepunten en eventueel een krokantje van papaver.

Warm de sesamolie samen met een scheutje balsamicoazijn op, giet een beetje van deze saus rond de creatie en dien onmiddellijk warm op.

Papajaschuim met chocolade

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 papaja's of 4 kleine Chileense papaja's uit een glazen pot
50 g bio Mascao fondantchocolade
1 blaadje gelatine
3 eetlepels fijne suiker
1 eetlepel cacaopoeder (bijvoorbeeld Cacao eetlepel ceibo)
1 dl champagne of mousserende wijn of zoete wijn zoals
Chileense witte Los Perales
1 dl room
1 ei

Bereiding

Laat het gelatineblaadje weken in koud water.
Meng de witte wijn of champagne met 2 eetlepels suiker in een steelpannetje.
Laat de papaja hierin zacht koken.
Mix of prak de vrucht tot puree.
Zet de papajapuree weer op het vuur en roer er de uitgeknepen gelatine door.
Laat deze puree afkoelen.
Breek het ei en scheid wit van dooier.
Klop het eiwit tot schuim met de overblijvende eetlepel suiker.
Klop de room en vermeng met het eiwit en papajapuree tot een licht schuim.
Schep het dessert in 4 schaaltes en laat 4 uur rusten in de koelkast.
Laat de chocolade op lage temperatuur smelten in een steelpannetje of in de microgolf.
Bestrooi het papajaschuim met cacaopoeder en serveer er royaal gesmolten chocolade bij.

Tip: Laat de chocolade smelten zonder er vloeistof bij te doen. Water is de grootste vijand van chocolade. Bij een feestelijk etentje hoort een mooi dessert. Als het even kan, maak je iets origineels klaar. Schenk je als aperitief champagne of mousserende wijn houd dan een glaasje van 1 dl apart. Een zoete aperitiefwijn zoals de witte Los Perales is ook uitstekend geschikt voor deze .

Papajasorbet

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 papaja (ca 500 g)
1 dl grapefruitsap
40 g gezeefde poedersuiker
schuimwijn

Bereiding

De papaja halveren, ontpitten, met een lepel het vruchtvlees eruit scheppen.
Het vruchtvlees samen met het grapefruitsap en de poedersuiker pureren in de blender.
In de ijsmachine gieten en de instructies van de fabricant volgen. (de sorbet mag niet helemaal vast worden).
De sorbet in hoge glazen doen, aanvullen met schuimwijn en versieren met een takje munt.

Papillot van mosselen en kabeljauw met kokos en citroengras

Menugang Voorgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets (liefst op het vel) van 150 à 200 g elk
2 stengels citroengras
1 grote ui
20 cl kokosmelk
10 cl witte wijn
40 grote mosselen
peper
zout
4 grote vellen boterpapier

Bereiding

Was de mosselen heel grondig.
Vouw de randen van het boterpapier omhoog zodat er kommetjes ontstaan.
Snipper de ui en verdeel ze over de kommetjes.
Leg hierop de kabeljauw met de velkant naar boven, verdeel de mosselen erover, sprenkel er wat peper en zout op en voeg de witte wijn en de kokosmelk toe.
Splits de citroengrassstengels, gebruik alleen de kern en verdeel die over de papillotten.
Vouw het boterpapier zorgvuldig dicht, zodat er niets kan ontsnappen.
Zet de pakketjes ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.
Serveer de gesloten pakketjes op een voorverwarmd diep bord.

Papillot van mosselen met saffraan

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg bouchot-mosselen
1 sjalotje
1 teentje look
½ rode paprika
2 tomaten van 125 g
20 g verse koriander
150 g champignons
½ citroen
boter
1 takje verse tijm
zeezout
kerriepoeder
20 saffraandraadjes
peper
zout
1 dl droge witte wijn
stokbrood of toast

Bereiding

Controleer de mosselen en verwijder de haartjes en schelpresten.
Spoel ze meermaals in veel water en lek ze uit.
Pel en snipper de sjalot.
Pel en pers het teentje look.
Schil de rode paprika met een aardappelschillertje en snijd in tweeën.
Verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine dobbelsteentjes.
Pel en snijd de tomaten in vieren.
Ontpit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Spoel en pluk de koriander.
Dep droog.
Snijd de champignons in dobbelsteentjes van ½ cm en besprenkel ze met citroensap.
Glans de sjalotnippers, de champignonblokjes en de geperste look in een noot opbruisende boter.
Voeg het takje tijm toe en roer er de paprika- en tomatenblokjes door.
Breng op smaak met wat zeezout en een minisnuijfe kerriepoeder.
Neem de pan van het vuur en verwijder het takje tijm.
Vouw elk blad aluminiumfolie op elkaar tot 4 vierkanten van 29 op 29 cm.
Vouw elk blad weer open en schik het onderste deel in een diep bord dat zo tot een kommetje gevormd wordt.
Leg op elk stuk folie ¼ van de mosselen en verdeel er de groentemengeling over.
Leg er telkens 5 saffraandraadjes op en kruid de mosselen met enkele idraaien vers gemalen peper.
Giet er 1 eetlepel droge witte wijn bij.
Snijd de korianderblaadjes fijn en verdeel ze over de mosselen.
Bedek de mosselen met de overblijvende helft folie en dicht de papillotten door de randen goed over elkaar aan te drukken.
Leg de papillotten op een ovenplaat en gaar ze in een op 220°C voorverwarmde oven tot ze volledig bol

Papillot van mosselen met saffraan

staan en je een gesis kunt horen.

Leg elke papillot in een diep bord en serveer onmiddellijk.

Snijd de papillotten aan tafel open.

Geef er stokbrood of toast bij.

Paprika-champignonsoep met sandwich

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

Ingrediënten

1 voorgebakken ciabatta (250 g)
1 groene paprika
½ duopakje gerookte spekblokjes (à 250 g)
1 pakje champignonsoep (115 g)
½ potje tomatentapenade (à 140 g)
1 zakje rucolasla (30 g)
75 g achterham (in plakken, vleeswaren)
3 eetlepels slagroom

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5 en ciabatta afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
In soeppan spekblokjes in ca. 3 minuten uitbakken.
Paprika erdoor scheppen en ca. 2 minuten meebakken.
Pakje soep toevoegen en al roerend met garde 1½ l koud water erbij schenken.
Soep al roerend aan de kook brengen, met deksel schuin op pan ca. 5 minuten laten doorkoken (af en toe roeren).
Intussen ciabatta opensnijden, besmeren met tapenade en onderste helft beleggen met rucola en ham.
Bovenkant er weer opleggen en in ciabatta 4 punten snijden.
Room door soep roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Soep serveren met sandwich.

Pastasaus met blauwschimmelkaas

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

Ingrediënten

1 à 2 uien
250 g broccoli
250 g champignons
150 g blauwschimmelkaas (bijv. danish blue of roquefort)
2 à 3 eetlepels olijfolie
zakje kant-en-klare witte saus
250 g hamblokjes
wat peper
Provençaalse kruiden
scheutje witte wijn

Bereiding

Pel en halveer de uien en snijd ze vervolgens in de lengte kleiner.
Snijd de broccoli in roosjes en kook deze net beetgaar.
Snijd de champignons in plakjes en breek de blauwschimmelkaas in kleine stukjes.
Verwarm in een pan 2 à 3 eetlepels olijfolie en bak hierin de hamblokjes.
Voeg hieraan de uien toe en laat deze meefruchten.
Doe er dan de champignons bij.
Laat deze zachtjes meebakken en blijf roeren tot de ingrediënten gaar zijn.
Maak nu de witte saus klaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg dit toe aan het groente-ham-mengsel en laat een en ander even aan de kook komen.
Voeg vervolgens de stukjes blauwschimmelkaas toe en laat deze al roerende zachtjes smelten.
Breng het geheel op smaak met wat peper en Provençaalse kruiden.
Voeg tot slot een scheutje witte wijn aan de saus toe en schep er voorzichtig de beetgare broccoli door.
Laat deze even meewarmen.
Neem daarna direct de pan van het vuur.
Serveer met pasta tricolore en een frisse salade.

Perdreaux aux raisins (patrijs met druiven)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 jonge patrijzen
4 lapjes bardeerspek
50 g boter
500 g witte druiven
1 glaasje cognac
1 glaasje curaçao
3 dl bouillon
zout
peper

Bereiding

Wikkel de patrijzen in een lapje bardeerspek en bind ze op.
Smelt de boter in een ovensafe schaal en leg hier de patrijzen in.
Geef er zout en peper over en zet ze 25 minuten in een oven van 170 ° C.
Schil en ontpit ondertussen de druiven.
Als de patrijzen klaar zijn, haal ze dan uit de oven, haal het spek eraf en het touw.
Doe de helft van het vet weg, leg dan de druiven in de pan en de patrijzen erop.
Zet weer 3 minuten in de oven.
Zet de patrijzen op een dienschaal en houd deze warm.
Zet de pan op het vuur.
Deglaceer de inhoud van de pan met de cognac.
Schraap alle aanbaksels los, geef er de curaçao over en de bouillon.
Haal de pan van het vuur zodra de saus kookt.
Schenk deze saus over de patrijzen en serveer.

Perdreaux à la Simon (patrijs van Simon)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 patrijzen
120 g boter
4 eetlepels paneermeel
4 sjalotjes
100 g champignons
1 dl witte wijn
½ dl cognac
2 dl bouillon
10 g bloem
2 citroenen
zout
peper

Bereiding

Leg de patrijzen op de buik.
Snij het vel van de rug in vanaf de hals tot aan het staartbeen.
Snij het vlees los van het karkas aan beide kanten, zodat U twee stukken overhoudt die een vleugel en een bout bevatten.
Smelt 60 g boter.
Bestrooi de patrijzen met peper en zout en smeer ze in met het derde deel van de gesmolten boter.
Leg ze onder de salamander, maar niet te dicht bij.
Laat ze 18 minuten grillen, waarbij ze 4 keer worden omgekeerd.
Haal ze dan onder de salamander uit, besmeer ze opnieuw met boter, rol ze door het paneermeel zodat ze goed gepaneerd zijn en leg ze weer onder salamander.
Zet er een lekbak onder.
Giet de rest van de boter over de patrijzen en laat ze nog tien minuten onder de salamander, zodat het paneermeel egaal gebakken is.
Maak ondertussen de saus.
Schil en hak de sjalotjes klein.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Smelt 40 g boter in een pannetje, geef hierin de champignons en sjalotjes en laat ze op hoog vuur sauteren, geef er zout en peper over.
Geef er de witte wijn en de cognac bij en laat tot 2/3 reduceren.
Voeg de bouillon bij de saus en laat tot de helft reduceren.
Maak een beurre manié door de rest van de boter met de bloem te mengen.
Geef deze onder roeren bij de saus, evenals het sap van de halve citroen.
Laat nog even koken.
Geef de saus in een voorverwarmde dienschaal, leg er de halve patrijzen op en serveer.

Pere con zabaione al cioccolato (peren in schuimige eisaus met chocolade)

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de peren

4 middelgrote peren met steeltje
3 eetlepels honing
1 kruidnagel
1 kaneelstokje
¾ l zoete dessertwijn

voor de saus

1½ dl droge witte wijn
20 g vanillesuiker
100 g suiker
4 eidooiers en 1 heel ei
½ dl chocoladelikeur (verkrijgbaar bij de slijter)
200 g gesmolten chocolade
muntblaadjes en rode bessen voor de garnering

Bereiding

Schil de peren en verwijder de klokhuizen met een appelboor (de peren wel heel laten).

Laat de peren in de wijn met daarin de kruidnagel, het kaneelstokje en de honing gedurende 10 minuten zachtjes koken.

Neem dan de peren uit het vocht en laat dit vocht tot stroopdikte inkoken.

Giet nu het ingekookte vocht door een fijn zeefje over de peren en laat het geheel afkoelen.

De saus (zabaione): Breng een pannetje met water aan de kook en hang daarin een kleiner pannetje of schaaltje.

Doe hierin alle ingrediënten (behalve de chocoladelikeur en de chocolade) en klop deze met een klopper of garde tot schuim.

Neem het schuim van het vuur als het dikker begint te worden en blijf nog even doorkloppen tot het schuim iets is afgekoeld.

Hang vervolgens in de pan met kokend water weer een ander pannetje of schaaltje met daarin de chocolade.

Laat deze onder langzaam roeren smelten.

Meng tot slot de gesmolten chocolade en de chocoladelikeur door het schuim.

Plaats de peren op bordjes en schep de zabaione er omheen.

Garneer een en ander met muntblaadjes en rode bessen.

Pêches cardinal (perziken met frambozenpuree en vanille-ijs)

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

1 blik perziken op sap

2 blikjes frambozen op sap

2 dl slagroom met suiker

4 bollen vanille-ijs

2 eetlepels suiker

2 eetlepels gebrand amandelschaafsel

wat verse frambozen om te garneren (indien verkrijgbaar)

wat muntblaadjes om te garneren

Bereiding

Wrijf de frambozen met de bolle kant van een lepel door een fijne zeef in een pannetje en roer er dan 2 eetlepels suiker door.

Breng het geheel even aan de kook totdat de suiker is opgelost.

Haal het pannetje van het vuur en laat de frambozensaus afkoelen in de koelkast tot gebruik.

Schep de bollen ijs in mooie coupes en plaats op elke bol een halve perzik.

Garneer met de slagroom.

Giet er dan de frambozensaus over en bestrooi het geheel met wat amandel-schaafsel.

Garneer tot slot met een paar verse frambozen en muntblaadjes.

Pigeons à la Maltaise (duiven Maltaise)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 jonge duiven
4 lapjes bardeerspek
1 glaasje cognac
3 sinaasappels
100 g boter
20 g bloem
1 wortel
1 ui
1 stengel bleekselderij
1 dl bouillon
1 glaasje curaçao
1 citroen
4 kruidnagels
8 peperkorrels
25 g poedersuiker
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de duiven van binnen en buiten met zout en peper.
Was een sinaasappel.
Snij er twee schijven van 1 cm dik uit.
Verdeel de rest van de sinaasappel in 4 schijven.
Snij de dikke schijven doormidden en piqueer met een kruidnagel in de schil van elke helft.
Schuif de schijven in de duiven, samen met twee peperkorrels en een klontje boter.
Draai een lapje bardeerspek om de duiven en bind dat vast.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de duiven, onder vaak omdraaien, gedurende 15 minuten.
Haal dan het spek weg en laat nog 10 minuten sauteren.
Was ondertussen een tweede sinaasappel. Haal er heel dun de oranje schil af, hak die fijn, doe ze in een pannetje, bedek ze met koud water en breng dit aan de kook.
Laat 5 minuten zachtjes koken.
Giet af en spoel de schil met koud water af.
Pers de tweede en de derde sinaasappel uit.
Schil de ui en hak ze fijn.
Schil de wortel en snij ze in brunoise.
Was de selderij en snij ze in plakjes.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Doe er ui, wortel en selderij in.
Sauteer even flink, doe er de bloem over en laat deze kleur krijgen.
Geef er de bouillon bij en het sinaasappelsap.
Laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Pers de citroen.
Doe de poedersuiker in een pannetje, laat deze voorzichtig caramelliseren op zacht vuur, geef er dan meteen het citroensap bij en roer goed totdat alle suiker is opgelost.

Pigeons à la Maltaise (duiven Maltaise)

Flambeer de duiven met de cognac en schenk er de caramel bij.

Passeer de saus en schenk ze over de duiven.

Laat nog 15 minuten op zacht vuur koken.

Vijf minuten voor het einde gaat er de curaçao bij en de vier schijven sinaasappel, om deze op te warmen.

Leg de duiven op een voorverwarmde dienschaal, geef er de saus over, leg op elke duif een schijf sinaasappel en serveer.

Pintade aux girolles (parelhoen met paddestoelen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 parelhoen
2 lapjes bardeerspek
450 g cantharellen
3 sjalotjes
1 takje dragon
90 g boter
½ dl port
3 kippelevers
3 eetlepels slagroom
zout
peper
gehakte tuinkruiden
paprikapoeder

Bereiding

Maak de avond van te voren het parelhoen klaar.
Maak de farce: Roer 30 g boter zacht.
Maak 200 g cantharellen schoon liefst zonder water, hak ze, hak ook de kippelevers samen met de lever van het parelhoen.
Meng in een kom, levers, cantharellen, tuinkruiden, boter, zout en paprika.
Vul het parelhoen met deze farce, naai het dicht, omwikkel het met bardeerspek en bind het op.
Bewaar het in de koelkast tot de volgende dag.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Maak de rest van de cantharellen schoon en snij ze in de lengte doormidden.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin het parelhoen aan alle kanten bruin, voeg de sjalot toe, peper en zout, doe er de deksel op en laat op zacht vuur 20 minuten smoren.
Smelt ondertussen 10 g boter in een pan.
Geef er de cantharellen bij en zet het vuur hoog.
Als de cantharellen hun vocht hebben losgelaten gieten we dit weg en doen de rest van de boter in de pan en sauteren hierin de cantharellen.
Geef er zout en peper bij.
Leg de cantharellen bij het parelhoen in de pan, geef er het takje dragon bij en de port en laat weer 25 minuten zachtjes smoren met de deksel op de pan.
Als het nodig is geven we een of twee eetlepels warm water er bij.
Vijf minuten voor het einde van de kooktijd geven we er nog de room bij.

Pintade sur canapé (parelhoen op canapé)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 parelhoen
100 g vet spek
100 g kippelevers
1 lapje bardeerspek
½ witbrood
50 g boter
1 glas cognac
zout
peper
1 dl olie

Bereiding

Snij het vette spek in brunoise, doe deze in een pan en laat ze zachtjes smelten.
Bestrooi de levers met peper en zout, zet het vuur hoog en sauteer de levers snel in het vet gedurende 3 minuten.
Laat alles afkoelen. Bestrooi het parelhoen met zout en peper.
Bind het op met het bardeerspek op de borst.
Doe het in een ovenvaste schaal, leg er de boter in kleine stukjes op en zet de schaal 35 minuten in een oven van 190 ° C.
Arroseer het parelhoen vaak.
Haal de korst van het brood en snij het in vier zeer dikke plakken.
Haal daar gedeeltelijk het kruim uit.
Bruineer ze dan in de hete olie.
Als de levers goed koud zijn en het vet is gestold, draai dan alles door de vleesmolen met de fijnste plaat en besmeer de plakken brood dik met deze massa.
Zet ze op de ovenvaste dienschaal.
Haal het parelhoen uit de oven, schuif het brood erin om het op te warmen.
Snij het parelhoen in vieren, leg op elke plak brood een stuk parelhoen en schenk het braadvocht erover.
Serveer meteen.

Pittige pindasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Jumbo			Sterren	

Ingrediënten

1 potje saté saus
3 eetlepels chili saus
3 eetlepels ketjap manis
2 uien, in dunne reepjes
2 à 3 tenen knoflook, gesnipperd
3 stelen prei, in ringen
4 blokjes kippenbouillon
2 bolletjes mie
150 g taugé
1 theelepel sambal
400 g kippenvlees, in stukjes

Bereiding

Breng 2½ l water aan de kook en los er al roerend de bouillonblokjes in op.
Voeg het vlees toe en laat dit ongeveer 30 minuten trekken op een laag vuur.
Fruit intussen de uiringen met de knoflook.
Haal het vlees uit de pan en voeg alle andere ingrediënten toe aan de bouillon, behalve de taugé.
Breng het geheel aan de kook en laat het 12 minuten zachtjes koken (af en toe roeren).
Voeg de laatste 3 à 5 minuten de taugé en de kip toe.
Breng op smaak met sambal, peper en zout en serveer met stokbrood.

Tip: garneer de soep met geroosterde pinda's

Wijnadvies: Rosapina Rosé Terrazzano

Poulet à l'ananas (kip met ananas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1500 g
1 verse ananas
2 sinaasappels
1 citroen
50 g boter
1 dl rum
2 suikerklontjes
zout
peper

Bereiding

Op de avond voor het servies, strooien we peper en zout binnen in de kip en wrijven deze goed in met het sap van een halve citroen.
Schil een sinaasappel.
Haal alle vruchtvlees tussen de velletjes uit.
Geef hier een eetlepel rum bij en een lepel citroensap en stop dit mengsel in de kip.
Laat het daar tot de volgende dag.
Zet de volgende dag de kip in een oven van 200 °C.
Laat ze daar 20 minuten.
Haal ze eruit.
Laat ze uitlekken.
Bestrooi de kip nu van buiten met peper en zout.
Geef er gesmolten boter over en zet ze weer in de oven.
Pers de tweede helft van de citroen uit.
Doe het sap in een pannetje met de suikerklontjes.
Verhit het pannetje onder roeren totdat een lichte caramel ontstaat.
Schil de ananas, snij ze in schijven, verwijder het harde gedeelte in het midden van de schijven, bewaar het vocht en geef dit bij de caramel.
Arroseer de kip beurtelings met deze caramel en met rum.
Als de kip een uur in de oven is voegen we de schijven ananas erbij in de pan.
Laat nog tien minuten braden.
Snij de kip in stukken, leg ze op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met ananas en serveer er Creoolse rijst bij.

Poulet à la bière (kip met bier)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1,2 kilo
3 uien
1 teentje knoflook
1 bouquet garni
250 g champignons
80 g boter
1 eetlepel bloem
1 dl bouillon
5 dl bier
1 eetlepel bruine suiker
2 eetlepels azijn
zout
peper
2 sneden witbrood

Bereiding

Snij de kip in 8 stukken.
Bestrooi deze met zout en peper.
Schil de uien en snij ze in juliënne.
Schil de knoflook en pers hem uit.
Maak de champignons schoon.
Verhit 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukken kip aan alle kanten bruin.
Haal de kip uit de pan en zet ze apart.
Sauteer in dezelfde boter de champignons, geef er de bloem over en laat deze kleur krijgen.
Doe de stukken kip terug in de pan.
Roer de bruine suiker door de azijn en voeg ook dit toe.
Geef er dan nog de bouillon en het bier bij, en de knoflook en het bouquet garni, zet de deksel op de pan en laat anderhalf uur zachtjes stoven.
Snij de sneden brood in driehoeken en bruineer ze in wat boter.
Doe alles op een voorverwarmde dienschaal, leg er de croutons bij en serveer.

Prime chicken curry (kipkerrieschotel)

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

Ingrediënten

1 kg kipfilet of 1 hele kip in voorgesneden stukken (gaargekookt in water)
4 teentjes knoflook
1 ui
1 blikje kokosnootmelk (400 g)
50 g boter of olie
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel chilipoeder
wat champignons en wat worteltjes
wat peper
wat zout
½ rode en ½ groene paprika (beetgaar gekookt en in stukjes gesneden)

Bereiding

Pel de knoflookteentjes en pers deze uit.
Maak hierna de ui schoon en snipper deze.
Bak vervolgens de knoflook in de olie of boter tot deze goudbruin is.
Voeg de uisnippers toe en fruit deze tot ze zacht en glazig zijn.
Doe er de kokosnootmelk, de kerriepoeder en de chilipoeder bij.
Meng een en ander goed door elkaar.
Voeg er ook nog een paar plakjes gesneden worteltjes en een handje champignons aan toe.
Doe er tot slot de gare kipdelen of de in stukjes gesneden kipfilet bij en breng het geheel op smaak met wat peper en zout.
Laat het gerecht pakweg 15 minuten doorwarmen en roer er vlak voor het opdienen nog de stukjes paprika door.
Heerlijk met rijst en een frisse komkommersalade.

Rauwkost uit de tuin met scampi's en spekblokjes

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

Ingrediënten

salademengeling (eikenblad, lollo rosso, krulsla, enz.)

4 worteltjes

1 komkommer

1 à 2 tomaten

12 zwarte olijven

200 g fetakaas (in blokjes)

12 scampi's

100 g blokjes gerookt spek

frambozenazijn

1 teentje knoflook

4 verse frambozen

1 limoen

Bereiding

Was, droog en meng de salade.

Snijd de wortels in reepjes, de komkommer in schijfjes en de tomaat in partjes.

Schik de rauwkost, de olijven en de fetakaas op vier borden.

Bak de blokjes spek.

Bak vervolgens de scampi's in hete boter en kruid met knoflook, peper en zout.

Verdeel de warmeover de rauwkost.

De pan met het braadvocht van de scampi's terug op het vuur plaatsen en een scheutje frambozenazijn toevoegen.

Even roeren en het sausje uitgieten over de borden.

Versieren met frambozen en een schijfje limoen.

Ravioli con peperoni arrostiti, piselli e formaggio caprino (ravioli met gegrilde paprika, erwten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

450 g ravioli

2 geroosterde rode paprika's (pot)

2 bosuitjes

Bertolli voor Koken, Bakken en Braden

1 teentje knoflook

1 pot Bertolli Pastasaus Pecorino kaas en Knoflook

250 g erwten (diepvries)

200 g verse geitenkaas

Bereiding

Kook in een pan ruim water de ravioli 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de bosuitjes in ringen en de paprika's in repen.

Verwarm de margarine in een pan en fruit hierin de uitgeperste knoflook met de bosuitjes.

Voeg de paprika toe en roerbak nog 2 minuten.

Doe nu de pastasaus erbij en laat het zachtjes 5 minuten pruttelen.

Schep er tot slot voorzichtig de erwten doorheen en laat de saus nog 2 minuten pruttelen.

Verdeel de ravioli over de borden en schep daarop de pastasaus.

Brokkel de geitenkaas over de saus.

Wijntip: SerraLori - zeer goede fruitige rosé uit Sardenië

Ravioli gevuld met krab

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

Ingrediënten

1 doos krabvlees van 250 g

2 courgettes

voor het pastadeeg (voor 8 personen, de helft kan in de diepvriezer worden bewaard)

300 g bloem

2 hele eieren en 1 dooier

¼ dl melk

¼ dl olijfolie

zout

1 ei voor het insmeren

Bereiding

De dag voordien een soepel deeg maken: de bloem met de eieren en het eigeel mengen en beetje bij beetje de olijfolie en de melk toevoegen.

Op smaak brengen met een snuifje zout.

Het deeg in een vochtige doek wikkelen en onderaan in de koelkast bewaren tot de volgende dag.

De dag zelf de helft van het deeg uitrollen tot 1 à 2 mm dikte.

Verdelen in 2 vellen van hetzelfde formaat.

Op één van de vellen met een koffielepel hoopjes krabvlees leggen op 3 cm van elkaar.

Rondom insmeren met losgeklopt ei en het tweede vel over het eerste leggen.

Het deeg rond de hoopjes krab goed aandrukken en de ravioli uitsnijden.

De bovenkant insmeren met losgeklopt ei.

De ravioli op een met olie ingesmeerd bord leggen.

Een flinke hoeveelheid gezouten water aan de kook brengen en de ravioli 5 minuten zachtjes laten koken.

De courgette in blokjes snijden en deze bakken in olijfolie.

De uitgelekte ravioli en de gebakken courgette opdienen op warme borden.

Ravioli met asperges

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het pastadeeg

300 g bloem
4 eieren
1 snuif zout
een scheutje olijfolie

voor de vulling

200 g snijbiet (of spinazie)
50 g pancetta
200 g ricotta
20 g amaretti-koekjes
olijfolie
zout
peper
nootmuskaat

voor de kruidenboter

1 bosje platte peterselie
2 takjes munt
1 takje salie
100 g zachte boter
zout
peper
1 eetlepel citroensap

voor de asperges

500 g groene asperges
olijfolie
zout
1 teentje knoflook
1 eetlepel honing
30 geroosterde pijnappelpitjes

Bereiding

Bloem, eieren, zout en een scheut olijfolie zo'n 6 minuten kneden, tot het deeg soepel wordt en begint te glanzen.

Het deeg in folie wikkelen en 30 minuten laten rusten.

De vulling bereiden: de snijbiet schoonmaken en fijnsnijden.

De pancetta eveneens fijnsnijden en samen met de snijbiet een vijftal minuutjes zachtjes bakken.

Kruiden met zout, peper en nootmuskaat en laten afkoelen.

Ravioli met asperges

De ricotta laten uitlekken, de amaretti verkruimelen en met de snijbiet mengen.

Eventueel bijkruiden met peper en zout.

De kruiden fijnhakken en samen met de boter vermengen.

Kruiden met peper, zout en citroensap.

De asperges schoonmaken en indien nodig de onderste helft schillen.

De groente 4 minuten in kokend water laten garen en verfrissen.

Ravioli vormen van pastadeeg en vulling.

De randen dichtdrukken en in 3 à 4 minuten al dente koken.

De asperges met het versnipperde teentje knoflook bakken.

Honing en geroosterde pijnappelpitjes in de pan doen.

De kruidenboter in een andere pan smelten en de ravioli in de boter opwarmen.

Opdienen met gebakken asperges en pijnappelpitjes.

Ravioli met ricotta en spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de pasta

300 g bloem
3 eieren
zout

voor de vulling

300 g ricotta
200 g spinazie
zout
peper
nootmuskaat
parmezaan
100 g boter
5 blaadjes salie

Bereiding

Voor de pasta: Maak een deeg van de bloem, eieren en zout.

Kneed gedurende ca. 15 minuten tot het deeg glad is.

Rol het uit tot een groot oppervlak. Kook de spinazie beetgaar en laat goed uitlekken.

Voeg de ricotta aan de spinazie toe, samen met de parmezaan, zout, peper en nootmuskaat naar smaak.

Meng tot de massa homogeen is.

Maak kleine heuveltjes van de vulling op de helft van het pastavel, op ongeveer 1 cm afstand van elkaar.

Voeg het pastavel samen en snijd ravioli's met behulp van een pastasnijder.

Herhaal deze handeling.

Kook de ravioli's in gezouten water.

Als ze bovendrijven, zijn ze gaar.

Dien op met gesmolten boter, salie en extra parmezaan.

Raviolo fritto al miele di fior d'arancio (gefrituurde raviolo met oranjebloesemhoning)

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

Ingrediënten

4 stukken pecorino, uitgesneden in rondjes van 10 cm doorsnee
en 5 mm dik
olijfolie
1 ¼ dl oranjebloesemhoning

voor het deeg

150 g «doppio zero» (00) bloem
1 ei
1 eierdooier
mispunt zout
1 eetlepel fijne kristalsuiker

Bereiding

Maak eerst het deeg. Leg de bloem in een bergje op het werkvlak en maak een grote kuil in het midden. Doe daarin ei, dooier, zout en suiker en meng ze met een vork. Werk er met uw handen beetje bij beetje de bloem door. Kneed het deeg met uw handpalmen ca. 10 minuten; het moet heel glad en elastisch worden. Laat het minstens 20 minuten afgedekt rusten. Rol het deeg uit tot een dikte van ca. 3 mm, steek er 8 rondjes van 15 cm doorsnee uit en rol daarvoor zo nodig de afsnijdsels opnieuw uit. Leg midden op 4 rondjes een stuk pecorino, bestrijk de deegrand rondom met water, leg de andere rondjes erop en druk de randen voorzichtig maar goed dicht. Verhit veel olijfolie in een pan en frituur de ravioli in 3-4 minuten aan beide kanten bruin en knapperig. Leg de raviolo op individuele borden, giet er honing over en dien ze direct op.

Info: Om de uitmuntende oranjebloesemhoning van Pietro Pizzimento in Calabrië tot zijn recht te laten komen, is een Sardijns recept geleend, want die twee vormen een volmaakte combinatie. Op Sardinië heet deze ravioli «sabadas» of «sebadas». Hij wordt meestal met plaatselijke honing gemaakt, maar de Calabrische honing is onweerstaanbaar lekker.

Red pepper jelly (rode pepergelei)

Menugang Bijgerecht
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 rode pepers
500 g geleisuiker
1 dl citroensap
2 eetlepels pepersaus
4 dl water

Bereiding

De potjes schoonmaken in heet sodawater, afspoelen en omgekeerd op een schone doek laten uitlekken.

De pepers van zaad en zaadlijsten ontdoen, wassen en in zeer dunne reepjes snijden.

Het pak geleisuiker eerst goed doorroeren en dan de juiste hoeveelheid afwegen.

In een ovenvaste schaal het water doen.

De reepjes peper, pepersaus, het citroensap en de geleisuiker toevoegen.

Afgedekt in de microgolf in circa 12 minuten op 100 % het geheel aan de kook brengen.

Tussendoor een keer roeren.

De massa (onafgedekt) 4 minuten op 100 % laten doorkoken en in schone potjes schenken.

Afdekken met passende deksel of plasticfolie.

Deze pepperjelly wordt bij alle soorten vlees geserveerd.

Rendang steak met rode paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g witte rijst
1 struik bleekselderij
1 rode paprika
2 uien
400 g malse biefstuk
Conimex Wok Olie
½ theelepel Conimex Serehpoeider
1 bakje Conimex Boemboe voor Rendang Vlees

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Was de bleekselderij, trek de stengels los, snijd ze elk in 3 stukken en de stukken elk in 6 reepjes.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine stukjes (ca. ¼ cm).
Pel de uien en snijd ze in reepjes.
Snijd de biefstuk in plakjes van ca. 1 cm dikte.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de bleekselderij met de helft van de ui en wat zout, 6 minuten.
Voeg na 5 minuten het serehpoeider toe.
Roer de boemboe los met 1½ dl warm water.
Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de plakjes biefstuk op het hoogste vuur om en om 1 minuut.
Voeg de paprika en de rest van de ui toe en bak 1 minuut mee.
Voeg de boemboe toe, meng het geheel en laat 2 minuten pruttelen.
Schep de rijst en de bleekselderij op vier borden, leg het vlees ernaast en verdeel de rest van de saus erover.

Serveertip: Conimex Seroendeng smaakt heerlijk bij dit gerecht. Strooi het aan tafel lekker over de rijst.

Variatietip: dezelfde wijze als de rendangsteak, kun je Babi ketjap van varkenshaasjes maken. Dat gaat ook goed samen met de groenten en rijst. Gebruik Conimex Boemboe Babi Ketjap en volg verder het bovenstaande wokmailrecept.

Rendang vlees met gewokte basilicum-paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g rijst
1 (rode) ui
3 paprika's (rood, geel en groen)
Conimex Wok Olie
400 g rundvleesreepjes
1 bakje Conimex Boemboe voor Rendang Vlees
15 g basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Pel en snijd de ui in halve ringen.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in ringen.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes en de ui 2 minuten.
Roer er de boemboe en 1,5 dl water door en laat het geheel 3-4 minuten op een hoog vuur koken totdat het meeste vocht verdampt is.
Verhit ondertussen een scheutje olie in een andere wok of grote hapjespan.
Voeg de paprikaringen toe en wok deze 3 minuten.
Voeg de basilicumblaadjes toe en wok deze 1 minuut mee.
Verdeel de rijst over 4 borden. Schep het rendang vlees en de paprika ernaast.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng en Ketjap Manis op tafel als extra smaakmakers.

Variatietip: Voeg met de ui een teentje knoflook en een fijngeraspt stukje gember toe. Ook lekker met sperzieboontjes in plaats van paprika.

Ris de veau au chablis (kalfszwezerik met chablis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
100 g boter
100 g gekookte ham
zout
peper
200 g champignons
3 sjalotjes
1 dl chablis
laurierpoeder
tijmpoeder
20 g bloem
4 stukken casino wit

Bereiding

De stukken cassinobrood moeten 6 cm dik zijn.
Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Snij de ham in juliënne..
Lardeer er de zwezerik mee zoals men dat met spek doet.
Smelt 40 g boter in een pan.
Geef er de zwezerik bij, strooi hier zout en peper over, doe de deksel op de pan en laat een uurtje zachtjes smoren.
Maak ondertussen de champignons schoon, snij ze in vieren en sauteer ze in 20 g boter.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Geef ze bij de champignons.
Laat ze wat kleur krijgen.
Geef er dan de chablis bij, wat laurier en tijmpoeder en laat nog 10 minuten op zacht vuur koken.
Maak van de bloem en 20 g boter door kneden een beurre manié.
Bind de champignonssaus met deze boter.
Snij de korsten van het brood.
Haal de stukken brood voorzichtig uit.
Laat wanden en bodem van de bakjes 2 cm dik.
Zorg dat er vier gelijke bakjes ontstaan.
Bak deze bakjes in fritesvet van 180 °C.
Houd ze warm.
Snij de zwezerik in brunoise.
Klop de rest van de boter in vlokjes door de saus.
Meng de saus goed met de zwezerik in de pan van de zwezerik.
Vul de bakjes met dit mengsel en serveer.

Ris de veau au champagne (kalfszwezerik met champagne)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

150 g boter

100 g vet spek

50 g wortel

1 fles champagne

50 g bloem

½ dl slagroom

4 eidooiers

1 bouquet garni

zout

peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Snij het spek in juliënne en steek deze met behulp van een lardeernaald in de zwezerik.

Maak wortel en ui schoon en snij ze in kleine brunoise.

Smelt 50 g boter in een pan en doe hierin de ui en wortel.

Leg er de zwezerik op en laat zachtjes 20 minuten sauteren.

Haal de zwezerik eruit, bevochtig ze met champagne en zet ze weer onder druk gedurende 15 minuten.

Herhaal dit bevochtigen en onder druk zetten nog twee keer.

Maak ondertussen van 50 g boter en de bloem een blanke roux.

Leng deze aan met het uitgeperste vocht van de zwezeriken, de room en champagne totdat we ½ l hebben.

Reduceer de rest van de champagne tot 2 dl.

Laat de saus 15 minuten zachtjes koken.

Verwarm nu de zwezerik in de saus.

Klop de eidooiers au bain marie los met de gereduceerde champagne, wat zout en peper en klop totdat er een mooie schuimige sabayon ontstaan is.

Leg de zwezerik op een schaal, schenk er de saus over, doe hierover de sabayon en zet de schaal even onder de grill.

Ris de veau aux légumes (kalfszwezerik met groenten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

60 g boter

300 g wortel

200 g prei

zout

peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Maak de prei en de wortel schoon en snij ze in juliënne.

Smelt 30 g boter in een pan, doe er de groenten op, leg hierop de zwezerik, doe de deksel op de pan en laat 40 minuten heel zachtjes smoren.

Leg de rest van de boter in vlokjes de laatste 10 minuten op de zwezerik.

Ris de veau à l'oseille (kalfszwezerik met zuring)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
100 g boter
100 g vet spek
6 kleine uien
2 wortels
2 tomaten
1 dl droge witte wijn
1 dl bouillon
500 g zuring
1 bouquet garni
20 g bloem
0,3 dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Schil de uien en de wortels.
Snij de wortels in schijfjes.
Plicheer de tomaten.
Snij het spek in juliënne en lardeer er de zwezerik mee.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de zwezerik.
Geef er dan de uitjes en wortel bij.
Laat deze smelten en voeg dan de wijn toe.
Geef er zout en peper bij.
Voeg de gepelde maar hele tomaten toe, het bouquet garni en de bouillon.
Laat op zeer zacht vuur 45 minuten smoren.
Bereid ondertussen de zuring.
Was de bladeren zorgvuldig.
Smelt de rest van de boter in een pan, voeg er de zuring bij en de bloem en laat 15 minuten sudderen.
Druk de zuring dan door een pureeknijper, geef er zout en peper bij de houd ze warm.
Haal de zwezerik uit de pan, snij ze in dikke schijven, leg deze op een voorverwarmde schaal, geef er de groenten omheen, haal het bouquet garni uit de saus en schenk deze over de zwezerik.
Bind de zuring met de room en leg deze aan de uiteinden van de schotel.

Ris de veau à la crème (kalfszwezerik met room)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
150 g champignons
1 citroen
40 g boter
½ dl room
2 eieren
50 g bloem
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze daarna onder druk afkoelen.
Was de champignons en ciseleer ze.
Snij de zwezeriken in plakken, bestrooi ze met zout en peper en wentel ze door de bloem.
Smelt 40 g boter in een pan en zodra de boter heet is voegen we er de plakken zwezerik bij, laten ze aan beide kanten kleur krijgen, voegen de champignons toe, zetten de deksel op de pan en laten op zacht vuur nog 10 minuten sauteren.
Leg de stukken zwezerik op een voorverwarmde dienschaal en houd deze warm.
Pers de citroen uit.
Meng de eidooiers met de room, voeg alles van het vuur af bij de champignons en verwarm zachtjes, maar laat de saus niet meer aan de kook komen.
Proef de saus en corrigeer eventueel de smaak.
Schenk ze over de zwezerik en serveer.
Geef er gratin dauphinois bij en gebakken witlof.

Ris de veau Montglas (kalfszwezerik Montglas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
50 g boter
2 truffels
1 dl madera
3 dl demiglace saus
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Smelt de boter in een pan, geef er het truffelnat bij en leg er de zwezerik op.
Strooi er zout en peper over.
Laat ze zachtjes gedurende 20 minuten aan alle kanten bruin sauteren.
Doe de demiglace saus in een pannetje, voeg de madera erbij en laat even wat inkoken.
Haal de zwezerik uit de pan en geef het braadvocht bij de saus.
Snij de zwezerik in schijven.
Leg deze op een voorverwarmde schaal, geef er de saus over en serveer.

Romige panna cotta

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 dl slagroom
80 g poedersuiker
1 in de lengte opengesneden vanillestokje
1 geraspte sinaasappelschil
4 blaadjes witte gelatine

Bereiding

Breng 6 dl slagroom met daarin de poedersuiker, het vanillestokje en de geraspte schil aan de kook. Laat dan dit mengsel zachtjes doorkoken tot er 2/3 deel van over is. Haal het stokje uit het mengsel, schraap er het merg uit en voeg dit toe aan het roommengsel. Week nu de 4 witte blaadjes gelatine gedurende 5 minuutjes in ruim koud water. Knijp hierna de gelatine goed uit en los dit op in het warme, van het vuur afgenomen roommengsel. Laat vervolgens het roommengsel iets afkoelen. Klop de laatste 2 dl slagroom stijf en spatel dit door het roommengsel voordat dit lobbijg wordt. Verdeel het mengsel over 6 mooie vormpjes van pakweg 1½ dl inhoud en laat de panna cotta minstens 4 uur opstijven in de koelkast. Stort de puddinkjes voor het serveren op bordjes.

Salade met bacon en noten

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

Ingrediënten

200 g baconreepjes
4 struikjes witlof
200 g krulsla
50 g gepelde noten
3 soeplepels notenolie
1 soeplepel wijnazijn
peper
zout

Bereiding

Was de krulsla en het witlof en laat ze uitlekken.

Snijd de punten van de struikjes witlof af, bewaar ze apart, en maak fijne plakjes van de rest.

Meng in een kom de azijn met het zout en de peper, en voeg de notenolie toe terwijl u het mengsel opklopt.

Leg de punten witlof in de vorm van een ster op een bord en vul het midden ervan met de krulsla en met het in dunne plakjes gesneden witlof, en bedek het geheel royaal met de bacon.

Overgiet met de vinaigrettesaus en dien op met een versiering van gepelde noten.

Met wat rozijnen en enkele dobbelsteentjes rode bieten is deze salade nog smakelijker.

Salade met brandnetelkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g peultjes
2 vleestomaten
1 kleine mango
150 g brandnetelkaas, in dikke plakken
1 dl exotisch vruchtensap
1 theelepel mosterd
2 eetlepels olie
1 zakje slamix met tuinkruiden
1 zakje gemengde sla (200 g)
¼ bakje alfalfa

Bereiding

Maak de peultjes schoon en kook ze in weinig water met wat zout in ca. 7 minuten beetgaar.
Spoel ze af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
Maak intussen de tomaten schoon en snijd ze in partjes.
Halveer de mango, verwijder de pit en schil de vrucht.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd de kaas in reepjes.
Klop een dressing van het vruchtensap, de mosterd, de olie en de slamix.
Scheep de peultjes met de tomaat, de mango, de sla en de dressing door elkaar.
Verdeel de kaas en de alfalfa erover.
Lekker met warme ciabatta.

Salade met breekbrood en mojo picón

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak breekbrood
4½ eetlepel kruidenmix mojo picón
2 eetlepels olijfolie extra vierge
400 g biefstuk
peper
zout
1 zak familieslamix à 400 g
1 zak wortelreepjes à 200 g
1 bakje dressing honing-mosterd

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Roer de kruidenmix met 75 ml water en 1½ eetlepel van de olie door elkaar.
Bestrijk het vlees met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak het vlees in een hete grillpan aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.
Schep de slamix met de wortel en de dressing door elkaar.
Verdeel de salade over de borden.
Snijd het vlees in plakjes en leg ze op de salade.
Serveer met het brood en de kruidenmix.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, rood

Tip: Bestrooi de salade met geroosterde pijnboompitten.

Salade met gandaworst, mozzarella, nectarine en tomatensalsa

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

Ingrediënten

1 Ganda gedroogde worst (ca. 200 g)
een busseltje rucola
2 rijpe nectarines
1 bolletje buffelmozzarella
enkele takjes kervel
2 rijpe gepelde tomaten
2 gepelde sjalotjes
1 dl olijfolie van de eerste persing
enkele blaadjes verse basilicum
snuifje peper en zout

Bereiding

Was de rucola en droog goed af.
Snijd de mozzarella en de gedroogde worst in dunne schijven.
Snijd de nectarines in gelijke partjes.
Voor de salsa: ontdoe de tomaten van de zaadjes en snijd in kleine blokjes, snipper de sjalotjes fijn en snijd de basilicumblaadjes in fijne reepjes.
Meng al de en overgiet met de olijfolie.
Kruid met peper en zout.
Schik in het midden van de 4 borden de rucola, verdeel de Ganda gedroogde worst en de nectarinepartjes.
Schenk rondom de salsa en garneer met de kerveltakjes.

Tip: Enkele muntblaadjes geven een extra frisse toets aan deze salade. Enkele verse groene peperbolletjes maken het dan weer pittiger.

Salade met garnalen en mango

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

Ingrediënten

1 mango
200 g gemengde sla (rucola, friseé, rode sla)
20 stuks garnalen nummer 4, gepeld
100 g chorizo, in plakjes
1 eetlepel amandelen, geschaafd
1 eetlepel olijfolie
witte peper

dressing

2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels maaskiemolie
1 eetlepel ahornsiroop
1 eetlepel limoensap
2 eetlepels zoete witte wijn
zout
peper

Bereiding

Maak de dressing.
Schil de mango en snijd hem in plakjes.
Bestrijk de plakjes met de dressing, marineer ze 10 minuten.
Was, pluk en droog de slasoorten.
Rooster het amandelschaafsel onder de grill.
Bak de garnalen en chorizo in de olie bruin.
Breng op smaak met peper en zout.
Stel een salade samen van aangemaakte sla en mango.
Leg hierop de scampi, de worst en het amandelschaafsel.

Salade met gegrilde biefstuk

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 biefstukjes (à ca. 100 g)
zeezoutkristallen
versgemalen zwarte peper
1½ eetlepel olijfolie
3 eetlepels pijnboompitten
1 zakje rocket slamelange (75 g)
2 eetlepels balsamicoazijn

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Biefstuk in dunne plakjes snijden en in platte ovenschaal leggen.
Biefstuk spaarzaam bestrooien met zoutkristallen en versgemalen peper en besprenkelen met olijfolie.
Biefstuk in ca. 4 minuten rosé grillen.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Intussen sla over vier borden verdelen en besprenkelen met azijn.
Biefstuk op sla leggen en bestrooien met pijnboompitten.

Salade met gerookte paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g gerookte paling in reepjes gesneden
½ krop ijsbergsla in reepjes gesneden
50 g veldsla gewassen en uitgelekt
1 komkommer in halve plakjes gesneden
2 tomaten in plakjes gesneden
2 gekookte eieren in kleine blokjes gesneden
bieslook fijn gesneden
1 citroen

Bereiding

Ijsbergsla op bord leggen.
Hierop de plakjes komkommer.
Hierop de veldsla-blaadjes.
Dan de plakjes tomaat.
Paling erover verdelen.
Bestrooien met gehakte eieren.
Afmaken met bieslook en citroen.

Saumon à la Finlandaise (Finse zalm)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 dikke moten zalm

1 citroen

½ venkelknol

40 g bloem

2 dl slagroom

150 g boter

zout

peper

Bereiding

Was de venkelknol en hak hem fijn.

Pers de citroen uit.

Bestrooi de moten zalm met peper en zout en wentel ze door de bloem.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de moten vis aan beide kanten bruin, voeg dan de venkel toe, zet de deksel op de pan en laat het 10 minuten op zacht vuur smoren.

Geef er hierna wat citroensap bij, de room en ½ dl water, zout en peper, zet de deksel weer op de pan en laat 15 minuten zachtjes stoven.

Haal dan de zalm uit de pan, laat hem uitlekken, leg de moten op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.

Laat de saus op hoog vuur reduceren en controleer de smaak.

Corrigeer deze eventueel.

Geef de saus over de zalm en serveer.

Selle de chevreuil à la Badoise (reerug uit Baden)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 reerug
80 g boter
0,4 dl aalbessengelei
4 peren
1 stukje kaneel
zout
peper
5 dl rode wijn
12 jeneverbessen
2 eetlepels worcestersaus
2 takjes tijm
tomatenpuree
paprikapoeder

Bereiding

Maak de tijm fijn.
Roer de boter zacht.
Werk er dan ½ eetlepel paprikapoeder door, de tijm en de worcestersaus.
Bestrooi de rug met zout en peper.
Leg ze in een ovenvaste schaal.
Smeer ze in met de gekruide boter en schuif ze in een oven van 200 °.
Laat ze ongeveer 35 minuten sauteren.
Bedruip ze vaker.
Schil ondertussen de peren, snij ze doormidden, verwijder de klokhuizen en doe ze in een pannetje.
Geef er koud water over, leg er het stukje pijpkaneeel bij en laat de peren gedurende 15 minuten pocheren.
Als de rug klaar is leg ze dan op een verwarmde schaal en houd ze warm.
Geef het braadvocht in een pannetje, voeg de jeneverbessen, wat tomatenpuree en de wijn toe en laat tot de helft reduceren.
Voeg dan de aalbessengelei toe, laat nog enkele minuten koken en passeer dan de saus.
Zet de peren om het vlees, geef er wat saus over en serveer.

Selle de chevreuil Saint-Hubert (reerug Sint-Hubertus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 reerug
80 g boter
3 dl slagroom
zout
peper
10 dl rode wijn
1 dl cognac
2 sjalotjes
1 ui
1 wortel
8 peperkorrels
1 kruidnagel
1 mespunt marjolein
1 takje tijm
1 blaadje laurier
5 jeneverbessen
0,3 dl olie
2½ dl bouillon
2½ dl wildbouillon
50 g aalbessengelei

Bereiding

Maak de marinade.
Schil en hak de sjalot fijn.
Schil de ui en de wortel en snij ze in schijven.
Leg de groenten in een diepe schaal.
Doe er de peperkorrels over, 4 jeneverbessen, kruidnagel, tijm en laurier.
Ontvlies de reerug.
Leg ze op de groenten, geef er zout en peper over, de wijn en de marjolein.
Geef er ook de olie over.
Laat de rug 24 uur marinieren en draai ze vaker om.
Laat de rug dan uitlekken, droog ze af, smeer er de helft van de boter op en doe de rest in de braadslee.
Passeer de marinade.
Leg de groenten en aromaten uit de marinade in de braadslee.
Leg de rug op een rooster boven de braadslee in een oven van 180° C en laat ze 15 minuten per pond vlees bakken.
Leg de rug op een voorverwarmde schaal.
Deglaseer het braadvocht met de cognac.
Voeg er het vocht van de marinade bij en de bouillon en reduceer het tot 4 dl.
Passeer het vocht.
Voeg het bij de wildbouillon, evenals de slagroom en de aalbessengelei.
Leg de rug op een voorverwarmde dienschaal.
Serveer de saus apart.

Selle de chevreuil Saint-Hubert (reerug Sint-Hubertus)

U kunt er appels met aalbessengelei bij serveren.

Sinaasappel-yoghurtbavarois

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 in koud water geweekte gelatineblaadjes
2 dl yoghurt
2 dl halfstijf opgeklopte slagroom
1 sinaasappel
100 g poedersuiker
4 eetlepels chocoladesaus
slagroom
plakjes sinaasappel

Bereiding

Schil de sinaasappel en houd de schil apart.
Pureer deze sinaasappel nu fijn.
Snijd de bewaarde schil in heel dunne reepjes (zorg dat het wit zoveel mogelijk van de schil af is).
Roer vervolgens de yoghurt en de halfstijf opgeklopte slagroom door elkaar.
Breng hierna de sinaasappelpuree met de poedersuiker en de sinaasappelreepjes aan de kook.
Laat een en ander zo'n 5 minuutjes zachtjes doorkoken.
Los hierin de uitgeknepen gelatineblaadjes op. Laat het geheel afkoelen en meng het door het koude roommengsel.
Blijf zachtjes roeren tot het geheel lobbijg begint te worden.
Scheep het resultaat hierna in een met water bevochtigde kom of vorm en laat het 3 tot 4 uur opstijven in de koelkast.
Dompel vlak voor het serveren de kom of vorm in een heetwaterbad en stort de bavarois dan voorzichtig op een schaal.
Serveer dit dessert met chocoladesaus en garneer met sinaasreepjes en slagroom.

Sole au cidre (zeetong met cider)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 tongfilets
125 g boter
3 dl visbouillon
zout
peper
100 g garnalen
1 sjalotje
½ l mosselen
2 dl slagroom
1½ dl droge cider
1 eetlepel olie

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Doe ze met aanhangend water in een pan en breng ze op hoog vuur aan de kook.
Kook ze onder veel schudden totdat ze open zijn.
Haal ze uit hun schelpen en passeer het vocht bij de visbouillon.
Zet de oven op 180 ° C.
Beboter een ovenvaste schaal.
Schil het sjalotje en hak het fijn.
Strooi het in de schaal, geef er ook peper en zout bij.
Vouw de filets dubbel met de velkant naar binnen en leg ze in de schaal.
Geef er zout en peper over, de visbouillon en de cider.
Sluit de schaal af met alufolie.
Zet ze 10 minuten in de oven.
Als de vis gaar is, leggen we de uitgelekte filets op een voorverwarmde beboterde dienschaal, reduceren het kookvocht tot 1/10 deel, het is dan stroperig.
Voeg de slagroom erbij en kook nog even en haal ze van het vuur.
Doe er de mosselen en de garnalen in, en werk er nog 60 g boter door.
Breng de saus op smaak.
Geef de saus over de filets en serveer.

Sole farcie (gevulde zeetong)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 tongen van 250 g
2½ dl slagroom
1 fles droge witte wijn
2 truffels
200 g ganzelever
1 ui
1 wortel
50 g champignons
1 bouquet garni
2 koolviskoppen
100 g amandelpoeder
2 eidooiers
1 borrelglas cognac
zout
peper

Bereiding

Doe de koppen van de koolvis, nadat de ogen eruit gehaald zijn in een pan.
Schil de ui, maak de wortel schoon en snij beide in grove stukken.
Doe ze bij de viskoppen.
Geef er ½ l water bij en de wijn.
Geef er ook wat zout en peper bij.
Laat een halfuur trekken.
Verwijder vis en groenten en kook het daarna voor de helft in.
Passeer het door een zeef.
Houd het van het vuur af warm.
Meng de eidooiers door de room en voeg de liaison aan de saus toe.
Roer alles goed door elkaar.
Zorg dat het vel van de tongen af is.
Snij de tong nu langs de ruggegraat open en snij onder de filets, zodat het mogelijk wordt de tong te vullen.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Meng ze met foie gras en amandelpoeder.
Snij van de truffels 4 mooie rondjes af voor garnering en hak de rest fijn.
Voeg de fijngehakte truffel bij de farce.
Geef er de cognac bij en meng het zeer goed.
Vul nu de vissen hiermee en laat ze 20 minuten in wat boter zachtjes sauteren.
Leg de vissen met de gevulde kant naar beneden op een voorverwarmde dienschaal.
Geef er de saus over en leg er een plakje truffel op.

Spaghetti con macinata di manzo, spinaci e pignoli (spaghetti met gehakt, spinazie en pijnb

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

Ingrediënten

400 gr spinazie (diepvries)
450 g rundergehakt
400 g spaghetti
50 g pijnboompitjes
50 g rozijnen
1 rode peper
1 teentje knoflook
1 eetlepel Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 eetlepel Bertolli Pastasaus Mild
2 takjes basilicum

Bereiding

Ontdooi de spinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kruid het gehakt met peper en zout. Kook in een pan ruim water de pasta 'al dente' (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak in een droge koekenpan de pijnboompitjes bruin en krokant.
Snijd de rode peper in de lengte open, haal de zaadlijsten en de zaadjes eruit en hak de rest fijn.
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak hierin het gehakt samen met de rode peper en het uitgeperste teentje knoflook rul.
Roerbak dan de spinazie een paar minuten mee.
Voeg vervolgens de pastasaus toe en laat het mengsel nog 10 minuten zachtjes pruttelen.
Roer twee minuten voor het einde de rozijnen erdoor.
Serveer de spaghetti met de saus in een diep bord.
Garneer het gerecht met de geroosterde pijnboompitjes.

Spaghetti met courgette 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg courgettes (circa 4 stuks)
1½ dl olijfolie
250 g geraspte parmezaanse kaas
verse basilicum en verse muntblaadjes
wat versgemalen zeezout
wat zwarte peper
500 g spaghetti
60 g roomboter in klontjes

Bereiding

Snijd de courgettes in lange repen.
Verhit de olijfolie in een grote koekenpan of wok.
Bak dan hierin in porties de courgetterepen goudkleurig.
Scheep de courgettes vervolgens in een kom.
Voeg er de kaas, de basilicum, de munt en peper en zout bij.
Kook intussen de spaghetti beetgaar in een ruime hoeveelheid water, waaraan een scheutje olijfolie en wat zout zijn toegevoegd.
Laat de spaghetti goed uitlekken en schep deze dan weer terug in de kookpan.
Voeg het courgettemengsel, de roomboter en eventueel nog een paar lepels olijfolie toe.
Roer het geheel op een laag vuur goed door elkaar, tot de boter en de kaas gesmolten zijn.
Serveer onmiddellijk.

Stoofschotel (cassoulet) van kip en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g in reepjes gesneden kipfilet
100 g peultjes
100 g doperwtjes
1 gele, in reepjes gesneden paprika
1 rode, in reepjes gesneden paprika
100 g in staafjes gesneden prei
1 potje witte bonen in tomatensaus
2 ontvelde, in reepjes gesneden tomaten
4 eetlepels slagroom
3 eetlepels bieslook
1 pakje puree met crème fraîche
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Breng de slagroom aan de kook.
Voeg dan hieraan de groentes en de bieslook toe.
Voeg als laatste de kipreepjes toe en laat dit mengsel hierna op een matig vuurtje gedurende 5 minuten doorkoken.
Breng het geheel, indien nodig, op smaak met wat peper en wat zout.
Bereid vervolgens de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking en houd deze warm.
Schep de cassoulet in ruime diepe borden en serveer de puree apart.

Stracotto di maiale al limone (varkensvlees in citroensaus)

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

Ingrediënten

4 ongepaneerde varkensschnitzels
2 eetlepels citroenrasp
het sap van 2 citroenen
100 g boter
2 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden sjalotjes
½ l bouillon
1 eetlepel honing
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Kruid de varkensschnitzels met wat peper en zout.
Wrijf ze bovendien in met de citroenrasp.
Verhit in een stoofpan de olijfolie en de boter en braad hierin het varkensvlees rondom goudbruin.
Voeg dan de sjalotten erbij en laat deze even meebruinen.
Draai hierna het vuur laag en giet het sap van 2 citroenen en de bouillon bij het vlees.
Breng het geheel aan de kook en dek de pan af.
Laat een en ander op een matig vuurtje gedurende pakweg 20 minuten zachtjes stoven.
Haal vervolgens het vlees uit de pan en laat dit op een warme plaats even rusten.
Giet nu de honing bij de braadjus en laat deze zacht aan de kook komen.
Leg tot slot de schnitzels op een verwarmde schaal en giet de braadjus door een zeef over het vlees.
Serveer met sperzieboontjes met daarin gebakken spekjes en met gebakken aardappeltjes.

Suprême de canard au poivre vert (eendeborstfilet met groene pepers)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 eenden
5 dl bouillon
1 prei
1/8 knolselderij
1 ui
1 worteltje
2 dl slagroom
zout
peper
100 g boter
groene pepers

Bereiding

Snij 5 uur voor het servies reeds de borsten van de eenden en leg ze in de koelkast.
Hak de rest van de eenden in stukjes.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, voeg dan de stukken eend toe en pinceer.
Maak prei, selderij, wortel en ui schoon en snij de groenten in stukjes.
Voeg ze bij de rest in de braadpan.
Sauteer alles goed bruin.
Geef er dan $\frac{3}{4}$ l water bij en de bouillon, breng het aan de kook en laat drie uur zachtjes trekken.
Passeer dan de bouillon en geef er wat groene pepers bij.
Reduceer de bouillon totdat er $1\frac{1}{2}$ dl van over is.
Voeg dan de slagroom toe, breng de saus op smaak met eventueel wat nat van de pepers en nog wat groene pepers.
Smelt de rest van de boter in een pan, geef zout en peper over de eendeborsten, sauteer ze in 4 minuten aan elke kant bruin.
Snij de borsten in plakjes, schenk er wat saus over en serveer.

Suprême de volaille Doria (kipfilet Doria)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 kippeborstfilets

1 komkommer

150 g boter

ei

50 g bloem

paneermeel

zout

peper

Bereiding

Schil de komkommer en snij en met de parisienneboor balletjes uit.

Wentel de filets door de bloem.

Klop het ei los, voeg een beetje water en olie toe en haal de filets door het ei en dan door het paneermeel.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer de filets 5 minuten aan elke kant.

Rol de balletjes komkommer door de bloem en sauteer ze 5 minuten in 50 g boter.

Smelt ondertussen de rest van de boter en laat ze lichtbruin kleuren.

Leg de filets op een voorverwarmde schaal, geef er de komkommer omheen en schenk hier de bruine boter over.

Suprême de volaille flambé (geflambeerde kipfilet)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kippeborsten
bloem
zout
peper
worcestersaus
4 plakken rauwe ham (3 mm dik)
boter
4 verse peren
cognac
1 teentje knoflook
room
375 g suiker
peterselie
½ l bouillon

Bereiding

Halveer de kippeborsten en snij ze aan de zijkant open zodat er een beursje ontstaat.
Bestrijk de binnenkant met peper en knoflook.
Snij de ham in juliënne en vul hiermee de borsten.
Steek deze dicht met een borrelprikker.
Wrijf ze in met zout en peper en haal ze door de bloem.
Braad de borsten in wat boter in een kwartiertje bruin en gaar.
Haal ze uit de pan en zet ze warm weg.
Schil de peren, halveer ze, verwijder het klokhuis en stoof ze in een stroop van 375 g suiker per ½ l water.
Laat ze uitlekken en leg ze in het braadvocht van de kippeborsten, nadat dit is afgeblust met wat bouillon die we even laten reduceren.
Giet er een glas cognac bij.
Verwarm ze en arroseer ze regelmatig met het braadvocht.
Leg de borsten in een flambeerpan.
Leg de peren erbij en flambeer met een glas cognac.
Haal de peren en borsten uit de pan, houd ze nog even warm en laat het vocht reduceren.
Maak de saus af met wat worcestersaus en indien nodig met wat brokjes bouillonblok.
Giet er een scheut slagroom bij en laat nog even reduceren.
Strooi wat gehakte peterselie over de borsten, serveer ze met de peren.
Geef de saus in een saucière.
Serveer er dauphine aardappels bij.

Suprême de volaille Henri IV (kipfilet Henry IV)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 kippeborstfilets
100 g boter
50 g bloem
8 artisjokbodems
5 dl bouillon
1 truffel
2 dl béarnaisesaus
zout
peper

Bereiding

Reduceer de bouillon tot een halve dl.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, sauteer er dan de artisjokbodems 5 minuten in.
Houd ze warm.
Snij de truffel in plakjes.
Haal de kipfilets door de bloem.
Smelt de rest van de boter en als deze heet is, sauteer dan de filets 5 minuten aan beide kanten, zodat ze mooi bruin zijn.
Leg de artisjokbodems twee aan twee op een voorverwarmde dienschaal, geef hier de ingekookte bouillon over, leg op elke tweetal een kipfilet en daarop een schijfje truffel.
Serveer de béarnaise saus er apart bij.

Suprême de volaille Marie-Thérèse (kipfilet Marie-Thérèse)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

6 kippeborstfilets

50 g boter

200 g pilafrijst

4 plakken tong

2 dl suprêmesaus

3 dl bouillon

zout

peper

Bereiding

Verhit de bouillon en pocheer er gedurende 10 minuten 2 kippeborstfilets in.

Snij deze in brunoise en voeg ze bij de rijst.

Meng het goed dooreen.

Smelt de boter in een pan en sauteer hierin zachtjes gedurende 10 minuten de kipfilets.

Snij de plakken tong in een mooie vorm.

Leg de kipfilets op een voorverwarmde schaal, geef er suprêmesaus over, leg er een plakje tong op en serveer er de rest van de saus in een sauskom bij.

Taco's met Mexicaans gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type -	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 3-2004		Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
1 eetlepel zonnebloemolie
1 ui
2 teentjes knoflook
2 theelepels chilipoeder
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
mespuntje paprikapoeder
versgemalen peperzout
6 taco's
reepjes ijsbergsla
125 ml zure room
6 eetlepels geraspte belegen kaas
potje tacosaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak het gehakt rul in de hete zonnebloemolie.
Pel de ui, snipper deze en bak 2 minuten met het gehakt.
Voeg de geperste teentjes knoflook toe en de kruiden.
Leg de tacoschelpen met de open kant naar boven op bakpapier 3 minuten in het midden van de oven.
Haal ze uit de oven en schep in iedere schelp een paar eetlepels van het gehaktmengsel.
Verdeel er reepjes sla, toefjes zure room en geraspte kaas over.
Serveer de tacosaus er apart bij.

Variatietip: • Vervang 150 g gehakt eens door reepjes chorizo of salami. • Zelfgemaakte tacosaus is extra lekker: roerbak daarvoor 1 gesnipperde ui, 1 fijngesneden groene paprika en rode peper, ½ theelepel komijnpoeder (djinten), ½ theelepel gemalen koriander (ketoembar), 1 geperst teentje knoflook, peper, zout, 1 theelepel suiker en voeg daar 1 blik gepelde tomaten (400 g) en 1 blikje tomatenpuree aan toe.

Wijnadvies: Rosé of wit uit de Côtes de Provence, Coteaux d'Aix of Costières de Nîmes. Ook een Zuid-Afrikaanse Chardonnay zou hier op zijn plaats zijn (7-9°C).

Tacotin van perziken met gember en citroengras

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

Ingrediënten

4 harde tacoschelpen
suiker
frituurolie
4 perziken
1 dl water
10 koffielepels suiker
1 stengel citroengras
1 stuk verse gember (1 cm, geschild)
1 snuifje saffraan
vanille-ijs
boter

Bereiding

Bestrooi de taco's met suiker en frituur ze 1 minuut op 180°C tot de suiker gesmolten en gekaramelliseerd is.
Dompel de perziken een paar seconden in kokend water en pel ze.
Kook 1 dl water met de saffraan, gember en citroengras.
Neem van het vuur en laat een paar minuten trekken.
Passeer het vocht in een fijne zeef en voeg suiker toe.
Snijd de perziken in de helft en ontpit ze.
Bak ze aan in een pan met anti-aanbaklaag met een beetje boter en met de pitkant naar beneden.
Giet het gember-suikervocht over de perziken en laat zachtjes koken tot het vocht karameliseert en de perziken gaar zijn.
Leg de warme perziken in de tacoschelpen.
Giet de karamel erover en serveer met vanille-ijs.

Tagliatelle carbonara met gerookte eendenborst

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Gevogelte
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

280 g tagliatelle
200 g gerookte eendenborst
4 eieren
3 dl room
2 eetlepels grove mosterd boter
100 g parmezaan
peper
zout

Bereiding

Breng water aan de kook in een ruime kookpot en kook er de pasta in beetgaar.
Snijd ondertussen de plakjes gerookte eendenborst (te vinden in de gevogelte-afdeling van de supermarkt) in sliertjes.
Meng in een kom de eieren met de room en de mosterd.
Klop los met een garde.
Giet de pasta af in een vergiet en laat even uitlekken.
Let op dat hij niet aan elkaar gaat kleven.
Doe wat boter in de pan waarin je de pasta kookte.
Verwarm en bak er de gerookte eendenborst in.
Voeg er de pasta bij en de losgeklopte eieren.
Bestrooi met parmezaan.
Warm onder voortdurend roeren de pasta op zodat het eimengsel gaat stollen en de stukjes eendenborst onder de pasta worden gemengd.
Breng op smaak met peper en zout en serveer onmiddellijk als een smakelijk voorgerechtje.

Tagliatelle con gamberetti e salsa alla astice (tagliatelle met garnalen en schaaldierensaus)

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

Ingrediënten

2 dl schaaldierenfond (van kreeftenpantsters)
1 fijngehakt teentje knoflook
1 fijngehakt sjalotje
een flinke scheut marsala
1 dl room
zwarte peper
zout
300 g gemengde garnalen (grijze Noordzeegarnalen en roze diepzeegarnalen)
250 g verse zwarte tagliatelle (gekleurd met inkt van sepie)
250 g verse gele tagliatelle (gekleurd met saffraanpoeder)
verse blaadjes basilicum
fijngehakte bieslook

Bereiding

Maak eerst de saus.
Breng de schaaldierenfond aan de kook, samen met de fijngehakte knoflook en sjalot.
Doe er de marsala en de room bij en laat inkoken tot sausdikte.
Kruid met versgemalen zwarte peper en zout.
Meng er op het einde de garnalen onder en laat nog even doorwarmen.
Kook de zwarte en de gele tagliatelle in 4 tot 6 minuten apart beetgaar in lichtgezouten kokend water.
Laat nadien goed uitlekken en houd warm.
Meng de tagliatelle onder elkaar en schep er de saus onder.
Serveer op een grote dienschotel en versier met verse blaadjes basilicum en fijngehakte bieslook.

Info: Een Toscaans streekgerecht.

Tagliatelle en courgettes met yoghurt

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Pasta

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

300 g tagliatelli

2 à 3 middelgrote courgettes

3 teentjes knoflook

1½ dl extra zuivere olijfolie

200 g Griekse yoghurt

peper

zout

Bereiding

Het water voor de pasta aan de kook brengen.

De courgettes wassen, de twee uiteinden verwijderen, ze in de lengte in twee snijden, vervolgens versnijden in halve rondjes van 1 cm diameter.

Dan 1 dl olijfolie op een zacht vuurtje opwarmen in een grote pan met de gepelde knoflookteentjes die u in twee snijdt.

Na 2 à 3 minuten de warmtebron hoger zetten en de halve courgetterondjes toevoegen.

Enkele ogenblikken op een hoog vuur bakken en dan verminderen tot een matig vuur.

De courgettes hebben 7 à 8 minuten nodig om al dente te worden, wat overeenkomt met de kooktijd van de tagliatelli.

Doe nu de Griekse yoghurt in een grote slakom en voeg zout en peper toe.

Dan 5 cl olijfolie toevoegen en de zorgvuldig afgegoten courgettes.

De tagliatelli toevoegen en mengen.

Als een warm slaatje opdienen.

Tagliatelle marinara

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

Ingrediënten

1 pak tagliatelle verde (groene lintpasta 250 g)

2 uien

200 g kabeljauwfilet

2 eetlepels olijfolie

1 pak sugo pastasaus pikant (370 g)

½ zak zeevruchtencocktail (diepvries à 500 g)

½ cup vinaigrette (à 100 ml)

1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

Uien pellen en snipperen.

Kabeljauw in stukken snijden.

In braadpan olie verhitten.

Ui ca. 2 minuten fruiten.

Pastasaus, kabeljauw en zeevruchten toevoegen en ca. 10 minuten verwarmen.

Intussen vinaigrette door sla mengen.

Tagliatelle serveren met vissaus en sla.

Tagliatelle met ham en parmesan van rammenas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g tagliatelle
150 g gedroogde ham
1 rammenas
4 cl olijfolie (extra vierge)
10 cl balsamicoazijn
2 eetlepels mosterd
10 g suiker
½ dl water
20 cl olijfolie (extra vierge)
peper
zout
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 eetlepel fijngehakte kervel
1 eetlepel fijngehakte dragon

Bereiding

De pasta koken in gezouten water met een scheutje olijfolie.
Afgieten, even onder de koude kraan houden en besprenkelen met nog wat olijfolie.
Een mosterdvinaigrette bereiden met de balsamicoazijn, de mosterd, de suiker, het water, de olijfolie, peper en zout en de gehakte groene kruiden. De pasta in het midden van een bord schikken.
Van de ham roosjes vormen en deze op de pasta leggen.
Omringen met de mosterdvinaigrette en bestrooien met de geraspte rammenas.

Tagliatelle met zalm 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak pasta(tagliatelle)
kookroom
verse zalmmoten
gedroogde tomaatjes
olijven
olijfolie
eetlepel gehakte groene kruiden

Bereiding

U kookt de pasta zoals aangegeven op het pak staat, als de pasta gaar is giet U hem af.
De zalm, tomaten en de olijven snijd U in grove stukken.
De pasta maakt U warm met een flinke scheut kookroom en voegt de zalm toe.
De zalm wordt nu gaar in de pasta.
Als laatste voegt U de olijven, de tomaatjes, de gehakte groene kruiden en een scheut olijfolie toe.
Ook lekker in dit gerecht is om de verse zalm af te wisselen met warm gerookte zalm en dan de kookroom vervangen door kaassaus.

Vanille-ijs met espresso-notensaus

Menugang -

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

300 ml espressokoffie of extra sterke koffie

2 eetlepels koffielikeur

suiker naar smaak

2 eetlepels honing

1 l vanille-ijs

75 g hazelnoten

Bereiding

Zet 4 coupes of bakjes een half uur van tevoren in de diepvries.

Meng de koffielikeur en de suiker door de hete espressokoffie.

Verwarm de honing en schep de (eventueel gehakte) hazelnoten erdoor.

Schep 2 à 3 bollen ijs in de koude coupes.

Giet de warme koffie vlak voor het opdienen erover en verdeel daarover het honing/notenmengsel.

Varken met slagroom

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g lage rib of spiering

75 g boter

½ dl room

50 g wortelen

150 g erwtjes

2 tomaten

2 teentjes knoflook

1 theelepel kerriepoeder

1 theelepel cayennepeper

½ theelepel kurkumapoeder

zout

Bereiding

Schil de wortelen, snij ze in schijfjes en kook ze 1 minuut voor in licht gezouten water.

Spoel de wortelen daarna onder koud stromend water.

Snij het vlees in reepjes en bestrooi ze met zout en de helft van de kerrie-, kurkumapoeder en de cayennepeper.

Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snij de tomaten in stukjes.

Verhit de boter in een braadpan, voeg de geplette knoflookteentjes toe en roerbak het vlees gedurende 3 minuten.

Voeg de erwtjes en de worteltjes toe, samen met de room, de tomaten en de rest van de kerrie en de cayennepeper.

Laat alles met het deksel op de pan nog tien minuutjes stoven.

Varkenscarree met light kaassaus, krieltjes en broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 duopak krieltjes à 700 g
zout
750 g broccoli, in roosjes
4 varkenscarrees
2½ eetlepel Bakken & Braden vloeibaar
1 pakje light kaassaus (Maggi)
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Kook de broccoli in water met zout gaar.
Bak het vlees in het hete bakvet aan beide kanten bruin en gaar.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er de bieslook door.
Serveer het vlees met de saus, de krieltjes en de broccoli.

Wijnadvies: Baron de Lestac, rood, Frankrijk

Varkenshaas met citroenspaghetti en gebakken banaan

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas
400 g beetgaar gekookte spaghetti
1 theelepel kerriepoeder
2 eetlepels olijfolie
de rasp van 2 citroenen
het sap van 2 citroenen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 grote, rijpe bananen
2 eetlepels bloem
3 eetlepels roomboter of margarine
wat versgemalen peper
wat zout

Bereiding

Kruid de varkenshaas met kerriepoeder en wat peper en zout en braad het vlees gaar in 1 eetlepel boter.
Neem nu de varkenshaas uit de pan en laat het vlees even rusten alvorens dit in plakjes te snijden.
Houd de plakjes warm tot gebruik in een voorverwarmde oven.
Blus vervolgens de braadjus af met een scheut water en laat de jus even inkoken.
Kook in de tussentijd de spaghetti beetgaar in water met daarin wat zout.
Spoel hierna de spaghetti af onder koud water en laat deze uitlekken.
Besprenkel nu de uitgelekte spaghetti met olijfolie, citroensap en citroenrasp.
Breng de spaghetti extra op smaak met wat peper en zout en fijngehakte peterselie.
Pel de bananen en snijd ze in de lengte in plakken.
Wentel deze plakken door de bloem en bak ze goudbruin in 1 eetlepel boter.
Verdeel de plakken over voorverwarmde borden.
Warm intussen de spaghetti op met de overige boter in een koekenpan of in de magnetron.
Verdeel de plakjes varkenshaas dakpansgewijs over de borden en schep de spaghetti erbij.
Giet tot slot de braadjus door een zeefje over het vlees.
Een glaasje Chardonnay rondt het geheel voortreffelijk af.

Varkenshaas met gemengde groenten en kruidenboter uit de braadzak

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 varkenshaasjes
snuffje zwarte peper (versgemalen)
450 g soepgroenten (boeren)
75 g kruidenboter
snuffje zout
1 braadzak

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Dep de varkenshaas met keukenpapier droog en bestrooi het vlees met peper.
Scheep de soepgroenten in de braadzak en leg de varkenshaas op de groenten.
Verdeel de kruidenboter over het vlees en maak de braadzak met de (bijbehorende) sluitclip dicht.
Plaats de braadzak in de oven en bak het vlees ca. 10 minuten op 200°C.
Knip de braadzak aan de bovenzijde open en laat het vlees nog ca. 5 minuten in de oven bruinen.
Neem de varkenshaas uit de braadzak en laat het vlees ca. 5 minuten rusten.
Breng het vlees op smaak met zout en peper en snijd het vlees in plakken.
Verdeel de boeren soepgroenten en de jus over 4 borden en leg de plakken varkenshaas op de groenten.
Lekker met een gemengde salade en aardappelpuree.

Varkenshaas met snelle zuurkool

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

Ingrediënten

2 schaaltjes varkensatenhaas (à ca. 230 g)

1 ui

1 appel

2 eetlepels boter of margarine

1 zak wijnzuurkool (520 g)

1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)

Bereiding

Varkenshaas na elkaar bereiden in de magnetron, volgens gebruiksaanwijzing.

Ui pellen en snipperen.

Appel wassen, in parten snijden en klokhuis verwijderen.

Appel in stukjes snijden.

In braadpan boter verhitten en appel en ui ca. 3 minuten bakken.

Zuurkool laten uitlekken, toevoegen en ca. 3 minuten meeverwarmen.

Intussen aardappelpuree maken volgens gebruiksaanwijzing.

Zuurkool over vier borden verdelen.

Aardappelpuree erop scheppen.

Varkenshaas in plakken snijden en erop leggen.

Garneren met groente en kruidenboter (uit schalen).

Varkenshaasje met paprikasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 varkenshaasjes van elk 250 g
4 rode paprika's
1 ui
1 knoflookteentje
wat peper
zout
3 eetlepels zonnebloemolie
½ l kruidenbouillon
1 eetlepel paprikapoeder
20 g boter
125 ml crème fraîche
4 toefjes peterselie

Bereiding

Bestrooi de varkenshaasjes met wat peper en zout.
Zorg dat het vlees op kamertemperatuur is.
Schil de paprika's.
Verwijder de kapjes.
Snijd ze in de lengte door en verwijder daarbij de zaadlijsten en zaadjes.
Snijd de paprika's in grove stukken.
Snipper tot slot de gepelde ui.
Verhit de olie in een pan en bak hierin de uisnippers in pakweg 10 minuutjes zacht en glazig.
Voeg de stukken paprika toe en giet zoveel bouillon in de pan dat de paprika's net onder het vocht staan.
Maak vervolgens de knoflook schoon.
Pers dan het ontvelde knoflookteentje met een knoflookpers uit boven de paprika's.
Breng nu de bouillon aan de kook.
Sluit de pan af met een deksel en temper het vuur.
Kook de paprika's nu in zo'n 15 minuten gaar.
Pureer de gekookte stukken paprika hierna met een elektrische keukenmachine of een staafmixer.
Breng de zo verkregen paprikasaus op smaak met wat peper, zout en paprikapoeder.
Verhit de boter in een koekenpan en bak hierin de varkenshaasjes rondom aan.
Temper de hittebron en bak het vlees in ongeveer 20 minuten gaar.
Draai het vlees tijdens het bakken regelmatig om.
Laat de gare varkenshaasjes, toegedekt met aluminiumfolie om ze warm te houden, enkele minuten rusten.
Snijd het vlees vervolgens in plakken.
Roer de crème fraîche door de paprikasaus en warm de saus even door.
Laat de saus niet koken.
Verdeel het vlees over de borden en giet de saus op en naast het vlees.
Garneer het gerecht tot slot met een toefje peterselie.
Heerlijk met wat rijst en doppertjes.

Varkenshaasje met venkelsaus

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

Ingrediënten

2 varkenshaasjes van 400 g elk

2 venkelknollen

100 g gesmolten roomboter

1 dl droge witte wijn

1 scheut anijslikeur (Pernod, Ricard)

1 eierdooier

1 toef vers gehakte dille

1 klont boter om te bakken

vers gemalen peper

zout

muskaatnoot

Bereiding

Smelt de bakboter en laat daarin de varkenshaasjes aan alle kanten mooi kleuren.

Kruid met peper, zout en muskaatnoot, draai het vuur iets lager en laat onder deksel mooi gaar bakken.

Maak de venkelknollen schoon, snij ze in reepjes en laat aanstoven in een klont boter.

Blus met witte wijn en anijslikeur en laat helemaal gaarstoven en tot bijna alle vloeistof verdampt is.

Schep over in de mixer, voeg de eierdooier toe en pureer.

Voeg er tot slot met scheutjes de gesmolten boter bij en laat kort doorpureren tot een mooi gladde en smeuïge saus.

Breng op smaak met peper en zout en schep over in een pannetje.

Roer er de gehakte dille door en hou warm.

Neem de varkenshaasjes uit de pan, snij in mooi gelijke plakken en verdeel over vier warme borden.

Schep de venkelsaus erover en serveer met aardappelpuree die op smaak is gebracht met een flinke scheut groene olijfolie.

Varkenslapjes met perziken & pecannoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g varkenslapjes
1 eetlepel olie
1 bosje pijpajuintjes
110 g perzik uit blik
½ instant witte roux (bindmiddel)
½ eetlepel honing
½ eetlepel soja of Chinese saus
40 g pecannoten
½ teentje knoflook
½ koffielepel gemberpoeder
½ koffielepel verse koriander
peper
zout

Bereiding

Laat de perzikschijfjes uitlekken in een zeef.
Roer 1 eetlepel perziksap met sojasaus, gemberpoeder en instant roux tot een sausje.
Snij de varkenslapjes in reepjes en schep ze door dit sausje.
Verhit de olie in 'n wok (of braadpan) en pers het half teentje knoflook erboven uit.
Voeg het vlees toe en bak het bruin op een hoog vuur, terwijl u het omscheept.
Schep de plakjes vlees uit de wok op een bord.
Maak de pijpajuintjes schoon en bak ze terwijl u ze 2 minuutjes omscheept in de wok.
Bak de schijfjes perzik 1 minuut mee.
Schep honing en pecannoten erdoor.
Voeg het vlees erbij en warm alles op tot het door en door heet is.
Breng op smaak met zout en peper.
Strooi de koriander erover.

Serveertip: Heerlijk met kerrierijst en gemengde sla.

Warme appeltjes met vanillesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 appels
boter om in te vetten
2 eetlepels kristalsuiker
½ theelepel kaneelpoeder
½ vanillestokje
¼ l melk
2 eierdooiers
30 g fijne tafelsuiker
2 theelepels maïzena

Bereiding

Schil de appels en boor de klokhuizen er met een appelboor uit.
Zet ze in een ingevette ovenschaal en bestrooi ze met suiker en kaneelpoeder.
Bak de appeltjes 20 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).
Snijd het vanillestokje in de lengte open en doe het met de melk in een steelpan.
Breng de melk langzaam aan de kook.
Laat de melk 10 minuten zachtjes trekken.
Klop intussen de dooiers met de suiker en de maïzena lichtgeel en schuimig.
Neem de pan van het vuur en verwijder het vanillestokje en het velletje van de melk.
Schenk de melk al roerende bij het dooiermengsel.
Was de steelpan af en schenk het dooiermengsel terug in de pan.
Zet de pan op een laag vuur en verwarm het mengsel al roerende met een houten lepel tot dat de vla bind.
Let op de vla mag niet koken anders gaat hij schiften.
Schenk de saus over de warme appeltjes en serveer direct.

Warme bananen met kaneel-kokossaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 grote bananen

1 eetlepel bloem

2 eetlepels suiker

½ theelepel kaneel, gemalen

3¼ dl santen

Bereiding

De uiteinden van de bananen afhalen.

Bananen in afgedekt stoommandje boven een pan met kokend water 5 minuten stomen.

Warme bananen met behulp van serveertang en mes pellen.

Voor de kokossaus: bloem, suiker en kaneel in een pan goed door elkaar roeren.

Santen toevoegen en het mengsel op matig vuur voortdurend roeren tot het kook en indikt.

2 minuten zachtjes laten sudderen.

De kokossaus over de warme bananen schenken en serveren.

Warme bonensalade met geitenkaas

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
1 grote ui
600 g tomaten
3 blikjes witte bonen (à 350 g)
2 eetlepels olijfolie
250 g Chèvre de Bellay (geitenkaas)
1 cup vinaigrette (Franse sladressing 100 ml)
1 meergranenstokbrood

Bereiding

Knoflook en ui pellen en snipperen.
Tomaten wassen en in vieren snijden.
Bonen verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
In braadpan olie verhitten.
Knoflook en ui ca. 3 minuten bakken.
Tomaten toevoegen en nog ca. 2 minuten voorzichtig meebakken.
Geitenkaas in blokjes snijden.
In grote schaal tomatenmengsel, bonen, geitenkaas en dressing door elkaar mengen.
Direct serveren met stokbrood.

Warme boomtomaten en appeltaart in karamelsaus

Menugang	Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 g bladerdeeg

4 appelen

400 g kristalsuiker

50 g boter

3 eetlepels water

2 dl room

2 tamarillo's (boomtomaten)

1 dl frambozencoulis

Bereiding

Rol het bladerdeeg uit tot 3 mm dikte en schik het deeg in een platte taartvorm.

Schil de appelen en verwijder het klokhuis.

Snij het vruchtvlees in dunne plakjes en verdeel ze over het bladerdeeg.

Bestrijk de appelen met gesmolten boter en strooi vervolgens 100 g suiker over de plakjes.

Snij de tamarillo's in twee en leg de helften in een ovenschotel met de snijkant naar boven.

Bestrooi met 100 g suiker.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Bak de taart en de tamarillo's 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat ondertussen 200 g suiker met het water karameliseren.

Blus de warmte in de pan met room.

Schik een stuk appeltaart en een halve tamarillo op de borden en giet de karamelsaus uit.

Warme chocolade met Doyenné-peren in een jasje van filodeeg

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

250 g bittere chocolade (Valrhona 75% cacao)

100 g eierdooiers

100 g suiker

4 Doyenné-peren, gekookt in vanillesiroop

½ l melk

2½ g room

filodeeg

50 g suiker

25 g bloedsuiker

Bereiding

De eierdooiers en de suiker tot een wit uitslaande 'ruban' kloppen.

De melk aan de kook brengen, de ruban toevoegen en al roerend verwarmen.

De gedikte saus van het vuur nemen, room toevoegen en over de gebroken chocolade gieten.

Roeren tot de chocolade gesmolten is.

De peren schillen.

Het vruchtvlees in stukjes snijden en bij de chocoladesaus doen.

Verdelen over vormpjes en invriezen.

Het filodeeg inwrijven met een mengsel van gesmolten suiker, bloedsuiker en water.

Drie bladen op elkaar leggen.

De ingevroren chocolade op het deeg leggen en inpakken.

6 à 7 minuten bakken in een hete oven.

Warme chocoladecaketjes met sinaas-banyulssaus

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g pure chocolade
100 g boter
80 g basterdsuiker
2 eettheelepels sinaasappelrasp
1 eettheelepels suiker
1 eiwit
3 eidooiers
1 eettheelepels Banyuls
1 eettheelepels maïzena

voor de saus

sap van twee sinaasappels
60 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding

Chocoladecakes: Meng het sinaasappelsap, de boter en 40 g basterdsuiker; klop luchtig.
Smelt de chocolade.

Klop de eidooiers wittig met de rest van de basterdsuiker.

Meng ze met de Banyuls door de chocolade.

Sla het eiwit luchtig met 1 eettheelepels suiker.

Doe dit mengsel over in ingevette soufflévormpjes en bak de cakes 35-40 minuten in een oven van 160 C.

Saus : Meng het sinaasappelsap met de suiker.

Splijt het vanillestokje en haal het merg eruit.

Voeg stokje en merg toe aan het sap.

Breng aan de kook en laat 20 minuten trekken.

Verwijder het vanillestokje.

Geef er de koude of lauwe saus bij.

Warme garnalenpasteitjes

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

Ingrediënten

200 g Noordzeegarnalen

35 g boter

35 g bloem

½ dl witte wijn

2½ dl visbouillon

½ dl slagroom

2 eetlepels kappertjes

4 eetlepels fijngehakte dille

4 grote pasteibakjes

zout

peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Smelt de boter in een ruime diepe pan.

Voeg de bloem toe en laat het mengsel al roerende op een laag vuur ca. 2 minuten zachtjes garen.

Draai het vuur hoog en voeg de witte wijn en de helft van de bouillon toe en blijf roeren totdat het mengsel glad en gebonden is.

Roer beetje bij beetje de rest van de bouillon en de slagroom erdoor, laat de saus weer aan de kook komen, 3 minuten zachtjes laten koken.

Voeg de garnalen, de kappertjes en 3 eetlepels dille toe aan de saus en laat dit ca. 2 minuten doorwarmen.

Zet ondertussen de pasteibakjes in de oven en laat ze in ca. 3 minuten goed warm worden.

Voeg zout en peper naar smaak aan de garnalenragoût toe.

Verdeel de garnalenragoût over de 4 warme pasteibakjes, bestrooi ze met de rest van de dille en serveer direct.

Witlofsalade met rosbief en citroenvinaigrette

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

400 g groene of witte asperges
3 struikjes witlof
1 avocado
2 eetlepels citroensap
1 bakje cherry-/kerstomaatjes
versgemalen peper
zout
1 citroen
200 g rosbief
1 bakje tuinkers

voor de dressing

1 eetlepel moesterd
1 eierdooier
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel wijnazijn
5 eetlepels olijfolie

Bereiding

Snij een stukje van de onderkant van de asperges.
Kook ze 3 minuten in water met zout.
Giet ze af, spoel er koud water over en laat uitlekken.
Verwijder de stronkjes uit de struikjes witlof en verdeel de groente in reepjes.
Halveer de avocado, verwijder de pit, schil de vrucht en snij in blokjes of schijfjes.
Besprenkel deze met citroensap
Halveer de tomaatjes en bestrooi ze met peper en zout.
Snij de citroen in plakjes.
Meng de ingrediënten voor de dressing en voeg zout en peper naar smaak toe.
Halveer de asperges in de lengte.
Schep de witlof, avocado, tomaten en peper en zout naar smaak door elkaar.
Schik de salade en de plakjes rosbief op een schaal met tuinkers eromheen.
Giet de dressing erover en paneer met asperges en citroenpartjes.

Wijnadvies: Sauvignon blanc uit Touraine of een Elzasser pinot blanc

Wokroll ajam paniki met ananassalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ananas
1 pakje (2 dl) Conimex Romige kokosmelk
½ pot Conimex Atjar Tjampoer
1 struik (ca. 500 g) broccoli
400 g kipreepjes
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Paniki
1 zak Conimex Wok Rolls

Bereiding

Schil de ananas, verwijder het harde hart van de ananas en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Meng ze in een schaal met de kokosmelk en de atjar (met vocht).
Maak de broccoli schoon.
Verdeel in heel kleine roosjes en snijd de steel in kleine blokjes.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 3 minuten.
Voeg de broccoli toe en wok 2 minuten.
Voeg de boemboe en 2 dl water toe.
Goed mengen en 5 minuten laten pruttelen.
Verwarm de wokrolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schep de ajam paniki met broccoli op de wokrolls en rol ze op.
Geef de ananassalade erbij.

Serveertip: Zet knapperige Gebakken Uitjes van Conimex op tafel. Ze zijn heerlijk bij de wokroll en ook erg lekker om over de ananassalade te strooien.

Variatietip: Ananas kan ook meegewokt worden met de broccoli. Net weer even anders en ook erg lekker. Maak de salade dan bijvoorbeeld met spitskool of komkommer.

Yoghurt met honing en walnoten

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 bakje walnoten (100 g)

600 ml volle yoghurt zachter van smaak

8 eetlepels schenkhoning

4 Kanelly's (koekjes pak à 175 g)

Bereiding

Walnoten grof hakken.

Yoghurt in vier schaalpjes schenken.

Honing erover verdelen en walnoten erop strooien.

Koekjes in yoghurt steken, direct serveren.

Yoghurt met verse aardbeiensaus

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

500 g aardbeien

½ dl rode port

150 g suiker

4 dl volle yoghurt

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.

Breng 1½ dl water met de port en de suiker al roerende aan de kook en neem de pan zodra de suiker is opgelost van het vuur.

Schep de aardbeien door de siroop en laat de siroop afkoelen.

Pureer de siroop met de aardbeien met een staafmixer.

Verdeel de yoghurt over 4 schaaltes en lepel de saus erover.

Yoghurtijs met fruit

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 x 250 g vers rood fruit

100 g suiker

50 g slagroom

375 g volle yoghurt

1 theelepel citroensap

voor de garnituur

zoete stijfgeklopte slagroom

250 g rood fruit

2 kiwi's

6 ijswafeltjes

Bereiding

Was het fruit.

Pureer de helft van het rood fruit met de suiker en het citroensap.

Voeg aan het fruitmengsel de yoghurt en de slagroom toe.

Zorg ervoor dat het geheel goed met elkaar vermengd is.

Laat het geheel een à twee uren afgedekt met plastic folie in de koelkast tot rust komen.

Daarna het ijs afdraaien in de ijsmachine.

Voor de coulis hebt u nog eens 250 g vers rood fruit nodig, die u eveneens goed moet wassen en daarna met wat citroensap pureert.

Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes en meng ze met de laatste 250 g rood fruit.

Opmaak: in een hoog smal ijskoud glas wat van de rood fruitpuree schenken, daarop een flinke schep slagroom, hierop 1 bolletje yoghurtijs, dan vers fruit en eindigen met nog 2 bolletjes yoghurtijs en een ijswafeltje.

Zalm met garnalensaus

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet
½ eetlepel olijfolie traditioneel
peper
zeezout
1 zakje vis-dillesaus (knorr)
½ bakje rose garnalen à 125 g

Bereiding

Bestrijk de vis met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Leg de vis in een ovenschaal en laat ze onder de hete grill in ± 7 minuten net gaar en lichtbruin worden.
Bereid intussen de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking, neem de pan van het vuur en roer de helft van de garnalen erdoor.
Verdeel de rest van de garnalen over de zalm en serveer de saus er apart bij.
Lekker met peultjes en gekookte krielaardappeltjes.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Zalm met pompoensaus

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

verse zalm
pompoensaus
violetbloempjes
pasta met groene kruiden
takje dille

Bereiding

Pasta koken, afkoelen en vermengen met groene kruiden (verse).
Pompoensaus bereiden (sjalot en blokjes pompoen samen garen en pureren, afwerken met een scheutje room en kruiding).
Zalm bakken in geklaarde boter of olijfolie.
Pasta op een bordje schikken. Hierop de zalm en versieren met een takje dille.
De pompoensaus rond de zalm lepelen en afwerken met blaadjes violetbloem.

Zalmbrochette met pikante salsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g zalmfilet (Vismarine)

1 citroen

1 gele paprika

2 eetlepels roerbakolie

zout

peper

6 cherry-/kerstomaatjes

satéstokjes of spiesen

voor de pikante salsa:

2 vleestomaten

1 rode peper

3 eetlepels olijfolie (Mediterrane)

1 eetlepel gehakte peterselie (vers of diepvries)

1 eetlepel kappertjes

Bereiding

Leg 4 satéstokjes in water om verbranden tijdens het grillen te voorkomen.

Snijd de zalm in blokjes van 2 cm.

Pers de citroen.

Snijd de paprika, zonder zaadjes, in vierkantjes van 2 cm.

Snijd voor de salsa de vleestomaten in blokjes en de peper zonder zaadjes in ringetjes.

Meng in een schaalje de ingrediënten voor de pikante salsa.

Meng voor de zalmbrochette het citroensap met de roerbakolie, zout en peper en wentel de zalm erdoor.

Rijg de visblokjes afgewisseld met gele paprika en kerstomaatjes aan de satéstokjes.

Verwarm een grillpan of grill.

Rooster de visbrochettes 3 minuten per kant en keer ze regelmatig.

Variatietip: Combineer de zalm eens met blokjes zeewolf of koolvis.

Wijnadvies: Dit pikante en frisse gerecht vraagt om een Chileense sauvignon blanc.

Zalmcurry met peultjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g zalmfilet
1 eetlepel limoensap
zout
versgemalen peper
100 g peultjes
3 bosuitjes
1 rode ui
2 eetlepels (roerbak)olie
1 eetlepel kerriepoeder
150 g Griekse yoghurt

Bereiding

Snijd de zalm in blokken van 3 cm en wrijf ze in met limoensap, zout en peper.
Halveer de peultjes.
Kook ze in een pan met ruim kokend water en wat zout in 2-3 minuten beetgaar.
Spoel ze in een zeef af onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
Snijd de bosuitjes in stukken van 2 cm.
Pel de rode ui en snijd hem in dunne partjes.
Verhit de olie in een wok en roer het kerriepoeder erdoor.
Voeg de rode ui en bosui toe en roerbak ze 2 minuten.
Schep de zalm en peultjes erdoor en roerbak alles nog 2 minuten.
Roer voorzichtig de yoghurt erdoor en laat het gerecht nog 2-3 minuten zachtjes sudderen.
Lekker met basmatirijst en wortelsalade.

Variatietip: Vervang de zalmfilet door andere stevige vis, bijvoorbeeld zeewolffilet of zwaardvis.

Variatietip: Vervang de Griekse yoghurt door 200 ml romige kokosmelk en het kerriepoeder door Indiase of Thaise currypasta.

Zalmfilet in dille-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

25 g boter
2 zalmfilets van ca. 200 g per stuk (Vismarine)
½ komkommer
½ dl droge witte wijn
100 ml visbouillon (van tablet of uit pot)
100 ml crème fraîche
1 theelepel mosterd
(allesbinder)
zout
peper
2 eetlepels gehakte dille (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet een ovenschaal in met de helft van de boter.
Leg de zalmfilets naast elkaar in de ovenschaal.
Snijd de komkommer in kleine blokjes.
Verdeel de komkommerblokjes over de zalm.
Schenk de wijn en de helft van de visbouillon erbij.
Verdeel de rest van de boter over de vis.
Dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie en laat de zalm in het midden van de oven in 12 tot 15 minuten gaar worden.
Schenk het vocht uit de schaal in een pannetje.
Voeg de rest van de visbouillon, de crème fraîche en mosterd toe.
Kook de saus iets in of bind deze met allesbinder.
Voeg peper en zout naar smaak toe en roer de dille erdoor.
Serveer de visfilets met de komkommerblokjes op warme borden met de saus erbij.

Serveertip: Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen of worteltjes.

Wijnadvies: Een prima combinatie met een mooie Verdicchio uit het zonnige Italië.

Zalmfilets uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 10-2006			Sterren	

Ingrediënten

4 zalmfilets van ca. 150 g per stuk of 4 zalmfilets (Vismarine)

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel boter

zout

versgemalen peper

125 ml crème fraîche

2 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries)

100 g geraspte belegen kaas

ovenschaal ca. 20x25 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.

Wrijf de zalmfilets in met citroensap en laat ca. 5 minuten intrekken.

Vet de bodem van de ovenschaal royaal in met boter.

Leg de zalmfilets in de ovenschaal en strooi er zout en peper over.

Strijk de crème fraîche over de zalmfilets en strooi de bieslook en geraspte kaas erover.

Schuif de schaal iets onder het midden in de oven en laat de zalmfilets in ca. 10 minuten net aan gaar worden en licht kleuren.

Serveertip: De zalmfilets uit de oven zijn ook heerlijk als de crème fraîche vervangen wordt door 100 g verse kruidenroomkaas.

- Lekker met krielaardappeltjes en broccoli.

Wijnadvies: Een volle chardonnay van Vals Baai of nog beter van Viña Maipo zal het gerecht extra dimensie geven.

Zalmlasagne

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 komkommers

1 pakje bechamelsaus (2 zakjes à 50 g)

1 l melk

1 bakje gerookte zalmsnippers (200 g)

½ potje dille (diepvries 50 g)

½ pak groene lasagnevellen (voorgekookt à 250 g)

100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Komkommers schillen, halveren en zaad verwijderen.

Komkommers in plakjes snijden en bestrooien met zout en peper.

Bechamelsaus met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Zalmsnippers en dille door helft van bechamelsaus scheppen.

Ovenschaal invetten.

Laagje gewone bechamelsaus op bodem schenken, 1/3 deel van komkommer erop scheppen.

Afdekken met lasagnevellen.

Helft van zalmsaus erop schenken en 1/3 komkommerschijfjes erop leggen.

Afdekken met lasagnevellen.

Nogmaals herhalen.

Eindigen met rest van gewone bechamelsaus.

Kaas erover strooien.

Schaal in midden van oven in ca. 30 minuten gaar en goudbruin laten worden.

