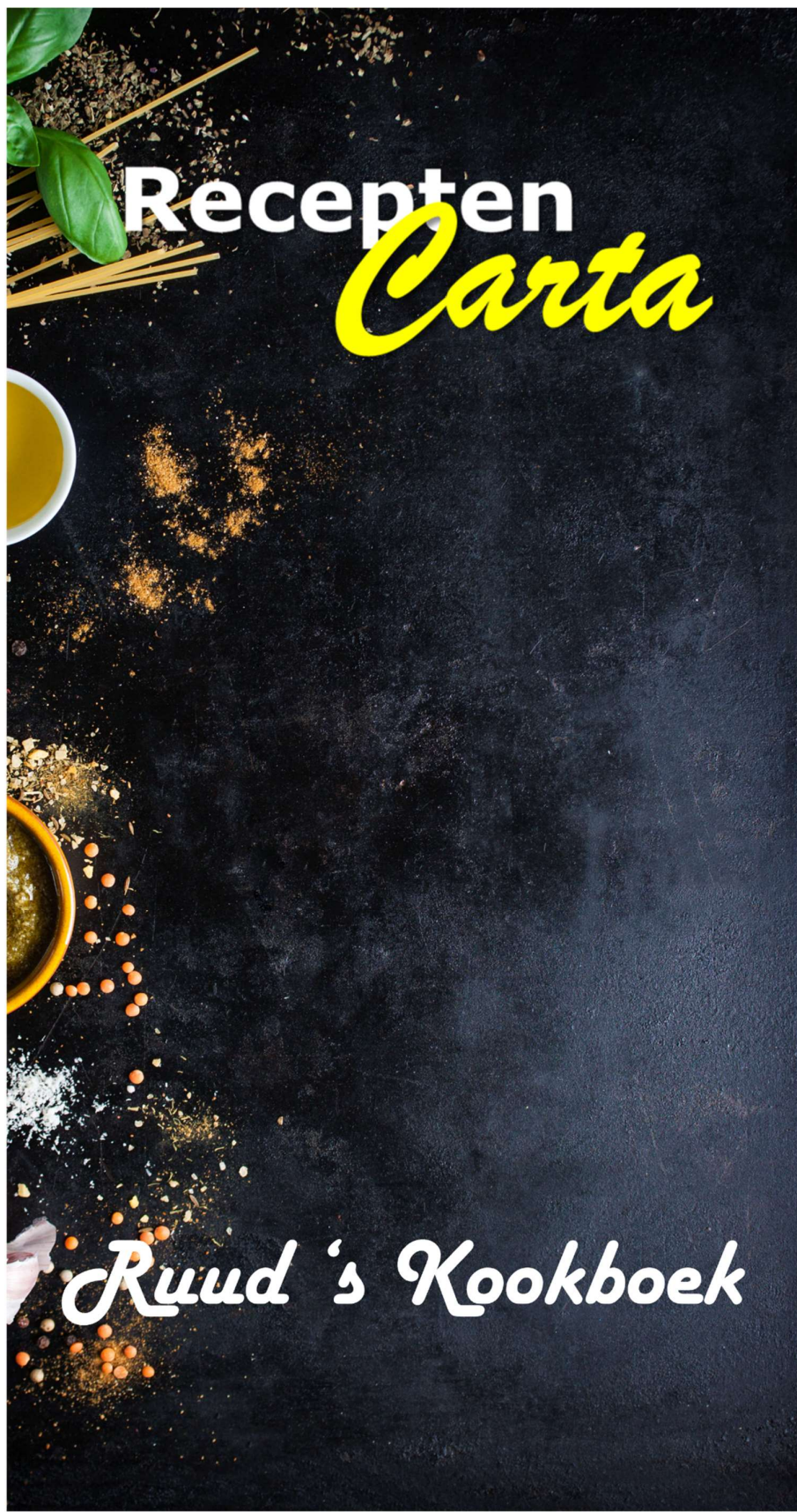




***AllerHande - Twaalf maanden lekker eten
(Carta2015-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. 12 maanden Lekker Eten
2. Aardappel met komijnekaas
3. Aardbeiencharlotte
4. Aardbeien-gembercocktail
5. Advocaat
6. Amandelkoekjes
7. Ananasjam met limoen en vanille
8. Appel met Griekse yoghurt en granaatappelpitten
9. Appelchutney
10. Appel-rozijnenmuffins
11. Appeltaart met pecannoten
12. Avocado-yoghurtdip
13. Bagel met rood winterfruit
14. Baklava
15. Bloemkoolcappuccino met kerrieroom
16. Boerenmeisjes
17. Boerenpaté
18. Borrelkroketjes met garnalen
19. Bospeen uit de oven
20. Boterhart
21. Bouillon met cranberry's
22. Bread & butterpudding met banaan
23. Briochetulband
24. Captain's dinner
25. Carpaccio met venkel
26. Carpaccio van courgette met munt
27. Cheesecake met rood fruit
28. Chili van witte en groene bonen
29. Chocoladecakejes met warme chocoladesaus
30. Chocoladekoffiepotjes
31. Chocolademuffins met rood fruit
32. Chutney-yoghurtdip
33. Citroensorbet
34. Clafoutis van groene asperges met Chaumes
35. Clubsandwich met tomaat en sardines
36. Crostini met gegrilde prei en pancetta
37. Crostini met tonijn en radijs
38. Eendenborst met zuurkool
39. Eendenborstfilet met appeltjes en stroop
40. Eggs benedict
41. Elzasserpizza (Flammenkuche)
42. Exotische cocktail van kakifruit
43. Filotaart met spruitjes en geitenkaas
44. Flan met ham en stroop
45. Forel met Spaanse amandelboter
46. Frambozen met prosecco
47. Frambozen op brandewijn
48. Frambozen-champagnecocktail
49. Frambozenjam met munt
50. Frambozensorbet met rozenlikeur
51. Franse stoofpot van witte bonen met varkensvlees
52. Friese dumpkes
53. Frittata met spinazie en pecorino
54. Garnalen- en kipspiesjes
55. Gegratineerde rabarber
56. Gegrilde aubergines met munt
57. Gegrilde broccoli met kerstomaatjes en balsamico
58. Gegrilde gamsla met eivinaigrette
59. Gegrilde oesters
60. Gegrilde reuzengarnalen met limoen

61. Gegrilde tilapia met basilicumddressing
62. Geitenkaastaartjes met komijn
63. Gekoelde avocadosoep
64. Gekoelde komkommersoep
65. Gekoelde tomatensoep met basilicum
66. Gele paprikatapenade
67. Geroosterde asperges met gerookte kip
68. Geroosterde courgette
69. Geroosterde paddestoelen met balsamicodressing
70. Geroosterde wintergroenten
71. Geroosterde zoete aardappel
72. Gestoomde Franse kip
73. Gestoomde varkenslapjes met olijven, sperziebonen en tomaat
74. Gestoomde spitskoolrolletjes
75. Gestoomde vis met limoen
76. Gevulde aubergines
77. Gevulde kipfilet met groene kruiden
78. Grapefruitgelei met yoghurt
79. Groene groentesalade
80. Groene-peperroomsaus
81. Groentesoep met pistou
82. Haasspiesjes op kool met kastanjes
83. Hartige zuurkooltaartjes
84. Heldere bouillon met cantharellen
85. Heldere bouillon met tomaat en waterkerstoast
86. Hollandse polenta met een krokant kaaslaagje
87. Hongaarse goulash
88. IJsthee met munt
89. Jägertee
90. Japanse rijsthapjes
91. Kaasmuffins met rode peper
92. Kaassoesjes
93. Kabeljauw met asperges en rucolasalsa
94. Kalfslapjes à la ossobuco
95. Kalkoen met appelvulling en ciderjus
96. Kalkoenscaloppini in mosterd-sherrysaus
97. Kaviaar van bietjes met pruimen en walnoten
98. Kip met reuzengarnalen in amandelsaus
99. Kipkebabs met tapenade
100. Kippenbouten met paprika
101. Komkommerterriner met paprika
102. Komkommer-yoghurtdip
103. Konijn gestoomd in linzen
104. Kruidkoek met rozijnen
105. Lamsrack met komijn
106. Langzaam gegaarde zalm
107. Lasagne met tomaat en mozzarella
108. Lasagne van knolselderij, appel en pastrami
109. Lauwarme salade met zeewolf en mosselen
110. Limburgs zuurvlees
111. Longdrink van sinaasappel
112. Makreel in witte-wijnmarinade
113. Mango met rode peper, passievrucht en citroenijs
114. Meloen met Stilton en sinaasappeldressing
115. Met wodka en citroen gemarineerde zalm
116. Mini-appelstrudels
117. Minirollade van varkenshaas met olijven en serranoham
118. Minispinazietartjes
119. Moccachino met een Hollandse tic
120. Mosselen met chorizo
121. Mosselsoep met knolselderij
122. Moussaka met citroenyoghurt
123. Mousse van ricotta met pruimen en mandarijn
124. Oliebollen

125. Olijvenmuffins met paprika
126. Omeletrolletjes met nori en zalm
127. Omgekeerde ananastaart met kokos
128. Open aardbeientaart
129. Paasbrood
130. Panna cotta van mandarijn
131. Paprika met roerei
132. Pavlova met aardbeien
133. Penne met pompoen
134. Persillade van ham met mosterdsaus
135. Perziken met amaretti
136. Pilav met aubergine en druiven
137. Pittige groenteburgers
138. Pittige spruitjesgratin
139. Pompoensoep met gember
140. Port-gembersaus
141. Prei met pekelvlees en salieboter
142. Proeverij van citrusfruit
143. Provençalse aardappelsalade
144. Pruimentartaart met pecankruiden
145. Rabarber met vanilleroom
146. Ribeye met oranje gremolata
147. Rillettes van gerookte makreel
148. Risotto bianco met bloemkool
149. Risotto met paddestoelen
150. Rode vruchten op brandewijn
151. Rodekool met pruimen
152. Rodekoolsalade met honingdressing
153. Roerbakhutspot met knolselderij en pastrami
154. Rol van rosbief met rozemarijn
155. Rood zomerfruit in rode saus
156. Roodbaars met salie en parmaham
157. Rösti
158. Rozijnenbruschetta met Italiaanse aardbeien
159. Sabayon van bisschopswijn
160. Sachertorte
161. Salade met avocado, mango en aardbeien
162. Salade van artisjok met honing
163. Salade van bleekselderij, appel en macadamianoten
164. Salade van gebakken brood met tonijn
165. Salade van geroosterde paprika
166. Salade van koolrabi met aardbeien en koriander
167. Salade van postelein en radijs
168. Salade van reuzenbonen met spinazie
169. Salsa van tomaat
170. Scones met mascarpone en frambozen-sinaasappeljam
171. Shortbread
172. Sinaasappel-grapefruitcocktail
173. Slawraps met Thais rundvlees
174. Speculaasmannetjes
175. Speculaastaart met peer
176. Sperziebonensalade met kaas en basilicum
177. Spinaziecapuccino met gorgonzola
178. Spinaziesalade met warme knoflookdressing
179. Spitskooltaartjes met spekjes
180. Spruitjes met spek
181. St. Jakobsschelpen met haricots verts
182. Stampotje van andijvie en rucola
183. Stoneleeks met mosterd
184. Stoofpeertjes met bessenjenever
185. Syllabub van limoen en gember
186. Tajine met zalm en couscous
187. Tartaar van mango en pompoen
188. Tarte tatin met gele paprika

189. Tarte tatin met witlof
190. Tarte tatin van peer met zoute karamel
191. Teriyaki wraps
192. Tiramisu met advocaat en sinaasappel
193. Tomatencappuccino met voorjaarskruiden
194. Tomatentapenade
195. Tompoezen van paddenstoelen
196. Tompoezen met zomerfruit
197. Tortilla met paprika, olijven en kappertjes
198. Toscaanse boerenkool 'aglio e olio'
199. Tuinbonen met majoraan en coppa di Parma
200. Tuttifruttaartje met kaneelijs
201. Uientaartjes met gorgonzola
202. Vanillevijgen op brandewijn
203. Vanillevingers
204. Varkensfilet met hele appeltjes en knoflook
205. Varkensfilet met krokant mosterdlaagje
206. Verse doperwten met sjalot en mosterd
207. Verse tomatensaus
208. Vis gemarineerd in limoen
209. Vis met kappertjes en crème fraîche
210. Visballetjes met paprika
211. Vispakketje met venkel
212. Vitello tonnato van gegrilde kalfsentrecote
213. Volkoren pitabroodjes
214. Warme carpaccio van kabeljauw
215. Warme chocoladesoufflés
216. Warme vijgen met geitenkaas en honing
217. Waterzooi van vis met peultjes
218. Winterclafoutis met tutti frutti
219. Winterminestrone met pastaschelpjes
220. Winterwortel met gember
221. Witlof met garnalensalade
222. Witte chocoladetaartjes met frambozen
223. Wortelcappuccino met sinaasappel
224. Wortelsalade met vijgen
225. Wortelsoep met tuinkers
226. Zalmfilet met beurre blanc
227. Zeewolf op prei uit de oven
228. Zoute kwarkstengels
229. Zuurkool uit de oven
230. Zuurkoolsoepje met Parmaham
231. Zwitserse aardappelpoffertjes

12 maanden Lekker Eten

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

12 maanden Lekker Eten

Verzameld, geordend en bewerkt

door

Johan Brakele

14 Oktober 2015

Tenzij anders vermeld, zijn de recepten voor vier personen

Bereiding

Inhoudsopgave

- Aardappel met komijnekaas
- Aardbeiencharlotte
- Aardbeien-gembercocktail
- Advocaat
- Amandelkoekjes
- Ananasjam met limoen en vanille
- Appel met Griekse yoghurt en granaatappelpitten
- Appelchutney
- Appel-rozijnenmuffins
- Appeltaart met pecannoten
- Avocado-yoghurdip
- Bagel met rood winterfruit
- Baklava
- Bloemkoolcappuccino met kerrieroom
- Boerenmeisjes
- Boerenpaté
- Borrelkroketjes met garnalen
- Bospeen uit de oven
- Boterhart
- Bouillon met cranberry's
- Bread & butterpudding met banaan
- Briochetulband
- Captain's dinner
- Carpaccio met venkel
- Carpaccio van courgette met munt
- Cheesecake met rood fruit
- Chili van witte en groene bonen
- Chocoladecakejes met warme chocoladesaus
- Chocoladekoffiepotjes

12 maanden Lekker Eten

- Chocolademuffins met rood fruit
- Chutney-yoghurtdip
- Citroensorbet
- Clafoutis van groene asperges met Chaumes
- Clubsandwich met tomaat en sardines
- Crostini met gegrilde prei en pancetta
- Crostini met tonijn en radijs
- Eendenborst met zuurkool
- Eendenborstfilet met appeltjes en stroop
- Eggs benedict
- Elzasserpizza (Flammenkuche)
- Exotische cocktail van kakifruit
- Filotaart met spruitjes en geitenkaas
- Flan met ham en stroop
- Forel met Spaanse amandelboter
- Frambozen met prosecco
- Frambozen op brandewijn
- Frambozen-champagnecocktail
- Frambozenjam met munt
- Frambozensorbet met rozenlikeur
- Franse stoofpot van witte bonen met varkensvlees
- Friese dumpkes
- Frittata met spinazie en pecorino
- Garnalen- en kipspiesjes
- Gegratineerde rabarber
- Gegrilde aubergines met munt
- Gegrilde broccoli met kerstomaatjes en balsamico
- Gegrilde gemsla met eivinaigrette
- Gegrilde oesters
- Gegrilde reuzengarnalen met limoen
- Gegrilde tilapia met basilicum dressing
- Geitenkaastaartjes met komijn
- Gekoelde avocadosoep
- Gekoelde komkommersoep
- Gekoelde tomatensoep met basilicum
- Gele paprikatapenade
- Geroosterde asperges met gerookte kip
- Geroosterde courgette
- Geroosterde paddestoelen met balsamicodressing
- Geroosterde wintergroenten
- Geroosterde zoete aardappel
- Gestoofde Franse kip
- Gestoofde varkenslapjes met olijven, sperziebonen en tomaat
- Gestoomde spitskoolrolletjes
- Gestoomde vis met limoen
- Gevulde aubergines
- Gevulde kipfilet met groene kruiden
- Grapefruitgelei met yoghurt

12 maanden Lekker Eten

- Groene groentesalade
- Groene-peperroomsaus
- Groentesoep met pistou
- Haasspiesjes op kool met kastanjes
- Hartige zuurkooltaartjes
- Heldere bouillon met cantharellen
- Heldere bouillon met tomaat en waterkerstoast
- Hollandse polenta met een krokant kaaslaagje
- Hongaarse goulash
- IJsthee met munt
- Jägertee
- Japanse rijsthapjes
- Kaasmuffins met rode peper
- Kaassoesjes
- Kabeljauw met asperges en rucolasalsa
- Kalfslapjes à la ossobuco
- Kalkoen met appelvulling en ciderjus
- Kalkoenscaloppini in mosterd-sherrysaus
- Kaviaar van bietjes met pruimen en walnoten
- Kip met reuzengarnalen in amandelsaus
- Kipkebabs met tapenade
- Kippenbouten met paprika
- Komkommerterrine met paprika
- Komkommer-yoghurtdip
- Konijn gestoofd in linzen
- Kruidkoek met rozijnen
- Lamsrack met komijn
- Langzaam gegaarde zalm
- Lasagne met tomaat en mozzarella
- Lasagne van knolselderij, appel en pastrami
- Lauwwarme salade met zeewolf en mosselen
- Limburgs zuurvlees
- Longdrink van sinaasappel
- Makreel in witte-wijnmarinade
- Mango met rode peper, passievrucht en citroenijs
- Meloen met Stilton en sinaasappeldressing
- Met wodka en citroen gemarineerde zalm
- Mini-appelstrudels
- Minirollade van varkenshaas met olijven en serranoham
- Minispinazietaartjes
- Moccachino met een Hollandse tic
- Mosselen met chorizo
- Mosselsoep met knolselderij
- Moussaka met citroenyoghurt
- Mousse van ricotta met pruimen en mandarijn
- Oliebollen
- Olijvenmuffins met paprika
- Omeletrolletjes met nori en zalm

12 maanden Lekker Eten

- Omgekeerde ananastaart met kokos
- Open aardbeientaart
- Paasbrood
- Panna cotta van mandarijn
- Paprika met roerei
- Pavlova met aardbeien
- Penne met pompoen
- Persillade van ham met mosterdsaus
- Perziken met amaretti
- Pilav met aubergine en druiven
- Pittige groenteburgers
- Pittige spruitjesgratin
- Pompoensoep met gember
- Port-gembersaus
- Prei met pekelvlees en salieboter
- Proeverij van citrusfruit
- Provençaalse aardappelsalade
- Pruimentartaart met pecankruiden
- Rabarber met vanilleroom
- Ribeye met oranje gremolata
- Rillettes van gerookte makreel
- Risotto bianco met bloemkool
- Risotto met paddestoelen
- Rode vruchten op brandewijn
- Rodekool met pruimen
- Rodekoolsalade met honingdressing
- Roerbakhuutspot met knolselderij en pastrami
- Rol van rosbief met rozemarijn
- Rood zomerfruit in rode saus
- Roodbaars met salie en parmaham
- Rösti
- Rozijnenbruschetta met Italiaanse aardbeien
- Sabayon van bisschopswijn
- Sachertorte
- Salade met avocado, mango en aardbeien
- Salade van artisjok met honing
- Salade van bleekselderij, appel en macadamianoten
- Salade van gebakken brood met tonijn
- Salade van geroosterde paprika
- Salade van koolrabi met aardbeien en koriander
- Salade van postelein en radijs
- Salade van reuzenbonen met spinazie
- Salsa van tomaat
- Scones met mascarpone en frambozen-sinaasappeljam
- Shortbread
- Sinaasappel-grapefruitcocktail
- Slawraps met Thais rundvlees
- Speculaasmannetjes

12 maanden Lekker Eten

- Speculaastaart met peer
- Sperziebonensalade met kaas en basilicum
- Spinaziecappuccino met gorgonzola
- Spinaziesalade met warme knoflookdressing
- Spitskooltaartjes met spekjes
- Spruitjes met spek
- St. Jakobsschelpen met haricots verts
- Stampotje van andijvie en rucola
- Stoneleeks met mosterd
- Stoofpeertjes met bessenjenever
- Syllabub van limoen en gember
- Tajine met zalm en couscous
- Tartaar van mango en pompoen
- Tarte tatin met gele paprika
- Tarte tatin met witlof
- Tarte tatin van peer met zoute karamel
- Teriyaki wraps
- Tiramisu met advocaat en sinaasappel
- Tomatencappuccino met voorjaarskruiden
- Tomatentapenade
- Tompoezen van paddenstoelen
- Tompoezen met zomerfruit
- Tortilla met paprika, olijven en kappertjes
- Toscaanse boerenkool 'aglio e olio'
- Tuinbonen met majoraan en coppa di Parma
- Tuttifruttitartaartje met kaneelijs
- Uientaartjes met gorgonzola
- Vanillevijgen op brandewijn
- Vanillevingers
- Varkensfilet met hele appeltjes en knoflook
- Varkensfilet met krokant mosterdlaagje
- Verse doperwten met sjalot en mosterd
- Verse tomatensaus
- Vis gemarineerd in limoen
- Vis met kappertjes en crème fraîche
- Visballetjes met paprika
- Vispakketje met venkel
- Vitello tonnato van gegrilde kalfsentrecote
- Volkoren pitabroodjes
- Warme carpaccio van kabeljauw
- Warme chocoladesoufflés
- Warme vijgen met geitenkaas en honing
- Waterzooi van vis met peultjes
- Winterclafoutis met tuttifrutti
- Winterminestrone met pastaschelpjes
- Winterwortel met gember
- Witlof met garnalensalade
- Witte chocoladetaartjes met frambozen

12 maanden Lekker Eten

- Wortelcappuccino met sinaasappel
- Wortelsalade met vijgen
- Wortelsoep met tuinkers
- Zalmfilet met beurre blanc
- Zeewolf op prei uit de oven
- Zoute kwarkstengels
- Zuurkool uit de oven
- Zuurkoolsoepje met Parmaham
- Zwitserse aardappelpoffertjes

Aardappel met komijnekaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g aardappelen vastkokend, geschild

2 el crème fraîche

75 g oude komijnekaas, geraspt

nootmuskaat, geraspt

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ca. 20 min. gaar. Giet ze goed af. 2 Stamp de aardappelen met de pureestamper tot een grove puree. Meng de crème fraîche, de kaas en naar smaak nootmuskaat door de puree. Lekker bij allerlei soorten gestoofd vlees en groentestoofpotten.

bereiden 25 min

Bevat Energie 250 kcal

Eiwit 9 g- Vet 8 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Aardbeiencharlotte

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

18 blaadjes gelatine wit
200 g suiker
750 g aardbeien
3 el amandellikeur (slijter) of amaretto
600 ml geslagen room (23 % vet)
1/2 tl zonnebloemolie
ca. 20 lange vingers

Bereiding

Week de blaadjes gelatine 5 min. in ruim koud water. Breng in een pannetje 100 ml water aan de kook en los hierin de suiker op. Laat dit iets afkoelen. Knijp de blaadjes gelatine uit en los ze in het suikerstroopje op. Laat het stroopje nog iets afkoelen. Maak de aardbeien schoon en houd eventueel een paar aardbeien achter voor de garnering. Pureer de aardbeien met de likeur in de keukenmachine of met de staafmixer. Meng in een ruime kom de aardbeienpuree met het suikerstroopje. Laat dit afkoelen tot het de dikte van yoghurt heeft. Vet de bodem van de vorm in met olie. Zet de lange vingers met de suikerkant naar buiten langs de wand van de vorm. Gebruik een prop keukenpapier om de lange vingers tijdelijk op hun plaats te houden. Klop als het aardbeienmengsel lobbijg genoeg is, de room bijna stijf. Leg de room op de aardbeienpuree en spatel alles heel luchtig door elkaar. Haal de prop keukenpapier uit de vorm. Schep het aardbeienmengsel erin. Tik de vorm even voorzichtig op het aanrecht, zodat eventuele luchtbelletjes verdwijnen. Zet de vorm in de koelkast en laat de pudding in ca. 4 uur opstijven. Houd de vorm enkele tellen in een bak met warm water. Leg een bord op de vorm, schud even en laat de pudding op de schaal glijden. Garneer de charlotte met de achtergehouden aardbeien.

bereiden 5 min
voorbereiden 40 min
wachten 240 min

Bevat Energie 375 kcal
Eiwit 8 g- Vet 18 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Maak de schaal waarop de pudding wordt gestort iets vochtig. Dan kunt u de pudding nadat deze is gestort precies in het midden van het bord schuiven. Een charlotte ziet er altijd spectaculair uit, gegarandeerd geslaagd voor een feestje. Het kost wel even wat tijd, maar daar staat tegenover dat hij daarna alleen maar uit de koelkast gehaald hoeft te worden.

Aardbeien-gembercocktail

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien

4 el gembersiroop

1 el limoensap

ca. 400 ml bronwater met citroen

Bereiding

Houd 4 aardbeien apart en maak de rest schoon. Doe de schoongemaakte aardbeien in de blender of een hoge, smalle kom. Schenk er de siroop en het limoensap op. Pureer het mengsel in de machine of met de staafmixer. Verdeel de aardbeienpuree over 4 coupes en schenk het bronwater voorzichtig op de puree. Garneer de glazen met een aardbei en serveer direct.

bereiden 10 min

Bevat Energie 50 kcal

Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 12 g (per stuk)

Tip

De gember geeft deze cocktail een pittige smaak. Een perfect alternatief voor een alcoholhoudende drank.

Advocaat

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

12 eieren

250 g suiker

1 zakje vanillesuiker

330 ml brandewijn (slijter)

Bereiding

Klop in ruime (metalen) kom de eieren met de suiker en de vanillesuiker met de mixer glad. Klop de brandewijn erdoor. Hang de kom in een pan met bijna kokend water. Zorg dat de kom het water niet raakt. Hang eventueel een kookthermometer in de kom. Zet de mixer in het eimengsel en verhit het eimengsel al kloppend met de mixer op de laagste stand tot het mengsel dik is en de thermometer 85 °C aangeeft. Nooit laten koken, dan gaat de advocaat schiften! Neem zodra de massa dik genoeg is, de kom uit het warme waterbad en zet hem in een bak met koud water. Blijf nu met de mixer op de laagste stand nog ca. 5 min. kloppen, zodat de advocaat niet kan schiften. Laat de advocaat nog verder afkoelen en bewaar hem tot gebruik in de koelkast. Serveer de advocaat nog dezelfde dag in kleine glaasjes of coupes en geef er een lepeltje bij. Of gebruik de advocaat in een dessert.

bereiden 20 min

wachten 1440 min

Bevat Energie 160 kcal

Eiwit 5 g- Vet 4 g- Koolhydraten 17 g (per stuk)

Tip

Met thermometer nauwelijks kans op mislukken! Als de kookthermometer 85 °C aangeeft, heeft de advocaat de juiste dikte en de juiste temperatuur bereikt. Gebruik de thermometer vanaf het begin, dan kan er niets misgaan. Zacht en romig is deze delicatess, die niet uit de Hollandse keuken mag verdwijnen. Advocaat uit een fles haalt het er niet bij!

Amandelkoekjes

Menugang	Gebak, Taart en Koekjes	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	Koekjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

250 g blanke amandelen

175 g suiker

1 sinaasappel, schoongeboend

mespunt kaneel

100 g poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 250 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Rasp de oranje schil van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Meet 50 ml sap af. Maal in de keukenmachine de amandelen met suiker en geraspte sinaasappelschil zo fijn mogelijk. Voeg het sap en de kaneel toe en meng alles tot een samenhangend deeg. Vorm van het deeg kleine rolletjes ter grootte van een cocktailworstje en leg ze op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en schakel de oven direct terug naar 100 °C. Bak de koekjes in ca. 15 min. gaar. Strooi het poedersuiker op een bord en wentel de nog warme koekjes door de suiker. Laat ze afkoelen.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 100 kcal

Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 12 g (per stuk)

Ananasjam met limoen en vanille

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Jam	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 limoenen, schoongeboend

500 g verse ananastukjes

1 vanillestokje

500 g geleisuiker

Bereiding

Schil de limoenen met een scherp mesje zo dun mogelijk en snijd de schillen in dunne reepjes. Pers de vruchten uit. Pureer de ananas met het limoensap in de keukenmachine of met de staafmixer. Snijd het vanillestokje in de lengte open. Schep in een ruime pan de ananaspuree, reepjes schil, vanillestokje en suiker door elkaar. Breng alles langzaam aan de kook en laat het mengsel 4 min. flink borrelend doorkoken. Schep eventueel schuim met een natte schuimspaan van de jam. Leg met hulp van een tang in elke pot een half vanillestokje en schenk de jam in jampotten. Sluit ze, laat ze 15 min. staan, zet de potten daarna 5 min. op de kop. Keer ze weer en laat de potten afkoelen. Bewaar de jam 6 weken op een donkere plek om de smaken te laten intrekken.

bereiden 30 min

Bevat Energie 1125 kcal

Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 280 g (per stuk)

Tip

Zelfgemaakte jam is lang houdbaar (ca. 6 maanden). Was de jampotten en deksels in de vaatwasser of spoel de potten en deksels om met heet sodawater en spoel ze na met kokend water. Zet de potten tot gebruik omgekeerd op een theedoek te drogen.

Appel met Griekse yoghurt en granaatappelpitten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 Elstar appels
250 g Griekse yoghurt
4 el pecannoten, grof gehakt
2 el granaatappelpitten
4 el acaciahoning

Bereiding

Boor het klokhuis met een appelboor uit de appels. Snijd de appels in 1/2 cm dikke plakken. Leg op 4 borden dakpansgewijs een rijtje appelschijven. Schep de Griekse yoghurt in een mooie toef op de appel. Verwarm een koekenpan zonder vet en rooster hierin de noten goudgeel en krokant. Strooi de noten en de granaatappelpitten over de yoghurt en lepel de honing erover. Serveer direct.

bereiden 10 min

Bevat Energie 355 kcal
Eiwit 7 g- Vet 21 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Tip

Vervang de granaatappelpitten ook eens door stukjes sinaasappel of mandarijn. Zonder noten is deze yoghurt ook heerlijk als fris ontbijtgerechtje.

Appelchutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600 g appels (bijv. goudreinet)
2 uien, gesnipperd
100 g rozijnen
300 g fijne tafelsuiker
2 kaneelstokjes
4 takjes tijm
4 cm verse gemberwortel, in plakjes
300 ml appelazijn

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in stukjes. Meng in een pan de appel met de uien, rozijnen en suiker. Steek de kaneel, takjes tijm en plakjes gember ertussen en schenk de azijn erbij. Breng het appelmengsel al roerend aan de kook. Zet het vuur laag en laat het in 45 min. zachtjes inkoken tot een dikke moes. Roer regelmatig. Verwijder de kaneelstokjes, takjes tijm en stukken gember. Schep de chutney in de potten en sluit deze direct af. Zet de potten op hun kop en keer ze na 5 min. weer om. Laat de chutney verder afkoelen. Plak een etiket met de bereidingsdatum en houdbaarheid op de potjes.

bereiden 60 min

Bevat Energie 895 kcal
Eiwit 2 g- Vet 0 g- Koolhydraten 222 g (per stuk)

Tip

De houdbaarheid van de appelchutney is ca. 4 maanden.

Appel-rozijnenmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

225 g bloem, gezeefd
1 zakje bakpoeder
100 g witte basterdsuiker
1 tl gemberpoeder (djahé)
50 g rozijnen
2 appels, in heel kleine stukjes
1 ei
200 ml melk
1 el citroensap
75 g boter, gesmolten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de bloem met het bakpoeder, de suiker, het gemberpoeder en een mespunt zout in een kom. Schep de rozijnen en 3/4 deel van de appel erdoor en maak in het midden een kuiltje. Roer in een andere kom het ei los met een vork. Voeg de melk, het citroensap en de boter toe. Schenk het mengsel in het kuiltje van de bloem en roer alles tot een licht klonterig beslag. Stop met roeren zodra er geen bloem meer zichtbaar is. Verdeel het beslag over de muffinvorm en strooi de rest van de appel erover. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Neem ze uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 175 kcal
Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 27 g (per stuk)

Tip

U kunt de muffins 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar ze afgedekt in een luchtdichte trommel.

Appeltaart met pecannoten

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 rol bladerdeeg voor hartige taart, gekoeld
8 kleine Elstar appels
1 tl citroensap
2 el suiker
1/4 tl kaneelpoeder
3 el sinaasappelmarmelade
4 el pecannoten, grof gehakt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg het deeg op de bakplaat. Schil 2 appels, rasp ze grof en meng ze met 1/2 tl citroensap. Verdeel de geraspte appel gelijkmatig over het deeg. Schil de andere appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appelpartjes in dunne plakjes. Vermeng ze met de rest van het citroensap. Leg de appelpartjes van buiten naar binnen overlappend op elkaar op de geraspte appel. Roer de suiker en kaneel door elkaar en bestrooi de taart met de suiker. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de taart in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Roer in een steelpannetje op laag vuur de marmelade met 1 el water los. Strijk de marmelade met een kwastje over de nog warme taart. Strooi de pecannoten erover en laat de taart afkoelen.

bereiden 20 min
wachten 20 min

Bevat Energie 235 kcal
Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 37 g (per stuk)

Tip

Deze taart is ook bijzonder lekker als nagerecht. Met bijvoorbeeld een bol vanille-, kaneel- of notenijs en een lepel crème fraîche.

Avocado-yoghurtdip

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

45 g blanke amandelen
350 g bloem
200 g suiker
1 theelepels sinaasappelrasp van schone sinaasappelschil
snufje zout
185 g boter of margarine (op kamertemperatuur)
1 eierdooier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Bakplaat bekleden met bakpapier. Amandelen met behulp van vijzel of keukenmachine tot poeder malen. In kom amandelpoeder, bloem, suiker, sinaasappelrasp en zout door elkaar mengen. Boter en eierdooier erdoor mengen en tot samenhangend deeg kneden. (Als het deeg te plakkerig is nog wat bloem toevoegen.) Deeg verpakken in plasticfolie en ca. 30 minuten in koelkast laten rusten. Deeg met deegroller uitrollen tot lap van 5 mm dik. Uit deeglap rondjes of vormpjes naar keuze snijden. Koekjes op bakpapier leggen en in midden van oven in 15 à 20 minuten goudbruin bakken. Koekjes op rooster laten afkoelen.

Bereidingstijd in minuten

30 wachten

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 130 kCal - eiwit 2 g

vet 6 g - koolhydraten 16 g

Bagel met rood winterfruit

Menugang	Ontbijt	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml sinaasappelsap

1 kaneelstokje

100 g gedroogd rood fruit

4 bagels (met maanzaadjes)

1 sinaasappel, schoongeboend

100 g roomkaas (cream cheese)



Bereiding

Vorbereiden

Breng in een pannetje het sap met het kaneelstokje aan de kook. Voeg het gedroogde fruit toe, draai het vuur uit en laat het fruit ca. 20 min. wellen. Schep het fruit uit het sap in een kom en rasp de schil van de sinaasappel boven het fruit. Schep alles door elkaar. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verhit de grillpan. Snijd de bagels open. Rooster eerst de onderste helft van de bagels in de grillpan aan beide kanten lichtbruin. Rooster vervolgens de bovenkant van de bagels goudbruin. Bestrijk de onderste helft van de bagels met de cream cheese. Leg ze elk op een bordje. Schep het gewelde fruit erop en leg de bovenkant van de bagel erop. Serveer direct.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 13 g- Vet 12 g- Koolhydraten 66 g (per eenpersoonsportie)

Baklava

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 g blanke amandelen
150 g walnoten, gepeld
175 g suiker
1 tl kaneel
125 g roomboter, gesmolten
1 pak filobladerdeeg (diepvries, 225 g), ontdooid
1/2 citroen, schoongeboend
1/2 sinaasappel, schoongeboend
1 el vloeibare honing



Materialen

keukenmachine, ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Bereiding

Vorbereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C. Hak de amandelen en walnoten redelijk fijn. Meng er 50 g suiker, de kaneel en 1 el gesmolten boter door. Bestrijk de schaal royaal met gesmolten boter. Bestrijk de helft van de vellen filodeeg royaal met gesmolten boter en leg ze in de ovenschaal. Verdeel de gehakte noten over het deeg en druk dit goed aan. Bestrijk de overige vellen ook met boter en leg ze op de noten. Besprenkel ze met een beetje water. Snijd de bovenste deeglaag met een scherp mes in 16 ruitjes. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de baklava in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Bestrijk de bovenkant tijdens het bakken twee keer met gesmolten boter. Rasp de schil dun van de citroen en de sinaasappel. Pers de vruchten uit. Breng in een pan al roerend 100 ml water met het citrussap, de geraspte schil, resterende suiker en de honing aan de kook. Laat de siroop 10 min. zachtjes koken en daarna afkoelen. Neem de baklava uit de oven en schenk de siroop direct erover. Laat de baklava nog een uur staan, zodat de siroop er goed kan intrekken.

Bereiden

Snijd de baklava op de snijlijnen in vierkantjes en leg ze op borden. Lekker met Griekse yoghurt met honing of met yoghurtijs.

bereiden 5 min, voorbereiden 30 min, wachten 30 min

Bevat Energie 675 kcal- Eiwit 12 g- Vet 46 g- Koolhydraten 54 g (per eenpersoonsportie)

Bloemkoolcappuccino met kerrieroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 g boter
200 g bloemkool, in kleine roosjes
250 g kippenbouillon (zelfgemaakt of van 3/4 tablet)
150 ml melk
1/2 el olie
1/2 el kerriepoeder
100 ml slagroom



Materialen
staafmixer

Bereiding

Smelt de boter in een pan, schep de bloemkool erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente zachtjes 2 minuten. Voeg de bouillon en melk toe en laat de soep nog ca. 10 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Verhit de olie in een steelpan en fruit het kerriepoeder tot het gaat geuren. Roer de room erdoor en schenk dit mengsel direct in een kom. Klop de kerrieroom bijna stijf. Schep de soep in 4 warme koffiekoppen en schep er een lepel kerrieroom op.

bereiden 20 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 3 g- Vet 14 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Boerenmeisjes

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g geweldde abrikozen
150 g kristalsuiker
500 ml brandewijn (slijter)
1/2 sinaasappel, schoongeboend
1 vanillestokje



Materialen

weckpot (inhoud 1 liter)

Bereiding

Was de abrikozen in heet water, laat ze in een vergiet uitlekken en dep ze met keukenpapier droog. Snijd het vanillestokje in de lengte open. Snijd de oranje schil dun van de sinaasappel. Was de inmaakpot goed om. Stop de abrikozen met de suiker, het vanillestokje en de sinaasappelschil in de pot en schenk er de brandewijn op. Sluit de pot en laat hem minstens 6 weken op een donkere plek staan. Schud de pot regelmatig. Serveer de boerenmeisjes in glaasjes met een cocktailprikker om ze makkelijk op te kunnen eten. Serveer ze bij roomijs, verwerk ze in roomdesserts of maak de jus van bijvoorbeeld kip af met wat boerenmeisjes.

Tip

Bewaren ca. 6 maanden, na opening ca. 1 maand.

bereiden 5 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Boerenpaté

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 el boter
1 ui, gesnipperd
250 g kippenlevertjes, in stukken
125 ml crème fraîche
500 g varkenslappen, in stukjes
250 g kalfslapjes in stukjes
2 tenen knoflook, geperst
2 eieren, losgeklopt
2 el cognac (slijter)
1 tl koekkruiden
50 g ham, in reepjes
200 g ontbijtspek, in plakjes



Materialen

keukenmachine, paté- of cakevorm (inhoud 1 liter)

Bereiding

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 175°C. Smelt in een koekenpan de boter en fruit hierin de ui in 4 min. zachtjes glazig. Schep de levertjes en crème fraîche erdoor en smoor het geheel in ca. 8 min. heel zachtjes gaar. Pureer het varkens- en kalfsvlees in de keukenmachine. Gebruik eerst de pulseknop, zodat het geheel goed mengt. Voeg de knoflook, eieren, cognac, koekkruiden, 2 tl zout en naar smaak peper toe. Blijf alles mengen tot het een gladde massa wordt. Stop de machine en schep de kippenlevertjes met room en de ham erdoor. Bekleed de vorm met plakjes spek en schep het patémengsel erin. Strijk de bovenkant glad. Leg de rest van het ontbijtspek erop. Dek de vorm af met een deksel of aluminiumfolie. Zet een braadslede op het rooster van de oven. Zet de vorm in de braadslede en vul deze tot 2 cm onder de rand van de vorm met kokend water. Laat de paté in ca. 1 1/2 uur gaar worden. Haal de vorm uit de braadslede en laat de paté in de vorm op een rooster afkoelen. Bewaar hem tot gebruik in de koelkast. Snijd de paté in plakken. Lekker met bosbessensaus en warme toast.

Tip

Zelfgemaakte paté is het lekkerst na een paar dagen rijpen. Laat de paté in de vorm afkoelen en bewaar hem in de koelkast.

bereiden min, voorbereiden 25 min, wachten 90 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 27 g- Vet 18 g- Koolhydraten 1 g (per stuk)

Borrelkroketjes met garnalen

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

1 kleine ui, in stukjes
1 laurierblad
6 witte peperkorrels
200 ml melk
50 g boter of margarine
150 g bloem
200 g garnalen, gepeld
1 el peterselie, fijngehakt
2 eieren
100 g paneermeel
frituurvet of olie



Bereiding

Vorbereiden

Breng in een pan de ui, het laurierblad, de peperkorrels en de melk aan de kook. Neem de pan van het vuur en laat de melk 10 min. trekken. Zeef de melk boven een kannetje. Smelt de boter in een steelpan. Roer 50 g bloem in één keer door de boter en verwarm de bloem al roerend 1 minuut. Voeg de helft van de melk toe, breng de melk aan de kook en roer alles tot een gladde saus. Voeg nu de rest van de melk toe, breng opnieuw aan de kook en roer alles tot een gladde saus. Breng de ragout op smaak met zout en peper. Hak 100 g van de garnalen heel fijn. Meng de fijngehakte garnalen en de peterselie door de ragout. Schep de ragout op een platte schaal en laat hem afkoelen en opstijven. Strooi de rest van de bloem in een diep bord. Klop in een ander bord de eieren los met 1 el water. Strooi het paneermeel in een derde bord. Verdeel de ragout in 20 gelijke stukjes. Vorm van elk stukje een klein kroketje. Wentel de kroketjes eerst door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en ten slotte door het paneermeel. Leg de kroketjes op een schaal en laat ze in de koelkast in minimaal 30 min. opstijven.

Bereiden

Verhit de olie of het vet in een frituurpan tot 175 °C. Frituur de kroketjes met 10 tegelijk in ca. 3 min. goudbruin.

bereiden 15 min, vorbereiden 45 min, wachten 150 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 10 g (per stuk)

Bospeen uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos worteltjes
2 el olijfolie
2 tl gemalen koriander (ketoembar)
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 teen knoflook, in dunne plakjes
grof zeezout



Materialen

langwerpige ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de worteltjes met de dunschiller. Snijd het loof af, maar laat nog een klein stukje groen aan de worteltjes zitten. Was de worteltjes. Halveer eventueel de dikkere exemplaren. Leg de worteltjes in de ovenschaal. Schenk de olie erover en voeg de gemalen koriander, gemberpoeder, knoflook en naar smaak grof zeezout toe. Schep alles goed om, zodat alle worteltjes rondom met olie bedekt zijn. Schenk 4 eetlepels water in de schaal en dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de worteltjes in ca. 45 min. gaar worden. Lekker bij gebakken en gegrilde vis en bij kalfsvlees en kip.

Tip

Door het langzame garen in de oven trekt de smaak van de specerijen helemaal in de jonge worteltjes, met als resultaat aromatisch verfijnde peentjes. Bijzonder om te proeven!

bereiden 10 min, wachten 45 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Boterhart

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

2 rollen bladerdeeg voor hartige taart, gekoeld

2 eidooiers

2 el melk

1 tl geraspte citroenschil

450 g amandelspijs



Materialen

bakpapier, stuk dik papier of karton

Bereiding

Teken op een stuk karton met potlood een hart van ongeveer 30 cm hoog en 20 cm breed en knip het hart uit. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Klop in een kommetje de eidooiers los met de melk. Kneed de helft van het eimengsel en de citroenrasp door de amandelspijs. Spreid een rol bladerdeeg uit. Leg het kartonnen hart op het deeg en snijd met een scherp mesje het hart uit het deeg. Leg dit op de bakplaat. Rol de amandelspijs uit en leg hem op het deeg. Zorg ervoor dat er een rand van ca. 2 cm vrijblijft. Spreid nu de tweede rol deeg uit en snijd ook hieruit een hart. Bestrijk het deeg van het hart op de bakplaat met losgeklopt ei. Leg de tweede lap deeg erop en druk de randen goed aan. Bestrijk het hart met de rest van het ei. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het hart in ca. 25 min. goudbruin en gaar. Laat het hart op een rooster afkoelen.

Tip

U kunt het hart extra versieren met amandelen of amandelschaafsel.

bereiden 30 min, wachten 25 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 5 g- Vet 7 g- Koolhydraten 22 g (per stuk)

Bouillon met cranberry's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 3/4 liter vleesbouillon (zelfgemaakt of van 3 tabletten)

1/2 kaneelstokje

1 kleine winterpeen

2 el platte peterselie, fijngehakt

100 g pastrami, in reepjes

3 el cranberrycompote



Bereiding

Vorbereiden

Breng de bouillon met het kaneelstokje aan de kook. Zet het vuur uit en laat het kaneelstokje 10 min. in de bouillon trekken. Zeef het stokje uit de bouillon. Schil intussen de wortel met een dunschiller en snijd de wortel in heel kleine blokjes.

Bereiden

Breng de bouillon met de wortel aan de kook en laat dit zachtjes 3 min. koken. Roer de cranberrycompote, de pastrami en de peterselie door de bouillon en breng de bouillon pittig op smaak met peper. Schep de bouillon in 8 kommen. Lekker met geroosterd wittebrood.

bereiden 10 min, vorbereiden 10 min

Bevat Energie 35 kcal- Eiwit 4 g- Vet 11 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Bread & butterpudding met banaan

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine bananen, in plakjes
1 el citroensap
1/2 tl gemberpoeder (djahé)
100 g suiker
3 eieren
250 ml melk
8 sneetjes witbrood (oud)
40 g boter, in vlokjes



Materialen

rechthoekige ovenschaal (inhoud minstens 2 liter)

Bereiding

Vorbereiden

Meng de plakjes banaan met citroensap, gemberpoeder en 2 el van de suiker. Klop in een maatbeker de eieren, melk en de rest van de suiker door elkaar. 3. Leg 4 sneetjes brood in de ingevette ovenschaal. Schenk hierover de helft van het melkmengsel. Verdeel hierover de plakjes banaan. Leg de laatste 4 sneetjes brood op de banaan en schenk de rest van het melkmengsel erover. Leg de vlokjes boter op de bovenkant.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de pudding in ca. 30 min. gaar. Serveer de pudding lauwwarm. Lekker met lichtgeslagen room of een bolletje kaneelijs.

bereiden 30 min, vorbereiden 15 min

Bevat Energie 460 kcal- Eiwit 14 g- Vet 14 g- Koolhydraten 69 g (per eenpersoonsportie)

Briochetulband

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

375 g bloem
1 zakje instant gist
2 el poedersuiker
75 ml melk, lauwwarm
150 g boter, gesmolten
3 eieren, losgeklopt
150 g rozijnen
25 g blanke amandelen



Materialen

handmixer met deeghaken, tulbandvorm, ingevet met boter

Bereiding

Meng in een kom de bloem met de gist, poedersuiker en 1/2 tl zout. Maak in het midden een kuiltje en schenk de melk, boter en eieren erin. Meng alles met de handmixer in 5 min. tot een soepel en vochtig deeg. Meng tot slot de rozijnen erdoor. Verdeel de amandelen over de bodem van de tulbandvorm en leg het deeg erop; vul de vorm voor niet meer dan twee derde. Dek de vorm af met een schone theedoek. Laat het deeg op een warme plaats ca. 1 uur rijzen tot de vorm helemaal vol is met deeg. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schuif de vorm in het midden van de oven en bak de tulband in 50 min. goudbruin en gaar. Keer de tulband uit de vorm op een rooster en laat hem uitdampen en afkoelen. Bestuif de tulband vlak voor het serveren met poedersuiker. Een verrassend luchtig brood verrijkt met ei. Lekker met gezouten roomboter of de sinaasappel-kaneelboter (zie tip).

Tip

Roer voor sinaasappel-kaneelboter 100 g boter romig. Meng er 1 tl geraspte sinaasappelschil, 1/2 tl kaneel en 2 el poedersuiker door. Schep de boter in een potje en laat hem opstijven.

bereiden 15 min, voorbereiden 10 min, wachten 110 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 3 g- Vet 8 g- Koolhydraten 20 g (per stuk)

Captain's dinner

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g saucijsjes
1 prei, in ringen
rode peper, gemalen
2 potten kapucijners (a 720 g)
100 g ontbijtspek (plakjes)
2 uien, in ringen
1 potje zoetzure augurken (nettogewicht ca. 320 g)
1 potje zilveruitjes (nettogewicht ca. 320 g)
mosterd
piccalilly (pot)



Bereiding

Knip het vel van de saucijzen open en haal het gehakt eruit. Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag en roerbak hierin het gehakt goudbruin. Voeg de prei en eventueel wat rode peper toe en bak alles zachtjes nog 5 minuten. Doe de inhoud van de potten kapucijners in een ruime pan en verwarm ze op een vrij laag vuur. Laat ze echter niet koken. Bak intussen in een andere koekenpan met antiaanbaklaag de plakjes spek zachtjes uit. Schep ze uit de pan op een stukje keukenpapier. Bak de uiringen in het spekvet op een laag vuur in ca. 8 min. goudbruin. Giet de augurkjes en de zilveruitjes af. Doe alle ingrediënten in kleine schaaltes en zet ze op tafel. Giet de kapucijners af, doe ze in een schaal en zet deze ook op tafel. Gebruik eventueel een rechaud om ze warm te houden.

Tip

Bij zo'n uitgebreide kapucijnertafel met veel verschillende smaken past een fris pilsje of een kruidige, witte wijn. Bijvoorbeeld een Gewürztraminer uit de Elzas.

bereiden 25 min

Bevat Energie 640 kcal- Eiwit 41 g- Vet 31 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Carpaccio met venkel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 venkelknol
1 1/2 el citroensap
6 el olijfolie extra vierge
mespunt mosterd
4 porties carpaccio
2 el kappertjes
ijsklontjes



Bereiding

Voorbereiden

Vul een bakje met water en ijsblokjes. Schaaf de venkel in zo dun mogelijke plakken en leg ze 30 min. in het ijswater, zodat ze knapperig worden. Klop een dressing van het citroensap, de olie en de mosterd. Breng op smaak met zout en peper.

Bereiden

Verdeel de carpaccio over 4 borden. Klop de dressing nog even door en lepel de helft van de dressing over het vlees. Dep de geschaafde venkel met keukenpapier droog. Verdeel de venkel en kappertjes over de carpaccio. Druppel de rest van de dressing over de borden en maal er zwarte peper over.

Tip

Meng de dressing, kaas en pijnboompitten die soms bij de carpaccio verpakt zijn en voor dit recept niet worden gebruikt door een zakje rucola. Carpaccio en venkel smaken verrassend goed samen, de venkel geeft het voorgerecht een frisse noot. Niet zo dol op venkel? Kies dan plakjes radijs.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 22 g- Vet 17 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Carpaccio van courgette met munt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine courgettes

1 citroen, schoongeboend

4 el olijfolie extra vierge

4 el verse munt, fijngehakt

150 g verse geitenkaas



Bereiding

Voorbereiden

Was de courgettes en schaaf ze in de lengte in dunne plakjes. Bestrooi de plakjes met wat zout en laat ze 20 min. liggen. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Klop in een kommetje een dressing van de geraspte schil, 1 el citroensap en de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper en schep de munt door de dressing. Spoel de plakjes courgette voorzichtig af met koud water. Dep ze droog met keukenpapier. Rangschik de plakjes op 4 borden, dek ze af met vershoudfolie en bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Laat de plakjes courgette in ca. 30 min. op kamertemperatuur komen. Druppel de dressing over de carpaccio van courgette en verkruimel de geitenkaas erboven. Maal er wat extra peper over. Lekker met warm ciabattabrood.

Tip

Een zomerlunch viert u met een witte wijn uit een land waar lang lunchen heel gewoon is. Italiaans wit is hier het lekkerst bij. Dat kan een Soave zijn, een Gavi of de subtiel kruidige Pinot Grigio.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat

Energie 200 kcal- Eiwit 7 g- Vet 16 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Cheesecake met rood fruit

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

250 g bastognekoeken of kandijkoeken
50 g boter, gesmolten
2 el abrikozenjam
1 sinaasappel, schoongeboend
750 g halfvolle vanillekwark
3 eieren
200 g rood fruit (aardbeien/ frambozen/ blauwe bessen/ rode bessen), schoongemaakt
poedersuiker



Materialen

keukenmachine, springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Verkruiemel de koeken in de keukenmachine heel fijn en meng de boter en jam erdoor. Druk dit mengsel uit op de bodem van de vorm en maak een opstaande rand van 4 cm hoog. Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel. Meng in een beslagkom de kwark met de eieren en geraspte sinaasappelschil en schenk het kwarkmengsel in de vorm. Zet de taart op het rooster in het midden van de oven en bak de taart in 30 minuten. Steek een satéstokje in de taart. Komt dit er droog uit, dan is de taart gaar. Bak de taart anders nog enkele minuten en controleer hem nogmaals op gaarheid. Laat de taart in de vorm afkoelen en daarna in de koelkast in minstens 2 uur koud worden. Verwijder de vorm en zet de taart op een schaal. Garneer met het rode fruit in het midden en bestuif het fruit met poedersuiker.

Tip

Een fruitige Hollandse variatie op de Amerikaanse cheesecake.

bereiden 15 min, wachten 150 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 7 g- Vet 11 g- Koolhydraten 28 g (per stuk)

Chili van witte en groene bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g sperziebonen, gebroken
3 el olijfolie
2 uien, grof gesneden
250 g kastanjechampignons, in kwarten gesneden
1 groene paprika, in grove stukken
1 1/2 tl chilipoeder
1 blik groene kidneybonen (425 g)
1 blik reuzenbonen (425 g)
125 ml zure room
100 g geraspte kaas, belegen



Bereiding

Kook de sperziebonen in ca. 5 min. in ruim kokend water met zout beetgaar. Verhit intussen de olijfolie in een ruime hapjespan. Fruit hierin de ui zachtjes 5 minuten. Voeg de champignons toe en bak ze 5 min. mee. Roer de paprika en het chilipoeder door de champignons en stoof alles 2 min. mee. Spoel in een zeef de kidneybonen en reuzenbonen onder koud water af. Roer de kidneybonen, reuzenbonen, sperziebonen, zure room en naar smaak zout door de champignons. Leg de deksel op de pan en stoof de chili zachtjes 20 minuten. Verdeel het gerecht over 4 warme diepe borden. Serveer de kaas apart erbij. Lekker met tortillachips of warme bloemtortilla's en avocado-yoghurtdip.

Tip

Lichte, fruitige rode wijnen die soepel overkomen, voelen zich thuis bij zo'n frisse, zomerse bonenschotel. Dat kan een Chileense Merlot zijn. In smaak en kleur een echt junigerecht.

bereiden 30 min

Bevat Energie 415 kcal- Eiwit 22 g- Vet 23 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Chocoladecakejes met warme chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g amandelen
100 g chocolade (72% cacao)
3 eieren
50 g boter, op kamertemperatuur
70 g witte basterdsuiker
150 ml slagroom
1/2 zakje vanillesuiker



Materialen

braadslede, metalen timbaaltjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Rooster de amandelen in een droge koekenpan goudbruin. Laat ze op een bord afkoelen. Maal de noten in de keukenmachine of notenmolentje heel fijn. Breek 50 g van de chocolade in stukjes, doe ze in een magnetronschaal en smelt ze in de magnetron in 1 minuut op ca. 500 watt. Roer de chocolade goed door en laat ze iets afkoelen. Splits de eieren. Roer in een kom met een garde de boter met de suiker tot een zacht, romig mengsel. Roer eerst de chocolade en vervolgens de eidooiers en de gemalen amandelen erdoor. Klop in een schone kom de eiwitten met de handmixer stijf. Schep het chocolademengsel op de eiwitten en spatel alles luchtig, maar gelijkmatig door elkaar. Verdeel het beslag over de taartvormpjes. Zet de vormpjes in een braadslede, zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven. Schenk zoveel heet water in de braadslede dat de vormpjes voor de helft in het water staan. Laat de cakejes in ca. 35 min. gaar worden. Steek een satéstokje in het midden van een cakeje. Komt dit er droog uit, dan is het cakeje gaar. Haal de vormpjes uit het waterbad en laat ze 5 min. afkoelen. Neem de cakejes uit de vormpjes en zet ze elk op een bordje. Bestuif de cakejes met poedersuiker. Smelt in een pannetje de rest van de chocolade met 3 el van de slagroom. Klop de rest van de slagroom met de vanillesuiker stijf. Serveer de chocoladesaus en de slagroom bij de cakejes.

Tip

De cakejes kunnen ook van tevoren worden bereid. Verwarm ze, zonder vorm, vlak voor het serveren in de magnetron. Reken per cakeje 20-30 seconden op vol vermogen.

bereiden 45 min

Bevat Energie 585 kcal- Eiwit 11 g- Vet 46 g- Koolhydraten 32 g (per eenpersoonsportie)

Chocoladekoffiepotjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml geslagen room (23% vet)

50 ml melk

100 g chocolade (70% cacao)

50 ml versgezette sterke koffie (espresso)

mespunt kaneelpoeder

25 g suiker



Bereiding

Breng in een pannetje de slagroom en de melk aan de kook. Neem de pan van het vuur en laat de chocolade in de room al roerend oplossen. Roer nu de koffie en de suiker erdoor. Laat het mengsel afkoelen. Roer af en toe om een velletje te voorkomen. Schenk de chocolade in 4 kleine mooie kopjes en laat de chocolade in de koelkast in ca. 3 uur opstijven. Serveer de toetjes met kleine lepeltjes en geef er eventueel kletsoppen of amandelkrullen bij.

Tip

Dit toetje is haast een bonbon. U serveert het dan ook in heel kleine hoeveelheden, met een heel klein lepeltje om er lekker lang van te genieten.

bereiden 5 min, wachten 180 min

Bevat Energie 225 kcal- Eiwit 2 g- Vet 15 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Chocolademuffins met rood fruit

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

225 g bloem
1 zakje bakpoeder
125 g donkerbruine basterdsuiker
4 el cacaopoeder
180 g gedroogd rood fruit
1 ei
225 ml melk
75 g boter, gesmolten



Materialen

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zeef de bloem met het bakpoeder, de suiker, de cacaopoeder en een mespunt zout boven een kom. Schep 125 g van het gedroogde fruit erdoor en maak in het midden een kuiltje. Roer in een maatbeker of kom het ei met een vork los. Roer de melk en de gesmolten boter erdoor. Schenk het eimengsel in het kuiltje van de bloem en roer alles tot een licht klonterig beslag. Stop met roeren zodra er geen meel meer zichtbaar is. Schep het beslag in de holletjes van de muffinvormpjes. Strooi de rest van het rode fruit erover. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Neem de muffins uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

Tip

Vervang voor dubbele chocolademuffins het rode fruit door 100 g in stukjes gehakte pure chocolade (70% cacao).

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 220 kcal- Eiwit 3 g- Vet 7 g- Koolhydraten 36 g (per stuk)

Chutney-yoghurtdip

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

125 ml Griekse yoghurt

2 el mangochutney

2 el verse koriander fijngehakt



Bereiding

Meng in een schaal de yoghurt met de chutney en de koriander door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat de smaken in ca. 1 uur intrekken. Lekker met rauwkost, chapatichips, papadums en als verfrissend bijgerecht bij een Indiase maaltijd.

bereiden 65 min

Bevat Energie 45 kcal- Eiwit 5 g- Vet 12 g- Koolhydraten 13 g (per stuk)

Citroensorbet

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 citroenen, schoongeboend

60 g suiker

5 takjes munt, gekneusd

bronwater met koolzuur

ijs, geschaafd of ijsblokjes



Bereiding

Voorbereiden

Rasp de schil dun van 2 citroenen. Pers alle citroenen uit en meet in een maatbeker 75 ml sap af.

Verwarm in een pan het citroensap met de suiker en 300 ml water al roerend tot de suiker opgelost is.

Neem de pan van het vuur. Leg de takjes munt en de citroenschil in het sap en laat de smaken in de koelkast in ca. 12 uur intrekken.

Bereiden

Neem de takjes uit de drank en zeef de drank boven een kan. Schep in 4 longdrinkglazen geschaafd ijs of ijsblokjes. Verdeel het sap over de glazen en schenk daarop het bronwater. Zet in elk glas een roerstaafje.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 12 min

Bevat Energie 55 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 16 g (per stuk)

Clafoutis van groene asperges met Chaumes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges

2 el maizena

400 ml volle melk

6 eieren

1 doosje chaumes-kaas (150 g), in plakken

3 tl korianderzaadjes, licht gekneusd



Materialen

lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de harde onderkant van de asperges en schil eventueel een stukje van onderkant de asperges, als ze wat droog of houtig aanvoelen. Kook de asperges in ruim kokend water met wat zout in ca. 4 min. beetgaar. Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken. Roer in een kom de maizena met een beetje melk tot een papje. Klop de rest van de melk en de eieren erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schenk het eimengsel in de ovenschaal en leg de asperges in het eimengsel. Leg de plakken Chaumes erop en strooi de korianderzaadjes erover. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Laat de clafoutis iets afkoelen. Lekker met een salade van jonge bladsla.

Tip

Asperges lenen zich fantastisch voor gerechten zonder vlees. Dit is zo'n voorbeeld, waar overigens vele kaasvarianties op mogelijk zijn.

bereiden 15 min, wachten 35 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 24 g- Vet 20 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Clubsandwich met tomaat en sardines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 vleestomaten

1 el verse Italiaanse kruiden, fijngehakt

zwarte peper, versgemalen

2 el olijfolie

6 sneetjes Pain de Boulogne

4 el mayonaise met yoghurt

30 g rucola

2 blikjes sardinefilets (120 g), uitgelekt



Materialen

bakblik, satéstokjes

Bereiding

Verwarm het grillelement van de oven voor. Snijd de tomaten overlangs in plakken van ruim 1 cm dik en leg ze naast elkaar in een bakblik. Strooi de Italiaanse kruiden en naar smaak zout en peper over de plakken tomaat. Sprenkel er ten slotte de olijfolie over. Schuif het bakblik 10 cm onder de grill in de oven en laat de tomaten in ca. 3 min. licht kleuren. Laat de tomaten afkoelen. Rooster de sneetjes brood in de broodrooster goudbruin en bestrijk ze met mayonaise. Verdeel de rucola over 4 sneetjes. Leg de plakken tomaat op deze sneetjes en daarop de opengeklapte sardines. Strooi er nog wat peper over. Maak op 2 borden een stapeltje van elk 2 belegde sneetjes. Leg de laatste sneetjes brood er met de mayonaisekant op. Steek in elk stapeltje 2 satéstokjes en snijd de clubsandwich met een groot mes diagonaal door.

Tip

De smaak van sardines hoort bij de zomer en vakantie. Deze clubsandwich ook.

bereiden 20 min

Bevat Energie 410 kcal- Eiwit 17 g- Vet 26 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Crostini met gegrilde prei en pancetta

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dunne preien, zonder groen

2 el olijfolie

12 plakjes pancetta

2 el peterselie, grof gehakt

12 crostini (zie tip)



Materialen

grillpan

Bereiding

Voorbereiden

Halveer de prei maar laat het worteleinde eraan zitten. Was het zand eruit en kook ze in een pan met ruim water en zout in 6 min. beetgaar. Laat de prei in een vergiet goed uitlekken.

Bereiden

Verhit de grillpan. Schep de olie en prei door elkaar en leg de prei in de grillpan. Gril de prei rondom mooi goudbruin. Snijd de prei in stukken van 5 cm lang. Gril de plakjes pancetta in de grillpan goudbruin en krokant. Leg op elke crostino een plakje pancetta en leg daarop stukjes prei. Strooi de peterselie over de prei en maal er wat peper over.

Tip

Basisrecept crostini: Verwarm het grillelement van de oven voor. Snijd van beide kanten van 1 klein stokbrood (200 g) schuin een kontje weg. Snijd het brood schuin in 12 plakken. Bestrijk de sneetjes brood heel dun met 1 el olie en spreid ze naast elkaar uit op een bakblik. Schuif het blik 10 cm onder grill in de oven en rooster het brood in ca. 1 min. goudbruin. Neem de bakplaat uit de oven. Keer de sneetjes brood en rooster de andere kant goudbruin. Snijd 1 grote teen knoflook doormidden en wrijf het brood ermee in zodra het uit de oven komt.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Crostini met tonijn en radijs

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

1 bosje radijs, met mooi fris groen

1 blikje tonijn op olie (185 g)

3 el mayonaise

1 1/2 el kappertjes

1 klein stokbrood

2 el olijfolie

ijs blokjes



Materialen

grillpan

Bereiding

Voorbereiden

Was de radijs, verwijder het groen en zoek de mooie kleine blaadjes uit voor de garnering. Vul een bakje met water en een paar ijsblokjes. Leg de radijsjes en uitgezochte blaadjes 10 min. in dit ijswater. Dep de radijsjes droog en snijd ze in plakjes en vervolgens in reepjes. Giet de olie van de tonijn (bewaars deze voor een salade). Maak de tonijn met een vork zo fijn mogelijk en meng er de mayonaise en de kappertjes door. Meng er naar smaak zout door.

Bereiden

Snijd het stokbrood in 16 plakjes en bestrijk ze licht met olie. Verhit de grillpan en rooster de sneetjes brood in enkele minuten goudbruin en krokant. Bestrijk de crostini met de tonijnmayonaise en leg er een tl radijsreepjes bovenop. Leg de crostini op een schaal. Dep de radijsblaadjes met keukenpapier droog en strooi ze over de crostini. Serveer direct.

Tip

Radijsjes, maar ook jonge worteltjes en geschaafde venkel worden lekker krokant als u ze 10 min. in water met een paar ijsblokjes legt.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 7 g (per stuk)

Eendenborst met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

30 g boter
1 ui, grof gesnipperd
100 g katenspek, in blokjes of reepjes
500 g zuurkool naturel, uitgelekt
1/2 tl karwijzaad
1 1/2 el suiker
200 ml sinaasappelsap
2 grote eendenborsten



Bereiding

Verhit de boter in een hapjespan en fruit hierin de ui zachtjes 5 minuten. Roer de spekreepjes erdoor en bak alles samen nog enkele minuten. Schep de zuurkool, karwijzaadjes en suiker door het spek-uienmengsel en voeg het sinaasappelsap en naar smaak peper toe. Leg de deksel op de pan en breng alles aan de kook. Stoof de zuurkool zachtjes in ca. 30 min. gaar. Schep de zuurkool af en toe om. Snijd intussen de vette kant van de eendenborsten kruiselings in. Bestrooi ze met zout en peper. Verhit een koekenpan zonder vet. Leg de eendenborsten met de vette kant in de pan en bak deze kant op middelhoog vuur in ca. 8 min. goudbruin en krokant. Bak de andere kant nog 3 minuten. Leg de eendenborsten op een plank, dek ze af met een stukje aluminiumfolie en laat ze 5 min. rusten. Verdeel de zuurkool over 4 borden, snijd de eendenborst in dunne plakjes en leg ze ertegenaan.

bereiden 40 min

Bevat Energie 395 kcal- Eiwit 36 g- Vet 23 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

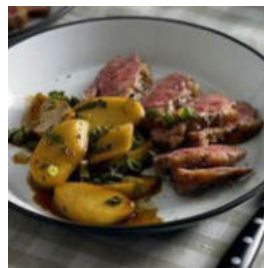
Eendenborstfilet met appeltjes en stroop

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Wild	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eendenborstfilets (a 300 g)
gemalen piment
3 stevige appels (Elstar Braeburn)
3 el sherryazijn of appelazijn
3 el appelstroop
1 tl verse oregano, fijngehakt
1 bosuitje, in dunne ringetjes



Bereiding

Snijd de vetlaag van de eendenborstfilets met een scherp mes tot op het vlees kruiselings om de centimeter in. Wrijf de vleeskant in met zout, peper en een beetje piment. Verwarm een hapjespan en leg de filets op de vetkant in de pan. Bak de vetkant op matig vuur in ca. 8 min. knapperig bruin. Keer de eendenborstfilets en bak de vleeskant in ca. 4 min. mooi bruin. Schil intussen de appels, halveer ze, verwijder het klokhuis en snijd de appelhelften in dunne partjes. Leg de eendenborstfilets op een plank, dek ze af met aluminiumfolie en laat ze ca. 5 min. rusten. Giet het vet op 2 el na uit de pan. Schep de appeltjes door het bakvet. Voeg de azijn, appelstroop en oregano toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en laat de appelpartjes in 4 min. beetgaar worden. Snijd intussen de eendenborstfilet in dunne plakjes en leg de plakjes dakpansgewijs op 4 warme borden. Breng de appeltjes op smaak met zout en peper en roer de bosui erdoor. Schep de appelpartjes naast het vlees. Lekker met knolselderijpuree en spruitjes.

Tip

Snijd het vet van de eendenborst niet weg, zonde! Bak de vetkant op een matig vuur zodat het wegsmelt, de eend krijgt zo een krokant en smaakvol korstje.

bereiden 25 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 30 g- Vet 7 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Eggs benedict

Menugang	Ontbijt	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

5 el witte wijn
1 el dragonazijn
5 peperkorrels
1 laurierblad
2 eidooiers
75 g boter, gesmolten
2 el gewone azijn
2 eieren (large of extra large), heel vers
2 sneetjes witbrood, zonder korst



Materialen

kookthermometer

Bereiding

Breng in een pannetje de wijn met de azijn, de peperkorrels en laurierblad aan de kook. Kook de wijn zachtjes 5 minuten. Zeef de wijn boven een kom. Voeg de dooiers toe en klop alles goed los. Hang de kom boven een pan met bijna kokend water. Let erop dat de kom het water niet raakt. Hang nu eventueel een kookthermometer in de kom. Laat het mengsel al kloppend dikker worden. Schenk al kloppend de boter langzaam in een dun straaltje bij de saus, blijf kloppen tot de kookthermometer 65 °C aangeeft of de saus dik genoeg is. Neem de kom uit het waterbad en zet hem 10 tellen in een laagje met koud water. Zo stopt het kookproces in de pan. Breng de saus op smaak met zout en peper. Leg een schoteltje op de saus zodat hij warm blijft. Breng in een pan 1 1/2 liter water met de gewone azijn en 2 tl zout tot tegen de kook aan. Het water mag niet borrelen. Breek een ei in een ingevette pollepel en dompel de lepel met het ei voorzichtig in het water. Laat het ei na enkele tellen van de pollepel glijden. Pocheer het ei 5 (voor een halfzachte dooier) tot 7 min. (voor een harde dooier). Let er al die tijd op dat het water niet borrelt. Laat het andere ei op dezelfde manier in het water glijden. Rooster intussen de boterhammen. Schep met een schuimspaan de eieren uit het water, laat ze even op keukenpapier uitlekken en leg ze elk op een geroosterde boterham. Lepel de saus erover.

Tip

Ook lekker als voorgerecht. Gepocheerde eieren met hollandaisesaus is het nationale Amerikaanse ontbijtgerecht.

bereiden 30 min

Bevat Energie 480 kcal- Eiwit 12 g- Vet 42 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Elzasserpizza (Flammenkuche)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g patentbloem
1 zakje instant gist
3 grote uien, in plakjes gesneden
25 g boter
125 ml crème fraîche
200 g gerookte spekblokjes
zwarte peper versgemalen
50 g rucola (sla)



Bereiding

Voorbereiden

Meng in een kom de bloem met de gist en 2 tl zout. Roer er 250 ml lauwwarm water door en kneed alles tot een soepel en elastisch deeg. Laat het deeg afgedekt met plasticfolie op een warme plek 1 uur rijzen tot het volume verdubbeld is. Smelt de boter in een pan met een dikke bodem en fruit de uien in ca. 7 min. zachtjes gaar zonder te kleuren. Strooi er naar smaak zout en peper over.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bestrooi het werkvlak met wat bloem. Rol het deeg uit tot een langwerpige lap van 5 mm dik. Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg het deeg erop. Bestrijk het deeg met crème fraîche. Verdeel de uien en spekblokjes erover en maal er peper boven. Bak de Flammenkuche in het midden van de oven in ca. 15 min. knapperig bruin en gaar. Leg de Flammenkuche op een schaal en garneer met de rucola.

bereiden 10 min, voorbereiden 85 min, wachten 15 min

Bevat Energie 720 kcal- Eiwit 21 g- Vet 36 g- Koolhydraten 78 g (per eenpersoonsportie)

Exotische cocktail van kakifruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kakivruchten
2 tl citroensap
70 ml kokoslikeur (slijter)
100 ml slagroom
mespunt kaneel
2 tl suiker
evt. 4 takjes verse munt



Bereiding

Voorbereiden

Dompel de vruchten 10 tellen in kokend water en trek de velletjes eraf. Snijd het vruchtvlees in partjes en schep ze in een kom. Schep het limoensap en de likeur goed door de vruchten. Laat het fruit in de koelkast in ca. 1 uur goed koud worden.

Bereiden

Verdeel het fruit over 4 glazen. Klop de slagroom met de kaneel en de suiker dik vloeibaar. Verdeel de room over de glazen en garneer eventueel met een blaadje munt.

Tip

De smaakcombinatie met kaneel is heel verrassend.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 1 g- Vet 1 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Filotaart met spruitjes en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
1 el olie
2 sjalotten, in dunne ringen
500 g spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd
50 ml grand marnier (slijter)
1 pak filodeeg, ontdooid
100 g boter, gesmolten
200 g zachte geitenkaas
75 g hazelnoten, grof gehakt
chilipeper uit de molen



Materialen

taartvorm, doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

Vorbereiden

Rasp de schil dun van de sinaasappel. Verhit in een hapjespan de olie en fruit de sjalotten met de tijm zachtjes 3 minuten. Roer de spruitjes en sinaasappelrasp erdoor. Voeg de grand marnier toe en stoof de spruitjes met de deksel op de pan in ca. 7 min. beetgaar. Laat de spruitjes afkoelen. Bestrijk de vorm royaal met boter. Bestrijk de vellen filodeeg aan een kant met gesmolten boter. Vouw alle vellen filodeeg, met de boterkant naar binnen, dubbel zodat ze lange stroken vormen. Leg ze een voor een vanaf het midden op de bodem van de taartvorm, de helft van de strook hangt dus buiten de vorm. Leg ze in een cirkel. In het midden overlappen de vellen elkaar Verkruiemel de geitenkaas boven een kom. Schep de spruitjes, de hazelnoten en naar smaak chilipeper erdoor. Schep de spruitjes op het deeg in de vorm. Pak het overhangende einde van het eerst vel en draai het uiteinde tot een soort roos, sla dan het vel naar binnen op de vulling. Doe dit bij elk overhangend uiteinde zodat de hele bovenkant van de taart gevuld is met rozen van filodeeg. Bestrijk de rozen royaal met de rest van de gesmolten boter. Bewaar de taart tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de taart op het rooster in het midden van de oven en bak hem in ca. 30 min. gaar en goudbruin. Laat de taart in de vorm 5 tot 10 min. afkoelen. Haal hem vervolgens uit de vorm en zet hem op een schaal.

Tip

De grand marnier geeft deze taart een spannende smaak. Gebruikt u liever geen alcohol, vervang de drank dan door sinaasappelsap.

bereiden 30 min, voorbereiden 30 min

Bevat Energie 675 kcal- Eiwit 15 g- Vet 49 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Flan met ham en stroop

Menugang	Ontbijt	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
400 g melk
50 g geraspte kaas belegen
4 el schenkstroop of maple syrup
75 g hamblokjes



Materialen

soufflévormpjes, inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

Vorbereiden

Zet een braadslede in de oven en vul deze voor de helft met heet water. Verwarm de oven voor op 175 °C. Roer in een kom de eieren los en roer de melk er in een dun straaltje door. Voeg de kaas en naar smaak zout en peper toe. Bestrijk een eetlepel licht met olie. Schenk maple syrup op de lepel en laat in elk potje een lepel syrup lopen, terwijl het potje steeds wordt gedraaid. Verdeel de hamblokjes over de potjes. Schenk het eimengsel voorzichtig op de hamblokjes. Zet de potjes in de braadslede in de oven en laat de flans in ca. 40 min. gaar worden. Neem de flans uit het waterbad. Zet ze op een rooster en laat ze afkoelen. Bewaar ze eventueel tot de volgende dag in de koelkast.

Bereiden

Laat de flans eventueel op kamertemperatuur komen. Leg een bordje op een flan, schud even en keer ze samen. Lekker met warme toast.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 245 kcal- Eiwit 17 g- Vet 11 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Forel met Spaanse amandelboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el amandelschaafsel
100 g roomboter, op kamertemperatuur
1 teen knoflook, geperst
1/4 tl gemalen komijn (djinten)
2 el geroosterde paprika (uit pot), fijngehakt
4 forellen
1 citroen, schoongeboend
1 el olijfolie



Materialen

visklem

Bereiding

Vorbereiden

Verhit een kleine koekenpan zonder vet en rooster de amandelen al omscheppend op middelhoog vuur goudbruin. Schud ze op een bord en laat ze iets afkoelen 2. Roer de boter in een kommetje zacht. Meng de knoflook, komijn, geroosterde paprika, afgekoelde amandelen en naar smaak zout en peper door de boter. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de barbecue of de grillpan voor. Bestrooi de buitenkant en de buikholte van de forellen met zout en peper. Snijd de citroen in dunne plakjes en stop ze in de buikholte van de vissen. Bestrijk de vissen met olie en leg ze, als ze op de barbecue worden bereid, bij voorkeur tussen een vissenklem. Gril de vissen in ca. 15 min. gaar. Keer de vissen halverwege de griltijd. Leg de forellen elk op een bord en schep een lepel boter op de vis. Lekker met rijst en spitskool.

Tip

Aromatische boter die verrassend combineert met de smaak van gegrilde forel.

bereiden 15 min, vorbereiden 20 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 27 g- Vet 33 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Frambozen met prosecco

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g frambozen

1 el poedersuiker

2 el verse munt, in fijne reepjes + 4 blaadjes

4 el frambozenlikeur (slijter)

ca. 400 ml prosecco



Bereiding

Voorbereiden

Meng in een wijde schaal de frambozen voorzichtig met de poedersuiker en de munt en verdeel dit over 4 coupes of wijde glazen. Sprenkel in elk glas een lepel likeur en marineer de frambozen in de koelkast maximaal 1 uur.

Bereiden

Schenk zoveel wijn in de glazen dat de frambozen net niet helemaal onderstaan. Garneer met een blaadje munt.

Tip

Gemarineerd in mousserende wijn komt de smaak van de subtiële framboos het best tot zijn recht.

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Frambozen op brandewijn

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

400 g frambozen, schoongemaakt
ca. 400 ml brandewijn (slijter)
250 g suiker

Materialen

inmaakpot (1 liter), omgewassen



Bereiding

Voorbereiden

Voor ca. 1 liter.

Bereiden

Stop de frambozen in de inmaakpot. Snijd het vanillestokje in de lengte open en stop dit ook in de pot. Voeg de brandewijn toe en sluit de pot. 2. Zet de pot op een donkere plaats en laat de frambozen minimaal 3 maanden trekken op de brandewijn. Schud de pot af en toe. Serveer de frambozen met de brandewijn in kleine glaasjes met een lepeltje of serveer ze over ijs of bij pudding.

Tip

Deze brandewijn is heel klassiek, maar het blijft een feest om na 4 maanden, in november, de pot te openen en te proeven hoe de smaak van de zomer zich heeft ontwikkeld. Bewaren: ca. 6 maanden.

bereiden 25 min

Energie 200 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 28 g (per stuk)

Frambozen-champagnecocktail

Menugang Drankjes en Cocktails

Soort -

Snel

Ja

Keuken -

Type -

Slank

Nee

Bron AH 12 maanden Lekker Eten

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g frambozen (diepvries of vers)

4 el frambozenlikeur

1/2 fles droge witte wijn mousserend bijv. champagne of cava of prosecco, goed gekoeld



Bereiding

Verdeel de frambozen over 4 coupes of ruime wijnglazen. Schenk in elk glas 1 el likeur. Stamp de frambozen met een cocktailstamper iets fijn. Schenk de mousserende wijn erop. Serveer direct.

Tip

Voeg, als de frambozen niet zoet genoeg zijn, wat poedersuiker of basterdsuiker toe voordat de frambozen worden gestampt.

Frambozenjam met munt

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g frambozen

450 g suiker

1/2 citroen

2 el munt, fijngehakt



Materialen

2 jampotten met deksel, schoongemaakt

Bereiding

Maak de vruchten schoon en prak ze met een vork fijn. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Schep in een ruime pan de stukjes fruit, reepjes schil, sap en suiker door elkaar en breng alles heel langzaam aan de kook. Roer zodra het mengsel kookt alles goed door en neem de pan van het vuur. Schep eventueel schuim met een natte schuimspaan van de jam. Leg, als het mengsel is afgekoeld, een stukje bakpapier op het fruit en laat de pan zo een nacht staan. Breng de volgende dag alles weer aan de kook en kook de jam 10 minuten goed door. Roer af en toe. Schep de munt door de jam. Schenk de jam in jampotten en sluit ze. Laat de potten 15 minuten staan, zet ze daarna 5 minuten op de kop. Keer de potten weer en laat ze afkoelen. Bewaar de jam 4 weken op een donkere plek om de smaken te laten intrekken.

Tip

Meng voor een bijzondere taartvulling enkele eetlepels van deze verukkelijke frambozenjam door de slagroom.

Was de jampotten en deksels in de vaatwasser of spoel de potten en deksels om met heet sodawater en spoel ze na met kokend water. Zet de potten tot gebruik omgekeerd op een theedoek te drogen.

Houdbaarheid ca. 6 maanden.

bereiden 30 min

Bevat Energie 980 kcal- Eiwit 2 g- Vet 0 g- Koolhydraten 243 g (per stuk)

Frambozensorbet met rozenlikeur

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g fijne suiker

300 g frambozen (diepvries)

1 el sinaasappelsap

3 el rozenlikeur (slijter)



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Vorbereiden

Los in een kommetje de suiker al roerend op in 50 ml kokendheet water. Voeg het sinaasappelsap en de likeur toe. Laat dit afkoelen.

Bereiden

Schep de bevroren frambozen met het suikerstroopje in de keukenmachine. Meng alles eerst met behulp van de pulseknop en pureer vervolgens alles tot smeuïg sorbetijs. Schep bolletjes frambozenijs in 4 coupes of glazen.

bereiden 5 min, vorbereiden 5 min

Bevat Energie 145 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Franse stoofpot van witte bonen met varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
75 g gerookte spekblokjes
400 g hamlappen, in grote stukken
250 g saucijsjes, losgeknipt
1 grote ui, in dunne partjes
2 el tomatenpuree
1 el verse tijmblaadjes
2 kruidnagels
1 laurierblad
chilipeper, gemalen
2 potten witte bonen (a 680 g)
1 el olie
2 preien, in dunne ringen



Bereiding

Verhit de boter in een ruime braadpan. Bak het spek met de hamlappen en de saucijzen rondom lichtbruin. Bak de ui even mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze ook even mee. Steek de kruidnagels in het laurierblad. Voeg dit met de tijm, 250 ml heet water, naar smaak chilipeper en een klein beetje zout toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof het vlees zachtjes 35 minuten. Spoel de bonen intussen in een zeef af en laat ze uitlekken. Roer de bonen door het vlees. Leg de deksel op de pan en stoof alles nog 10 minuten. Verhit de rest van olie in een hapjespan en roerbak hierin de preiringen heel lichtbruin. 5. Vis het laurierblad met de kruidnagels uit de pan. Schep het gerecht in een schaal en schep de prei erop. Lekker met een groene salade.

Tip

Origineel hoort er een krokant korstje op de cassoulet. Dat kan ook met dit recept. Schep het vlees zonder de prei in een ovenschaal bestrooi de bovenkant met het kruim van enkele oude witte boterhammen of met een paar eetlepels paneermeel. Druppel er 2 el gesmolten boter over. Laat het korstje onder de ovengrill krokant worden. Serveer de preiringen apart erbij.

bereiden 50 min

Bevat Energie 600 kcal- Eiwit 51 g- Vet 30 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Friese dumpkes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

80 g gepelde hazelnoten
100 g zachte boter
200 g bruine basterdsuiker
2 eieren
325 g bloem
1 tl kaneelpoeder
1/2 tl gemberpoeder (djahé)
2 tl gestampde muisjes



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Maal de hazelnoten in een molentje of keukenmachine fijn. Klop in een kom met de handmixer de boter met de basterdsuiker tot een zachte massa. Klop de eieren erdoor. Voeg de bloem, het kaneelpoeder, het gemberpoeder en de gestampde muisjes toe en kneed alles tot een stevig deeg. Rol op een met bloem bestoven werkvlak het deeg uit tot een lap van ca. 1 cm dik. Snijd het deeg in reepjes van 2 x 4 cm en leg ze op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak ze in ca. 25 min. gaar. Neem de plaat uit de oven en druk de nog warme koekjes aan één kant in met de duim (dumpke). Neem de koekjes van het blik en laat ze op een rooster afkoelen.

bereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 24 g (per stuk)

Frittata met spinazie en pecorino

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Oven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie

2 uien, in dunne partjes

2 tenen knoflook, in plakjes

600 g spinazie

6 eieren

100 g Pecorino Romano (kaas), geraspt

1/2 tl geraspte nootmuskaat



Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Verhit de olijfolie in een koekenpan met ovenvaste handvatten. Fruit hierin de ui en knoflook zachtjes glazig. Schep de spinazie erdoor en laat de bladeren op halfhoog vuur al omscheppend slinken. Klop de eieren los met de pecorino en voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe. Schenk het eimengsel over de spinazie en roer alles door. Schuif de pan in het midden van de oven en laat de frittata in ca. 10 min. gaar worden. Lekker met donker vloerbrood of gebakken aardappeltjes.

Tip

Frittata is ook lekker als antipasto. Snijd de frittata in stukjes en serveer ze lauwwarm of op kamertemperatuur, eventueel met een klein lepeltje tomatentapenade. Frittata is de Italiaanse versie van een omelet. Met verse voorjaarsspinazie een gerecht dat helemaal bij deze tijd van het jaar past.

bereiden 15 min, wachten 10 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 11 g- Vet 13 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Garnalen- en kipspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 reuzengarnalen, ontdooid
8 kiphaasjes
2 el rijstazijn
3 el sesamolie
mespunt Chinees vijfkruidenpoeder
2 sjalotten, gesnipperd
5 el hoisinsaus
2 el gembersiroop
2 el verse koriander, fijngehakt

Materialen

bakpapier, satéstokjes



Bereiding

Vorbereiden

Pel de garnalen, maar laat het staartje zitten. Was de garnalen eventueel met zout (zie tip). Steek de garnalen elk in de lengte op een satéstokje. Steek de kiphaasjes ook in de lengte op stokjes. Bestrijk de garnalen en de kip met de marinade. Leg de stokjes minimaal 1 uur in de koelkast. Verwarm voor het sausje de laatste eetlepel sesamolie in een pannetje. Fruit hierin de sjalot 2 minuten. Voeg de hoisinsaus, 100 ml water en de gembersiroop toe. Breng alles aan de kook en kook het sausje zachtjes 2 minuten.

Bereiden

Verwarm de grill van de oven voor. Leg de kipstokjes op het bakpapier. Schuif de bakplaat ca. 15 cm onder de grill in de oven en grill de kip 4 min., keer de stokjes en grill de andere kant ook 4 minuten. Leg de garnalenstokjes op de bakplaat en grill ze de laatste 4 min. mee. Keer ze na 2 minuten. Verwarm het sausje. Leg de spiesjes op een schaal en strooi de koriander erover. Serveer de saus apart erbij. Lekker met pandanrijst en Thaise roerbakgroenten.

Tip

Leg de gepelde garnalen in een bakje, strooi er wat zout over en voeg 1 el water toe. Wrijf met de vingers het zout door de garnalen. Het vocht wordt melkachtig van kleur. Schep de garnalen in een zeef en spoel ze goed af met koud water. Dep de garnalen droog en leg ze minimaal 30 min. (in een marinade) in de koelkast, zodat ze op kunnen stijven. Ideale spiesjes voor de tafelgrill als het buiten nog te koud is voor de barbecue.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 36 g- Vet 11 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Gegratineerde rabarber

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g rabarber

125 g donkerbruine basterdsuiker

125 ml crème fraîche



Materialen

eenpersoonsovenschaaltjes (inhoud ca. 150 ml)

Bereiding

Was de rabarber in ruim koud water en laat de rabarber goed uitlekken. Doe de rabarber in een pan, voeg 4 el van de suiker toe en breng alles aan de kook. Zet het vuur laag, en kook de rabarber in ca. 10 min. gaar. Laat eventueel een beetje aan vocht verdampen. Verwarm intussen de grill van de oven voor. Roer de crème fraîche los. Verdeel de rabarber over de schaalpjes, schep de crème fraîche erop en strooi de rest van de suiker erover. Zet de schaalpjes op het rooster 10 cm onder het grillelement in de oven en laat de suiker heel licht karameliseren. Serveer direct. Lekker met een amandelkrul.

Tip

In mei is rabarber op zijn lekkerst. Probeer dit gerecht ook eens met (kant-en-klare) appelcompote of een compote van abrikozen met sinaasappel.

bereiden 20 min

Bevat Energie 240 kcal- Eiwit 2 g- Vet 11 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde aubergines met munt

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
4 el olijfolie extra vierge
1 sjalot, fijngehakt
1 el rodewijnazijn
3 el walnoten, fijngehakt
1 teentje knoflook, geperst
5 el munt, fijngehakt



Bereiding

Vorbereiden

Snijd de aubergines in 2 cm dikke plakken en bestrooi ze aan beide kanten met zout. Laat de aubergine minimaal 15 min. liggen. Roer in een kommetje de sjalot en azijn door elkaar en laat dit 5 min. marinieren. Roer er 3 eetlepels olie en naar smaak zout en peper door. Schep de walnoten, knoflook en munt door de dressing. Verhit de grillpan of barbecue voor. Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier en bestrijk ze met de resterende 2 el olie. Rooster de helft van de plakken aubergine in ca. 5 min. aan beide kanten goudbruin en gaar. Leg de aubergine dakpansgewijs in een schaal en schep er wat van de dressing over. Rooster de resterende plakken aubergine. Leg ze ook op de schaal en lepel de rest van de dressing erover. Serveer op kamertemperatuur. Lekker bij barbecuegerechten.

Tip

Deze aubergines zijn een lekkere zomerse basis voor een vegetarische maaltijd. Serveer ze bijvoorbeeld met couscoussalade met broccoli.

bereiden min, voorbereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 3 g- Vet 19 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde broccoli met kerstomaatjes en balsamico

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g broccoli, kleine roosjes

250 g kerstomaatjes, gehalveerd

3 el olijfolie extra vierge

1 el balsamicoazijn



Bereiding

Verwarm de grill van de oven voor. Kook de broccoli in ruim water met zout 1 min.. Giet de groente in een zeef af en laat de roosjes goed uitlekken. Schep de broccoli en tomaatjes op een bakplaat, schenk de olie erover en bestrooi de groente met zout en peper. Schep alles goed door elkaar en verdeel de groenten gelijkmatig over de bakplaat. Plaats de bakplaat 15 cm onder de grill in de oven en rooster de groente in ca. 15 min. goudbruin. Schep alles tussentijds een keertje voorzichtig om. Neem de bakplaat uit de oven en besprenkel de groente met de azijn. Schep de groenten om en serveer ze direct. Lekker met ribeye en gebakken krieltjes.

Tip

Een bijzondere voorjaarscombinatie in kleuren en smaken. Bekleed de bakplaat met bakpapier, dat scheelt in de afwas.

bereiden 10 min, wachten 15 min

Bevat Energie 85 kcal- Eiwit 3 g- Vet 7 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde gemsla met eivinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
1 sjalot, fijngehakt
1 el wittewijnazijn
4 el olijfolie extra vierge
3 el verse peterselie, fijngehakt
8 radijsjes
2 kropjes little gem



Bereiding

Kook de eieren in ca. 8 min. hard. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Hak de eieren grof. Roer intussen in een ruime kom de sjalot en azijn door elkaar. Voeg naar smaak zout en peper toe en laat dit 5 min. staan. Roer 3 el olie en de peterselie door de azijn. Snijd de radijs met een scherp mesje in zo dun mogelijke plakjes. Verhit intussen de grillpan. Snijd de slakropjes van boven naar beneden door. Besprenkel de slahelften met 1 el olie en bestrooi ze met zout en peper. Gril de kropjes sla in 3 min. per kant tot ze lichtbruin en warm zijn. Schep de slakropjes door de dressing. Verdeel ze met de dressing over 4 borden, strooi het ei en de radijsplakjes erover en serveer direct.

Tip

Kleine kropjes gemsla zijn zo stevig dat ze ook gegrild kunnen worden. De basis voor een lekker vegetarisch voorgerecht.

bereiden 20 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 7 g- Vet 15 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde oesters

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g ontbijtspek, in flinterdunne reepjes

75 g roomboter, op kamertemperatuur

2 el verse bieslook, fijngesneden

300 g grof zeezout

12 oesters



Bereiding

Vorbereiden

Bak in een kleine koekenpan met antiaanbaklaag het ontbijtspek al roerend goudbruin en krokant. Schep het spek op een bord en laat het iets afkoelen. Roer in een kom de boter zacht en roer het bieslook, de spekjes en zout en peper erdoor.

Bereiden

Verwarm de grill van de oven en strooi de helft van het zeezout op een bakblik. Maak de oesters open met behulp van een oestermes. Schenk het vocht uit de oesters, maak de oesters bij de sluitspier los en leg ze terug in de bolle kant van de schelp. Verwijder eventueel kleine stukjes schelp. Leg de oesters in het zout op de bakplaat. Verdeel de boter over de oesters. Plaats de bakplaat 15 cm onder de grill in de oven en grill de oesters 3 min. tot de boter goed heet is. Verdeel het resterende zeezout over 4 kleine bordjes, leg de oesters in het zout en serveer direct.

bereiden 25 min, vorbereiden 5 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 4 g- Vet 20 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde reuzengarnalen met limoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g reuzengarnalen, ontdooid
1 limoen, alleen het sap
3 el olijfolie
2 tenen knoflook, geperst
gedroogde chilipeper, gemalen
3 el citroen melisse fijngehakt
4 el Japanse sojasaus



Materialen
grillmand

Bereiding

Voorbereiden

Knip met een schaar de pantsers van de garnalen in tot het staartje. Snijd de garnaal met een scherp mesje iets in en verwijder eventueel de zwarte draadjes. 2. Meng in een kom het limoensap met de olie en pers de knoflook erboven uit. Voeg naar smaak zout en chilipeper toe. Schep de garnalen en de citroenmelisse door de marinade. Dek de kom af en marineer de garnalen ca. 1 uur in de koelkast.

Bereiden

Verhit de barbecue met de grillmand voor. Laat de garnalen in een zeef uitlekken. Leg de garnalen in de grillmand op de barbecue en grill ze aan elke kant ca. 3 minuten. Schep de garnalen op een schaal. Schenk de sojasaus in een kommetje en serveer deze als dip erbij.

Nabereiden

In hun pantser blijven de garnalen niet aan het rooster plakken en dat pantser geeft tijdens het grillen een heerlijke smaak aan de reuzengarnalen.

Tip

Zo'n barbecuemenu met garnalen, kip en zomergroenten vraagt om een zonnige rosé die fris en droog is, maar genoeg body heeft om bij alle gerechten te passen. Een stevige rosé, zoals een Syrah uit de Languedoc is de aanrader. Zin in een dessertwijn? Een halfzoete Riesling uit de Duitse Moezel zorgt voor een frisse finale.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 16 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde tilapia met basilicum dressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
4 tilapiafilets van 125 - 150 g
4 Tasty Tom tomaten
6 el olijfolie
4 el verse basilicum, grof gesneden
chilipeper uit de molen



Bereiding

Vorbereiden

Rasp de gele schil dun van de citroen. Pers de vrucht uit. Wrijf de tilapiafilets in met in totaal 1 tl citroensap en bestrooi ze met zout. Leg de stukken vis ca. 1 uur in de koelkast. Halveer de tomaten en schep de zaadjes eruit. Snijd de tomaten in stukjes. Klop in een kommetje een dressing van de rest van het citroensap en 5 el olie. Roer de stukjes tomaat, geraspte citroenschil en basilicum door de dressing en breng op smaak met zout en chilipeper.

Bereiden

Verhit de barbecue of grillpan voor. Bestrijk de stukken vis met de resterende eetlepel olie en leg ze bij bereiding op de barbecue, bij voorkeur tussen een vissenklem. Gril de tilapiafilets in ca. 8 min. bruin en gaar. Keer de vis halverwege de griltijd. Leg de tilapiafilets elk op een bord en lepel de dressing erover. Lekker met Provençaalse aardappelsalade (zie recept elders op ah.nl/recepten).

Tip

Visfilets worden lekker stevig als ze een uurtje voor gebruik met citroensap en zout worden ingewreven. Ze plakken dan ook minder snel aan het rooster of de pan.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 25 g- Vet 16 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Geitenkaastaartjes met komijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid
200 g spinazie
3 eieren
100 ml geslagen room (23% vet)
100 g zachte geitenkaas
2 tl komijn (djinten)



Materialen

muffinvorm met 6 holtes (5-6 cm), ingevet

Bereiding

Voorbereiden

Bekleed elk holletje van de muffinvorm met een plakje hartige taartdeeg. Zet de muffinvorm tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Scheur de spinazie in kleinere stukjes. Verwarm een pan en laat de spinazie op een zacht vuur slinken. Schep de spinazie in een zeef en druk het overtollige vocht eruit. Klop in een kom de eieren met de room los, verkruimel de geitenkaas en schep de spinazie en het komijnzaad erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel dit mengsel over de taartjes. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. gaar. Laat de taartjes even afkoelen, wip ze uit de vorm en serveer ze lauwwarm.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 12 g- Vet 28 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Gekoelde avocadosoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 takjes verse koriander
2 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
600 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 1 tablet)
2 rijpe avocado's
4 el zure room
tabasco
mespunt gemalen komijn
1 1/2 el limoensap



Materialen

keukenmachine of staafmixer

Bereiding

Pluk de blaadjes van de koriander. Houd blaadjes en steeltjes apart. Verwarm de olie in een pan en fruit de sjalot 2 min. zachtjes. Voeg de bouillon en de steeltjes van de koriander toe, breng alles aan de kook en kook de bouillon 5 min zachtjes. Zeef de bouillon en laat deze in de koelkast goed koud worden. Halveer de avocado's, schep het vruchtvlees eruit en pureer het in de keukenmachine of met de staafmixer. Klop de avocadopuree en de zure room door de afgekoelde bouillon. Breng de soep heel pittig op smaak met zout, tabasco, gemalen komijn en limoensap. Laat de smaken in de koelkast minimaal 2 uur intrekken. Proef of de soep goed op smaak is. Verdeel de soep over 4 glazen en strooi de korianderblaadjes erover. Lekker met tortillachips gegratineerd met kaas.

Tip

U proeft dezelfde smaken als in guacamole, maar nu in de vorm van een gekoelde soep.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 205 kcal- Eiwit 3 g- Vet 18 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Gekoelde komkommersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer
2 takjes munt
250 ml kippenbouillon (van 1/2 tablet)
2 tl gemalen komijn (djinten)
50 g Griekse yoghurt



Materialen

blender of staafmixer

Bereiding

Voorbereiden

Schil de komkommer en snijd hem in stukken. Ris de muntblaadjes van de takjes. Pureer de komkommer met munt en bouillon in de blender of in een smalle, hoge kom met de staafmixer. Breng de komkommersoep op smaak met zout, peper en een mespunt komijn en laat de soep in de koelkast in ca. 2 uur door en door koud worden.

Bereiden

Verwarm de komijn even in een kleine koekenpan tot hij gaat geuren. Breng de soep nogmaals op smaak met zout en peper en schep de soep in kleine rechte glazen. Schep er een lepeltje Griekse yoghurt op en strooi de komijn erover.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 120 min

Energie 25 kcal- Eiwit 2 g- Vet 1 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Gekoelde tomatensoep met basilicum

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g romatomen of vleestomaten
3 takjes basilicum
50 ml droge sherry
100 ml kruidenbouillon (van bouillonpoeder)
tabasco



Materialen

blender of staafmixer

Bereiding

Snijd de tomaten in stukjes. Pluk 4 mooie blaadjes basilicum van de takjes en houd ze achter voor garnering. Pureer de stukjes tomaat met de rest van het basilicum in de blender of in een smalle, hoge kom met de staafmixer. Wrijf de puree boven een kom door een zeef. 2. Roer de sherry en zoveel bouillon erdoor dat de soep nog licht gebonden is. Breng op smaak met enkele druppels tabasco en laat de soep in de koelkast in ca. 2 uur door en door koud worden.

Bereiden

Schep de soep in vier kleine rechte glazen en garneer met een blaadje basilicum.

Tip

Niet zoveel tijd om de soep goed te koelen? Gebruik wat minder vocht en voeg enkele ijsblokjes toe. Het koelen gaat dan veel sneller.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 30 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Gele paprikatapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

3 el olijfolie
3 tenen knoflook, grof gehakt
2 paprika's geel, in stukken
100 ml witte wijn
2 el witte balsamicoazijn
2 el suiker
chilipeper uit de molen
mespunt gemalen komijn (djinten)



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Verwarm in een kleine pan de olie. Fruit hierin de knoflook met de paprika zachtjes 8 minuten. Let erop dat ze niet kleuren. Voeg de witte wijn, azijn, suiker en 100 ml water toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof de paprika heel zachtjes 30 minuten.

Bereiden

Pureer de paprika met de staafmixer in de keukenmachine. Schenk de puree terug in de pan en kook de puree op een middelhoog vuur tot het een mooie dikke saus is geworden. Breng op smaak met zout, chilipeper en komijn. Laat de tapenade afkoelen en in minimaal 1 uur op smaak komen.

Tip

Dit recept is voor ca. 150 ml tapenade. Gebruik tapenade in plaats van boter, als smaakmaker op pizza's, in pasta's, hartige taarten en in sauzen of als topping voor soepen en sandwiches. Een friszoete tapenade die het goed doet als topping op gegrilde vis of geroosterde groenten.

bereiden 5 min, voorbereiden 40 min, wachten 60 min

Bevat Energie 45 kcal- Eiwit 0 g- Vet 3 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde asperges met gerookte kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges
5 el olijfolie
2 sjalotten, fijngehakt
1 el balsamicoazijn
chilipeper uit de molen
1 gerookte kipfilet, in kleine blokjes gesneden
3 zongedroogde tomaten, in kleine blokjes gesneden
2 el verse bieslook, fijngeknipt



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd van de onderkant van de asperges een stukje van 2 cm. Schil het onderste deel van de asperges als ze wat droog of houtig aanvoelen. Leg een stuk bakpapier op een bakplaat, leg de asperges erop en druppel 2 el olijfolie erover, Strooi er naar smaak zout en peper over en schep alles goed om. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster de asperges in 15 min. goudbruin en gaar. Roer in een kom de sjalot en de azijn door elkaar en laat dit 5 min. marinieren. Klop de resterende 3 el olijfolie en naar smaak zout en rode peper door de azijn. Schep de kip, de tomaat en bieslook door de dressing. Verdeel de asperges over 4 grote warme borden en schep de dressing erover. Garneer eventueel met enkele blaadjes rucola.

Tip

Geroosterd krijgen groene asperges een heel stevige smaak. Geroosterde asperges zijn ook lekker als bijgerecht, bij biefstuk bijvoorbeeld.

bereiden 25 min

Bevat Energie 185 kcal- Eiwit 10 g- Vet 14 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde courgette

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g courgettes

3 el olijfolie

3 teentjes knoflook, in dunne plakjes

3 el verse oregano, fijngehakt

1/2 citroen, uitgeperst



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Leg een stuk bakpapier in een braadslede. Snijd de courgettes in de lengte doormidden en snijd de helften in 1 1/2 cm dikke plakken. Schep de stukken courgette in de braadslede. Voeg de olie, plakjes knoflook en oregano toe en schep alles goed om. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en rooster de courgettestukken in ca. 35 min. gaar. Schep de groenten tussentijds een of twee keer om. Neem de courgette uit de oven en druppel naar smaak citroensap over de groente. Serveer de geroosterde courgette lauwwarm of op kamertemperatuur.

Tip

Roosteren haalt de subtiele smaak van de courgette naar boven. Smaakt bij alle mediterrane gerechten.

bereiden 5 min, wachten 35 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 3 g- Vet 8 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde paddestoelen met balsamicodressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g paddestoelenmelange
1 el witte balsamicoazijn
5 el olijfolie extra vierge
1 el rozemarijn, fijngehakt
2 sjalotten, in dunne ringen
4 grote slabladeren
35 g rucola

Materialen
braadslede

Bereiding

Voorbereiden

Veeg de paddestoelen met een stukje vochtig keukenpapier schoon en halveer de grote exemplaren. 2. Klop in een kannetje een dressing van de balsamicoazijn, 3 el olie en naar smaak zout en peper.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng in een braadslede de paddestoelen met de resterende olie, rozemarijn, sjalotten en naar smaak zout en peper. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en rooster de paddenstoelen in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Schep ze tussentijds een tot twee keer om. Leg op 4 borden elk een slablad, schep de paddestoelen op de sla en verdeel de rucola over de paddestoelen. Druppel de dressing erover. Lekker met warm geroosterd wittebrood.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 2 g- Vet 12 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)



Geroosterde wintergroenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine knolselderij (500 g)

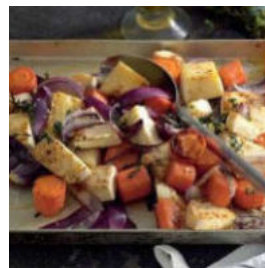
300 g winterwortel

2 rode uien in dunne partjes

1 el verse tijm blaadjes

zeezout grof

3 el olijfolie met citroenaroma



Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de knolselderij in dikke plakken, schil ze en snijd ze in grove stukken. Schil de wortel met een dunschiller, snijd hem vervolgens in dikke plakken en halveer deze. Schep in een lage ovenschaal de knolselderij, wortel en ui door elkaar. Strooi de tijm met zeezout en versgemalen zwarte peper erover en druppel de olijfolie erover. Schep alles goed om. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en rooster de groenten in ca. 35 min. mooi bruin en gaar. Schep de groenten af en toe om. Lekker bij allerlei stoofgerechten.

Tip

Serveer deze groenten met de Hollandse polenta met een krokant kaaslaagje (zie recept elders op ah.nl/recepten) en u heeft een heerlijke maaltijd zonder vlees. Zet de oven op de conventionele stand, dus niet op de heteluchtstand. De rondcirculerende lucht droogt de groenten teveel uit, zonde van de smaak.

bereiden 10 min, wachten 35 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 3 g- Vet 6 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Geroosterde zoete aardappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g zoete aardappelen

3 el olijfolie

5 takjes basilicum

20 g platte peterselie

10 g munt, fijngehakt



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de aardappelen en halveer ze in de lengte. Prik de zoete aardappelen met een scherp mesje rondom in. Leg ze op een bakblik, besprenkel ze met 2 el olie en bestrooi ze met (zee)zout. Schuif het bakblik in het midden van de oven en rooster de aardappels in ca. 40 min. gaar en bruin. Pluk de blaadjes van de steeltjes basilicum en peterselie en scheur grote blaadjes eventueel in stukjes. Schep in een kommetje de kruiden met de resterende eetlepel olie en naar smaak zout en peper door elkaar. Leg de aardappels naast elkaar op een schaal en schep de kruiden op de aardappels. Lekker bij kip of bij een vegetarisch hoofdgerecht.

Tip

Zoete aardappelen hebben mooi oranje vruchtvlies en een zoete smaak die een beetje aan kastanjes en wortel doet denken.

bereiden 5 min, wachten 45 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 55 g (per eenpersoonsportie)

Gestoofde Franse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g gerookte spekblokjes

1 scharrelkip (1 kg)

200 ml droge witte wijn

300 g prei

500 g krieltjes, in de schil

300 g wortel, in stukken

6 takjes tijm



Bereiding

Bak in een braadpan de spekblokjes zachtjes knapperig bruin. Bestrooi de buikholte en de buitenkant van de kip met zout en peper. Schep de spekjes op een bordje en bak de kip in het bakvet rondom goudbruin. Schenk de wijn langs de rand van de pan bij de kip. Leg de deksel op de pan en stoof de kip 30 min. op een zacht vuur. Keer de kip af en toe. Snijd de prei in stukken van 2 cm. Spoel de prei in een vergiet schoon en laat de stukken goed uitlekken. Halveer de grote krieltjes. Verdeel de krieltjes, prei, wortel en spekjes rond de kip en strooi er zout en peper over. Schep de groente om en steek de takjes tijm ertussen. Leg de deksel weer op de pan. Stoof de kip zachtjes in ca. 45 min. gaar. Schep de groente af en toe om. Lekker met hartige appelcompote.

bereiden 90 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 36 g- Vet 22 g- Koolhydraten 28 g (per eenpersoonsportie)

Gestoofde varkenslapjes met olijven, sperziebonen en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie

500 g varkensfiletlapjes

2 tenen knoflook, geperst

8 takjes verse tijm

1/2 pot Kalamata-olijven (300 g), uitgelekt

200 ml witte wijn

500 g sperziebonen, schoongemaakt

250 g romaatjes (kleine tomaatjes), gehalveerd



Bereiding

Verhit de olie in een braad- of hapjespan. Snijd het vlees in stukken. Bestrooi het met zout en peper en bak de stukken in de olie op een middelhoog vuur lichtbruin. Pers de knoflook boven de pan uit en voeg de tijm en olijven toe. Schenk de wijn langs de rand langzaam in de pan. Breng de wijn aan de kook en stoof het vlees met de deksel op de pan ca. 15 minuten. Voeg de sperziebonen en romaatjes toe. Schep wat jus over de bonen, leg de deksel weer op de pan en stoof alles in ca. 10 min. zachtjes gaar.

Verdeel het gerecht over 4 borden. Lekker met verse tagliatelle.

Tip

Varkenlapjes moeten wat langer stoven. Zo kunnen de zomerse smaakmakers helemaal in het vlees trekken.

bereiden 20 min, wachten 25 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 32 g- Vet 18 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde spitskoolrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stomen	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool
50 g Parmaham
2 el zonnebloemolie
1 teen knoflook, fijngehakt
chilipeper uit de molen



Materialen

pan met (uitklapbaar) stoommandje

Bereiding

Breng in de pan ruim water aan de kook. Snijd de dikke stronk van de kool en maak de bladeren los. Leg de bladeren (eventueel in gedeelten) in het stoommandje en hang deze boven het kokende water. Stoom de bladeren, afgedekt, ca. 3 min. tot ze soepel zijn. Snijd de parmaham heel fijn. Verhit de olie in een steelpan en bak de parmaham heel zachtjes iets uit. Voeg de knoflook en naar smaak chilipeper toe en fruit alles nog 2 min. heel zachtjes. Laat de bladeren op een schone theedoek uitlekken. Spreid 8 bladeren uit, bestrijk ze dun met de geurige olie met stukjes ham. Leg hierop nog een blad spitskool en bestrijk dit ook met de olie. Vouw de zijken iets naar binnen en rol de bladeren losjes tot pakketjes op. Leg deze in het stoommandje.

Bereiden

Breng het water weer aan de kook, hang het stoommandje erboven en zet de deksel erop. Stoom de spitskoolrolletjes nog 5 minuten.

Tip

Eenvoudige spitskool op een bijzondere manier bereid. Vooral lekker bij kip, parelhoen en eendenborst.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 7 g- Vet 8 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Gestoomde vis met limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Stomen	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 el sesamzaadjes
1 limoen, schoongeboend
2 slablaadjes, niet te groot (bijv. van Romaine sla)
250 g kabeljauwfilet
1 el gembersiroop
zwarte peper, grof gemalen
2 el Japanse sojasaus



Materialen

stoompan

Bereiding

Verwarm een droge koekenpan met antiaanbaklaag en rooster de sesamzaadjes in de pan goudbruin. Schep ze op een bordje. Trek met een citroentrekker lange reepjes groene schil van de limoen. Pers een halve limoen uit. Leg de slabladeren in het mandje van de stoompan. Snijd de vis in 2 gelijke stukken, wrijf ze in met zout en leg elk stuk vis in een slablad. Sprenkel het limoensap met 1/2 el gembersiroop over de vis. Maal er royaal zwarte peper boven en strooi er de helft van de sesamzaadjes over. Leg de limoenreepjes op de vis. Breng in de stoompan een laag water aan de kook en hang het stoommandje erboven. Leg de deksel op de pan en stoom de vis in ca. 7 min. gaar. 4. Meng de sojasaus met de resterende 1/2 el gembersiroop en resterende 1/2 el sesamzaadjes. Schenk dit in 2 kleine glaasjes of bakjes. Leg de stukken vis met het slablad elk op een warm bord. Zet de bakjes met sojasaus ernaast. Lekker met pandanrijst en een salade van worteljulienne met Japanse dressing.

Tip

Klop een dressing van 1/2 el Japanse sojasaus, 1 el Japanse rijstazijn, 1 el sesamololie, 2 el zonnebloemolie en wat zout en wasabi. Meng 150 g peenjulienne door de dressing en laat de smaken in ca. 30 min. intrekken.

Wilt u lekker maar ook licht eten, zet dan deze op Japanse wijze gekruide, gestoomde vis op tafel.

bereiden 15 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 27 g- Vet 6 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde aubergines

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 middelgrote aubergines
2 el olijfolie
250 g mager rundergehakt
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
4 pomodoritomaten, in stukjes
50 g krenten
1 tl kaneel
1 el gedroogde oregano
chilipeper uit de molen
2 el verse peterselie, fijngehakt



Materialen
ovenschaal

Bereiding

Voorbereiden

Snijd in de lengte zodanig repen schil van de aubergines dat er telkens een reepje van de schil blijft zitten en een reepje daarnaast wordt weggehaald. Bestrooi de aubergines met een beetje zout en laat ze 30 min. staan. Spoel de aubergines goed af en dep ze goed droog. Snijd vanaf de steel een kapje van de aubergine. Hol de aubergines niet al te diep uit. Snijd de kapjes en het uitgeholde vruchtvlies in stukjes. Verhit in een koekenpan de olie en bak hierin het gehakt rul. Voeg de ui, knoflook en stukjes aubergine toe en fruit alles 5 minuten. Voeg de stukjes tomaat, krenten, kaneel en oregano toe en fruit alles nog 3 minuten. Breng de vulling op smaak met zout en chilipeper. Leg de aubergines in een passende ovenschaal. Schep de vulling in de aubergines.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C. Schenk 200 ml heet water in de schaal. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet de schaal op het rooster in het midden van de oven. Bak de aubergines 35 minuten. Verwijder het folie en bak de aubergines nog 10 minuten. Strooi de peterselie over de aubergines. Lekker met rijst en een komkommersalade met munt.

Tip

De Turkse naam voor dit gerecht is Imama Bayildi. Typisch voor Turkse gerechten is de kruidencombinatie van kaneel met oregano: zoet en tegelijk vol aroma.

bereiden 5 min, voorbereiden 25 min, wachten 30 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 15 g- Vet 16 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde kipfilet met groene kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g hüttenkäse
1 teen knoflook, geperst
3 el basilicum, fijngehakt
10 g bieslook, fijngeknipt
1 eiwit, losgeklopt
4 kipfilets (ca. 125 g per stuk)
40 g boter
1 1/2 tl citroensap
100 ml droge witte wijn



Bereiding

Voorbereiden

Meng in een kom de hüttenkäse met de uitgeperste knoflook, basilicum, bieslook, de helft van het eiwit en naar smaak zout en peper. 2. Snijd de kipfilets tot op 1 cm van de rand als een zakje in. Schep de vulling in de opening. Bestrijk de randen met eiwit en duw ze op elkaar. Pak elke kipfilet strak in een stukje vershoudfolie en leg ze ca. 1 uur in de koelkast.

Bereiden

Wrijf de kipfilets rondom in met zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets rondom bruin, Sprenkel het citroensap erover en bak ze nog 2 minuten. Schenk de wijn langs de rand in de pan en stoof de kipfilets in ca. 10 min. zachtjes gaar. Leg de kipfilets op een plank, dek ze af met aluminiumfolie en laat ze 5 min. rusten. Schenk 2 el water bij het braadvocht en kook het geheel op hoog vuur nog 2 min. tot een lekkere jus. Breng op smaak met zout en peper. Lekker met tagliatelle en broccoli.

Tip

Met de vulling is het eenvoudig variëren, bijvoorbeeld een combinatie van peterselie met koriander.

bereiden 20 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 34 g- Vet 11 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Grapefruitgelei met yoghurt

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 blaadjes witte gelatine

5 rode grapefruits

15 g verse munt

6 el suiker

200 ml yoghurt

75 ml slagroom



Materialen

4 puddingvormpjes of schaalpjes (inhoud 150 ml)

Bereiding

Vorbereiden

Week de gelatine 5 min. in een kom met ruim koud water. Boen intussen 1 grapefruit goed schoon en snijd de schil er dun af. Pers alle grapefruits uit en zeef het sap door een fijne zeef. Meet 400 ml sap af. Knip 4 mooie blaadjes van de munt. Breng in een pannetje 200 ml water aan de kook. Neem het pannetje van het vuur en leg de takjes munt en grapefruitschil in het water. Laat dit 5 min. trekken. Verwijder de schil en de muntblaadjes en knijp ze iets uit. Los al roerend 4 el suiker in de thee op. Knijp de blaadjes gelatine goed uit en los ze in de thee op. Roer het afgemeten grapefruitsap door de muntthee. Schenk het grapefruitmengsel in de vormpjes. Zet de vormpjes in de koelkast en laat de gelei in ca. 2 uur opstijven. Meng in een kom de yoghurt met de rest van het grapefruitsap, 2 el suiker en de slagroom. Bewaar dit ook tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Houd de puddingvormpjes een voor een enkele tellen in heet water. Leg een bordje op de vorm, schud even en keer ze samen. Schenk de yoghurt rond de geleitjes en garneer met een blaadje munt.

bereiden 10 min, vorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 230 kcal- Eiwit 7 g- Vet 7 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Groene groentesalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
5 el mascarpone
2 bosuitjes, in dunne reepjes
5 el olijfolie extra vierge
500 g groene asperges
2 el verse dille, fijngehakt
100 g sugar snaps, schoongemaakt
100 g haricots verts, schoongemaakt



Bereiding

Voorbereiden

Rasp de gele schil dun van de citroen. Pers de vrucht uit. Meng in een kommetje de mascarpone met de geraspte citroenschil en naar smaak citroensap. Breng op smaak met zout en peper. Roer in een ruime kom het resterende citroensap en de bosui door elkaar en laat dit 5 min. marinieren. Klop de olie door de bosui en breng de dressing op smaak met zout en peper. Snijd van de onderkant van de asperges een stukje van 2 cm. Schil het onderste deel van de asperges als ze wat droog of houtig aanvoelen. Snijd de asperges in 3 stukken.

Bereiden

Breng in een grote pan ruim water aan de kook. Leg de asperges in de pan en kook ze 2 minuten. Voeg de sugar snaps en haricots verts toe en kook de groenten in nog ca. 5 min. beetgaar. Giet de groenten af in een vergiet en laat ze iets uitlekken. Schep de warme groenten met de dille door de dressing in de kom. Lepel de mascarponetopping over de groenten. Serveer direct.

Tip

Deze salade is vooral lekker bij gerechten zonder saus. Laat de mascarponetopping achterwege als u de salade bij een gerecht met veel saus serveert.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 215 kcal- Eiwit 5 g- Vet 18 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Groene-peperroomsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

15 g boter
1 sjalot, heel fijn gehakt
100 ml cognac (slijter)
1 pot vleesfond (380 ml)
250 ml slagroom
2 el groene peperkorrels (potje)



Bereiding

Voorbereiden

Smelt de boter in een steelpan en fruit de sjalot zachtjes 2 minuten. Voeg de cognac en de fond toe en breng alles aan de kook. Laat het vocht op matig hoog vuur inkoken tot er ca. 150 ml over is. Roer de slagroom door het vocht en kook alles in tot een lichtgebonden saus. Breng de saus op smaak met zout en peper. Laat de saus afkoelen en bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Roer de groene peperkorrels door de saus en verwarm de saus in de pan. Of schenk de saus in de pan, waarin het vlees is gebakken en verwarm de saus al roerend, zodat ook de aanbaksels van het vlees in de saus worden opgenomen. Lekker bij (herten)biefstuk.

bereiden 5 min, voorbereiden 35 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 3 g- Vet 17 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Groentesoep met pistou

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g aardappelen vastkokend, geschild
2 pomodoritomen
750 ml groentebouillon van 1 1/2 tablet
100 g sperziebonen, in stukjes
3 el verse basilicum, heel fijn gehakt
1 teen knoflook, geperst
1 tl verse tijmblaadjes, fijngehakt
3 el olijfolie
1 pot witte bonen (370 g)



Bereiding

Snij de aardappelen en tomaten in stukjes. Breng in een pan de bouillon aan de kook. Voeg de stukjes aardappel, tomaten en sperziebonen toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en kook de soep zachtjes 10 minuten. Maak intussen de pistou. Meng in een kommetje het basilicum met de knoflook, tijm en de olijfolie. Breng op smaak met zout. Spoel de witte bonen in een zeef onder koud stromend water af. Voeg ze bij de soep en kook de soep nog 5 minuten. Breng de soep op smaak met peper. Verdeel de soep over 4 borden en serveer de pistou apart erbij. Lekker met warm stokbrood.

Tip

Pistou is de Provençaalse variant van pesto. Traditioneel wordt er een soep met tomaten en bonen mee gekruid. Pistou is ook heerlijk door verse pasta.

bereiden 25 min

Bevat Energie 160 kcal- Eiwit 6 g- Vet 8 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

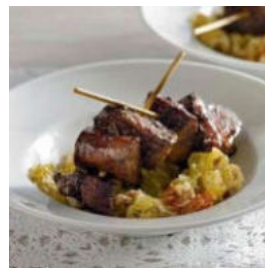
Haasspiesjes op kool met kastanjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Wild	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 tl balsamicoazijn
8 blaadjes salie, fijngenhakt
2 hazenrugfilets (ca. 250 g)
4 plakjes coppa di Parma
1 sjalot, fijngenhakt
300 g gesneden groene kool
6 kastanjes, voorgekookt
75 ml geslagen room (23% vet)



Materialen

satéstokjes

Bereiding

Voorbereiden

Meng in een bakje 1 el olie met de balsamicoazijn, salie en een snufje zout. Snijd de hazenrugfilets elk in 8 blokjes en schep ze door de marinade. Marineer het vlees minimaal 1 uur in de koelkast. Snijd de coppa in heel kleine stukjes. Verwarm in een pan de resterende eetlepel olie en fruit de coppa met de sjalot heel zachtjes 4 minuten. Schep de groene kool erdoor, voeg 2 el water toe en stoof de kool met de deksel op de pan in ca. 15 min. gaar. Verkruimel de kastanjes en schep ze door de kool. Laat de kool afkoelen en bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Week de 8 stokjes 10 min. in koud water. Steek de blokjes vlees op de stokjes. Verhit de grillpan en rooster de spiesjes op hoog vuur in 4 min. rondom bruin en gaar. Schenk intussen de room bij de kool en verwarm de kool op een laag vuurtje. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schep op 4 borden een bergje kool en leg er 2 haasspiesjes naast.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 33 g- Vet 15 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Hartige zuurkooltaartjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid
250 g zuurkool
1 el zonnebloemolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 kleine appel, in blokjes
100 g hamblokjes
3 eieren
100 ml geslagen room (23% vet)



Materialen

muffinvorm met 6 holtes (5-6 cm), ingevet

Bereiding

Bekleed elk holletje van de muffinvorm met een plakje hartige taartdeeg. Zet de muffinvorm tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat de zuurkool in een vergiet heel goed uitlekken. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui zachtjes 3 minuten. Schep de appel, ham en zuurkool door de ui en laat het vocht in de pan verdampen. Klop in een kom de eieren met de room los en schep de zuurkool erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel dit mengsel over de taartjes. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. gaar. Laat de taartjes even afkoelen, wip ze uit de vorm en serveer ze lauwwarm.

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Energie 425 kcal- Eiwit 13 g- Vet 27 g- Koolhydraten 33 g (per eenpersoonsportie)

Heldere bouillon met cantharellen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g cantharellen

1 plak serranoham

1 el olijfolie

2 sjalotten, fijngesnipperd

800 ml runderbouillon (zelfgemaakt of van 1 1/2 tablet)

3 el verse bieslook, fijngeknipt



Bereiding

Vorbereiden

Was de cantharellen kort in een zeef onder koud stromend water of borstel het vuil er met een champignonborsteltje af. Snijd met een scherp mesje een stukje van de onderkant af en schraap de steeltjes mooi blank. Halveer de cantharellen en snijd ze in mooi gelijkmatige partjes. Leg ze op een stukje keukenpapier, zodat ze goed drogen. Snijd de plak ham in dunne reepjes.

Bereiden

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de sjalotten hierin zachtjes 2 minuten. Voeg de cantharellen toe en bak ze in ca. 5 min. op middelhoog vuur goudbruin en gaar. Breng de bouillon aan de kook en breng hem op smaak met zout en peper. Verdeel de paddenstoelen en reepjes ham over 4 warme soepkommen of -borden, schenk de bouillon erop en verdeel het bieslook erover. Lekker met warme toast.

Tip

Cantharellen horen bij het najaar. Deze bouillon kan ook worden bereid met paddestoelenmelange.

Bereiden 15 min, voorbereiden 5 min

Bevat Energie 45 kcal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Heldere bouillon met tomaat en waterkerstoast

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote vleestomaat

75 g waterkers

800 ml runderbouillon (zelfgemaakt of van 1 1/2 tablet)

enkele druppels citroensap

4 sneetjes witbrood

25 g roomboter gezouten



Bereiding

Vorbereiden

Dompel de tomaat 10 tellen in een pannetje met kokend water. Spoel de tomaat af met koud water. Trek de velletjes van de tomaat, halveer de tomaat en schep de zaadjes eruit. Snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Pluk de blaadjes waterkers van de steeltjes.

Bereiden

Verwarm in een pan de bouillon op een zacht vuur. Breng de bouillon op smaak met zout, peper en citroensap. Rooster intussen de boterhammen goudbruin. Laat ze iets afkoelen. Bestrijk de sneetjes brood met roomboter en snijd ze schuin doormidden. Verdeel 3/4 deel van de waterkers over de sneetjes brood en maal er wat peper over. Verdeel de tomaat en de rest van de waterkers over 4 warme soepborden. Schenk de bouillon op. Serveer met de toast met waterkers.

Tip

De frisse rode en groene voorjaarskleuren in dit gerecht komen het mooist tot hun recht in klassiek wit serviesgoed.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 4 g- Vet 7 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Hollandse polenta met een krokant kaaslaagje

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g griesmeel

1 el boter

100 g geraspte belegen kaas

4 verse salieblaadjes, in dunne reepjes



Bereiding

Verhit de ovengrill voor. Breng in een pan 500 ml water met zout aan de kook. Voeg het griesmeel al roerend toe en kook het in 3 min. zachtjes gaar. Het griesmeel is gaar als de griesmeelpap van de rand van de pan loslaat. Roer de boter en de helft van de kaas door de pap en breng het griesmeel op smaak met zout en peper. Spoel een diep bord om met koud water en strijk het griesmeelmengsel erin uit. Laat het griesmeel in ca. 30 min. opstijven. Keer het diepe bord op een plat ovenvast bord en laat de griesmeeltaart op de schaal glijden. Strooi de salieblaadjes en de rest van de kaas erover. Schuif het rooster ca. 15 cm onder de ovengrill in de oven. Zet de griesmeeltaart op het rooster en laat het griesmeel onder de ovengrill goudbruin kleuren. Lekker bij (vegetarische) stoofgerechten of geroosterde groenten.

Tip

Griesmeel zou u Hollandse polenta kunnen noemen. U bereidt ze op dezelfde manier.

bereiden 10 min, wachten 40 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 10 g- Vet 11 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Hongaarse goulash

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g boter of margarine
200 g uien, in ringen
2 el tomatenpuree
600 g magere runderlappen, in grote stukken
2 tl paprikapoeder
1 tl karwijzaad
2 tenen knoflook, fijnggehakt
chilipeper uit de molen
3 paprika's (rood en/of geel)



Bereiding

Verhit de boter in een braadpan. Fruit hierin de uien zachtjes in ca. 6 min. goudgeel. Roer de tomatenpuree door de uien en fruit de puree 1 min. mee. Bestrooi het vlees met zout. Roer het vlees, het paprikapoeder, het karwijzaad, de knoflook en naar smaak chilipeper door de uien. Bak alles al omscheppend tot het vlees rondom grijs van kleur is. Snijd de paprika's elk in 8 parten. Verwijder de zaadlijsten en was de stukken paprika. Bak de stukken paprika 1 min. met het vlees mee. Schenk 500 ml heet water in de pan, breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof het vlees op een zo laag mogelijk pitje 2 1/2 uur. Controleer af en toe of er niet te veel vocht is verdampt en voeg dan een extra scheutje water toe. Proef voor het serveren of er genoeg zout en peper in het gerecht zit. Lekker met aardappelpuree of rijst.

Tip

Deze goulash is de dag na de bereiding nog lekkerder. De smaken hebben dan de tijd gehad om helemaal in het vlees te trekken.

bereiden 180 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 33 g- Vet 16 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

IJsthee met munt

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 ml bronwater

2 zakjes Chinese theemelange

50 g suiker

15 g verse munt

ijsklontjes



Bereiding

Breng in een pan het bronwater aan de kook. Neem de pan van het vuur en hang de theezakjes in de pan. Laat de thee 4 min. trekken. Verwijder de zakjes en los de suiker al roerend op in de thee. Houd 4 kleine takjes munt apart en leg de rest in de thee. Laat de thee afkoelen en in de koelkast door en door koud worden.

Bereiden

Leg in 4 longdrinkglazen een paar ijsblokjes, zet er een takje munt in en schenk de ijsthee op. Zet in elk glas een roerstaafje.

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min

Bevat Energie 50 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 12 g (per stuk)

Jägertee

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 ml rode wijn
100 ml bruine rum (Oostenrijkse)
1/2 kaneelstokje
1 1/2 tl thee blaadjes of 2 zakjes ceylonthee
2 kruidnagels
stukje sinaasappelschil, schoongeboend
bruine fijne kandisuiker of suiker



Bereiding

Breng in een pan 400 ml water met de wijn en de rum langzaam tot tegen het kookpunt. Spoel een schone theepot om met heet water en stop het kaneelstokje, de thee, de kruidnagels en de sinaasappelschil in de theepot. Schenk het hete water-wijnmengsel op en laat de Jägertee ca. 6 min. op een theelichtje of onder de theemuts trekken. Schenk de thee door een zeefje in grote mokken. Zoet de thee naar smaak met bruine kandij of suiker.

bereiden 15 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 13 g (per stuk)

Japanse rijsthapjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g sushirijst
2 el Japanse rijstazijn
1 tl suiker
3 el groene pesto
enkele druppels tabasco
100 g warmgerookte zalmblokjes
1 bosuitje, heel fijngehakt
1/4 komkommer
2 el verse koriander, fijngehakt



Bereiding

Was de rijst in een zeef en laat hem goed uitlekken. Breng in een pan de rijst met 300 ml water aan de kook. Kook de rijst met de deksel op de pan in ca. 20 min. zachtjes gaar. Neem de deksel van de pan en laat het laatste vocht in de rijst verdampen. Schep de rijst op een plank. Roer in een kommetje de azijn, de suiker en een mespunt zout door elkaar. Meng dit door de warme rijst. Strijk de rijst uit tot een rechthoekige plak met een grootte van 20 x 20 cm en ca. 1 cm dik. Laat de rijst afkoelen. Snijd met een nat mes de rijst in vierkantjes van ca. 4 x 4 cm. Leg de hapjes een stukje uit elkaar op een schaal. Meng de pesto met naar smaak tabasco en bestrijk de rijsthapjes met deze saus. Meng de zalmblokjes met de bosui en verdeel de zalm over de helft van de hapjes. Halveer de komkommer, schrap de zaadjes er met een tl uit en snijd de komkommer in zo klein mogelijke blokjes. Meng de koriander en naar smaak zout door de komkommer en verdeel de komkommer over de rest van de hapjes. Bewaar de hapjes tot 30 min. voor gebruik, afgedekt, in de koelkast.

Tip

Met de toevoeging van pesto is dit een fusionvariatie op de klassieke sushi. U kunt de rijst in plaats van in vierkantjes snijden ook in rondjes uitsteken, gebruik hiervoor een ronde koeksteker.

bereiden 40 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 11 g- Vet 9 g- Koolhydraten 42 g (per eenpersoonsportie)

Kaasmuffins met rode peper

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

225 g bloem
1 zakje bakpoeder
mespunt gemalen komijn (djinten)
125 g geraspte oude kaas
1 rode peper, fijngehakt
3 bosuitjes, in ringetjes
1 ei
50 g boter, gesmolten
225 ml melk



Materialen

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zeef de bloem met het bakpoeder en de komijn boven een kom. Meng de kaas, de rode peper en 2/3 van de bosuitjes erdoor. Maak in het midden een kuiltje. Roer in een maatbeker of kom het ei met een vork los. Roer de melk en de gesmolten boter erdoor. Schenk het eimengsel in het kuiltje van de bloem en roer alles tot een licht klonterig beslag. Stop met roeren zodra er geen meel meer zichtbaar is. Schep het beslag in de holletjes van de muffinvormpjes en strooi de rest van de bosui erover. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Neem de muffins uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

Tip

Varieer op de kaasmuffins met kaas en kruiden. Probeer eens geraspte belegenkaas en Mexicaanse kruiden of jonge kaas met pizzakruiden.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 6 g- Vet 8 g- Koolhydraten 15 g (per stuk)

Kaassoesjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

125 ml volle melk
100 g roomboter, in kleine blokjes
150 g patentbloem, gezeefd
5 eieren
125 g geraspte gruyère (kaas)
mespunt nootmuskaat



Materialen

bakpapier, kookthermometer, spuitzak met gladde spuitmond, kwastje

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Breng in een steelpan 125 ml water met de melk, boter en een mespunt zout aan de kook. Neem de pan van het vuur en roer met een houten spatel de bloem erdoor. Zet de pan 1 min. terug op het vuur en roer goed door. Neem de pan van het vuur. Roer goed door het beslag en laat het beslag 5 min. afkoelen zodat de temperatuur zakt naar 60 °C. Controleer de temperatuur met een kookthermometer. Roer 4 eieren één voor één door het beslag. Roer de kaas erdoor en voeg de nootmuskaat toe. Schep het beslag in een spuitzak. Spuit met een heel klein beetje tussenruimte een rij toefjes van ca. 2 cm op het bakpapier. Houd een tussenruimte van 4 cm en spuit weer een rij toefjes. Herhaal dit tot de bakplaat vol is. Splits het ei. Gebruik alleen de eidooier. Roer los met 1 tl water en bestrijk met een kwastje de soesjes met eidooier. Druk met een natte vinger de puntjes op de soesjes in. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de soesjes 5 min. Zet de ovendeur op een kier van 2 cm zodat het vocht kan ontsnappen en bak de soesjes in nog 15 min. gaar en goudbruin.

Tip

De soesjes vloeien soms tijdens het bakken tegen elkaar aan. Van de lange repen die ontstaan kunt u de soesjes makkelijk afbreken.

bereiden 25 min, wachten 20 min

Bevat Energie 355 kcal- Eiwit 14 g- Vet 25 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Kabeljauw met asperges en rucolasalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g groene asperges
500 g kabeljauwhaas
4 el olijfolie extra vierge
100 ml droge witte wijn
75 g rucola, gehakt
4 el zwarte olijven, grof gehakt



Materialen

ruime lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd van de onderkant van de asperges een stukje van 2 cm. Schil het onderste deel van de asperges als ze wat droog of houtig aanvoelen. Halveer hele dikke asperges een keer in de lengte. Kook de asperges 5 min. in ruim water met zout. Laat ze in een vergiet uitlekken. Leg de asperges naast elkaar in een grote ovenschaal. Snijd de kabeljauwfilet in plakken van 1/2 cm dik. Leg de plakken dakpansgewijs op de asperges. Bestrooi de vis met zout en peper en druppel er 2 el olie over. Schenk de wijn in de schaal. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in ca. 12 min. gaar worden. Roer intussen de rucola, de olijven en de resterende 2 el olie door elkaar. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schep een deel van de rucolasalsa op de vis. Lekker met gekookte nieuwe aardappeltjes.

Tip

Een snelle ovenschotel met pure smaken waaraan de groene salsa een extra accent geeft.

bereiden 20 min, wachten 15 min

Bevat Energie 270 kcal- Eiwit 26 g- Vet 15 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Kalfslapjes à la ossobuco

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kalfslapjes
2 el bloem
1 el olijfolie
40 g boter
1 kleine ui, gesnipperd
2 worteltjes, fijngehakt
2 el bleekselderij, gehakt
2 tenen knoflook, 1 fijngehakt en 1 uitgeperst
2 tl verse tijmblaadjes
100 ml witte wijn
300 ml vleesfond (pot a 380 ml)
1 citroen
10 g peterselie, fijngehakt



Bereiding

Bestrooi de kalfslappen met zout, peper en de bloem. Verhit in een braadpan de olie en de boter en bak hierin de kalfslappen op middelhoog vuur aan beide kanten lichtbruin. Voeg de ui, wortel, bleekselderij, fijngehakte knoflook en tijm toe en fruit alles 3 min. zachtjes mee. Schenk de wijn langs de wand in de pan en breng alles aan de kook. Voeg de fond toe en breng alles weer aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof de kalfslappen in ca. 1 1/4 uur op het allerlaagste pitje gaar. Rasp intussen voor de gremolata de gele schil dun van de citroen. Meng in een kommetje de citroenschil met de peterselie en pers de tweede teen knoflook erboven uit. Verdeel de kalfslappen met de saus over 4 warme borden en schep de gremolata op het vlees. Lekker met rijst en een salade met tomaat met citroendressing.

Tip

Bij zo'n uitgesproken en klassiek Italiaans kalfsvleesgerecht hoort een even klassieke wijn. Een middelzware, sappige wijn die soepel overkomt. Bijvoorbeeld een Valpolicella of Bardolino uit Veneto. Ossobuco is een klassiek Milanees gerecht van gestoofde kalfsschenkel. In dit recept zijn de kalfsschenkels vervangen door kalfslapjes. De topping van peterselie met citroenschil en knoflook heet gremolata en is de oorspronkelijke topping op dit gerecht.

bereiden 20 min, wachten 75 min

Bevat Energie 350 kcal- Eiwit 29 g- Vet 22 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Kalkoen met appelvulling en ciderjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 kalkoen (ca. 3 kg)
3 takjes verse salie
1 el olijfolie
2 tenen knoflook, fijnggehakt
1 grote ui, gesnipperd
1 grote stevige appel
200 g saucijsjes
200 ml cider droog of appelsap
150 g katenspek



Materialen

bakpapier, braadslede

Bereiding

Laat de kalkoen in 1 uur op kamertemperatuur komen. Snijd de salieblaadjes in dunne reepjes. Verhit de olie in een steelpan en fruit de knoflook en ui zachtjes glazig. Bak de saliereepjes heel even mee. Laat dit mengsel afkoelen. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Knip het vel van de saucijzen open en meng in een kom het vlees met het uimengsel en de appel. Bekleed de braadslede kruiselings met 2 grote stukken bakpapier. Laat het bakpapier heel ruim overhangen. Vul de buikholte van de kalkoen met het vleesmengsel en steek de buikholte dicht met cocktailprikkers. Wrijf de kalkoen rondom in met zout en peper. Leg de kalkoen in de braadslede. Bedek de bovenkant met plakjes katenspek. Vouw het bakpapier rond de kalkoen omhoog en bind het met rolladetouw dicht. Vouw eventuele kieren ook dicht. 5. Schuif de braadslede in de oven en schakel de oven in op 150 °C. Zo wordt de kalkoen heel geleidelijk met de oven mee warm. Braad de kalkoen in ca. 3 uur bruin en gaar. Vouw het bakpapier iets open en schenk het braadvocht in een hapjespan. Voeg de cider of wijn toe en kook het geheel op hoog vuur in tot een lichtgebonden jus. Breng de jus op smaak met citroensap, zout en peper. Leg de kalkoen op een schaal en geef de jus apart erbij. Lekker met gekarameliseerde aardappeltjes en haricots verts met walnoten.

bereiden 25 min, wachten 180 min

Bevat Energie 425 kcal- Eiwit 55 g- Vet 21 g- Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)

Kalkoenscaloppini in mosterd-sherrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g kalkoenfilet a la minute
25 g boter
2 sjalotten, in dunne ringen
2 el Zaanse mosterd
100 ml medium dry sherry
1 el platte peterselie, fijngehakt



Bereiding

Wrijf de kalkoenfilets in met zout en peper. Verhit de boter in een koekenpan en bak de kalkoenfilets in 4 min. bruin en gaar. Leg ze op een bord. Fruit de sjalotten 2 min. in het bakvet. Roer de mosterd en sherry door het bakvet en schenk er 2 el water bij. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat de saus 4 min. zachtjes sudderen. Breng de saus op smaak met zout en peper. Leg de kalkoenfilets in de saus en laat ze in ca. 2 min. warm worden. Strooi de peterselie erover. Lekker met pasta en broccoli.

Tip

Kalkoenfilet à la minute is net zo dun gesneden als Italiaanse scaloppini. Vandaar de naam.

bereiden 15 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 22 g- Vet 7 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Kaviaar van bietjes met pruimen en walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 pruimen zonder pit, gewelde
35 ml wodka (slijter)
400 g gekookte bieten, geraspt
1 teen knoflook
1 el olijfolie extra vierge
50 g walnoten, gepeld en fijngehakt
2 el citroensap
gedroogde chilipeper uit molentje
15 sprietjes verse bieslook
125 ml zure room



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Vorbereiden

Halveer de pruimen, leg ze in een bakje en schenk de wodka erover. Marineer de pruimen 30 minuten. Laat de bietjes in een zeef uitlekken. Pureer de bietjes met de pruimen en de wodka heel kort in de keukenmachine. Het mengsel mag niet te fijn zijn. Schep de bietjes in een kom. Pers de knoflook erboven uit. Roer de olie, de walnoten en naar smaak citroensap, zout en gemalen chilipeper door de bietjes. Dek de kom af met vershoudfolie en laat de smaken in ca. 1 uur intrekken.

Bereiden

Schep de kaviaar in een mooie schaal en knip de bieslook grof boven de bietjes. Roer in een kommetje de zure room los. Serveer de zure room bij de bietjeskaviaar. Serveer met blini's of geroosterd pain de boulogne.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 90 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 4 g- Vet 17 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Kip met reuzengarnalen in amandelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 reuzengarnalen (ontdooit)
1 el olie
2 sjalotten, fijngehakt
200 ml gevogeltefond (pot 380 ml)
100 g blanke amandelen
300 g kipfilethaasjes
kipkruiden
25 g boter
1 teentje knoflook, fijngehakt
100 ml zoete witte wijn (Muscat)
125 ml crème fraîche



Bereiding

Voorbereiden

Pel de garnalen en bewaar de schalen. Snijd de garnalen op de rug open en verwijder de zwarte draadjes. Verwarm in een pannetje de olie en fruit de sjalotten en de schalen van de garnalen zachtjes 5 minuten. Roer regelmatig door. Voeg de gevogeltefond toe en kook alles zachtjes 10 minuten. Zeef de fond boven een kommetje en druk de schillen goed uit. Maal de amandelen zo fijn mogelijk.

Bereiden

Bestrooi de kiphaasjes met kipkruiden. Verhit de boter in een hapjespan en bak hierin de kip rondom bruin en in ca. 8 min. gaar. Bak de garnalen de laatste 3 min. mee. Schep alles uit de pan. Voeg de amandelen en knoflook toe en bak ze al roerend 1 min. in het bakvet. Voeg de wijn toe en laat deze 1 min. koken. Voeg de ingekookte fond toe en laat alles 5 min. zachtjes koken. Roer de crème fraîche erdoor en breng de saus nog eenmaal aan de kook. Schep de garnalen en de kip weer in de saus en laat alles goed warm worden. Breng de saus pittig op smaak met peper en zout. Lekker met rijst of pasta en een salade.

Tip

Garnalen pellen: Leg de garnalen op een gladde schone ondergrond. Pak een garnaal vast, z'n rug naar u toe. Druk met de duimnagel van uw andere hand in de middelste rugschubben en knak de rug door. Trek het staartgedeelte eraf, de garnaal is gepeld. Dit gerecht komt regelrecht uit de Catalaanse keuken. De combinatie van kip, garnalen, amandelen en zoete wijn is net zo onverwacht als bijzonder.

bereiden 15 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 34 g- Vet 35 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Kipkebabs met tapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 g kipfilet
1 citroen, schoongeboend
7 el olijfolie
1 tl gemalen komijn (djinten)
2 tl gedroogde oregano
1 tl kaneel
4 teentjes knoflook
2 el balsamicoazijn
2 el verse rozemarijn, fijngehakt
4 el tomatentapenade
2 el kappertjes, fijngehakt
chilipeper uit de molen



Materialen

satépennen, grilltopper

Bereiding

Snijd de kipfilet in 48 stukken van gelijke grootte en bestrooi ze met peper en zout. Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Klop in een kom de rasp van de citroen met 2 el citroensap, 2 el olijfolie, de komijn, oregano en kaneel door elkaar. Pers 2 teentjes knoflook erboven uit. Schep de helft van de kipblokjes erdoor. Klop in een andere kom 2 el olijfolie met de balsamicoazijn en rozemarijn door elkaar en pers er 2 teentjes knoflook boven uit. Schep de rest van de kip erdoor. Dek de kommen af en marineer de kip ca. 3 uur in de koelkast. Schep alles af en toe om. Meng voor de topping de resterende 3 el olijfolie met de tapenade en de kappertjes. Breng pittig op smaak met chilipeper. Laat de stukjes kip elk apart in een zeef uitlekken. Steek de met komijn en kaneel gekruide stukjes kip op 6 pennen. Steek de met balsamicoazijn gemarineerde stukjes kip op de andere 6 pennen. Leg de spiesen op de hete barbecue (met grilltopper) en gril ze ca. 6 minuten. Keer de pennen en gril de andere kant ook 6 minuten. Schep wat van de topping op de spiesen.

bereiden 15 min, voorbereiden 15 min, wachten 180 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 0 g- Vet 13 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Kippenbouten met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 geroosterde paprika's (uit pot)

2 tenen knoflook

1 tl chilipoeder

1 el paprikapoeder

1 tl gemalen piment

mespunt chilipeper uit de molen

3 el olijfolie

4 kippenbouten



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Pureer in de keukenmachine (of blender) de paprika's met de knoflook, chilipoeder, paprikapoeder, piment, chilipeper en de olijfolie. Verhit een koekenpan en bak dit mengsel tot het donkerrood wordt en gaat geuren. Maak het vel van de kippenbouten voorzichtig los en trek het naar het smalle deel van de poot. Wrijf de bouten in met zout en bestrijk ze royaal met het paprikamengsel. Vouw het vel weer over de bouten. Leg de bouten in een braadslede. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en braad de kippenbouten in ca. 45 min. gaar. Schenk als de braadslede te droog wordt, enkele eetlepels water in de braadslede. Dek de bouten zonodig af met aluminiumfolie als ze te bruin worden. Neem de braadslede uit de oven en laat de kippenbouten, afgedekt met aluminiumfolie, 10 min. rusten. Lekker met Franse frietjes en een groene salade met olijven.

Tip

In de oven smelt het vet uit het velletje. De kip krijgt daardoor een heerlijk krokant en pittig gekruid korstje.

Bereiden 60 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 39 g- Vet 27 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Komkommerterrinen met paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

10 blaadjes gelatine wit
1 kleine rode paprika
2 komkommers
3 el verse dille
100 ml kippenbouillon (van tablet)
100 ml witte wijn
2 el citroensap
6 el mayonaise
2 el tomatenketchup
2 el wodka



Materialen

cakevorm inhoud 1 liter, keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Week de gelatine 5 min. in ruim koud water. Snijd de paprika in piepkleine stukjes, doe de stukjes in een zeef en overgiet ze met kokend water. Halveer de komkommers in de lengte en schrap de zaadjes er met een lepeltje uit. Snijd de komkommers in stukken. Pureer ze met de dille in de keukenmachine. Schep de puree in een kom. Verwarm de bouillon in een pannetje. Knijp de blaadjes gelatine uit en los ze op in de warme bouillon. Roer de wijn en het citroensap erdoor. Roer de stukjes rode paprika en het gelatinevocht door de komkommerpuree. Breng pittig op smaak met zout en peper. Laat het mengsel iets lobbiger worden en schep het af en toe om. Spoel de vorm om met koud water en laat het komkommermengsel in de vorm glijden. Laat de terrine in de koelkast in ca. 3 uur opstijven. Roer in een kommetje een sausje van de mayonaise, ketchup en de wodka en breng pittig op smaak met zout en peper.

Bereiden

Houd de vorm enkele tellen in warm water, leg een bord op de vorm en keer ze samen. Snijd de terrine in plakken, verdeel ze over bordjes en lepel de saus eraan. Lekker met warme toast.

Tip

Een fris voorgerecht, ideaal voor een groter gezelschap. Ook lekker bij Hollandse garnalen.

bereiden 5 min, voorbereiden 20 min, wachten 180 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 4 g- Vet 12 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Komkommer-yoghurtdip

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1/2 komkommer

1/2 sjalot, heel fijngehakt

125 ml Griekse yoghurt

2 el verse dille, fijngehakt

chilipeper uit de molen



Bereiding

Rasp de komkommer op een grove rasp. Schep de komkommer en de sjalot in een zeef en meng er een klein beetje zout door. Laat dit 15 min. staan. Knijp met de handen zoveel mogelijk vocht uit de komkommer. 2. Meng in een schaaltje de yoghurt met de komkommer en de dille. Breng op smaak met zout en chilipeper. Laat de smaken in ca. 1 uur intrekken. Lekker met stokbrood, rauwkost en als topping shoarmabroodjes of gegrild Turks gekruid vlees.

bereiden 10 min, wachten 75 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 7 g- Vet 12 g- Koolhydraten 9 g (per stuk)

Konijn gestoofd in linzen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Wild	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
50 g gerookte spekblokjes
1 konijn, in delen
1 el verse tijmblaadjes
100 g winterwortel, in kleine stukjes
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 pot vleesfond (380 ml)
250 g blonde linzen
4 el Zaanse mosterd



Bereiding

Verhit in een braadpan de boter en bak hierin de spekjes zachtjes uit. Wrijf de konijndelen in met zout en peper. Bak de konijndelen in het bakvet rondom lichtbruin. Voeg de tijm, wortel, ui en knoflook toe en bak alles nog 2 min. mee. Schep de linzen door het bakvet, voeg de pot fond en 250 ml heet water toe en breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en stoof de stukken konijn in ca. 1 uur zachtjes gaar. Controleer af en toe of er nog genoeg vocht in de pan zit. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en verdeel het over 4 borden. Schep de mosterd in een schaalje en serveer dit apart erbij. Lekker met rodekool met pruimen.

Tip

Het pittige aroma van de linzen geeft dit gerecht een warme, kruidige herfstsmak.

bereiden 75 min

Bevat Energie 775 kcal- Eiwit 72 g- Vet 41 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Kruidkoek met rozijnen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

300 g volkorenmeel
1 zakje bakpoeder
250 g donkerbruine basterdsuiker
1 el koekkruiden
1 tl kaneelpoeder
1 sinaasappel, schoongeboend
1 ei
1 volle el schenkstroop
200 ml melk
200 g rozijnen

Materialen

cakevorm inhoud ca. 2 liter, satéstokje



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Meng in een kom het volkorenmeel, het bakpoeder, de basterdsuiker, de koekkruiden, het kaneelpoeder en een mespunt zout. Rasp boven de kom de oranje schil dun van de sinaasappel. Breek het ei boven de kom en voeg de stroop toe. Voeg al roerend scheutje voor scheutje de melk toe. Blijf roeren tot het beslag glad is. Schep de rozijnen door het beslag. Schenk het beslag in de ingevette vorm. Zet de vorm op het rooster iets onder het midden in de oven en bak de koek 1 uur. Steek een satéstokje in de koek. Komt dit er droog uit, dan is de koek gaar. Bak de koek anders nog 10 tot 15 min. en controleer de koek nogmaals op gaarheid. Laat de kruidkoek ca. 10 minuten afkoelen, keer hem op een taartrooster en laat hem verder afkoelen. Bewaar de koek in een trommel of verpak hem in aluminiumfolie.

Tip

Een ouderwetse kruidkoek die het lekkerst is als de koek een of twee dagen de tijd krijgt om te rijpen, zodat de smaken van de kruiden lekker kunnen intrekken.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 135 kcal- Eiwit 2 g- Vet 1 g- Koolhydraten 29 g (per stuk)

Lamsrack met komijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tenen knoflook, geperst
2 el olijfolie
1/2 el gemalen komijn (djinten)
1 tl zwarte peper, versgemalen
2 lamsracks van elk 6 ribbetjes

Bereiding

Vorbereiden

Meng in een kommetje de knoflook met de olie, komijn en peper en wrijf de lamsracks in met dit mengsel. Laat de lamsracks 30 min. bij kamertemperatuur marinieren.

Bereiden

Verhit de grillpan of de barbecue voor. Leg de lamsracks in de pan of op het rooster van de barbecue en rooster ze op een matig hoog vuur in ca. 15 min. mooi bruin vanbuiten en rosé vanbinnen. Keer de lamsracks regelmatig met een tang. Leg de lamsracks in een (warme) schaal, dek ze af met aluminiumfolie en laat ze 5 min. rusten. Snijd de ribbetjes los en verdeel ze over 4 borden. 4. Lekker met geroosterde krieltjes en een salade met tomaten en olijven.

Tip

Regelmatig keren geldt als belangrijke regel bij lamsracks. Zo worden ze gelijkmatig bruin vanbuiten en mooi rosé vanbinnen. Kook 500 g krieltjes in de schil 10 min. in water met zout. Laat ze goed uitlekken. Meng 2 el olie en wat zeezout erdoor en rooster ze in een droge koekenpan of in een grillmand op de barbecue al omscheppend goudbruin.

bereiden 20 min, vorbereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 365 kcal- Eiwit 24 g- Vet 30 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Langzaam gegaarde zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie

400 g zalmhaasje

15 g verse koriander, grof gehakt

1 el Japanse sojasaus

1 tl limoenschil, geraspt



Materialen

braadslede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 100 °C. Leg een stuk bakpapier in een ruime braadslede. Schenk er 1 el olijfolie op en leg daarop de helft van de koriander. Snijd de zalm in 4 gelijke stukken. Wrijf de stukken zalm aan beide kanten in met zout, peper en sojasaus. Leg de zalm op de koriander. Strooi de geraspte limoenschil over de zalm. Verdeel de rest van de koriander over de zalm en druppel er de resterende eetlepel olijfolie over. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven. Schakel de temperatuur van de oven terug naar 60 °C en laat de vis in ca. 25 min. heel langzaam gaar worden. 3. Schep de stukken zalm elk op een bord. Lekker met warme toast of een eetlepel gekookte sushirijst.

Nabereiden

Bent u dol op sojasaus, serveer dan extra sojasaus bij de zalm om de vis erin te dippen. Voeg voor een iets pittiger sojasausje een beetje wasabi toe.

Tip

Deze zalm is ook heerlijk als gerecht voor een koud buffet. Laat het stuk zalm dan heel en laat het 5 min. langer in de oven garen. Serveer de zalm op kamertemperatuur.

Bereiden 35 min

Bevat Energie 270 kcal- Eiwit 21 g- Vet 20 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Lasagne met tomaat en mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 vellen lasagne, koelvers
15 g verse basilicum
10 Tasty Tom tomaten
8 plakjes Parmaham, gehalveerd
2 bollen mozzarella, in 12 dunne plakken
4 el zure room
25 g geraspte Parmezaanse kaas



Materialen

lage ovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

Halveer de lasagnevellen en snijd ze dan diagonaal door, zodat er 12 driehoekjes ontstaan. Breng in een hapjespan ruim water met zout aan de kook en leg de driehoekjes er een voor een in. Kook ze in ca. 3 min. beetgaar. Houd het water met een spatel in beweging, zodat de vellen niet aan elkaar plakken. Laat de vellen over de rand van een vergiet uitlekken. Pluk de blaadjes van de takjes basilicum en hak de helft fijn. Snijd de tomaten elk in 8 stukjes.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 225 °C. Leg in elk ovenschaaltje een driehoekje lasagne en leg hierop een half plakje ham. Verdeel 4 tomaten over de ham en strooi de helft van het fijngehakte basilicum erover. Leg er een plakje mozzarella op maal er peper over. Herhaal de laag. Dek het geheel af met de laatste lasagnedriehoekjes. Bestrijk deze royaal met zure room en leg de laatste plak mozzarella erop. Strooi zout en peper over de mozzarella en leg de stukjes van de laatste 2 tomaten erop. Strooi tot slot de Parmezaanse kaas over de tomaat. Bewaar de schaaltes tot gebruik in de koelkast. Zet de schaaltes op het rooster in het midden van de oven. Bak de lasagne ca. 10 min. tot de kaas gaat smelten. Neem de schaaltes uit de oven, zet ze elk op een bord en garneer de gerechtjes met de blaadjes basilicum.

Tip

Lasagne, maar dan net iets anders. Een heerlijk voorgerecht, waar de Italiaanse zomer in gevangen is.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min, wachten 10 min

Bevat Energie 340 kcal- Eiwit 22 g- Vet 18 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Lasagne van knolselderij, appel en pastrami

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalot, fijnggehakt
1 el dijonmosterd
1 el balsamicoazijn
3 el olijfolie extra vierge
1/2 knolselderij, schoongemaakt
2 appels, uitgeboord
200 g pastrami of pekelvlees, dun gesneden



Bereiding

Roer in een kannetje de sjalot, mosterd en azijn door elkaar en laat dit 5 min. staan. Roer vervolgens de olie door de dressing en voeg naar smaak zout en peper toe. Schil intussen de knolselderij en schaaft of snijd deze in heel dunne plakken. Kook de knolselderij in ruim kokend water met zout in ca. 4 min. beetgaar. Schep de plakken met een schuimspaan uit de pan en laat ze op een bord uitdampen. Snijd de appels in dunne plakken. Verhit een koekenpan zonder vet en verwarm de pastrami al omscheppend 2 min. in de hete pan. Verdeel de helft van de plakjes knolselderij over 4 borden en druppel er wat van de dressing over. Verdeel daarover de helft van de appel en vervolgens de helft van de pastrami. Herhaal de laagjes. Druppel de rest van de dressing rond en over de lasagne.

Tip

Dit in laagjes opgebouwde voorgerecht heeft iets weg van een lasagne zonder pastavellen.

bereiden 25 min

Bevat Energie 210 kcal- Eiwit 17 g- Vet 10 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Lauwwarme salade met zeewolf en mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g snijbonen, in schuine stukken van 2 cm

250 g sperziebonen, gehalveerd

200 g doperwtten (vers of diepvries)

1 sjalot, fijngehakt

1 el witte wijnazijn

5 el olijfolie extra vierge

200 g gekookte mosselen

4 stukken zeewolf van 100 g



Bereiding

Breng in een pan ruim water met zout aan de kook. Strooi de snijbonen en sperziebonen in de pan en kook ze 3 minuten. Voeg de doperwtten toe en kook de groenten in ca. 5 min. beetgaar. Giet ze af in een vergiet en laat ze iets afkoelen. Roer in een ruime schaal de sjalot en azijn door elkaar en marineer de sjalot 5 minuten. Roer 4 el van de olie door de azijn. Hak de mosselen grof en schep ze met naar smaak zout en peper door de dressing. Schep de groenten door de mosseldressing in de schaal. Voeg naar smaak zout en peper toe en verdeel de salade over 4 grote diepe borden. Bestrooi de stukken vis met zout en peper en bestrijk ze met de resterende eetlepel olie. Verhit een koekenpan. Rooster de stukken vis aan elke kant ca. 2 minuten. Leg de zeewolf op de salade en serveer direct.

Tip

Groenten spelen in dit zomerse gerecht de hoofdrol. In de schil gekookte krieltjes erbij maken het helemaal zomers.

bereiden 20 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 27 g- Vet 17 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Limburgs zuurvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g riblappen, in blokjes
50 g boter
100 ml wijnazijn
4 laurierblaadjes
4 jeneverbessen
3 kruidnagels
4 uien, grofgesnipperd
4 el appelstroop
2 sneetjes ontbijtkoek, in dobbelstenen
1 el donkerbruine basterdsuiker



Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper. Verhit 25 g boter in een braadpan tot het schuim begint weg te trekken. Schep de helft van het vlees in de pan en bak het al omscheppend tot het vlees grijs van kleur is. Voeg de rest van het vlees toe en bak alles al omscheppend heel lichtbruin. Schenk de azijn en 100 ml warm water langs de wand van de pan bij het vlees. Voeg de laurierblaadjes, de jeneverbessen en de kruidnagels toe. Breng alles aan de kook en leg de deksel op de pan. Stoof het vlees op een laag pitje ca. 1 uur. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de uien in 5 min. al omscheppend goudbruin. Schep de uien met appelstroop en ontbijtkoek door het vlees en stoof alles nog 1 1/2 uur. Voeg eventueel nog een scheutje water toe. Breng het zuurvlees op smaak met bruine suiker, zout en peper.

Tip

Het zuur van de azijn die in Limburgs zuurvlees wordt gebruikt, wordt gecompenseerd door de friszoete appelstroop en de kruidige smaak van de ontbijtkoek, die ook de jus bindt. Traditioneel wordt zuurvlees gegeten met dikke frieten.

bereiden 20 min, wachten 150 min

Bevat Energie 445 kcal- Eiwit 33 g- Vet 25 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Longdrink van sinaasappel

Menugang Drankjes en Cocktails

Soort -

Snel

Ja

Keuken Oosters

Type -

Slank

Nee

Bron AH 12 maanden Lekker Eten

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sinaasappels

1 citroen

75 g poedersuiker

bronwater met koolzuur

ijs geschaafd of ijsblokjes



Bereiding

Vorbereiden

Pers de sinaasappels en de citroen uit en zeef het sap boven een kan. Los de poedersuiker in het sap op en laat de drank in de koelkast door en door koud worden.

Bereiden

Schep in 4 longdrinkglazen geschaafd ijs of ijsblokjes. Verdeel het sap over de glazen en schenk daarop het bronwater. Zet in elk glas een roerstaafje.

bereiden 5 min, vorbereiden 5 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 32 g (per stuk)

Makreel in witte-wijnmarinade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el koriander zaadjes
1/2 citroen, schoongeboend
4 el olijfolie
2 teentjes knoflook, in plakjes
3 el witte wijnazijn
2 takjes tijm
1/2 laurierblad
1 hele gerookte makreel



Bereiding

Voorbereiden

Strooi de korianderzaadjes op een plank en kneus ze met een houten lepel of breed mes. Snijd de citroen in dunne plakjes. Verwarm in een steelpan de olie met de tenen knoflook zachtjes 3 minuten. Voeg de azijn, korianderzaadjes, takjes tijm en laurierblad toe. Breng alles aan de kook en kook de marinade zachtjes 5 minuten. Schenk de marinade in een schaal. Verwijder voorzichtig het vel van de gerookte makreel en neem de stukken vis van de graat. Leg de stukken vis in de marinade. Dek de schaal af en marineer de vis minimaal 3 uur in de koelkast.

Bereiden

Laat de vis voor het serveren in ca. 45 min. op kamertemperatuur komen. Lekker met warme toast.

Tip

In de landen rond de Middellandse Zee marineert men graag vette vis. Dit gerecht met makreel is daar een variatie op.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 180 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 11 g- Vet 24 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Mango met rode peper, passievrucht en citroenijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ijs	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe mango's

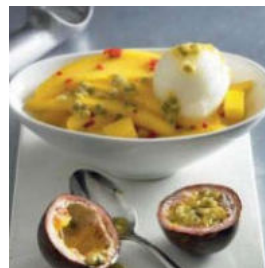
1 limoen

1/2 rode peper

1 el suiker

500 ml citroen sorbetijs

2 passievruchten



Bereiding

Vorbereiden

Snijdt het vruchtvlees langs de pit van de mango. Schil de stukken fruit en snijd ze in lange dunne plakjes. Snijd minder mooie plakken in stukjes. Rasp de gele schil dun van de limoen. Pers de vrucht uit. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn. Meng in een kom de mango met de suiker, de rode peper, de limoenrasp en naar smaak limoensap. Dek de kom af, zet hem in de koelkast en laat de smaken in minimaal 1 uur intrekken.

Bereiden

Schep op 4 bordjes of in 4 kommen een flinke bol citroenijs. Verdeel de mango erover. Snijd de passievruchten doormidden en lepel het vruchtvlees over de salade.

Tip

De rode peper geeft dit friszoete toetje een verrassende oppepper.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)

Meloen met Stilton en sinaasappeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
1 el witte balsamicoazijn
4 el olijfolie extra vierge
1 galiameloen, gekoeld
150 g Stilton of Danablu (kaas)
40 g waterkers



Bereiding

Vorbereiden

Rasp de oranje schil van de sinaasappel. Klop in een kannetje de balsamicoazijn en olie tot een dressing. Roer de geraspte sinaasappelschil erdoor en breng de dressing op smaak met zout en peper. Laat de smaken minimaal 15 min. intrekken.

Bereiden

Snijd de meloen in 4 parten. Schep de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees van de schil. Snijd de parten in heel dunne plakjes. Spreid de plakjes meloen uit op 4 borden. Verkrumel de kaas of snijd het in heel kleine blokjes. Strooi de kaas over de meloen. Leg op elk bord een toef waterkers. Druppel de dressing over de meloen en serveer direct.

Tip

Een even simpel als onverwacht gerecht door de combinatie van goed rijpe, liefst gekoelde meloen met stilton en een aromatische sinaasappeldressing.

Bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 15 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 8 g- Vet 24 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Met wodka en citroen gemarineerde zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Scandinavisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
15 g verse dille, fijngehakt
2 el wodka (slijter)
1 el grofgemalen zeezout
1 el kristalsuiker
250 g zalmhaasjes
6 radijsjes



Bereiding

Voorbereiden

Rasp boven een kommetje de gele schil van de citroen. Roer de dille en de wodka erdoor. Meng het zout en de suiker door elkaar. Dep het stuk zalmhaas droog en wrijf de vis in met het zout-suikermengsel. Verdeel vervolgens het citroen-dillemengsel over de vis. Leg de vis in een schaal, leg er een stukje vershoudfolie op. Leg daarop een klein plankje of bord en zet daarop iets zwaars, bijvoorbeeld een gevuld literblik. Marineer de zalm 24 uur in de koelkast. Keer het stuk af en toe.

Bereiden

Neem het stuk zalm uit de schaal en dep het met een stukje keukenpapier voorzichtig droog. Snijd de zalm in zo dun mogelijke plakjes en leg ze op een schaal of verdeel ze over 4 borden. Maal naar smaak peper over de zalm. Snijd de radijsjes in heel dunne plakjes en strooi ze over de zalm. Lekker met warm geroosterd brood of blini's.

Tip

Wodka en citroen zijn de smaakmakers die ze in Estland, Letland en Litouwen toevoegen aan de marinade voor zalm. Het resultaat is een frisse gravlax.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 160 kcal- Eiwit 13 g- Vet 10 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Mini-appelstrudels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

3 appels stevig (bijv. Jonagold)

3 el rozijnen

1 el custardpoeder

2 el suiker

1 tl kaneel

1 pak filodeeg (225 g, diepvries), ontdooid

50 g boter, gesmolten



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Meng de stukjes appel met de rozijnen, custardpoeder, suiker en kaneel. Spreid 5 plakjes deeg uit en bestrijk ze dun met boter. Leg hierop de andere plakjes deeg. Schep aan de onderkant een reep appelvulling. Sla de zijkanten over de vulling en rol de strudels stevig op. Leg de strudels op de bakplaat en bestrijk ze met de rest van de boter. Bak de strudels in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Serveer de strudels lauwwarm. Lekker met slagroom met vanillesuiker.

Tip

Ook lekker als dessert, met een bolletje kaneelijs of met crème fraîche, losgeklopt met calvados en wat suiker.

Abrikozenstrudels: gebruik als vulling 250 g ricotta, 2 zakjes vanillesuiker en 100 g in stukjes gesneden gewelde abrikozen met sinaasappelsmaak.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 290 kcal- Eiwit 4 g- Vet 11 g- Koolhydraten 43 g (per stuk)

Minirollade van varkenshaas met olijven en serranoham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 varkenshaasjes

2 el zwarte olijven tapenade

1 bolletje mozzarella, in dunne plakken

6 plakken serranoham

1 el olijfolie



Bereiding

Voorbereiden

Halveer de varkenshaasjes in de lengte en bestrooi ze met zout en peper. Verdeel de tapenade gelijkmatig over twee helften van het vlees, leg de mozzarella er dakpansgewijs bovenop. Leg de andere helft van de varkenshaasjes zo op de mozzarella dat ze aan beide kanten even dik zijn. Leg 3 plakken ham overlappend naast elkaar. Leg een varkenshaasje erop en rol de ham er strak omheen. Maak op dezelfde wijze nog zo'n zelfde rol. Bestrijk de rollen met olie en leg ze naast elkaar in een braadslede. Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 150 °C. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en rooster de varkenshaasjes 20 minuten. Zet de oven uit en laat de varkenshaasjes nog 15 min. in de oven staan. Snijd de varkenshaasjes in plakken en verdeel ze over 4 borden. Lekker met verse spaghetti met knoflook-chiliolie en spinaziesalade.

Tip

Ideaal voor het paasdiner. Meer dan 4 personen, maak er dan gewoon een paar bij. De oventijd blijft gelijk.

bereiden 40 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 47 g- Vet 22 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Minispinazietaartjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid
300 g spinazie (diepvres), ontdooid
3 eieren
3 el groene olijventapenade
50 g geraspte Parmezaanse kaas
100 ml slagroom



Materialen

minimuffinvorm (24 holletjes), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de plakjes deeg elk in 4 vierkantjes. Bekleed de holletjes van de muffinvorm met deeg en druk het deeg goed tegen de rand. 2. Doe de ontdooide spinazie in een zeef en druk er zo veel mogelijk vocht uit. 3. Klop in kom de eieren met tapenade, kaas, slagroom en naar smaak peper los. Roer de spinazie er met een vork door, tot alles een mooi egaal mengsel is. 4. Vul de taartjes met het spinaziemengsel. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Serveer ze lauwwarm.

bereiden 35 min

Bevat Energie 70 kcal- Eiwit 3 g- Vet 4 g- Koolhydraten 5 g (per stuk)

Moccachino met een Hollandse tic

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drank	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker

100 ml melk

100 g chocolade extra bitter

1/2 liter versgezette koffie

4 glaasjes kaneel likeur (slijter)

kaneelpoeder of cacaopoeder



Bereiding

Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf. Breng in een pannetje de melk aan de kook. Voeg van het vuur af de chocolade toe en roer tot de chocolade is gesmolten. Roer de chocolademelk door de versgezette koffie. Spoel 4 hittebestendige glazen om met heet water. Schenk in elk glas een borrelglas likeur. Schenk de moccachino in de glazen en lepel de slagroom er voorzichtig op. Bestrooi de slagroom met kaneel- of cacaopoeder. Serveer met een lange lepel.

Tip

Ook zonder tic is deze chocoladekoffie een aanrader.

bereiden 10 min

Bevat Energie 325 kcal- Eiwit 3 g- Vet 20 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Mosselen met chorizo

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g chorizoworst
1 ui, gesnipperd
250 g vleestomaten, in stukjes
1 laurierblad
100 ml droge witte wijn
chilipeper uit de molen
2 kg mosselen
2 el peterselie, fijngehakt



Bereiding

Snijdt de chorizo in stukjes. Verhit een grote braadpan of de mosselpan en bak de chorizo zachtjes 3 minuten. Voeg de ui toe en fruit hem 3 min. mee. Voeg de tomaten, laurierblad, wijn en naar smaak chilipeper toe. Breng alles aan de kook en laat het mengsel zachtjes koken tot het grootste deel van het vocht verdampt is. Spoel de mosselen in een zeef onder koud water. Verwijder de exemplaren die na een tik op het aanrecht nog niet willen sluiten. Schud de mosselen in de pan met tomaat. Leg het deksel op de pan en breng alles aan de kook. Kook de mosselen in ca. 8 min. gaar. Schud de pan tussendoor een paar keer. Schep de mosselen in een grote schaal. Dip de chorizo en het kookvocht van de mosselen op met stukken stokbrood.

Tip

In september zijn mosselen op hun best. Deze Spaanse gekruide versie is een eenvoudige manier om eens iets anders op tafel te zetten dan het klassieke mosselrecept.

bereiden 25 min

Bevat Energie 570 kcal- Eiwit 52 g- Vet 34 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Mosselsoep met knolselderij

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg mosselen
4 el olijfolie
6 sjalotten, fijngehakt
200 ml droge witte wijn
1/2 knolselderij (ca. 350 g), geschild
1 bekertje slagroom (125 ml)
200 g zeewolf of pangasiusfilet (vis), in reepjes
3 el verse peterselie, fijngehakt



Materialen
staafmixer

Bereiding

Spoel in een zeef de mosselen af met koud water. Verwijder exemplaren die openstaan. Verwarm 2 el olie in een grote pan en fruit de helft van de sjalotten zachtjes 1 minuut. Voeg de mosselen toe en schep ze samen met de sjalotten om. Voeg de wijn toe en leg de deksel op de pan. Stoom de mosselen op hoog vuur in ca. 6 min. tot ze gaar zijn en openstaan. Schud de mosselen in de pan (met de deksel erop) tussendoor een of twee keer. Giet het vocht uit de pan en vang het op in een kom. Maak van dit vocht straks de soep. Laat de mosselen afkoelen en haal driekwart van de mosselen uit de schelp. Verwijder mosselen die niet open zijn. Snijd de knolselderij in kleine blokjes. Verhit de rest van de olie in een grote pan, fruit de rest van de sjalotten zachtjes 2 minuten. Voeg de knolselderij toe. Giet het mosselvocht in een maatbeker en vul het af met water tot een liter. Voeg het vocht toe aan de knolselderij, breng de soep aan de kook. Draai het vuur laag en kook de soep zachtjes 10 minuten. Voeg room en naar smaak zout en peper toe. Kook de soep nog 5 min. en pureer alles met de staafmixer tot een gladde romige soep. Breng de soep opnieuw aan de kook, voeg de mosselen en reepjes vis toe, zet het vuur laag en kook de vis in ca. 5 min. zachtjes gaar. Verdeel de soep over kommen of borden, strooi de peterselie erover en serveer direct. Lekker met warm geroosterd brood dat met een doorgesneden knoflookteentje is ingewreven.

bereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 22 g- Vet 27 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Moussaka met citroenyoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines, in plakken van 1 cm
500 g lams- en/of rundergehakt
1 grote ui, fijngesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
2 el verse munt, fijngehakt
300 g aardappelen vastkokend, in dunne plakjes
3 el olijfolie
500 ml Griekse yoghurt
2 el citroensap
3 eieren



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Voorbereiden

Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ze 15 min. liggen. Bak intussen in een hapjespan het gehakt zonder extra vet rul. Schep de ui en knoflook erdoor en bak alles zachtjes tot het licht gaat kleuren. Schep de munt erdoor en breng op smaak met zout en peper. Kook de aardappelplakjes in ruim water met zout in 4 min. beetgaar. Spoel ze in een zeef onder koud stromend water af. Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier en bestrijk ze met olijfolie. Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie en rooster de aubergineplakken in ca. 5 min. gaar en aan beide kanten lichtbruin. Spreid de helft van de aardappelplakjes uit in de ovenschaal. Schep de helft van het gehakt erop. Leg de helft van de aubergineplakken op het gehakt. Herhaal deze volgorde nog een keer. Klop in een kom de yoghurt los met de eieren, het citroensap en naar smaak zout en peper. Schenk het yoghurtmengsel over de moussaka.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 175°C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de moussaka in ca. 40 min. gaar worden en goudbruin kleuren.

bereiden 5 min, voorbereiden 30 min, wachten 40 min

Bevat Energie 530 kcal- Eiwit 36 g- Vet 32 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Mousse van ricotta met pruimen en mandarijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 mandarijnen
125 g pruimen, voorgeweld, zonder pit
4 el rode port
125 g ricotta (verse kaas, bakje 250 g)
1 el suiker



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Pers 2 mandarijnen uit. Schil de andere 2 mandarijnen met een scherp mes tot op het vruchtvlees. Snijd ze elk in 6 plakjes. Pureer de pruimen met de port in de keukenmachine tot een fijne puree. Roer in een kom de ricotta met het mandarijnensap en de suiker los. Spatel de pruimenpuree erdoor en verdeel de mousse over 4 kleine glazen of schaaltes. Verdeel de plakjes mandarijn over de mousse. Zet de glazen in de koelkast en laat de smaken in ca. 1 uur intrekken

Tip

Als u ervan houdt, kunt u dit originele nagerechtje met geroosterd amandelschaafsel bestrooien. Voeg dan ook 1 el amaretto toe.

bereiden min, voorbereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 4 g- Vet 3 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Oliebollen

Menugang	Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Frituren	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
2 goudreinetten, in kleine stukjes
150 g rozijnen
500 g bloem
1 zakje gedroogde gist (7 g)
1 tl suiker
1 tl zout
1 ei, losgeklopt
250 ml karnemelk
250 ml magere yoghurt
frituurolie
poedersuiker



Materialen

frituurpan, ijsbolletjeslepel, schone theedoek zonder
wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Voorbereiden

Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel. Meng in een kom appel, rozijnen en geraspte sinaasappelschil met 1 el bloem. Meng in een ruime kom de rest van de bloem, gist, suiker en zout door elkaar. Maak in het midden een kuiltje. Voeg al kloppend met de handmixer, het ei, de melk en de yoghurt toe. Blijf kloppen tot het beslag glad is. Schep het appel-rozijnenmengsel luchtig erdoor. Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat het deeg op een warme, tochtvrije plaats ca. 1 1/2 uur rijzen, tot het volume verdubbeld is.

Bereiden

Verhit in de frituurpan de olie tot 175 °C. Doop de ijsbolletjestang in de hete olie en schep uit het gerezen beslag een bolletje. Laat het bolletje in de hete olie glijden. Bak zo maximaal 5 oliebollen tegelijk in ca. 5 min. goudbruin en gaar. Keer, indien nodig, de oliebollen halverwege de baktijd. Bekleed een vergiet met een dubbele laag keukenpapier. Schep de oliebollen met een schuimspaan uit de pan en laat ze in het vergiet uitlekken. Laat de frituurolie opnieuw op temperatuur komen en bak opnieuw 5 oliebollen. Ga zo door tot het beslag op is. Leg de oliebollen op een schaal en bestrooi ze royaal met poedersuiker. Serveer ze warm of koud.

Tip

U kunt op deze oliebollen variëren door een deel van de vulling te vervangen door kleingesneden bigarreaus (gekonfijte kers), gehakte noten of amandelen.

bereiden 30 min, voorbereiden 15 min, wachten 90 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 4 g- Vet 5 g- Koolhydraten 22 g (per stuk)

Olijvenmuffins met paprika

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

225 g bloem
1 zakje bakpoeder
1 kleine rode paprika
50 g groene olijven, zonder pit en grof gehakt
chilipeper uit de molen
1 ei
4 el groene olijventapenade
225 ml melk



Materialen

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C voor. Zeef de bloem met het bakpoeder boven een kom. Snijd de paprika in kleine blokjes. Meng de olijven, 2/3 van de paprika en naar smaak chilipeper erdoor. Maak in het midden een kuiltje. Roer in een maatbeker of kom het ei met een vork los. Roer de tapenade en de melk erdoor. Schenk het eimengsel in het kuiltje van bloem en roer alles tot een licht klonterig beslag. Stop met roeren zodra er geen meel meer zichtbaar is. 3. Schep het beslag in de holletjes van de muffinvormpjes en strooi de rest van de paprikablokjes erover. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de muffins in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Neem de muffins uit de vorm en laat ze op een rooster afkoelen.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 3 g- Vet 3 g- Koolhydraten 14 g (per stuk)

Omeletrolletjes met nori en zalm

Menugang	Ontbijt	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

6 eieren
2 el melk
30 g boter
4 el zure room
1 tl wasabi
4 nori-vellen
150 g gerookte zalm
50 ml Japanse sojasaus



Bereiding

Klop in een kom met een garde de eieren en melk los. Voeg naar smaak zout en peper toe. Verhit 10 g van de boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag, schep 1/4 van het omeletbeslag in de pan en laat het over de bodem uitvloeien. Bak de omelet op middelhoog vuur gaar en heel lichtbruin. Bak van de rest van de boter en het beslag nog 3 omeletten. Leg alle omeletten naast elkaar op een schoon werkvlak. Roer de zure room en wasabi door elkaar. Verdeel de wasabiroom gelijkmatig over de omeletten. Leg op iedere omelet een norivelletje en verdeel de zalm erover. Rol de omeletten strak op, snijd ze schuin doormidden. Doop de omeletrolletjes voor het eten in de sojasaus.

bereiden 20 min

Bevat Energie 175 kcal- Eiwit 12 g- Vet 12 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Omgekeerde ananastaart met kokos

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

50 g geraspte kokos
1 kleine verse ananas of 8 verse plakken
200 g fijne suiker
150 g boter, zacht
3 eieren
4 el ananasjam
150 g bloem



Materialen

lage taartvorm, doorsnede 26 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Rooster de kokos in een droge koekenpan goudbruin. Laat de kokos op een bord afkoelen. Snijd de ananas in plakken van 1 1/2 cm dik. Snijd de schil met harde kroontjes weg. Halveer de plakken en snijd ook het harde binnenstuk weg. Strooi 50 g suiker over de bodem van de dik ingevette vorm. Leg de plakken ananas dicht tegen elkaar aan als een bloem in de vorm. Snijd de overgebleven plakken in stukken en leg ze langs de buitenrand. Klop in een kom de boter met een snuffje zout en de rest van de suiker met de handmixer tot een romige massa. Voeg de eieren toe en klop tot de massa weer romig wordt. Klop dan achtereenvolgens de ananasjam, kokos en bloem door het beslag. Verdeel het beslag over de ananas en strijk de bovenkant glad. Schuif de vorm een richel onder het midden in de oven en bak de taart in ca. 45 min. goudbruin en gaar. Leg direct uit de oven een platte schaal op de vorm en keer de taart op de schaal. Laat de taart afkoelen.

Tip

Deze taart is ook lekker als dessert. Serveer de taart dan lauwwarm en geef er een bolletje slagroomijs bij.

Let op: verse ananas en zuivel gaan niet samen en gelatine levert geen resultaat; tenzij ananas eerst wordt geblancheerd. Een hele ananas bewaren? Niet in de koelkast!

bereiden 25 min, wachten 45 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 4 g- Vet 16 g- Koolhydraten 39 g (per stuk)

Open aardbeientaart

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 portie zoet taartdeeg (zie tip)
4 eidooiers
125 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
40 g bloem, gezeefd
500 ml melk
500 g aardbeien, in plakjes
1 el geraspte citroenschil
1 el poedersuiker



Materialen

blindbakkvulling of gedroogde peulvruchten, lage taartvorm van 26-28 cm, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap die 3 cm groter is dan de vorm. Bekleed de vorm met het deeg en zet de vorm minimaal 30 min. in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg een stuk bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel blindbakkvulling of peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taart 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en zet de taart nog 8 min. in de oven. Laat de taart op een rooster afkoelen. Klop in een kom met de handmixer de eidooiers met de suiker en vanillesuiker tot een dikke crème, die als een breed lint van de garde loopt. Schep de bloem er luchtig door. Breng in een pannetje de melk aan de kook en schenk de melk al kloppend met de mixer in een dun straaltje bij de geklopte eidooiers. Laat het mengsel onder voortdurend kloppen aan de kook komen en 3 minuten heel zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de room afkoelen. Klop heel regelmatig om velvorming te voorkomen.

Bereiden

Schep de banketbakkersroom in de taart en strijk hem gelijkmatig uit. Verdeel de plakjes aardbei in cirkels over de room.

Tip

Basisrecept zoet taartdeeg: Meng in een kom 225 g bloem met 2 el fijne tafelsuiker en een mespunt zout. Voeg 150 g koude boter in stukjes toe en wrijf alles met de vingers tot kruimels. Roer 2 eidooiers met 1 el water los, voeg het eimengsel toe en kneed alles tot een samenhangend deeg. Laat het deeg, ingepakt in folie ca. 30 min. in de koelkast rusten.

bereiden 10 min, vorbereiden 45 min, wachten 25 min

Bevat Energie 335 kcal- Eiwit 6 g- Vet 16 g- Koolhydraten 41 g (per stuk)

Paasbrood

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

350 g cakemeel
2 tl bakpoeder
75 g rozijnen
50 g bigarreaux, fijngehakt
1 tl citroenschil, geraspt
4 el suiker
1 ei, losgeklopt
200 ml karnemelk



Materialen

cakevorm inhoud ca. 1 1/2 liter, handmixer met deeghaken

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Zeef het cakemeel met het bakpoeder en een 1/2 tl zout boven een kom. Roer de rozijnen, bigarreaux, citroenschil en suiker erdoor. Maak een kuiltje in het midden en schenk hier het ei en de karnemelk in. Kneed dit met de mixer met kneedhaken door elkaar. Neem het deeg uit de kom en kneed het met de handen, die eerst met bloem zijn bestrooid, nog een minuut door. Druk het deeg in de ingevette vorm. Bak het brood in ca. 30 min. goudbruin en gaar. Laat het brood op een taartrooster afkoelen. Pak het brood in folie en bewaar het tot gebruik.

Tip

Dit brood wordt gebakken met bakpoeder in plaats van met gist. Dat maakt de bereidingstijd een stuk korter en geeft het brood een cakeachtig karakter.

bereiden 10 min, wachten 35 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 2 g- Vet 1 g- Koolhydraten 20 g (per stuk)

Panna cotta van mandarijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g mandarijnen

500 ml slagroom

3 el suiker

5 blaadjes gelatine wit

4 el mandarijnen- of sinaasappellikeur (slijter)



Materialen

puddingvormpjes (125 ml)

Bereiding

Voorbereiden

Boen 2 mandarijnen goed schoon en rasp de oranje schil dun van de mandarijnen. Pers zoveel mandarijnen uit dat er 100 ml sap is. Breng de slagroom met de suiker en de geraspte schil aan de kook en laat de slagroom 5 min. heel zachtjes koken. Week de blaadjes gelatine 5 min. in een ruime kom met koud water. Roer het mandarijnensap door de slagroom. Knijp de blaadjes gelatine uit en los ze al roerend op in de room. Roer 2 el likeur door de room. Spoel de 4 puddingvormpjes om met koud water en schenk het roommengsel in de vormpjes. Dek de vormpjes af met een stukje vershoudfolie en laat de puddinkjes in de koelkast in minimaal 2 uur opstijven. Schil de rest van de mandarijnen met een scherp mesje, zodat alle velletjes van de mandarijnen af zijn. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit. Meng in een kom de partjes mandarijn met de resterende likeur. Dek de kom af en marineer de partjes mandarijn minimaal 2 uur in de koelkast.

Bereiden

Maak de randjes van de puddinkjes voorzichtig los. Leg een bordje op een vormpje. Schud en keer ze samen. Laat het puddinkje op het bord glijden. Keer zo ook de andere puddinkjes. Schep de gemarineerde mandarijn ernaast.

Bereiden 5 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 575 kcal- Eiwit 7 g- Vet 44 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Paprika met roerei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie
250 g uien, in ringen
500 g paprika groen en geel, in repen
2 el crema van zongedroogde tomaten (potje, 180 g)
1 laurierblad, in stukjes gescheurd
1 el verse tijmblaadjes
1 tl paprikapoeder pikant
750 g tomaten, in parten
1 el suiker
6 eieren
25 g boter



Bereiding

Verhit in een hapjespan de olie en fruit hierin de ui en knoflook zachtjes 3 minuten. Schep de paprika's door de ui en bak ze 2 min. mee. Voeg de crema, het laurierblad, de tijm, paprikapoeder en 100 ml water toe. Leg de deksel op de pan en stoof alles zachtjes 25 minuten. Voeg de tomaten en de suiker toe en breng alles aan de kook. Stoof de groenten zonder deksel zachtjes 20 minuten. Schep de groenten af en toe om. Breng op smaak met zout en peper. Klop in een kom de eieren met zout en peper los. Smelt in een ruime koekenpan de boter. Schenk het eimengsel in de pan, laat op laag vuur de eieren al roerend met een houten spatel bijna stollen. Schep het gestoofde paprikamengsel erdoor en verwarm alles nog maximaal 1 minuut. Verdeel het gerecht over 4 borden. Lekker met warm stokbrood of rijst.

Tip

De Baskische naam voor dit gerecht is piperade. Het lange stoven geeft de paprika's hun zoete smaak. Paprika's zijn in deze tijd van het jaar het lekkerst.

bereiden 15 min, wachten 45 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 14 g- Vet 20 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Pavlova met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eieren
1 1/2 tl citroensap
175 g fijne suiker
2 tl maizena, gezeefd
250 g aardbeien
250 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
3 passievruchten



Bereiding

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 150 °C. Teken op een stuk bakpapier een cirkel met een doorsnede van ca. 20 cm en leg dit op de bakplaat. Splits de eieren en klop in een goed schone kom de eiwitten met 1 tl citroensap stijf. Voeg al kloppend de suiker lepel voor lepel toe en klop tot het eiwit weer heel stijf is. Klop de maizena door de eiwitten. Lepel het schuim in de cirkel en duw met een lepel als het ware de rand omhoog. Schuif de bakplaat onder in de oven en bak het schuim 1 uur. Zet de oven uit en laat de pavlova in de oven afkoelen.

Bereiden

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in dunne plakjes, druppel er de resterende 1/2 tl citroensap over. Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf. Leg de pavlova op een schaal en schep de slagroom in de holte. Strooi de plakjes aardbei over de slagroom. Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlees over de aardbeien. Serveer direct.

Tip

Dit nagerecht is een ode aan de Russische danseres Anna Pavlova. Zowel Australië als Nieuw-Zeeland beweert dat het recept daar is bedacht.

bereiden 10 min, voorbereiden 75 min, wachten 60 min

Bevat Energie 380 kcal- Eiwit 4 g- Vet 20 g- Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)

Penne met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g pompoen, geschild
2 tenen knoflook, gepeld
300 g penne (volkoren)
2 el olijfolie, met chilipeper
2 uien, fijngesnipperd
2 el rozemarijn, fijngehakt
100 g walnoten, grof gehakt
100 g geraspte Parmezaanse kaas



Materialen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Vorbereiden

Snijd de pompoen in grote blokken en kook ze samen met de knoflook in ruim kokend water met zout in ca. 15 min. gaar. Giet de pompoen af in een zeef. Schep de helft van de pompoen in de keukenmachine of hoge smalle kom en pureer de pompoen in de machine of met de staafmixer. Schep de andere helft op een plank en hak die vrij grof.

Bereiden

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar. Verhit intussen in een hapjespan de olie en fruit de ui ca. 5 minuten. Voeg de pompoenpuree, rozemarijn en een paar eetlepels van het kookvocht van de pasta toe en verwarm het geheel zachtjes. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schep enkele eetlepels van het kookvocht in een kommetje en giet de pasta af in een vergiet. Roer de pasta door de pompoen. Voeg eventueel nog een beetje kookvocht toe om het iets losser te maken. Verdeel de pasta over 4 diepe borden en strooi de noten erover. Geef de kaas apart erbij. Lekker met grof gehakte rucola.

bereiden 15 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 630 kcal- Eiwit 24 g- Vet 30 g- Koolhydraten 66 g (per eenpersoonsportie)

Persillade van ham met mosterdsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes gelatine wit
300 ml kippenbouillon (tablet)
250 g boerenbeenham, iets dikkere plakken
30 g peterselie, gehakt
1 el grove mosterd
4 el crème fraîche
ijsklontjes



Materialen

4 rechte glaasjes (inhoud ca. 125 ml)

Bereiding

Vorbereiden

Week de blaadjes gelatine 5 min. in een kom met ruim koud water. Breng in een pannetje de bouillon aan de kook, voeg naar smaak zout en peper toe. Neem het pannetje van het vuur. Knijp de gelatine goed uit en los de blaadjes al roerend op in de bouillon. Zet het pannetje in een bak met water met enkele ijsblokjes. Roer af en toe, zodat de bouillon snel afkoelt. Snijd intussen de ham in dunne reepjes. Roer als de bouillon is afgekoeld - maar nog niet stijf is - de ham en peterselie erdoor. Wacht tot de bouillon begint te geleren en schep alles dan in 4 kleine glaasjes. Laat de persillade in de koelkast in minimaal 4 uur opstijven. Roer de mosterd en crème fraîche door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Bereiden

Maak met de vingers de zijkanten van de persillade los. Leg een bordje op een glas en keer ze samen. Schep de mosterd crème fraîche erop en eraast. Lekker met veldsla en geroosterd brood.

Tip

Deze Franse klassieker heet 'persillade'. Door de lichte, frisse smaak is het een ultiem voorjaarsgerecht.

bereiden 10 min, vorbereiden 30 min, wachten 240 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 14 g- Vet 10 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Perziken met amaretti

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rijpe perziken
50 g amaretti koekjes of cantuccini
2 el zoete witte wijn
50 g amandelspijs
1 eidooier
15 g boter
poedersuiker

Materialen

lage ovenschaal

Bereiding

Halveer de perziken en verwijder de pit. Verkruiemel de amaretti in een vijzel of met een deegroller en meng de wijn, amandelspijs en eidooier erdoor. Vul de perzikholten met het amarettimengsel en zet de perziken naast elkaar in de ingevette ovenschaal. Leg op elke perzik een klontje boter. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de perziken in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Schep de perziken met een spatel op vier borden en strooi er wat poedersuiker over. Lekker met lobbige geklopte room of slagroomijs.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 25 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 4 g- Vet 9 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)



Pilav met aubergine en druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine, in dunne plakjes
500 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 1 tablet)
2 tl kaneel
1/2 citroen, in plakjes
250 g kipfilet
1 enveloppe saffraandraadjes
6 el olijfolie
1 grote ui, gesnipperd
1 tl gemalen piment
300 g Surinaamse rijst
25 g pijnboompitten
50 g pistachenoten, gepeld
200 g pitloze groene en/of blauwe druiven, gehalveerd



Bereiding

Bestrooi de plakken aubergine met zout. Laat ze 20 min. staan. Breng in een pan de bouillon met 1 tl kaneel en de citroen aan de kook. Leg de kipfilet erin en laat de kip in 15 min. op heel zacht vuur zonder dat het water kookt, gaar worden. Neem de kip en citroen uit de bouillon. Los de saffraan op in de warme bouillon. Verhit 2 el olijfolie in een braadpan en fruit de ui zachtjes glazig. Schep de piment, rest van de kaneel en rijst door de ui. Schenk de kippenbouillon erbij en kook de rijst in ca. 20 min. zachtjes gaar. Roer regelmatig. Verhit in een koekenpan 1 el van de olijfolie en bak de pijnboompitten en pistachenootjes goudbruin. Schep ze op een bordje. Dep de plakken aubergine droog met keukenpapier en bak ze in dezelfde koekenpan in de resterende 3 el olijfolie goudbruin. Vet een kom in. Trek de kipfilets met twee vorken in stukjes en leg ze op de bodem van de ingevette kom. Schep de helft van de rijst erop en druk dit aan. Leg de plakjes aubergine erop en strooi er wat zout over. Verdeel de rest van de rijst erover, druk dit goed aan en keer de kom op een platte schaal. Bestuif de pilav met wat kaneel en strooi de nootjes en druiven erover. Lekker met Griekse yoghurt en een groene salade met muntblaadjes.

Tip

De warme smaak van de exotische specerijen past precies bij een zwoele nazomeravond.

bereiden 35 min

Bevat Energie 635 kcal- Eiwit 25 g- Vet 28 g- Koolhydraten 71 g (per eenpersoonsportie)

Pittige groenteburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie
125 g kastanjechampignons, in kleine stukjes
2 sneetjes volkorenbrood, van 2 dagen oud
1 blik rode kidneybonen (400 g), uitgelekt
1 el tomatenpuree
1 ei
tabasco
1 rode ui, fijngesnipperd
1 stengel bleekselderij, in kleine blokjes
1 el verse tijm of oregano, fijngehakt



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan. Bak de champignons op hoog vuur bruin en laat het vocht verdampen. Bestrooi ze met zout en versgemalen zwarte peper. Verkruijmel de sneetjes brood (met korst) fijn in de keukenmachine. Voeg de bonen en tomatenpuree toe en pureer alles tot een dikke pasta. Meng het ei met 2 tl zout, en naar smaak tabasco door de puree. Schep de puree in een kom en spatel de champignons, de ui, de bleekselderij en tijm door het bonenmengsel en vorm er 4 grote of 8 kleine burgers van. Verhit de rest van de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de burgers op matig hoog vuur in ca. 5 min. mooi bruin en gaar. Keer ze voorzichtig met een spatel. Lekker met (zelfgemaakte) ketchup, frietjes en een gemengde salade.

Tip

Serveer de burgers net zoals hamburgers. Bestrijk het snijvlak van 4 geroosterde broodjes met olie en gril ze onder de ovengrill lichtbruin. Leg een blaadje sla op de onderste helft van de broodjes, leg daarop de groenteburger, dan een plakjes tomaat en daarop (rode) uiringen. Schenk er een lepel knoflooksaus over en dek af met de bovenste helft van het broodje.

bereiden 25 min

Bevat Energie 235 kcal- Eiwit 9 g- Vet 14 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Pittige spruitjesgratin

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g spruitjes klein, schoongemaakt

15 g boter

1 rode ui, gesnipperd

2 tenen knoflook, uitgeperst

1 gedroogde chilipeper (chille)

1 1/2 el bloem

200 ml geslagen room (23% vet)

1 el rozemarijn, fijngehakt

75 g Grana Padano (kaas), geraspt



Materialen

lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C. Kook de spruitjes in ruim water met zout in ca. 3 min. beetgaar. Giet de spruitjes af in een vergiet. Schud ze daarna op een bord en laat ze uitdampen. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 5 min. op middelhoog vuur. Verkruimel boven de pan de chilipeper tussen duim en wijsvinger. Roer de bloem door de uien en fruit de uien nog 1 minuut. Roer de room erdoor en breng de room aan de kook. Roer alles glad. Breng de saus op smaak met zout en peper en schep de spruitjes en de rozemarijn erdoor. Schep de groenten met de saus in de ovenschaal en strooi de kaas erover. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak het gerecht in ca. 25 min. goudbruin.

bereiden 40 min

Bevat Energie 280 kcal- Eiwit 9 g- Vet 22 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Pompoensoep met gember

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 stengels bleekselderij, zacht (binnenste)
3 el olijfolie
2 uien, fijngesnipperd
1 kleine oranje pompoen (600 g), pitten verwijderd
3 teentjes knoflook, grofgesneden
1 rode peper, fijngesneden
1 el verse gember, geraspt



Materialen
staafmixer

Bereiding

Snijd de blaadjes van de stengels bleekselderij en bewaar ze voor de garnering. Snijd de stengels in stukjes. Verhit in een soeppan de olie en fruit hierin de uien zachtjes 5 minuten. Snijd de pompoen in kleine stukjes en voeg ze samen met de knoflook, rode peper en gember toe aan de ui. Roer alles goed door elkaar. Schenk zoveel koud water op tot de pompoen net onderstaat. Voeg naar smaak zout toe. Breng de soep aan de kook, en kook de soep op laag vuur in ca. 25 min. gaar. Pureer de soep met de staafmixer, voeg eventueel nog een beetje water toe als de soep te dik is en breng de soep op smaak met zout en peper. Breng de soep opnieuw aan de kook en verdeel de soep over 4 grote diepe borden. Strooi de blaadjes erover.

Tip

In deze soep proeft u de herfstige smaak van pompoen.

bereiden 35 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Port-gembersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

125 g boter, in blokjes
2 tenen knoflook, geplet
4 cm verse gemberwortel, in dunne plakjes
3 takjes tijm
200 ml rode port
1 pot wildfond (380 ml)



Materialen
staafmixer

Bereiding

Voorbereiden

Smelt 25 g van de boter in een steelpan en fruit de knoflook, gember en tijm zachtjes 2 minuten. Voeg de port en de fond toe en breng alles aan de kook. Laat het vocht op matig hoog vuur inkoken tot er ca. 150 ml over is. Zeef de saus boven een schone steelpan en breng op smaak met zout en peper. Laat de saus afkoelen en bewaar hem tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Breng de saus in de steelpan aan de kook. Voeg de resterende boter toe. Neem de pan van het vuur en klop alles met de staafmixer tot een mooi gebonden saus. Lekker bij hazenrugfilet.

Prei met pekelvlees en salieboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (zelfgemaakt of van 2 tabletten)

8 dunne preien, in stukken van 10 cm

100 g roomboter, gesmolten

2 el salie, fijngehakt

4 eieren

150 g pekelvlees, iets dikker gesneden



Bereiding

Breng de kippenbouillon aan de kook. Snijd het groen van de preien en halveer ze. Snijd de stukken prei tot op het midden in en spoel onder de kraan het zand uit de stukken prei. Leg ze in de hete bouillon en laat ze op een laag vuur in ca. 10 minuten gaar worden. Kook intussen de eieren in ca. 8 minuten hard. Laat ze onder koud water schrikken. Pel de eieren en halveer ze in de lengte. Smelt in een pannetje de boter en roer de salie en naar smaak zout en peper erdoor. Leg de plakken pekelvlees dubbelgevouwen naast elkaar in een ovenschaal. Giet de kokende bouillon van de prei over de ham en laat de ham in de bouillon warm worden. Verdeel de prei over 4 warme borden, leg het pekelvlees en de eieren ertegenaan en schep de boter eroverheen. Serveer direct.

Tip

Prei is in november op zijn lekkerst. Dit is een origineel en makkelijk te bereiden gerecht met prei in de hoofdrol.

bereiden 30 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 20 g- Vet 39 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Proeverij van citrusfruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
200 ml slagroom
40 g suiker
100 g geleisuiker
200 ml rode grapefruitsap (pak)
4 grote sinaasappels
1 tl limoensap



Bereiding

Vorbereiden

Rasp de gele schil dun van de citroen. Pers de vrucht uit. Breng in een pannetje de room met de suiker al roerend aan de kook. Kook de room 1 min. heel zachtjes en neem het pannetje van het vuur. Roer de rasp en sap van de citroen door de room. Schenk de room in 4 kleine glaasjes en laat de room in de koelkast in 2 uur opstijven. Breng in een steelpan 150 ml water met de geleisuiker aan de kook, voeg het grapefruitsap toe en kook de gelei al roerend zachtjes 4 minuten. Verdeel de gelei over 4 kleine glaasjes en laat ze ook in de koelkast 2 uur opstijven. Schil de sinaasappels met een scherp mes tot op het vruchtvlees. Al het wit moet eraf zijn. Snijd de partjes tussen de vliezen uit. Schep in een kom de partjes sinaasappel met het limoensap om. Verdeel de sinaasappel ook over 4 glaasjes en zet ze ook 2 uur in de koelkast.

Bereiden

Zet de glaasjes op een groot bord en serveer er een lange lepels bij.

Tip

Wijntip: Sauternes wordt gemaakt van edelgerotte druiven die de zoete wijn nuances van honing, noten en gekonfijte sinaasappel geven. Die smaak sluit naadloos aan bij de citrusproeverij. Maart is de maand om nog even van citrusfruit te genieten. Dit chique en elegante nagerecht is allesbehalve ingewikkeld om te bereiden.

bereiden 5 min, voorbereiden 30 min, wachten 120 min

Bevat Energie 395 kcal- Eiwit 2 g- Vet 18 g- Koolhydraten 56 g (per eenpersoonsportie)

Provençalse aardappelsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g krieltjes in de schil
1 rode ui in dunne ringen
2 el witte wijnazijn
1 teen knoflook geperst
6 el olijfolie
4 el majoraan vers fijngehakt
1 potje zwarte olijven plakjes (240 g) uitgelekt



Bereiding

Vorbereiden

Boen de aardappeltjes eventueel schoon. Halveer de aardappeltjes en snijd grotere exemplaren in kwarten. Kook de aardappeltjes in water met zout in ca. 8 minuten gaar. Roer intussen de ui en de azijn door elkaar en marineer de ui 5 minuten in de azijn. Voeg de knoflook, olie, majoraan en naar smaak zout en peper toe aan de azijn en klop alles met een garde tot het dik is. Giet de aardappeltjes in een vergiet af en schep de warme aardappeltjes met de uitgelekte olijvenplakjes door de dressing. Laat de smaken op kamertemperatuur ca. 1 uur intrekken. Lekker bij allerlei gerechten van de barbecue of uit de grillpan.

Nabereiden

Schep de aardappeltjes warm door de dressing, dan trekt deze er lekker in.

Tip

Dit gerecht is ook een heerlijke basis voor een zomerse maaltijdsalade. Meng er bijvoorbeeld een blikje tonijn door of plakjes gerookte kip.

bereiden min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 305 kcal- Eiwit 3 g- Vet 21 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Pruimentartaart met pecankruimels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

500 g pruimen
1 bladerdeeg bodem voor hartige taart, gekoeld
4 el poedersuiker
40 g boter, in kleine vlokjes
50 g pecannoten
6 limoen koekjes (limoendopjes)



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Halveer de pruimen, verwijder de pit en snijd de pruimen in parten. Bekleed de bakplaat met bakpapier en leg het deeg op het bakpapier. Laat een rand van ca. 2 cm vrij. Bestrooi de pruimen met de poedersuiker en verdeel de botervlokjes over de pruimen. Schuif de bakplaat iets onder het midden in de oven en bak de taart 15 minuten. Hak intussen de pecannoten fijn en verkruimel de limoenkoekjes. Meng ze samen. Neem de taart uit de oven, strooi de koeknotenkruimels over de pruimen en bak de taart in nog ca. 5 min. gaar. Serveer de taart lauwwarm. Vers is hij het lekkerst.

Tip

Vervang voor een Italiaans tintje de pecannoten door gehakte amandelen en de limoenkoekjes door amaretti.

Een heerlijke en makkelijke taart. Gebruik wel stevige pruimen, bijvoorbeeld Reine Victoria. De bodem kan anders te vochtig, dus niet krokant worden.

bereiden 20 min, wachten 20 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 5 g- Vet 11 g- Koolhydraten 32 g (per stuk)

Rabarber met vanilleroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vanillestokje
125 ml slagroom
6 el suiker
125 ml Griekse yoghurt
500 g rabarber
25 g boter
2 el aardbeienlikeur
125 g aardbeien, in stukjes



Bereiding

Voorbereiden

Snijd het vanillestokje open. Breng in een pan 50 ml water aan de kook. Laat het vanillestokje ca. 10 min. in het water trekken. Schraap het merg boven het vocht uit het vanillestokje. Breng het vocht opnieuw aan de kook en los er 3 el suiker in op. Laat dit suikerstroopje afkoelen. Klop in een kom de slagroom stijf. Spatel het suikerstroopje en de Griekse yoghurt erdoor. Laat de room in de koelkast heel koud worden. Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 2 cm.

Bereiden

Verhit de boter in een wok of hapjespan en roerbak de rabarber ca. 3 minuten. Strooi de resterende 3 el suiker erover en laat deze even karameliseren. Schenk de likeur erbij en verwarm het geheel nog ca. 2 minuten. Schep de rabarber in vier schaalpjes en schep de vanilleroom erop. Strooi de stukjes aardbei erover.

Tip

De combinatie van de warme rabarber met de koude room is een sensatie op uw tong. Geen tijd om room te maken, schep dan een grote bol vanille-ijs op de rabarber. Rabarber gaat goed samen met aardbeien, sinaasappel, rozijnen, gember, anijs, kaneel en vanille (-yoghurt of -vla bijvoorbeeld).

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 3 g- Vet 19 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Ribeye met oranje gremolata

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ribeyes

40 g boter

25 g peterselie

1 teen knoflook

1 sinaasappel, schoongeboend

2 el olijfolie met citroenaroma



Bereiding

Voorbereiden

Bestrooi de ribeyes met zout en peper. Verhit de olie in een koekenpan en bak de ribeyes op middelhoog vuur aan elke kant ca. 2 1/2 minuut. Leg de stukken vlees op een plank, dek ze losjes af met een stukje aluminiumfolie en laat het vlees minimaal 20 min. rusten en afkoelen tot kamertemperatuur. Pluk de blaadjes van de takjes peterselie. Hak de peterselie en knoflook samen fijn en schep het in een kommetje. Rasp de oranje schil van de sinaasappel boven de peterselie en schep de geraspte schil erdoor.

Bereiden

Snijd de ribeyes met een scherp mes in dunne plakken en leg ze dakpansgewijs op een groot bord. Druppel eerst de olijfolie over het vlees en strooi er dan de gremolata over. Lekker met geroosterde aardappels en een zomerse groene salade.

Tip

Voor dit gerecht kunt u de ribeyes ook van tevoren braden en snijden. Haal het vlees wel bijtijds uit de koelkast. Op kamertemperatuur is dit gerecht het lekkerst.

bereiden 5 min, voorbereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 36 g- Vet 30 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Rillettes van gerookte makreel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 gerookte makreel (300 g)
50 ml droge witte wijn
1 el verse tijm
50 g boter, gesmolten
nootmuskaat
4 sneetjes witbrood
12 kleine augurken
12 zwarte olijven, zonder pit



Bereiding

Maak de makreel schoon: trek het vel weg en neem het visvlees van de graat. Verwijder kleine graatjes. Leg de stukken visvlees in een diep bord en trek ze met twee vorken uit elkaar. Meng het visvlees met de wijn, boter en tijm en voeg zout, peper en nootmuskaat naar smaak toe. Schep het makreelmengsel in 4 kleine potjes of kommetjes, strijk de bovenkant glad en zet de potjes met rillettes minstens 1 uur in de koelkast. Rooster de sneetjes brood en snijd ze elk in 4 driehoekjes. Zet de potjes met makreelrillettes op borden en leg de driehoekjes brood, augurkjes en olijven ernaast.

Tip

Rillettes is in vet gesmoord vlees dat uit elkaar is getrokken en met het vet tot een smeeuïge massa stolt. In dit recept wordt gestoomde vis gebruikt, die met boter smeuiïg wordt gemaakt.

bereiden 5 min, wachten 75 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 15 g- Vet 27 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Risotto bianco met bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 groentebouillontabletten
5 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
1 teentje knoflook, geperst
1 gedroogd chilipepertje (chillie)
300 g risottorijst
200 ml droge witte wijn
25 g boter
75 g Grana Padano (kaas), geraspt
300 g bloemkoolroosjes, klein



Bereiding

Breng in een pan 1 1/4 liter water aan de kook en los de bouillontabletten erin op. Houd de bouillon op een zacht vuur tegen de kook aan. Verhit intussen 2 el olie in een hapjespan of kleine braadpan. Fruit hierin de ui in 4 min. zachtjes glazig. Voeg de bleekselderij en knoflook toe en fruit alles samen nog zachtjes 3 minuten. Verkruimel de chilipeper boven de pan. Voeg de rijst toe en bak de korrels al roerend 1 min. mee. Schenk de wijn in de pan en breng alles al roerend aan de kook. Laat alles zachtjes koken tot de wijn door de rijst is opgenomen. Voeg een soeplepel bouillon toe en laat de rijst weer zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Herhaal dit toevoegen van de bouillon tot alle bouillon gebruikt is. Dit duurt ca. 20 minuten. Proef of de rijstkorrels zacht zijn, maar nog wel een lekkere beet hebben. Zijn de korrels nog iets te hard, kook de rijst dan nog zachtjes enkele minuten. Neem de pan van het vuur en roer de boter, kaas en naar smaak peper erdoor. Leg een deksel op de pan en laat de risotto nog 3 min. staan. Verhit tijdens het koken van de risotto de resterende 3 el olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de bloemkool op middelmatig hoog vuur goudbruin aan. Draai het vuur laag en bak de roosjes in ca. 12 min. gaar. Bestrooi ze met wat zout en peper. Verdeel de risotto over 4 warme diepe borden en schep de bloemkoolroosjes erop. Lekker met groene salade met een pestodressing.

Tip

In deze risotto krijgt de bloemkool haar verdiende culinaire status. De witte kleur past helemaal bij het voorjaar.

bereiden 40 min

Bevat Energie 575 kcal- Eiwit 14 g- Vet 24 g- Koolhydraten 69 g (per eenpersoonsportie)

Risotto met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g gedroogde porcini (eekhoorntjesbrood)
750 ml paddestoelenbouillon (van tabletten)
5 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
400 g risottorijst
100 ml witte wijn
250 g knolselderij, in kleine blokjes
100 g Grana Padano (kaas), geraspt
4 portobello champignons, in dikke plakken
25 g boter
15 g platte peterselie, fijngehakt



Bereiding

Week de gedroogde paddenstoelen 10 min. in 150 ml heet water. Neem de paddenstoelen uit het water en hak ze fijn. Zeef het weekvocht boven de bouillon. Breng de bouillon aan de kook en houd hem tegen de kook aan. Verhit 2 el olie in een ruime hapjespan of kleine braadpan en fruit hierin de ui in 4 min. zachtjes glazig. Voeg de rijst toe en bak de korrels al roerend 1 min. met de ui mee. Schenk de wijn in de pan en breng alles al roerend aan de kook. Laat alles zachtjes koken tot de wijn door de rijst is opgenomen. Voeg een soeplepel bouillon toe en laat de rijst zachtjes koken tot het vocht is opgenomen. Roer af en toe. Herhaal dit tot alle bouillon gebruikt is. Dit duurt ca. 20 minuten. Voeg halverwege de kooktijd de knolselderij en geweekte paddenstoelen toe. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de plakken portobello op hoog vuur al omscheppend mooi bruin, laat het vocht verdampen. Strooi er zout en peper over. Neem de pan van het vuur en roer de boter, geraspte kaas, peterselie en naar smaak peper door de risotto. Leg een deksel op de pan en laat de risotto nog 3 min. staan. Verdeel de risotto over 4 (warme) diepe borden en leg de plakken portobello en kaaskrullen erop.

Tip

De gedroogde paddenstoelen geven de risotto een rijke smaak. De gebakken paddenstoelen maken het af.

bereiden 40 min

Bevat Energie 655 kcal- Eiwit 19 g- Vet 26 g- Koolhydraten 83 g (per eenpersoonsportie)

Rode vruchten op brandewijn

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 citroen, schoongeboend

1 zakje gedroogd roodfruit (180 g)

150 g kristalsuiker

500 ml brandewijn (slijter)



Materialen

inmaakpot (inhoud ca. 750 ml)

Bereiding

Snijd de gele schil dun van de citroen. Was de inmaakpot goed om. Stop de vruchten met de suiker en de citroenschil in de pot en schenk er de brandewijn op. Sluit de pot en laat hem minstens 6 weken op een donkere plek staan. Schud de pot regelmatig. Serveer de rode vruchten in glaasjes met een klein lepeltje. Serveer ze bij desserts of maak de jus van eendenborst af met enkele lepels van deze vruchten.

Tip

Bewaren ca. 6 maanden, na opening ca. 1 maand houdbaar.

bereiden 5 min

Bevat Energie 295 kcal- Eiwit 0 g- Vet 0 g- Koolhydraten 37 g (per eenpersoonsportie)

Rodekool met pruimen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el zonnebloemolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 kleine rode kool (500 g), gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
4 kruidnagels
1 laurierblad
300 ml appelsap
150 g pruimen, voorgeweld



Bereiding

Verwijder de lelijke buitenste bladeren van de kool. Snijd de kool in vier parten. Snijd de harde kern schuin uit de parten. Snijd de parten in dunne reepjes, was ze en laat ze uitlekken. Verwarm de olie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook zachtjes 3 minuten. Schep de rodekool erdoor en bak de groente heel even mee. Steek de kruidnagels in het laurierblad en leg het blad in de pan. Voeg de pruimen, het sap en naar smaak zout toe. Breng alles aan de kook. Leg de deksel op de pan en kook de rodekool in 50 min. op een heel zacht vuur gaar. Proef en voeg eventueel nog wat zout toe. Lekker bij hachee, gestoofd rundvlees of schouderkarbonades.

Tip

In plaats van appelsap kunt u ook rode wijn gebruiken. De rodekool past dan extra goed bij wild of eendenborst.

bereiden 60 min

Energie 140 kcal- Eiwit 3 g- Vet 5 g- Koolhydraten 21 g (per eenpersoonsportie)

Rodekoolsalade met honingdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el vloeibare honing

4 el citroensap

300 g rode kool, in dunne reepjes

4 el rozijnen

2 handsinaasappels

50 g walnoten, gepeld en grof gehakt



Bereiding

Voorbereiden

Klop in een ruime kom een dressing van de honing, het citroensap en naar smaak zout en peper. Schep de rode kool en de rozijnen erdoor en laat de dressing minimaal 2 uur in de kool trekken, zodat de kool zachter wordt.

Bereiden

Schil de sinaasappels met een scherp mes tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliesjes uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op in de schaal met rodekool. 3. Meng de appel en de noten door de rodekool.

Tip

Deze knapperige rauwe rode koolsalade smaakt heerlijk bij winters suddervlees.

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min, wachten 120 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 4 g- Vet 8 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Roerbakhutspot met knolselderij en pastrami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Roerbakken	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olie

500 g hutspotgroenten, gesneden

300 g knolselderij, in blokjes

450 g krieltjes

300 g pastrami



Bereiding

Verwarm de olie in een wok. Fruit hierin de uien uit het hutspotpakket zachtjes 3 minuten. Voeg de wortel uit het pakket, de knolselderij, de krieltjes en naar smaak zout toe en schep alles goed om. Voeg een scheutje water toe en roerbak alles in ca. 7 min. gaar. Voeg als de pan te droog wordt nog een scheutje water toe. Leg de plakjes pastrami op de hutspot, leg een deksel op de wok en laat de pastrami in 2 min. warm worden. Verdeel de hutspot en pastrami over 4 borden.

Tip

Echte hutspot wordt niet gestampt, maar geroerd. Door de ingrediënten te roerbakken proeft u ze zelfs nog beter.

bereiden 20 min

Bevat Energie 395 kcal- Eiwit 17 g- Vet 23 g- Koolhydraten 30 g (per eenpersoonsportie)

Rol van rosbeef met rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
4 el verse rozemarijn, fijngehakt
3 tenen knoflook, fijngehakt
2 tl zwarte peper, versgemalen
1 stuk rosbeef van 750 g
4 el olijfolie



Materialen

rollade (opbind)touw, vleesthermometer

Bereiding

Vorbereiden

Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel. Pers de vrucht uit. Meng de geraspte sinaasappelschil met de rozemarijn, knoflook en 1 tl peper. Leg de rosbeef op een plank en snijd hem op twee derde van de hoogte tot op 2 cm van de rand in. Klap de rosbeef open en snijd hem nu vanaf de binnenkant op een derde van de hoogte in en klap ook dit stuk naar buiten. Zo ontstaat een lange lap vlees. Bestrooi het vlees met zout en verdeel het rozemarijnmengsel erover. Druppel er 1 el olijfolie over. Rol het vlees nu stevig op, begin aan een korte kant. Bind het vlees elke 2 cm op met het rolladetouw. Laat het vlees nog 1 uur bij kamertemperatuur liggen. Zo kan de smaak van het rozemarijnmengsel in het vlees trekken.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 225 °C. Wrijf de rosbeef aan de buitenkant in met zout, de rest van de peper en olijfolie. Leg de rosbeef in een braadslede. (Steek de vleesthermometer tot midden in het vlees.) Zet de braadslede op het rooster, iets onder het midden in de oven en laat het vlees in 10 minuten rondom bruin worden. Schenk het sinaasappelsap in de braadslede. Schakel de oven terug naar 175 °C en braad het vlees nog ca. 15 min. tot het vanbinnen net rosé is (kerntemperatuur 45 °C). Leg het stuk vlees op een schaal en laat het onder aluminiumfolie 10 min. rusten. Schenk 2 el water in de braadslede en roer de aanbaksels los. Schenk het vocht in een steelpan en kook dit in ca. 2 min. tot een lekkere jus. Snijd het vlees in dunne plakken en serveer de jus erbij. Lekker met couscoussalade met broccoli en romaattjes uit de oven (zie tip).

Tip

Romaattjes uit de oven: Schep 250 g romaattjes door het braadvocht op het moment dat de oventemperatuur wordt verlaagd tot 175 °C. Schep de romaattjes weer uit het braadvocht voordat dit wordt ingekookt. Rozemarijn en sinaasappel: misschien een onverwachte, maar wel een zeer geslaagde smaakcombinatie.

bereiden 5 min, voorbereiden 20 min, wachten 25 min

Bevat Energie 265 kcal- Eiwit 34 g- Vet 13 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Rood zomerfruit in rode saus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend

125 g bramen

125 g frambozen

125 g bosbessen

375 g aardbeien

50 ml rode wijn

50 g geleisuiker



Bereiding

Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel. Pers de vrucht uit. Veeg de bramen, frambozen en bosbessen met stukje vochtig keukenpapier schoon. Maak de aardbeien schoon. Halveer 125 g van de aardbeien en schep ze met de bramen, frambozen, bosbessen in een schaal. Schep de geraspte sinaasappelschil erdoor. Wrijf de rest van de aardbeien door een zeef. Breng in een pannetje het sinaasappelsap, de aardbeienpuree, de rode wijn en de geleisuiker aan de kook en laat dit 2 min. koken. Schep de vruchten door de saus en kook ze 1 min. mee. Serveer het dessert warm of laat het afkoelen. Schep het fruit dan wel 1 of 2 keer om.

Tip

De smaken van rood zomerfruit komen in deze saus perfect tot hun recht. Extra feestelijk: serveer er een bol kaneelijs bij.

bereiden 20 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 2 g- Vet 0 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Roodbaars met salie en parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 roodbaarsfilets
2 tl citroensap
8 verse salieblaadjes
4 plakken Parmaham
1 el olijfolie



Materialen

cocktailprikkers

Bereiding

Bestrijk de visfilets met citroensap en leg ze 10 min. in de koelkast. Ze worden zo lekker stevig. Bestrooi de stukken vis met peper en leg 2 salieblaadjes op elk stuk vis. Wikkel elk stuk vis in een plak parmaham en zet de ham met een cocktailprikker vast. Bestrijk de ham met olijfolie. Verhit een koekenpan en rooster de stukken vis op een middelhoog vuur aan elke kant 3 minuten. Leg de stukken vis elk op een bord. Lekker met 'Verse tomatensaus' (zie recept elders op ah.nl/recepten), spaghetti en snijbonen.

Tip

Parmaham met salie is een klassieke smaakcombinatie uit de Italiaanse keuken. In dit recept komen ze op tafel met een lekkere, stevige vis.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 27 g- Vet 9 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Rösti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ei

500 g aardappelen iets kruimig, geschild

25 g boter

Materialen

keukenmachine



Bereiding

Klop in een kom het ei met zout en peper los. Rasp de aardappelen in de keukenmachine of op een blokrasp en meng ze direct door het losgeklopte ei. Verhit de boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag. Schep het aardappelmengsel in de pan en druk het met de achterkant van een spatel goed aan. Bak de koek op een middelhoog vuur ca. 7 minuten. Laat de rösti uit de pan op een groot deksel glijden. Leg de koekenpan over de koek en keer ze samen. Bak de andere kant nog ca. 3 minuten. Laat de rösti op een bord glijden en snijd hem in punten. Rösti is lekker bij vlees in roomsaus of met gebakken eieren en een gemengde salade.

Tip

Rösti is verrassend eenvoudig te maken. Met gerookte zalm en zure room is het een supersnel en feestelijk hoofd- of voorgerecht. Het is typisch Zwitsers, oorspronkelijk uit Bern.

bereiden 15 min

Bevat Energie 170 kcal- Eiwit 4 g- Vet 6 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Rozijnenbruschetta met Italiaanse aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g aardbeien, schoongemaakt

1 el balsamicoazijn

1 1/2 el gestampte muisjes

4 dikke plakken rozijnenbrood, schuin door gesneden

1 el olijfolie

chilipeper uit de molen



Materialen

grillpan

Bereiding

Snijd de aardbeien in dunne plakjes en roer ze in een kom met de azijn en gestampte muisjes door elkaar. Verhit de grillpan. Bestrijk het brood dun met de olie en rooster het in de grillpan in enkele minuten aan beide kanten goudbruin. Leg op ieder bord 2 stukjes gegrild brood en schep de aardbeien erop. Maal de chilipeper erboven en serveer direct. Lekker met een bolletje vanille-ijs.

Tip

Aardbeien en balsamicoazijn is inmiddels een bekende klassieke combinatie. In dit recept wordt de smaak extra spannend door de anijs uit de gestampte muisjes.

bereiden 15 min

Bevat Energie 195 kcal- Eiwit 4 g- Vet 4 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Sabayon van bisschopswijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 ml fruitige rode wijn

6 el suiker

1/2 tl kaneelpoeder

1/4 tl kruidnagelpoeder

1 mandarijn

3 eidooiers



Bereiding

Breng in een steelpan de wijn met 3 el suiker, kaneel en kruidnagel aan de kook en kook het voor 1/3 deel in. Pers de mandarijn uit en voeg het sap toe aan de wijn. Klop intussen in een hittebestendige kom met de handmixer de eidooiers met de resterende 3 el suiker heel licht en schuimig. Hang de kom in een passende pan met bijna kokend water. Let erop dat het water de kom niet raakt. Houd het water tegen de kook aan en schenk al kloppend met de mixer de ingekookte wijn in een dun straaltje bij de eidooiers. Blijf kloppen tot het gebonden en luchtig is. Verdeel de sabayon over 4 mooie glazen en serveer direct.

Tip

Een warm fluweelzacht nagerecht vol sinterklaassmaken. Serveer de sabayon met een bol vanille-ijs, lange vingers, of heel speciaal: gepocheerde peer. Met een kookthermometer is het maken van dit dessert heel eenvoudig. Als de temperatuur van de sabayon 80 °C heeft, is de juiste dikte bereikt.

bereiden 15 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 22 g (per eenpersoonsportie)

Sachertorte

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

100 g hazelnoten
200 g pure chocolade (70% cacao), in stukjes
100 g zachte boter
150 g fijne tafelsuiker
5 eieren, gesplitst
1 sneetje witbrood, fijn verkruimeld
1/2 pot abrikozenjam
100 g poedersuiker



Materialen

spring- of siliconenvorm (24 cm), ingevet

Bereiding

Maal de hazelnoten in de keukenmachine fijn en rooster ze lichtbruin in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen. Laat in een pannetje op een zacht vuur 75 g chocolade met 2 el water al roerend smelten. Laat dit even afkoelen. Klop in een beslagkom de boter met de gesmolten chocolade, suiker en een snufje zout tot een romig mengsel. Klop de eieren erdoor en spatel de hazelnoten en broodkruim er luchtig door. Schenk het beslag in de vorm. Zet de taart iets onder het midden op het rooster in de oven en bak de taart in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Prik met een satéstokje in het midden van de taart. Komt deze er droog uit, dan is de taart gaar. Laat de taart eerst 10 min. in de vorm afkoelen en daarna zonder vorm op een rooster. Maak intussen het glazuur: laat in een steelpan op een zacht vuur de rest van de chocolade met 2 el water al roerend smelten. Neem het pannetje van het vuur. Roer de poedersuiker erdoor en blijf roeren tot een glanzend glazuur ontstaat. Voeg eventueel nog een klein beetje water toe. Snijd de taart overlangs door en leg de bovenste laag op een schaal. Strijk de abrikozenjam erover uit en leg de andere taartlaag erop met de onderkant boven. Strijk het glazuur over de taart uit. Zet de taart nog minstens 1 uur in de koelkast, zodat het glazuur hard wordt en de smaak zich kan ontwikkelen.

bereiden 30 min, wachten 95 min

Bevat Energie 550 kcal- Eiwit 8 g- Vet 30 g- Koolhydraten 62 g (per stuk)

Salade met avocado, mango en aardbeien

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 rode peper
1 limoen, schoongeboend
1 tl gemalen komijn (djinten)
2 el zonnebloemolie
1 rijpe avocado
1 kleine mango
125 g aardbeien
1 kropje little gem, in repen
15 g koriander blaadjes, grof gehakt



Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper fijn. Rasp de groene schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Klop in een schaal het sap met de geraspte limoenschil, rode peper, komijn en de olie tot een dressing. Voeg naar smaak zout en peper toe. Maak de avocado en mango schoon en snijd het vruchtvlees in blokjes. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd de aardbeien in vieren. Schep de vruchten door de dressing. Laat het fruit zo 10 min. marineren. Schep vlak voor het serveren de sla en koriander door de fruitsalade.

Tip

De smaak van komijn wordt nog beter tot z'n recht als de komijn in een droge pan wordt verhit tot de specerij gaat geuren. Exotisch, zoet en fris, dat zijn de smaakkenmerken van deze voorjaarssalade. Heerlijk bij oosters gekruide gerechten of een eenvoudig gegrild stukje vlees.

bereiden 20 min, wachten 10 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 2 g- Vet 11 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Salade van artisjok met honing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappelen, schoongeboend
2 aubergines, geschild
1 blik artisjokharten (400 g), uitgelekt
5 el olijfolie extra vierge
5 el bloemenhoning
100 g witte amandelen



Bereiding

Vorbereiden

Snijd de onder- en bovenkant van de sinaasappels en schil de sinaasappelen met een scherp mesje tot op het vruchtvlees. Snijd de sinaasappelschil in repen van ongeveer 1/2 cm breed. Snijd met een scherp mesje de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit. Snijd de aubergine in grote blokken van ca. 2 cm. Kook de aubergine en reepjes sinaasappelschil 10 min. in water met zout. Druk de aubergine met een lepel af en toe onder water zodat ze goed gaar worden. Laat de aubergine en sinaasappelschil in een vergiet goed uitlekken.

Bereiden

Halveer de artisjokharten eventueel. Schep in een kom de artisjokharten met aubergine en sinaasappelschil, olie en honing door elkaar. Breng op smaak met zout en peper en laat de groenten 15 min. op kamertemperatuur marineren. Verdeel de sinaasappelpartjes over de salade. Verwarm een koekenpan zonder vet. Rooster hierin de amandelen goudbruin. Strooi de amandelen vlak voor het serveren over de salade. Lekker met tomatencouscous.

Tip

Hoewel de honing, amandelen en sinaasappel voor de nodige smaaknuance zorgen, kan het bittertje in de artisjok het de wijn moeilijk maken. Een volle Grüner Veltliner uit Oostenrijk trekt zich er niets van aan en maakt dit gerecht alleen maar smakelijker. Honing, sinaasappel en amandelen, samen vormen ze een aromatische, volle smaakcombinatie uit het Midden-Oosten. Heerlijk op een zomerdag.

bereiden 15 min, vorbereiden 15 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 7 g- Vet 26 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Salade van bleekselderij, appel en macadamianoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine struik bleekselderij

1 grote appel, geschild

1/2 citroen

5 el mayonaise

75 g macadamianoten, grof gehakt



Bereiding

Verwijder de buitenste stengels van de bleekselderij. Pluk de gele blaadjes van de stengels uit het hart en leg ze in een bakje met ijskoud water. Was de overige stengels en snijd ze in ragfijne schuine plakjes. Snijd de appel in vieren, verwijder het klokhuis en snijd de partjes in dunne plakjes. Leg de appel in een grote kom en pers de citroen erover uit. Schep de bleekselderij en mayonaise luchtig door de partjes appel. Breng op smaak met zout en peper. Dep de selderijblaadjes met keukenpapier droog en strooi ze met de noten over de salade. Lekker bij slavinken, saucijzen of Catalaanse worstjes.

Tip

De buitenste stengels van de bleekselderij zijn soms te stug voor in de salade. Stoof of kook ze, in combinatie met wortel bijvoorbeeld. Of verwerk ze in de risotto bianco (zie recept elders op ah.nl/recepten). Ook handig: snijd de stengels in stukjes en vries ze in, een beetje bleekselderij in een stoofschotel geeft alle andere smaken meer accent.

De macadamianoten geven een heerlijke zachte smaak aan deze voorjaarssalade.

bereiden 10 min

Bevat Energie 165 kcal- Eiwit 2 g- Vet 14 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Salade van gebakken brood met tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pain de campagne, ongesneden (400 g), zonder korst
4 el olijfolie extra vierge
2 sjalotten, in dunne plakjes
1 el witte wijnazijn
4 tomaten
1 teen knoflook
200 g tonijn, vers (dikke stukken)
4 el zwarte olijven
2 el kappertjes



Materialen
staafmixer

Bereiding

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C. Scheur het brood in kleine stukjes, meng ze met 2 el olijfolie en leg ze op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en rooster het brood in ca. 10 min. goudbruin en krokant. Meng in een kom de sjalotten met de azijn en marineer ze 5 minuten. Ontvel de tomaten (zie tip). Schep de zaadjes eruit en snijd de tomaten in grove stukken. Pureer de helft van de tomaten en de knoflook met de staafmixer. Klop deze gepureerde tomaten met de resterende 2 el olie met zout en peper door de azijn in de schaal.

Bereiden

Verhit een koekenpan. Bestrooi de tonijn met zout en peper en bestrijk de vis met olie. Bak de tonijn aan elke kant 1 1/2 minuut. Snijd de tonijn in dunne plakken. Schep de tonijn, olijven, kappertjes, stukken tomaat en het gebakken brood door de dressing. Verdeel de salade over 4 borden.

Tip

Tomaten ontvellen: kruis ze aan 1 kant in, dompel ze in kokend water, kijk of het schilletje loslaat en leg ze vervolgens in koud water. Het velletje moet er nu eenvoudig af te halen zijn. Weet: hoe rijper de tomaat, hoe makkelijker te pellen. Panzanella is een klassieke Italiaanse salade van in olijfolie gebakken brood en tomaten.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 18 g- Vet 23 g- Koolhydraten 49 g (per eenpersoonsportie)

Salade van geroosterde paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
2 paprika's geel
6 ansjovisfilets, fijngehakt
2 tenen knoflook, uitgeperst
1 volle el kappertjes, fijngehakt
1 el verse oregano, fijngehakt
4 el olijfolie extra vierge



Bereiding

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C . Leg de paprika's op een rooster en schuif het rooster in het midden van de oven. Rooster de paprika's 25 minuten. Leg de paprika's in een kom, dek de kom af met deksel of vershoudfolie en laat ze ca. 15 min. staan. Snijd de paprika's in vieren, trek het velletje eraf en verwijder de zaadjes. Leg de paprikastukken op een platte schaal en strooi de ansjovisfilets, knoflook, kappertjes en oregano erover. Sprenkel de olijfolie erover.

Bereiden

Laat de smaken minstens 30 min. bij kamertemperatuur intrekken.

Tip

Paprikarolletjes: verdeel over elk stuk paprika wat verkruimelde geitenkaas en oregano en rol ze op. Zet de rolletjes met cocktailprikkers vast. In het hele Middellandse Zeegebied is salade van geroosterde paprika een geliefd gerecht. Dit is een Griekse versie. Het wordt geserveerd als bijgerecht of mezze.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 70 min

Bevat Energie 140 kcal- Eiwit 3 g- Vet 12 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Salade van koolrabi met aardbeien en koriander

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
4 el olijfolie
1 1/2 tl honing
1 koolrabi
1 sjalot, fijngehakt
250 g aardbeien
2 el verse koriander, fijngehakt



Bereiding

Vorbereiden

Rasp de gele schil dun van de limoen en pers de vrucht uit. Klop in een schaal een dressing van het limoensap met de olie, de honing en naar smaak zout en peper. Schil de koolrabi, snijd hem in dunne plakken en snijd de plakken vervolgens in kleine blokjes. Meng de koolrabi en de sjalot door de dressing en laat de dressing minimaal 30 minuten intrekken. Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren. Meng de aardbeien met de geraspte limoenschil en laat dit 30 min. marineren.

Bereiden

Schep de aardbeien en koriander door de koolrabi en maal er nog wat verse peper over. Lekker bij gegrilde kip of kalfsvlees.

Tip

De zoete aardbeien in deze frisse, aromatische salade smaken goed bij de pittige koolrabi.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 30 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 1 g- Vet 10 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

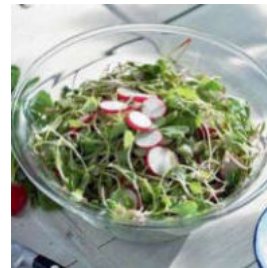
Salade van postelein en radijs

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el citroensap
1 tl mosterd
2 el olijfolie extra vierge
3 el slagroom
10 g bieslook, grof geknipt
1 bosje radijs
300 g postelein



Bereiding

Klop in een ruime schaal een dressing van het citroensap met de mosterd, olie, slagroom en naar smaak zout en peper. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in dunne plakjes. Snijd eventueel de worteltjes van de postelein, was de groente en sla de postelein droog in de slacentrifuge. Schep de postelein, radijs en bieslook door de dressing in de schaal. Serveer direct. Lekker bij kip en kalkoen of bij de barbecue.

Tip

De rauwe postelein komt goed tot zijn recht in combinatie met het pittige van de radijs en de mosterd-citroendressing.

bereiden 15 min

Bevat Energie 95 kcal- Eiwit 2 g- Vet 8 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Salade van reuzenbonen met spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode ui, in dunne ringen
1 1/2 el rodewijnazijn
5 el olijfolie
1 blik reuzenbonen (425 g)
3 pomodoritomen
2 el verse dille, fijngehakt
150 g spinazie
150 g witte kaasblokjes
2 el croutons, met zwarte peper en zout



Bereiding

Voorbereiden

Meng in een wijde schaal de uiringen met de azijn en marineer ze 5 minuten. Klop de olie en naar smaak zout en peper door de azijn. Spoel intussen de bonen in een zeef onder koud stromend water af. Snijd de tomaten in stukjes. Meng de bonen, tomaten en dille door de olie. Laat de smaken op kamertemperatuur ca. 1 uur intrekken.

Bereiden

Schep de spinazie luchtig door de bonen in de schaal. Verkrummel de kaas grof en strooi dit samen met de croutons over de salade.

Nabereiden

Een originele variatie op de klassieke Griekse salade. Serveer met warme pitabroodjes.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 10 g- Vet 25 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Salsa van tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen, schoongeboend
2 sjalotten, fijngehakt
1 teen knoflook, uitgeperst
8 tomaten
3 el olijfolie extra vierge
gedroogde chilipeper uit molentje
4 el verse koriander, grof gehakt



Bereiding

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Meng in een kommetje het sap met de geraspte schil. Roer de sjalotten en knoflook erdoor en marineer dit 5 minuten. Halveer de tomaten en schep de zaadjes eruit. Snijd de tomaten in kleine blokjes. Roer de olie door de sjalotten. Schep de tomaat en koriander erdoor en breng de salsa pittig op smaak met zout en chilipeper. Laat de smaken ca. 30 min. intrekken. Lekker met tortillachips, bij taco's, tortilla's, wraps en chili con carne.

bereiden 45 min

Bevat Energie 90 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Scones met mascarpone en frambozen-sinaasappeljam

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
2 el suiker
75 g boter, hard, in kleine stukjes
1 ei, losgeklopt
60 ml karnemelk
1/2 sinaasappel, schoongeboend
1/2 pot frambozenjam
125 g mascarpone
4 el Griekse yoghurt



Materialen
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Meng het zelfrijzend bakmeel met bakpoeder, suiker en een mespuntje zout. Wrijf de boter met de vingertoppen door het meel tot fijne kruimels. Voeg het ei en de karnemelk toe en meng alles tot een stevig deeg. Bestuif het werkvlak met bloem. Rol het deeg uit tot een rechthoekige lap van 1 1/2 cm dik. Snijd het in 8 vierkantjes. Leg de scones op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de scones in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Laat ze op een rooster iets uitdampen. Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel. Pers de vrucht uit. Schep de frambozenjam in een schaaltje en roer de sinaasappelrasp en het sap erdoor. Meng in een ander schaaltje de mascarpone met de Griekse yoghurt. Serveer de scones met de jam en mascarpone.

bereiden 25 min, wachten 15 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 5 g- Vet 15 g- Koolhydraten 39 g (per stuk)

Shortbread

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

100 g boter, op kamertemperatuur

75 g fijne suiker

200 g bloem

Materialen

bakpapier



Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Klop in een kom de boter met 50 g suiker in 5 min. licht en romig. Klop de bloem er in gedeelten door tot een stevig deeg ontstaat. Maak er een bal van. Bestuif het werkvlak met bloem. Rol het deeg uit tot een ronde lap met een doorsnede van ca. 20 cm. Leg de deeglap op een met bakpapier beklede bakplaat en snijd hem in 12 punten. Prik met een vork gaatjes in het deeg. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak het shortbread in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Neem de bakplaat uit de oven en bestrooi de koek met de resterende suiker. Laat de koek op de bakplaat afkoelen. Breek het shortbread in punten en serveer ze op een schaal.

Tip

Shortbread is kruimelig Schots biscuit met een volle botersmaak. Iedere Schotse familie heeft zijn eigen recept. Sommigen rollen het deeg dun uit, anderen maken er langwerpige koekjes van. Dit is een ronde variant in koekpunten.

bereiden 10 min, wachten 35 min

Bevat Energie 140 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 18 g (per stuk)

Sinaasappel-grapefruitcocktail

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 ijsklontjes

200 ml sinaasappelsap, versgeperst

200 ml grapefruitsap, versgeperst

120 ml cointreau (slijter)

4 partjes sinaasappel met schil



Bereiding

Schep de ijsblokjes in 4 hoge longdrinkglazen. Schenk in elk glas 50 ml grapefruitsap, 50 ml sinaasappelsap en 30 ml cointreau. Roer alles goed om. 2. Snijd de partjes sinaasappel iets in en steek ze elk op een glas. Serveer direct.

Tip

Lekker fris en perfect als starter voor een licht lentediner.

bereiden 10 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 17 g (per stuk)

Slawraps met Thais rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type Bakken	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g runderreepjes
4 el olie, met knoflook en chilipeper
1 limoen, uitgeperst
4 el Thaise vissaus
1 el lichtbruine basterdsuiker
2 mango's, in dunne plakjes
6 el verse munt, in stukjes gescheurd
6 el basilicum, in stukjes gescheurd
6 el koriander blaadjes
1 krop boter - of ijsbersla



Bereiding

Schep in een kom het vlees en de olie door elkaar, voeg naar smaak zout toe en laat het vlees 15 min. marinieren. Roer intussen in een lage schaal het limoensap, de vissaus en de suiker door elkaar. Maak de mango schoon en snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Leg ze op een bord. Meng in een kommetje de kruiden door elkaar. Haal de slabladeren los van de krop. Was ze, sla ze in de slacentrifuge droog en leg de slabladeren ook op een bord. Verhit de wok en roerbak het vlees op hoog vuur in enkele min. goudbruin. Schep het vlees door de limoendressing. Zet het vlees, de mango, de slabladeren en kruiden op tafel. Laat iedereen als volgt zelf wraps maken. Leg een slablad op een bord, schep er wat vlees mango en kruiden op. Rol het slablad om de vulling en eet het rolletje uit de hand. Lekker met mie met cashewnoten.

Tip

Een feestelijk gerecht met minimale inspanning en een maximaal resultaat. Ideaal voor gasten.

bereiden 20 min

Bevat Energie 315 kcal- Eiwit 25 g- Vet 12 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Speculaasmannetjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g bloem
2 tl bakpoeder
125 g donkerbruine basterdsuiker
1 1/2 el speculaaskruiden
175 g roomboter, in kleine blokjes
45 g garneermandelen



Materialen

bakpapier, steekvorm van mannetje

Bereiding

Voorbereiden

Zeef de bloem met bakpoeder, suiker, mespunt zout en speculaaskruiden boven een ruime kom. Voeg de boter toe en wrijf alles met de vingertoppen tot een korrelig deeg. Kneed het geheel snel met koele handen tot een samenhangend en soepel deeg. Vorm het deeg tot een bal, pak het in huishoudfolie en laat het in de koelkast minstens 1 uur, maar liever 2 dagen rusten.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Bestuif het werkvlak en de deegroller met wat bloem. Rol het deeg uit tot een lap van ca. 1/2 cm dik. Steek met de vorm figuurtjes uit het deeg. Kneed de restjes weer tot een bal, rol hem uit en steek er weer figuurtjes uit. Versier de mannetjes met amandelen. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de speculaasmannetjes in ca. 20 min. bruin en gaar. Laat de mannetjes 5 min. op de bakplaat afkoelen. Leg ze daarna op een rooster en laat ze verder afkoelen. Bewaar ze in een trommel.

Tip

Maak het deeg een paar dagen van tevoren, in die tijd kan de speculaassmaak zich optimaal ontwikkelen.

bereiden 15 min, voorbereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 360 kcal- Eiwit 5 g- Vet 21 g- Koolhydraten 38 g (per stuk)

Speculaastaart met peer

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

5 kleine handperen
1 el citroensap
150 g boter, zacht
150 g amandelspijs
4 eieren
150 g bloem
1 el speculaaskruiden
4 el abrikozenjam



Materialen

lage taartvorm, Ø 26 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Halveer de peren, schil ze en verwijder de klokhuizen. Wrijf de peren in met citroensap. Klop in een kom de boter met de amandelspijs met de handmixer tot een romige massa. Klop eerst een voor een de eieren erdoor en voeg dan al kloppend de bloem, speculaaskruiden, een mespunt zout en jam toe. Klop alles tot een mooi beslag. Schep het beslag in de ingevette vorm en leg de peren er in een cirkel in, met de bolle kant naar boven en de smalle kant naar het midden. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taart in ca. 50 min. goudbruin en gaar. Laat de taart in de vorm afkoelen.

Tip

Iets anders voor wie genoeg heeft van de sint-klassiekers.

bereiden 20 min, wachten 50 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 5 g- Vet 18 g- Koolhydraten 29 g (per stuk)

Sperziebonensalade met kaas en basilicum

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron AH 12 maanden Lekker Eten

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sperziebonen

1 rode ui, in dunne halve ringen

2 el rodewijnazijn

6 el olijfolie extra vierge

100 g witte kaasblokjes, grof verkruimeld

2 el basilicum, in stukjes gescheurd



Bereiding

Voorbereiden

Kook in een pan de sperziebonen in ruim water met zout in ca.10 min. beetgaar. Giet de bonen in een vergiet af en laat ze 5 min. afkoelen. Meng intussen in een ruime schaal de azijn met de ui en marineer de ui 5 minuten. Klop de olie en naar smaak zout en peper door de azijn. Schep de bonen, kaas en het basilicum door de azijn. Dek de schaaf af en laat de smaken in de koelkast minimaal 2 uur intrekken.

Bereiden

Neem de salade ca. 20 min. voor gebruik uit de koelkast. Lekker bij gegrilde kip of varkensvlees.

Tip

Deze salade is ideaal als picknickgerecht. Geef er dan grof boerenbrood en zoete zomerse cherrytomaatjes bij.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 6 g- Vet 22 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Spinaziecappuccino met gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 g boter
200 g panklare spinazie
250 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 3/4 tablet)
100 ml melk
50 g Gorgonzola, verkruimeld
100 ml slagroom
2 el Parmezaanse kaas vergeraspt



Materialen
staafmixer

Bereiding

Smelt de boter in een pan, schep de spinazie erdoor en smoor de groente zonder deksel zachtjes 5 minuten. Voeg de bouillon en melk toe en laat de soep nog ca. 10 minuten zachtjes koken. Roer de gorgonzola door de soep en laat de kaas smelten. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Klop de slagroom bijna stijf. Schep de soep in 4 warme koffiekoppen en schep er een lepel slagroom op. Strooi er wat Parmezaanse kaas over.

bereiden 20 min

Bevat Energie 190 kcal- Eiwit 7 g- Vet 17 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Spinaziesalade met warme knoflookdressing

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken -

Type Salade

Slank

Nee

Bron AH 12 maanden Lekker Eten

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 el olijfolie extra vierge

3 tenen knoflook, in plakjes

1/2 rode peper, in dunne reepjes

1/2 citroen, het sap

300 g panklare spinazie



Bereiding

Verwarm de olijfolie in een wok en fruit de plakjes knoflook heel zachtjes tot ze licht kleuren. Bak de peperreepjes enkele seconden mee. Voeg het citroensap en 3 el water toe en klop alles tot een mooi gebonden dressing. Breng de dressing op smaak met zout en peper en warm nog even goed door. Schep de spinazie door de dressing in de pan en schep de spinaziesalade direct in een schaal.

bereiden 10 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 1 g- Vet 10 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

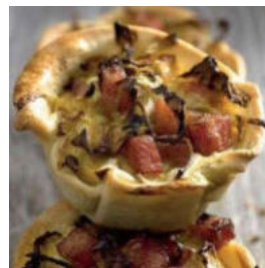
Spitskooltaartjes met spekjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid
1/2 el zonnebloemolie
100 g gerookte spekblokjes
1 kleine ui, gesnipperd
200 g spitskool, in dunne reepjes
3 eieren
100 ml geslagen room (23% vet)
nootmuskaat



Materialen

muffinvorm met 6 holtes (5-6 cm), ingevet

Bereiding

Voorbereiden

Bekleed elk holletje van de muffinvorm met een plakje hartige taartdeeg. Zet de muffinvorm tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een hapjespan en bak de spekjes zachtjes uit. Schep de spekjes met een schuimspaan uit de pan op een bord. Fruit de ui zachtjes 2 min. in het spekvet. Voeg de spitskool toe en laat de groente al omscheppende in 4 min. slinken. Laat eventueel het overtollige vocht in de pan verdampen. Klop in een kom de eieren met de room los en schep de spitskool erdoor. Voeg naar smaak nootmuskaat, zout en peper toe. Verdeel dit mengsel over de taartjes en strooi de spekjes over de vulling. Zet de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. gaar. Laat de taartjes even afkoelen, wip ze uit de vorm en serveer ze lauwwarm.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 470 kcal- Eiwit 13 g- Vet 32 g- Koolhydraten 32 g (per eenpersoonsportie)

Spruitjes met spek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

700 g spruitjes, schoongemaakt

75 g Zeeuws spek, in heel kleine stukjes

2 teentjes knoflook

3 el mascarpone (verse roomkaas)



Materialen

pureestamper

Bereiding

Kook de spruitjes in water met zout in ca. 12 min. gaar. Giet de groente goed af. Stamp de spruitjes met de pureestamper tot een grove puree. Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak hierin het spek zachtjes uit. Pers vlak voor de spekjes knapperig zijn, de teentjes knoflook boven de pan uit. 3. Meng de mascarpone, de spekjes met het vet en naar smaak peper door de puree. Lekker bij winters stoofvlees, wild en schouderkarbonades.

bereiden 15 min

Bevat Energie 160 kcal- Eiwit 5 g- Vet 13 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

St. Jakobsschelpen met haricots verts

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g sint-jakobsschelpen (diepvries)

100 g haricots verts

1 citroen, schoongeboend

4 el olijfolie

1 el roze peperkorrels, geplet



Bereiding

Voorbereiden

Ontdooi de sint-jakobsschelpen volgens de aanwijzingen en laat ze op keukenpapier uitlekken. Kook de haricots verts in ruim kokend water met zout in ca. 5 min. beetgaar. Giet ze af in een zeef. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Klop in een kom een dressing van 3 el olie, 1 el citroensap en naar smaak zout en peper.

Bereiden

Dep de sint-jakobsschelpen goed droog, meng ze met 1 el olie en wat zout en peper. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag. Roerbak hierin de sint-jakobsschelpen in ca. 2 min. net aan gaar. Schep ze in de kom met dressing. Roerbak nu de haricots verts 2 min. in de pan. Schep de haricots verts op de schelpen en schep alles luchtig door elkaar. Verdeel het gerecht over 4 warme borden of schelpen. Strooi de roze peper erover. Lekker met warm geroosterd wittebrood.

Tip

Deze vijf ingrediënten staan garant voor een feestelijk, makkelijk te bereiden voorgerecht. Een fris en crispy voorafje. Zet daar een zinnenprikkende, opwekkende, knisperende Sauvignon Blanc bij. Een zilte Muscadet de Sèvre et Maine kan ook.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 200 kcal- Eiwit 21 g- Vet 11 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Stamppotje van andijvie en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg aardappelen kruimig, geschild
4 rode uien, in parten
4 el olijfolie (met knoflook en chilipeper)
400 g gesneden andijvie
75 g rucola, grof gesneden
125 ml melk, warm
250 g geitenkaas met koriander, in blokjes



Bereiding

Verwarm de grill van de oven voor. Snijd de aardappelen in stukken en kook ze in weinig water met wat zout in ca. 20 min. gaar. Leg de partjes ui in een bakblik. Strooi er zout en versgemalen zwarte peper over en bestrijk ze met 2 el van de olie. Schuif het bakblik 15 cm onder de grill in de oven en rooster de uien in ca. 15 min. gaar en bruin. Schep ze een of twee keer om. Giet de aardappelen af. Schenk de melk in de pan en breng de melk aan de kook. Neem de pan van het vuur en stamp de aardappelen fijn. Roer de rest van de olie door de puree. Zet de pan op een zacht vuurtje. Schep deel voor deel andijvie en rucola door de puree en laat alles goed warm worden. Breng op smaak met zout en peper. Schep de stamppot in een schaal en leg de geroosterde uien erop. Strooi de kaas erover.

Tip

De rucola geeft dit stamppotje van andijvie extra pit. Andijvie verwijst, als u het woord heel ver terug herleidt, naar januari groente: omdat het vroeger in januari werd geoogst. Andijvie wordt van oudsher graag rauw verwerkt. Al in de zeventiende eeuw at men winterse andijvie salade, vaak gemengd met rode biet. Maar bekender is stamppot rauwe andijvie. Tip: gebruik anderhalf keer de hoeveelheid aardappelen ten opzichte van de andijvie. Andijvie heeft de naam eetlustopwekkend te zijn en de spijsvertering te stimuleren maar het meest karakteristieke aspect is de bittere smaak. Al wordt die, net als bij witlof, steeds minder bitter gekweekt. Een krop andijvie moet stevig, knisperend vers zijn en: hoe geler het hart, hoe malser.

bereiden 30 min

Bevat Energie 475 kcal- Eiwit 17 g- Vet 21 g- Koolhydraten 54 g (per eenpersoonsportie)

Stoneleeks met mosterd

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stoneleeks, schoongemaakt
1 el olijfolie
150 ml geslagen room (23% vet)
2 el Zaanse mosterd



Bereiding

Verhit een koekenpan. Schep in een kom de stoneleeks en olie door elkaar en voeg naar smaak zout en peper toe. Spreid de stoneleeks uit in de pan en rooster ze 2 minuten. Schep ze af en toe om. Schenk de room in de pan en voeg de mosterd toe. Breng dit aan de kook. Schep de stoneleeks in een schaal. Lekker bij gebakken kip, parelhoen of kalfsvlees.

Tip

Stoneleeks zijn minipreitjes met een zacht aroma. Ze combineren goed met mosterd. In plaats van stoneleeks kunt u ook bosui gebruiken.

Bereiden 15 min

Bevat Energie 150 kcal- Eiwit 2 g- Vet 12 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Stoofpeertjes met bessenjenever

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stoofpeertjes

40 g suiker

1 kaneelstokje

2 stukjes citroenschil, schoongeboend

1 el citroensap

100 ml bessenjenever of cassislikeur (slijter)



Bereiding

Schil de stoofpeertjes, snijd de bloemaanzet uit de peertjes, maar laat het steeltje eraan zitten. Was de peertjes en zet ze naast elkaar in een (kleine) passende pan. Schenk er 500 ml water op en voeg het kaneelstokje, de citroenschil, het citroensap en de bessenjenever of cassislikeur toe. Breng alles aan de kook en stoof de peertjes met de deksel op de pan gaar. Na ca. 45 min. zijn ze gaar. Wie ze rood wil hebben, moet ze nog 1 1/2 uur langer stoven. Let er bij het langer stoven op dat er genoeg vocht in de pan blijft. Schep de peertjes uit de pan en kook het vocht in tot er ca. 150 ml over is. Schenk het vocht over de peertjes. Serveer ze warm of koud, als bijgerecht bij wild of bijvoorbeeld hachee of als nagerecht met bijvoorbeeld crème fraîche met vanillesuiker.

Tip

Ook lekker als nagerecht.

bereiden 10 min, wachten 165 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 38 g (per eenpersoonsportie)

Syllabub van limoen en gember

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen, schoongeboend
15 g verse gember, fijngehakt
75 ml droge sherry
75 g suiker
250 ml slagroom



Bereiding

Rasp de groene schil dun van de limoen. Pers de vrucht uit. Doe het limoensap met de geraspte schil, gember en sherry in een pannetje. Verwarm alles tot tegen de kook aan. Neem de pan van het vuur. Leg een deksel op de pan en laat alles 10 min. heel zachtjes trekken. Zeef het sherrymengsel en los de suiker er al roerend in op. Laat het mengsel in de koelkast afkoelen. Schenk het mengsel in een smalle hoge kom en voeg, onder voortdurend kloppen met de mixer, geleidelijk de slagroom toe. Blijf kloppen tot het mengsel dik is (ca. 7 min.). Schenk de syllabub in 4 glazen en zet ze tot gebruik in de koelkast. Garneer de glazen eventueel met een schijfje limoen. Lekker met een amandelkrul.

Tip

Dit is een klassiek Engels nagerecht, waar vele variaties op bestaan. Dit is een frisse versie met een licht oosters smaakaccent. Gebruik voor een lichter smakend alternatief witte wijn in plaats van sherry. Voor een extra smaakaccent: leg onder in het glas enkele in stukjes gesneden aardbei en garneer de desserts met plakjes aardbei.

bereiden 20 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 1 g- Vet 22 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Tajine met zalm en couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen, schoongeboend
50 g boter
2 rode uien, in dunne partjes
3 tenen knoflook, in plakjes
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
200 g tuinbonen, gedopt (diepvries)
200 g doperwtten, gedopt
200 g sugar snaps
500 g verse zalm, in blokjes
250 g couscous
2 1/2 el olijfolie met knoflook-chilipeper
3 el platte peterselie of verse koriander, fijngehakt



Bereiding

Schep het vruchtvlees uit de citroen en snijd de hele schil in dunne reepjes. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de uien met knoflook, citroenschillen, gemalen koriander en naar smaak peper ca. 15 min. op een zo laag mogelijk vuur tot de partjes ui zacht zijn. Schep de tuinbonen, doperwtten, sugarsnaps en 1/2 tl zout door de uien. Sprenkel 100 ml water over de groenten. Leg de deksel op de pan en stoof de groente in ca. 8 min. gaar. Meng de zalm met de peterselie. Leg de zalm op groenten. Stoof het gerecht zonder deksel nog 5 min., tot de zalm net gaar is. Breng intussen in een pannetje 300 ml water met de olie aan de kook. Roer van het vuur af de couscous erdoor. Dek de pan af en laat de couscous 5 min. staan. Zet het pannetje met couscous op een laag vuur en laat de couscous al roerend weer warm worden. Schep de couscous in een wijde schaal en schep de zalm met groente en vocht in het midden van de couscous. Serveer direct.

Tip

Dit gerecht is genoemd naar de schaal waarin het traditioneel wordt bereid: de tajine. Het gerecht kan ook in een hapjespan worden bereid. Zalm is een vette vis, rijk aan omega 3 vetzuren en laat zich op vele smakelijke manieren bereiden. Wie kiest voor gebakken zalm, serveert de vis het best rosé. Te lang gebakken zalm wordt droog en smaakt tranig. Check of de zalm rosé is door uw duim er even in te zetten. Als de vis meegeeft is de 'zoet-zoutwatervis' klaar voor consumptie.

bereiden 25 min

Bevat Energie 765 kcal- Eiwit 46 g- Vet 38 g- Koolhydraten 60 g (per eenpersoonsportie)

Tartaar van mango en pompoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g pompoen, geschild

1 mango, geschild

1 kleine bloemkool

1 el limoensap

100 ml slagroom

1/2 el Indiase currypasta

4 takjes koriander



Bereiding

Vorbereiden

Snijd de pompoen in heel kleine blokjes en kook ze in water met zout in ca. 3 min. beetgaar. Giet ze in een zeef af en laat ze goed uitlekken. Snijd de mango in heel kleine blokjes. Schep in een kom de pompoen en mango door elkaar. Was de bloemkool en dep hem droog. Haal boven de kom met pompoen de dunschiller over de bloemkool, zodat de roosjes in korrels van de kool komen. Gebruik alleen het buitenste laagje en bewaar de rest van de kool voor ander gebruik, bijvoorbeeld soep. Voeg naar smaak limoensap, zout en peper toe en schep het groentemengsel door elkaar. Bewaar de groentetartaar tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Klop in een kannetje de slagroom met curry dik vloeibaar. Verdeel de groentetartaar over 4 mooie hoge glazen en schenk de room over de groenten. Garneer met een takje koriander. Lekker met warm naanbrood. bereiden 5 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 195 kcal- Eiwit 5 g- Vet 9 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Tarte tatin met gele paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 gele paprika
4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
40 g boter, hard
2 el suiker
2 el verse tijmblaadjes
1 tl witte balsamicoazijn



Materialen

bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Maak de paprika schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes. Halveer de plakjes bladerdeeg. Bekleed de bakplaat met bakpapier en teken hierop 8 keer de maat van een half plakje bladerdeeg. Houd voldoende tussenruimte. Snijd of schaaf de boter in flinterdunne plakjes en leg de plakjes naast elkaar in de afgetekende rechthoekjes. Strooi de suiker over de boter in de rechthoekjes. Strooi de tijm over de suiker en maal er peper boven. Leg de paprikareepjes in de lengte in de rechthoekjes en strooi hier wat zout over. Dek de paprika af met plakjes bladerdeeg en druk de randen van het deeg naar beneden. Schuif de bakplaat een richel onder het midden in de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Leg direct uit de oven een grote platte schaal op de bakplaat, keer ze samen en laat de taartjes op de schaal glijden. Trek het bakpapier weg. Druppel de balsamicoazijn over de taartjes.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 350 kcal- Eiwit 3 g- Vet 27 g- Koolhydraten 24 g (per eenpersoonsportie)

Tarte tatin met witlof

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
2 struikjes witlof
4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
40 g boter, hard
2 el suiker



Materialen
bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd met een scherp mesje de oranje schil zo dun mogelijk van de sinaasappel. Snijd er lange dunne sliertjes van. Halveer de struikjes witlof in de lengte en snijd van elke helft een mooie lange plak van 1 cm dik af (gebruik de rest van de lof in een salade). Snijd de plakjes deeg doormidden. Bekleed de bakplaat met bakpapier en teken hierop 8 keer de maat van een half plakje bladerdeeg af. Houd voldoende tussenruimte. Snijd of schaaf de boter in flinterdunne plakjes en leg de plakjes naast elkaar in de afgetekende rechthoekjes. Strooi de suiker over de boter in de rechthoekjes. Leg de sliertjes sinaasappelschil op de suiker en maal er peper boven. Leg er een plak witlof op en strooi hier wat zout en peper over. Dek de witlof af met plakjes bladerdeeg en druk de randen van het deeg naar beneden. Schuif de bakplaat een richel onder het midden in de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Leg direct uit de oven een grote platte schaal op de bakplaat, keer ze samen en laat de taartjes op de schaal glijden. Trek het bakpapier weg.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 345 kcal- Eiwit 3 g- Vet 27 g- Koolhydraten 23 g (per eenpersoonsportie)

Tarte tatin van peer met zoute karamel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g roomboter, gezouten

80 g suiker

2 grote handperen

4 plakjes roomboterbladerdeeg, ontdooid



Materialen

ronde taartvormpjes (8-10 cm)

Bereiding

Voorbereiden

Smelt op een zacht vuur de boter met de suiker en 1 el water. Roer alles goed door en kook het mengsel zachtjes tot het goudgeel van kleur is. Schenk de karamel in de 4 taartvormpjes. Schil de peren, halveer ze, verwijder het klokhuis en snijd de peren in parten. Leg de parten naast elkaar in de vormpjes. Steek uit elk plakje bladerdeeg een rondje dat iets groter is dan de taartvormpjes. Leg het deeg op het fruit en druk het deeg naar binnen. Bewaar de vormpjes tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zet de vormpjes op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. goudbruin en gaar. Laat de taartjes 5 min. afkoelen. Leg een bord op een vormpje en keer ze samen. Lekker met een bolletje vanille-ijs en halfgeslagen (kaneel)room.

bereiden 5 min, voorbereiden 20 min, wachten 20 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 3 g- Vet 27 g- Koolhydraten 46 g (per eenpersoonsportie)

Teriyaki wraps

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Roerbakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

500 g runderreepjes
6 el teriyakisaus
1/2 komkommer, gewassen
6 bosuitjes, schoongemaakt
4 el roerbakolie
250 g shii-takes, in dunne reepjes
2 tl sesamzaad
8 kleine bloemtortilla's (20 cm)



Bereiding

Schep in een kom het vlees en de teriyakisaus door elkaar en marineer het vlees 15 minuten. Halveer de komkommer in de lengte en schraap de zaadjes er met een theelepel uit. Snijd de stukken in de lengte in dunne plakken en vervolgens in dunne reepjes. Snijd de bosui in dezelfde lange dunne reepjes. Verhit in een wok 2 el olie. Roerbak hierin de shiitakes goudbruin en gaar. Strooi er naar smaak zout en peper over en schep de shiitakes met een schuimspaan op een bord. Verhit de resterende 2 el olie in de wok en roerbak de runderreepjes in 2 minuten bruin en gaar. Roer de sesamzaadjes erdoor. Leg de tortilla's naast elkaar op het werkvlak, leg het vlees, de paddenstoelen, de komkommer en de bosui in het midden van de tortilla. Houd rechts een paar cm van de rand vrij. Vouw de rechterkant van de tortilla over de vulling naar binnen. Houd dit aangedrukt en rol de tortilla op.

bereiden 20 min

Bevat Energie 275 kcal- Eiwit 20 g- Vet 10 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Tiramisu met advocaat en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mascarpone (zachte roomkaas)
50 g witte basterdsuiker
175 ml sinaasappelsap
200 ml advocaat (zelfgemaakt -zie recept op ah.nl of fles)
12 lange vingers (koek)
100 ml slagroom
2 el cacaopoeder
2 handsinaasappels



Materialen

kleine rechthoekige schaal of cakevorm

Bereiding

Vorbereiden

Klop in een kom met de handmixer de mascarpone, de suiker en 50 ml sinaasappelsap in ca. 3 min. luchtig. Verdeel de helft van de mascarpone gelijkmatig over de bodem van de schaal. Schenk de rest van het sinaasappelsap in een diep bord. Wentel de lange vingers enkele seconden door het sap en leg ze naast elkaar op de mascarpone. Verdeel de advocaat over de lange vingers. Schep hierop de resterende mascarpone en strijk het glad. Klop de slagroom halfstijf. Verdeel de slagroom gelijkmatig over de mascarpone. Laat de tiramisu in de koelkast in ca. 2 uur opstijven.

Bereiden

Bestrooi de tiramisu met cacaopoeder. Schil de sinaasappels tot op het vruchtvlees. Snijd de partjes tussen de vliezen uit. Schep met een grote lepel de advocaattiramisu uit de schaal op 4 bordjes en garneer met de sinaasappel.

bereiden 5 min, vorbereiden 20 min

Bevat Energie 440 kcal- Eiwit 9 g- Vet 32 g- Koolhydraten 48 g (per eenpersoonsportie)

Tomatencappuccino met voorjaarskruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 g boter
300 g rijpe tomaten, in stukjes
1 sjalot, fijngenhakt
250 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 3/4 tablet)
1 tl gedroogde tomatentapenade
100 ml melk
100 ml slagroom
3 el verse bieslook
3 el verse peterselie



Materialen
staafmixer

Bereiding

Smelt de boter in een pan en smoor de tomaat met de sjalot, afgedekt, zachtjes 5 minuten. Voeg de bouillon, tapenade en melk toe en laat de soep nog ca. 10 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer. Wrijf de soep door een zeef en breng de soep op smaak met zout en peper. Klop de slagroom bijna stijf. Schep de soep in warme cappuccinokoppen en schep er een lepel slagroom op. Hak de kruiden fijn en strooi ze op de room.

Tip

Schep de slagroom over de bolle kant van de lepel op de soep, dan zakt de room niet meteen naar beneden

bereiden 25 min

Bevat Energie 140 kcal- Eiwit 2 g- Vet 13 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Tomatentapenade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1/2 pot semi-zongedroogde tomaten op olie (a 320 ml)

1 blikje ansjovis in olijfolie (46 g), uitgelekt

ca. 3 el olijfolie

1 teentje knoflook

1 el balsamicoazijn

10 g platte peterselie

chilipeper uit de molen



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Vorbereiden

Laat de tomaten en de ansjovis uitlekken. Vang de olie op. Meet de hoeveelheid olie af en voeg zoveel olijfolie toe dat er totaal 6 el zijn. Pureer met behulp van de pulseknop de tomaten, ansjovis en knoflook in de keukenmachine tot een grove puree. Voeg de afgemeten olie, azijn en peterselie toe en pureer het geheel tot een fijne puree. Voeg naar smaak chilipeper toe.

Bereiden

Laat de smaken minimaal 1 uur intrekken. Lekker op een gegrild stukje brood of bij geroosterd of gegrild vlees of als smaakmaker in jus en andere (mediterrane) sauzen.

Tip

De semi-gedroogde tomaten maken deze tapenade lichter van smaak en smeuïger dan kant-en-klare tapenade.

bereiden 5 min, voorbereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 50 kcal- Eiwit 2 g- Vet 4 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Tompoes van paddenstoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rol bladerdeeg voor hartige taart, gekoeld
1 ei, losgeklopt
1 el sesamzaadjes
75 g roomboter
1 ui, fijngesnipperd
50 g bloem
500 ml paddenstoelenbouillon (van tablet)
400 g paddenstoelenmelange
1 el verse tijmblaadjes



Bereiding

Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg het bladerdeeg op de bakplaat en bestrijk het deeg met ei. Snijd het deeg in 12 punten en strooi de sesamzaadjes erover. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de puntjes in ca. 15 min. goudbruin en krokant. Laat de puntjes op een rooster afkoelen en bewaar ze tot gebruik in een trommel.

Bereiden

Smelt in een ruime koekenpan 50 g boter en fruit de ui hierin ca. 3 minuten. Roer de bloem erdoor en fruit de bloem op een heel zacht vuur 3 min. mee. Voeg de helft van de bouillon toe en breng alles aan de kook. Roer nu alles tot een gladde saus. Voeg de rest van de bouillon toe, breng dit weer aan de kook en roer alles weer tot een gladde saus. Laat de saus ca. 15 min. heel zachtjes koken. Roer de saus regelmatig goed door. Verhit intussen in een hapjespan de resterende boter en bak de paddenstoelen op middelhoog vuur goudbruin. Voeg de tijm en naar smaak zout en peper toe. Roer de paddenstoelen door de ragout en verwarm het geheel zachtjes 1 minuut. Leg op 4 borden een puntje bladerdeeg en schep hierop een beetje ragout. Leg er vervolgens nog een puntje op en verdeel de laatste ragout erover. Sluit af met het laatste puntje bladerdeeg en serveer direct.

Tip

Klassieke paddenstoelenragout in een eigentijds sesam-bladerdeegjasje. Ook lekker als lunchhapje.

bereiden 30 min, voorbereiden 25 min

Bevat Energie 410 kcal- Eiwit 12 g- Vet 22 g- Koolhydraten 41 g (per eenpersoonsportie)

Tompoezen met zomerfruit

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes bladerdeeg, ontdooid

1 eidooier

1 1/2 el pijnboompitten

350 g rood fruit\ (aardbeien, frambozen en/of bessen)

2 el sinaasappel - of rozenlikeur (slijter)

200 ml crème fraîche

1 zakje vanillesuiker



Bereiding

Vorbereiden

Bekleed de bakplaat met bakpapier. Halveer de plakjes bladerdeeg en leg ze op enige afstand van elkaar op het bakblik. Prik de helft van de plakjes met een vork op meerdere plaatsen in. Klop de eidooier met 1 el water los en bestrijk de andere helft van de plakjes bladerdeeg met het losgeklopte ei. Strooi de pijnboompitten erover en druk ze heel licht in het deeg. Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de plakjes in ca. 15 min. goudbruin en gaar. Laat de plakjes deeg op een rooster afkoelen. Meng in een kom het fruit met de rozen- of sinaasappellikeur.

Bereiden

Laat het fruit in een zeef uitlekken. Vang het vocht op. Klop de crème fraîche met de vanillesuiker luchtig. Klop het opgevangen vocht erdoor. Houd een kwart van de crème fraîche achter en verdeel de rest gelijkmatig over de bladerdeegplakjes zonder pijnboompitten. Verdeel het fruit erover. Leg op elk taartje nog een lepeltje van de achtergehouden crème en leg de plakjes bladerdeeg met pijnboompitten erop.

Tip

Deze tompoezen zijn ook lekker als dessert, serveer er dan vanille-ijs bij in plaats van de crème fraîche. Bereiden 10 min, voorbereiden 45 min, wachten 25 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 4 g- Vet 33 g- Koolhydraten 23 g (per stuk)

Tortilla met paprika, olijven en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine groene paprika
1 kleine rode paprika
3 el olijfolie
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
2 uien, in dunne ringen
8 eieren
1 tl paprikapoeder pikant
2 tenen knoflook, geperst
100 g zwarte olijven, zonder pit
2 el kappertjes, uitgelekt
4 el platte peterselie, fijngehakt



Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd ze allebei in heel kleine stukjes. Verhit de olie in een heel ruime hapjespan. Bak hierin de aardappelschijfjes, uiringen en paprikablokjes al omscheppend 5 minuten. Klop intussen in een kom de eieren los met paprikapoeder, knoflook, 1 tl zout en naar smaak peper. Zet het vuur laag. Schenk het eimengsel in de pan, leg de deksel op de pan en laat het ei in ca. 15 min. stollen en goudbruin worden. Laat de tortilla op het deksel van de pan glijden. Leg de pan op de taart en keer ze samen. Bak de bovenkant bruin. Hak de olijven grof en meng ze met de kappertjes en de peterselie. Laat de tortilla op een schaal glijden en schep het olijvenmengsel erop. Lekker met een groene salade.

Tip

Paprika is een echte zomergroente. Verrukkelijk in deze Spaanse tortilla.

bereiden 30 min

Bevat Energie 400 kcal- Eiwit 17 g- Vet 21 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Toscaanse boerenkool 'aglio e olio'

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Italiaans

Type Pasta

Slank Nee

Bron AH 12 maanden Lekker Eten

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g boerenkool, gesneden

300 g spaghetti

4 el olijfolie

2 teentjes knoflook, in dunne plakjes

1 rode peper, fijngesneden

100 g Parmezaanse kaas, in vlokken



Bereiding

Kook de boerenkool in ruim water met zout 8 minuten. Giet de boerenkool af in een vergiet en laat de groente uitlekken. Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet de spaghetti af, maar bewaar enkele el kookvocht. Verhit de olie in een hapjes- of braadpan. Fruit hierin de knoflook en chilipeper op middelhoog vuur tot de knoflook goudgeel begint te kleuren. Voeg de boerenkool toe en roer het geheel goed door elkaar en laat het enkele minuten met elkaar stoven. Voeg zout naar smaak toe. Schep de spaghetti en wat van het kookvocht van de spaghetti door de boerenkool. Laat alles goed warm worden. Serveer de kaas erbij. Lekker met een tomatensalade.

bereiden 25 min

Bevat Energie 490 kcal- Eiwit 22 g- Vet 19 g- Koolhydraten 57 g (per eenpersoonsportie)

Tuinbonen met majoraan en coppa di Parma

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

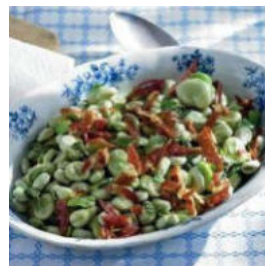
Aantal personen 4 Stuks.

2 kg tuinbonen vers (ca. 600 g, gedopt)

75 g coppa di Parma

1 el olijfolie (met knoflook-chilipeper)

2 el majoraan vers, fijngehakt



Bereiding

Snijd de coppa in reepjes. Verhit de olie in een hapjespan en bak de coppa zachtjes uit. Schep de coppareepjes uit de pan en op een stukje keukenpapier. Schep de tuinbonen en de majoraan door het vet in de pan en voeg 3 el water en naar smaak zout toe. Leg de deksel op de pan en stoof de tuinbonen in ca. 8 min. zachtjes gaar. Breng de bonen op smaak met versgemalen peper en laat eventueel het vocht in de pan iets verdampen. Schep de tuinbonen in een schaal en strooi de coppa erover. Lekker met varkensvlees, burgers of slavinken.

Tip

Vervang voor Hollandse tuinbonen, de coppa di Parma door gerookte spekblokjes. Bak met het spek ook een gesnipperd uitje mee. Coppa di Parma lijkt qua smaak op parmaham, maar is iets vetter. Ideaal om uit te bakken en zo ook een perfecte combinatie met de tuinbonen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 115 kcal- Eiwit 12 g- Vet 5 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Tuttifruttitaartje met kaneelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 dadels, ontpit
4 gedroogde vijgen
4 gedroogde abrikozen
1 sinaasappel, schoongeboend
200 ml kaneelijs
4 el vloeibare honing
2 el pistachenoten, grof gehakt



Materialen

ringvorm van ca. 8 cm doorsnede en ca. 5 cm hoog

Bereiding

Vorbereiden

Snijd de dadels, vijgen en abrikozen in kleine blokjes. Rasp de oranje schil van de sinaasappel boven het gedroogde fruit. Schep alles goed door elkaar.

Bereiden

Leg een serveerring op een bord. Schep hierin een kwart van het tuttifruttimengsel en druk het licht aan. Maak zo nog 3 taartjes. Schep een grote bol kaneelijs in het midden. Schenk de honing er van links naar rechts in één streep overheen. Strooi de pistachenootjes erover en serveer direct.

bereiden 10 min, vorbereiden 5 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 4 g- Vet 9 g- Koolhydraten 51 g (per eenpersoonsportie)

Uientaartjes met gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes deeg voor hartige taart, ontdooid

250 g uien

1 el zonnebloemolie

2 el platte peterselie, fijngehakt

150 g Gorgonzola (kaas)

3 eieren

100 ml geslagen room (23% vet)



Materialen

muffinvorm met 6 holtes (5-6 cm), ingevet

Bereiding

Vorbereiden

Bekleed elk holletje van de muffinvorm met een plakje hartige taartdeeg. Zet de muffinvorm tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel de uien, halveer ze en snijd de helften in dunne plakjes. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de uien heel zachtjes in ca. 10 min. glazig. Roer de peterselie door de uien en voeg naar smaak zout en peper toe. Snijd intussen de gorgonzola in 6 gelijke stukken en klop in een kom de eieren met de room los. Schep de helft van de uien in de taartvormpjes. Leg daarop een stukje gorgonzola. Schep de rest van de uien op de gorgonzola. Schenk het eimengsel over de uien. Schuif de vorm op het rooster in het midden van de oven en bak de taartjes in ca. 20 min. gaar. Laat de taartjes even afkoelen, wip ze uit de vorm en serveer ze lauwwarm.

bereiden 10 min, vorbereiden 5 min, wachten 20 min

Bevat Energie 320 kcal- Eiwit 14 g- Vet 15 g- Koolhydraten 32 g (per eenpersoonsportie)

Vanillevijgen op brandewijn

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g geweldde vijgen met vanille

125 g kristalsuiker

4 anijssterren

500 ml brandewijn (slijter)



Materialen

weckpot (inhoud 1 liter)

Bereiding

Was de inmaakpot goed om. Stop de vijgen met de suiker en anijssterren in de pot en schenk er de brandewijn op. Sluit de pot en laat hem minstens 6 weken op een donkere plek staan. Schud de pot regelmatig. Serveer de vijgen in glaasjes met een cocktailprikker om ze makkelijk op te kunnen eten. Serveer ze bij kaneelijs, bij biefstuk of als zoete verrassing bij een stukje oude boerenkaas.

Tip

Bewaren ca. 6 maanden, na opening ca. 1 maand.

bereiden 5 min

Bevat Energie 250 kcal- Eiwit 1 g- Vet 0 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Vanillevingers

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

100 g boter, op kamertemperatuur

80 g poedersuiker

2 zakjes vanillesuiker

2 eiwitten, losgeklopt

100 g bloem



Materialen

bakpapier, spuitzak met gladde spuitmond van 1/2 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Klop in een ruime kom de boter met de gezeefde poedersuiker tot het mengsel licht van kleur en luchtig is. Roer vervolgens de eiwitten beetje bij beetje door het mengsel. Spatel de bloem luchtig door het beslag. Schep het beslag in de spuitzak. Spuit op enige afstand van elkaar reepjes beslag van 8 cm lang en 1 cm breed op het bakpapier. Schuif de bakplaat onder in de oven en bak de koekjes in ca. 20 min. heel lichtbruin. Laat de koekjes op de bakplaat afkoelen.

Tip

Geen spuitzak? Schep het beslag in een stevig, schoon plastic zakje. Knip van een van de hoekjes een puntje met de breedte van 1/2 cm af en u heeft een spuitzak.

bereiden 5 min, wachten 50 min

Bevat Energie 50 kcal- Eiwit 1 g- Vet 3 g- Koolhydraten 5 g (per stuk)

Varkensfilet met hele appeltjes en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 g varkensfilet of varkensfricandeau (stuk), op kamertemperatuur

50 g boter

1 bol knoflook, in teentjes verdeeld

1 el verse tijmblaadjes

200 ml cider droog of witte wijn

4 kleine Elstar appels



Materialen

appelboor, ovenvaste braadpan

Bereiding

Verwarm de oven voor op 125 °C. Wrijf de varkensfilet rondom in met zout en royaal peper. Verhit de boter in de braadpan en braad het vlees rondom bruin. Verdeel de tenen knoflook eromheen, voeg de tijm toe en bak alles 3 min. mee. Schenk de cider langs de rand van de pan erbij. Schil intussen de appels en boor het klokhuis eruit. Leg de appeltjes bij het vlees in de pan en lepel er wat van het stoofvocht over. Zet de pan op het rooster in het midden van de oven en braad het vlees in ca. 40 min. gaar. Schakel de oven uit. Leg het vlees en de appeltjes in een schaal en zet deze terug in de uitgeschakelde oven. Neem de knoflook uit de jus en knijp 5 tenen tussen duim en wijsvinger boven het braadvocht uit. Voeg 100 ml water toe, schraap de aanbaksels los en laat het geheel bruisend inkoken tot een lekkere jus. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de varkensfilet in plakken en verdeel ze over 6 warme borden. Zet op elk bord een appeltje. Geef de jus erbij. Lekker met aardappelpuree en spruitjes.

Tip

Laat u niet afschrikken door de hele bol knoflook. Door het stoven wordt knoflook mild en zoet en het geeft de saus een aromatische smaak.

bereiden 60 min

Bevat Energie 310 kcal- Eiwit 40 g- Vet 10 g- Koolhydraten 14 g (per eenpersoonsportie)

Varkensfilet met krokant mosterdlaagje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el verse tijm

2 tenen knoflook, fijngehakt

2 sneetjes witbrood (oud), zonder korst

3 el mosterd

ca. 500 g varkensfilet

1 el olijfolie



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Pureer in de keukenmachine de tijm en de knoflook fijn, voeg het brood toe en maal het tot kruim. Voeg 2 el mosterd toe en laat de machine nog even lopen tot het kruim een beetje aan elkaar plakt. Bestrooi het vlees rondom met zout en peper. Verhit de olie in een koekenpan, braad het vlees op hoog vuur rondom goudbruin aan. Leg het vlees in de braadslede, bestrijk de bovenkant van het vlees met de rest van de mosterd. Verdeel het mosterdkruim over het vlees en druk het lichtjes op het vlees aan tot de laag overal even dik is. Zet de braadslede op het rooster in het midden van de oven en braad de varkensfilet 25 minuten. Zet de oven uit en de deur op een kleine kier. Laat het vlees nog 15 min. in de oven staan, zodat de sappen zich helemaal door het vlees kunnen verdelen. 4. Snijd met een scherp mes het vlees in plakken. Lekker met geroosterde pompoen en een salade.

Tip

Pompoen kunt u tegelijk met het vlees bereiden, in dezelfde braadslede. Snijd voor vier personen 1 kleine pompoen in stukken van ca. 2 x 2 cm, meng ze met wat olie en zout en leg ze om het vlees in de braadslede. De pompoen is tegelijk met het vlees gaar.

bereiden 15 min, wachten 40 min

Bevat Energie 300 kcal- Eiwit 32 g- Vet 12 g- Koolhydraten 16 g (per eenpersoonsportie)

Verse doperwten met sjalot en mosterd

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg verse doperwten (400 g), gedopt

25 g boter

1 sjalot, gesnipperd

2 tl gedroogde dragon

1 1/2 el grove mosterd

3 el geslagen room (23 % vet)



Bereiding

Dop de erwten en spoel de erwten in een zeef onder koud stromend water af. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de sjalot hierin 2 minuten. Schep de doperwten erdoor en voeg 3 el water en naar smaak zout toe. Leg de deksel op de pan en stoof de doperwten in ca. 8 min. zachtjes gaar. Roer de mosterd door de doperwten. Voeg de room toe en breng alles nog even aan de kook. Roer, als de saus aan de dikke kant is, er nog een scheutje water door. Lekker met in de schil gekookte aardappelen en gegrilde kip, kalfsvlees of vis.

Tip

Vervang de dragon door geraspte sinaasappelschil en voeg in plaats van water sinaasappelsap toe. Of vervang de room door crème fraîche, dat geeft dit gerecht een friszuur smaakaccent. Jonge doperwtjes zijn van nature zoet. Daarom combineren ze zo goed met pittige smaakmakers als mosterd.

bereiden 15 min

Bevat Energie 125 kcal- Eiwit 5 g- Vet 7 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Verse tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g roma-tomaten of vleestomaten

3 el olijfolie

2 rode uien, grof gesnipperd

2 tenen knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 el kappertjes

20 basilicumblaadjes, gescheurd



Bereiding

Kruis de tomaten met een scherp mesje op de bolle kant in. Dompel ze 10 seconden in een pan met ruim kokend water. Schep ze over in een vergiet en spoel ze met koud water af. Trek het velletje van de tomaten. Snijd de tomaten in vieren en verwijder de zaadjes. Snijd de kwarten tomaat in grove blokken. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui en de knoflook zachtjes 8 minuten. Voeg de rode peper, stukken tomaat en kappertjes toe en verwarm de saus enkele minuten op middelhoog vuur. Voeg naar smaak zout toe. Laat de saus absoluut niet koken, dan verdwijnt de specifieke smaak van deze saus. Warm gebruik: meng de saus direct met het basilicum. Lekker bij pasta en gegrild vlees. Koud gebruik: laat de saus eerst afkoelen voor het basilicum wordt toegevoegd. Zo behoudt het basilicum zijn mooie frisse kleur en smaak. Serveer de saus op kamertemperatuur. Lekker als bijgerecht bij pastagerechten of gebruik de saus als basis voor een pastasalade.

Tip

Deze saus ontleent zijn smaak aan het feit dat de tomaat bijna rauw blijft, laat 'm daarom absoluut niet koken. De saus kan zowel warm als koud worden gegeten.

bereiden 15 min

Bevat Energie 90 kcal- Eiwit 2 g- Vet 7 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Vis gemarineerd in limoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g pangasiusfilet

3 limoenen

2 tomaten, in kleine stukjes

1 sjalot, gesnipperd



Bereiding

Voorbereiden

Was de vis, dep hem droog en snijd de vis in reepjes van 1 cm. Snijd uit 2 limoenen elk 2 mooie plakjes. Pak de plakjes limoen in een stukje vershoudfolie en bewaar ze tot gebruik in de koelkast. Pers alle limoenen uit. Meng in een kom de stukjes vis met het limoensap. Dek de kom af en marineer de vis een nachtje in de koelkast.

Bereiden

Schep de vis in een vergiet en spoel de vis af met niet meer dan 1 1/2 kopje water. Laat de vis nog enkele minuten uitlekken. Meng in een kom de stukjes vis met de stukjes tomaat, sjalot en wat zout en peper. Laat alles nog 30 min. marineren. Verdeel de vis over 4 schaalpjes of coupes en garneer met een plakje limoen. Lekker met warme toast.

Tip

Ceviche is de naam van dit recept uit Peru. Het limoensap maakt de vis stevig en geeft hem de kleur van gekookte vis. Bijzonder, makkelijk en heerlijk fris op een warme zomerdag.

bereiden 10 min, voorbereiden 5 min, wachten 54 min

Bevat Energie 110 kcal- Eiwit 20 g- Vet 2 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Vis met kappertjes en crème fraîche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pangasiusfilet
1 citroen, schoongeboend
25 g boter
3 kleine uien, in ringen
250 ml crème fraîche light
2 el kappertjes, uitgelekt
2 el verse peterselie, fijngehakt



Bereiding

Snijd de vis in 12 gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper. Rasp de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit. Verhit de boter in een hapjespan en fruit hierin de uien zachtjes 5 minuten. Roer de crème fraîche en 3 el water door de uien. Breng dit aan de kook. Leg de stukken vis in de pan en laat de vis heel zachtjes in ca. 5 min. gaar worden. Schep de stukken af en toe om. Roer de citroenschil, de kappertjes en de peterselie door de saus. Breng de saus op smaak met citroensap, zout en peper. Lekker met gekookte krieltjes en gestoofde spitskool.

Tip

Een eenvoudig visgerecht uit Oostenrijk, waarbij de vis op laag vuur in room wordt gestoofd. De smaak van de vis wordt zacht en subtiel.

bereiden 15 min

Bevat Energie 285 kcal- Eiwit 28 g- Vet 17 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Visballetjes met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g pangasiusfilet
1 rode paprika, zonder zaadlijsten
2 tenen knoflook
4 el slagroom
4 el bladpeterselie, grof gehakt
2 el olijfolie extra vierge



Materialen

keukenmachine

Bereiding

Voorbereiden

Snijd de vis en paprika in kleine stukjes. Schep de vis, paprika, knoflook, slagroom, peterselie en naar smaak zout en peper in de keukenmachine. Pureer de vis tot alles fijn gemalen is. Schep met een puntige grote lepel 12 kleine ovale balletjes van de vis op leg ze op een bord. Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.

Bereiden

Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak hierin de visballetjes rondom bruin en op middelhoog vuur in ca. 5 min. gaar. 4. Lekker met aardappelpuree en een salade van peenjulienne met (kant-en-klare) mosterd-honingdressing. Ook lekker met een verse tomatensaus

.

Tip

Deze visballetjes zijn ook lekker als voorgerecht of als warm hapje bij een brunch. In plaats van ovaaltjes kunt u er ook kleine hamburgertjes van vormen.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 180 kcal- Eiwit 19 g- Vet 11 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Vispakketje met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koken	Slank	Ja
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen, schoongeboend
50 g boter
roze peperkorrels (molentje)
venkelknollen
2 sjalotten, in dunne plakjes
4 stukken roodbaarsfilet (ca. 125 g per stuk)
100 ml droge witte wijn



Materialen

aluminiumfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Rasp de gele schil dun van de citroen. Roer de boter zacht en roer de geraspte citroenschil erdoor. Voeg naar smaak zout en versgemalen roze peper toe. Maak de venkelknollen schoon en schaaf of snijd ze in zo dun mogelijke plakken. Spreid 4 stukken aluminiumfolie (van ca. 50 cm) uit op het werkvlak en vouw ze dubbel. Leg ze in de lengte op het werkvlak. Verdeel de sjalotten en venkel over het midden van de stukken folie. Bestrooi de visfilets met zout en peper en leg ze op de groente. Verdeel de citroenboter erover. Vouw het folie naar boven, zodat een bakje ontstaat. Schenk de wijn erin en vouw de pakketjes goed dicht. Leg ze naast elkaar op een bakplaat. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak de vis in ca. 15 min. gaar. Leg de pakketjes elk op een bord en vouw ze voorzichtig open. Lekker met een salade van peultjes en sugarsnaps en couscous.

Tip

De pakketjes kunnen van tevoren worden gemaakt.

bereiden 15 min, wachten 15 min

Bevat Energie 270 kcal- Eiwit 27 g- Vet 15 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Vitello tonnato van gegrilde kalfsentrecote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kalfsentrecotes
3 el olijfolie
1 ei, hardgekookt
1 blikje tonijn in olie (185 g)
2 ansjovisfilets, gezouten
1 el kappertjes, uitgelekt
1 el citroensap
evt. 50 g rucola



Materialen

grillpan, keukenmachine

Bereiding

Bestrooi de entrecotes met zout en peper en bestrijk ze met 1 el olijfolie. Verhit de grillpan en grill de entrecotes ca. 3 min. aan één kant tot ze van de ribbels van de pan loslaten. Keer de entrecotes en bak de andere kant in 1 min. lichtbruin. De entrecotes moeten vanbinnen nog rosé zijn. Leg de entrecotes op een plank en laat ze afkoelen. Halveer het ei en wip de dooier eruit. Schep de uitgelekte tonijn in de keukenmachine. Voeg de eidooier, ansjovisfilets, kappertjes en resterende 2 el olijfolie toe. Pureer alles daarna tot een fijne saus. Breng op smaak met zout, peper en citroensap. Verdun de saus eventueel met een scheutje water. Snijd de afgekoelde entrecotes schuin in dunne plakken en leg ze op een schaal. Lepel de tonijnsaus erover. Dek de schaal af en laat de smaken in de koelkast in minimaal 1 uur intrekken. Garneer het gerecht eventueel met de rucola. Lekker met warm ciabattabrood en een salade met (kant-en-klare) pestodressing.

Tip

Kalfsvlees met tonijnsaus is een klassieker. Door het vlees te grillen krijgt de vitello extra smaak.

bereiden min, voorbereiden 20 min, wachten 60 min

Bevat Energie 485 kcal- Eiwit 40 g- Vet 36 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Volkoren pitabroodjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

500 g volkorenmeel

1 zakje gedroogde gist

2 el olijfolie



Materialen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

Meng in een kom het meel met de gist en 2 tl zout. Voeg al roerend de olijfolie en 150 ml lauwwarm water toe en meng alles tot een samenhangend deeg. Kneed het deeg op een met wat olie ingevet werkvlak in ca. 8 min. tot het soepel en elastisch is. Vorm het deeg tot een bal en leg het deeg terug in de kom. Dek de kom af met de theedoek en laat het deeg 4 uur rijzen. Sla het deeg een paar keer op het werkvlak, zodat de lucht eruit is. Verdeel het deeg in 16 gelijke balletjes. Bestuif het werkvlak met bloem. Rol elk balletje uit tot een dun rond lapje van ca. 8 cm. Leg ze op een met bloem bestoven blad en dek ze af met de theedoek. Laat de broodjes nog ca. 30 min. rijzen. Schuif de bakplaat in de oven en verwarm de oven voor op 250 °C. Leg 8 broodjes op de hete bakplaat, sprenkel er wat water over en bak de pita's in ca. 7 min. goudbruin en gaar. Leg de warme pita's in een mandje en bak de andere 8 broodjes op dezelfde manier. Lekker bij tapas of met hummus.

Tip

Bak de broodjes van tevoren en rooster ze voor gebruik 1 min. in de broodrooster. Pitabroodjes laten zich goed invriezen. Ze zijn ca. 3 weken houdbaar.

bereiden 30 min, wachten 277 min

Bevat Energie 105 kcal- Eiwit 3 g- Vet 2 g- Koolhydraten 19 g (per stuk)

Warme carpaccio van kabeljauw

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 tomaten

4 el olijfolie extra vierge

2 sjalotten, fijngesnipperd

1 courgette

300 g kabeljauwhaasjes

3 el verse basilicum, in dunne reepjes



Materialen

ovenbestendige borden

Bereiding

Voorbereiden

Snijd de tomaten aan de bolle kant kruiselings in en dompel ze 10 seconden in kokend water. Schep ze in een kom met koud water en verwijder de velletjes. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in dunne reepjes. Schep in een kommetje de tomaatreepjes en sjalotten door elkaar. Voeg naar smaak zout en peper toe en roer de helft van de olie erdoor. Snijd de schil van de courgette met een dunschiller eraf en snijd deze groene repen in dunne korte reepjes en roer ze door de tomaat. Bewaar de rest van de courgette voor ander gebruik, bijvoorbeeld voor gestoofde courgette.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de resterende olie over 4 hittebestendige borden. Bestrooi de borden met een beetje zout en peper. Snijd de vis met een scherp mes in dunne plakjes en leg de plakjes naast elkaar op de borden. Zet de borden op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in 5 min. gaar worden. Schep een lepel van het tomatenmengsel in het midden van de borden en strooi het basilicum erover. Lekker met warme toast.

Tip

Ook te serveren als tussengerecht.

bereiden 10 min, voorbereiden 10 min

Bevat Energie 185 kcal- Eiwit 16 g- Vet 11 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Warme chocoladesoufflés

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

200 g boter
150 g bittere chocolade met koffie (70% cacao), in stukjes
4 eieren
4 eidooiers
4 el fijne kristalsuiker
60 g bloem
1 liter slagroomijs



Materialen

8 gladde metalen puddingvormpjes (100 ml)

Bereiding

Vorbereiden

Smelt in een pannetje de boter al roerend op een laag vuurtje. Neem de pan direct van het vuur als de boter is gesmolten. Laat de chocolade al roerend in de boter smelten en laat dit mengsel afkoelen tot lauw. Klop in een kom de eieren met de dooiers en de suiker los. Roer dit met de garde door de gesmolten chocolade. Roer als laatste de bloem door de chocolade. Verdeel het beslag over de vormpjes. Dek de vormpjes af met een stukje vershoudfolie. Bewaar ze tot gebruik, maar minimaal 2 uur in de koelkast.

Bereiden

Verwarm de oven goed voor op 225 °C. Zet de vormpjes op het rooster in het midden van de oven. Bak de soufflés 8 minuten. Neem ze direct uit de oven, maak eventueel de randjes los en keer ze elk op een bordje. Schep er een bol ijs naast en serveer ze direct.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min, wachten 120 min

Bevat Energie 520 kcal- Eiwit 9 g- Vet 38 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Warme vijgen met geitenkaas en honing

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 verse vijgen

200 g zachte geitenkaas (Bettine blanc)

1 tl rozemarijn, fijngehakt

4 el honing

1 tl balsamicoazijn

2 tl olijfolie extra vierge



Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 °C. Snijd de vijgen kruiselings in en druk ze met de vingers iets open. Zet de vijgen in een ovenschaal. Roer de geitenkaas en rozemarijn door elkaar en verdeel de kaas over de vijgen. Zet de ovenschaal op het rooster in het midden van de oven en rooster de vijgen in 6 min. goudbruin. Verdeel de vijgen over 4 kleine bordjes. Schenk de honing van binnen naar buiten in een dun straaltje over de vijgen en vervolgens op het bord. Roer de azijn en olie goed door elkaar en druppel de dressing op het bord en serveer direct.

Tip

Verse vijgen en geitenkaas zijn gegarandeerd een geslaagde combinatie. Ook lekker als een extra kaasgang in een feestelijk menu. De hoeveelheid is dan voldoende voor 8 personen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 255 kcal- Eiwit 7 g- Vet 10 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Waterzooi van vis met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 bosuitjes, in stukken van 1 cm
4 stengels bleekselderij, in reepjes
3 el platte peterselie, fijngehakt
1 el verse tijmblaadjes
200 g meervalfilet, in grove stukken
200 g zalmfilet, in grove stukken
200 g tilapiafilet, in grove stukken
200 g peultjes
100 g boter, in blokjes
100 ml droge witte wijn
1 pot visfond (380 ml) of 400 ml visbouillon (van 1 tablet)



Bereiding

Verdeel de bosui, bleekselderij, peterselie en tijm in een hapjespan. Leg de stukken vis en de peultjes ertussen en verdeel de blokjes boter erover. Strooi er zout naar smaak over en maal er royaal peper boven. Schenk de wijn en zoveel visfond erbij dat de vis net bedekt is met vocht. Breng het geheel op matig hoog vuur aan de kook. Zet het vuur zo dat het vocht net tegen de kook aan blijft en laat de vis en groenten in ca. 10 min. gaar worden. Verdeel de waterzooi over 4 warme diepe borden. Lekker met (kant-en-klare) crostini of sneetjes stokbrood.

Tip

Waterzooi is een typisch Vlaams gerecht. 'Zooi' staat voor de heerlijke bouillon waar de vis en de eerste zomergroenten in worden gestoofd.

bereiden 20 min

Bevat Energie 430 kcal- Eiwit 33 g- Vet 30 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Winterclafoutis met tutti frutti

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g tutti frutti, geweld
50 ml rum of kirsch (slijter)
2 eieren
40 g fijne tafelsuiker
50 g patentbloem
40 g boter, gesmolten
125 ml crème fraîche
100 ml melk
kaneelpoeder
poedersuiker

Materialen

lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter



Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Besprenkel de tutti frutti met rum en laat het fruit even staan. Klop in een beslagkom de eieren met de suiker met de handmixer tot een crèmekleurig en romig mengsel. Voeg al kloppend de bloem en wat zout toe en meng dan de boter, crème fraîche en melk erdoor. Schenk het eimengsel in de ovenschaal en verdeel de tutti frutti erover. Zet de schaal op het rooster, een richel onder het midden in de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min. goudbruin en gaar. Bestuif de clafoutis direct uit de oven met kaneel en poedersuiker en laat hem afkoelen tot lauwwarm. Strooi er vlak voor het serveren nog wat poedersuiker over en serveer de clafoutis in punten.

Tip

In Frankrijk bakken ze het beslag voor pannenkoeken ook in de oven, met dit warm-zoete nagerecht als resultaat.

Maak de clafoutis van tevoren en verwarm hem vlak voor gebruik 10 min. in een op 175 °C voorverwarmde oven.

bereiden 10 min, wachten 35 min

Bevat Energie 420 kcal- Eiwit 7 g- Vet 22 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Winterminestrone met pastaschelpjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 el olijfolie
1 prei, in ringen
2 teentjes knoflook, fijngehakt
3 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
150 g winterwortel, in kleine blokjes
1/2 knolselderij, in kleine blokjes
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 1/2 liter groente of kruidenbouillon (van 3 tabletten)
2 el verse tijm blaadjes
100 g pastaschelpjes
1 blikje groene kidneybonen (400 g)
100 g geraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

Verhit de olie in een grote pan, fruit hierin de prei, knoflook en bleekselderij zachtjes 5 min.. Ze mogen niet kleuren. Voeg de winterwortel, de knolselderij, tomatenblokjes, bouillon en tijm toe. Breng de soep aan de kook en voeg naar smaak zout en peper. Kook de soep ca. 10 minuten. Voeg de pastaschelpjes en kidneybonen toe en kook de soep nog ca. 10 min. tot de pasta gaar is. Verdeel de soep over vier soepborden en maal er extra zwarte peper boven. Serveer de kaas apart erbij. Lekker met een scheutje olijfolie extra vierge en ciabattatoast (zie tip).

Tip

Ciabattatoast: Verwarm de ovengrill voor. Pers een teentje knoflook uit boven 3 el olie. Snijd een ciabattabrood open en bestrijk de snijvlakken met de olie. Leg het brood op het rooster op zo'n 10 cm onder de grill en rooster het goudbruin.

bereiden 30 min

Bevat Energie 375 kcal- Eiwit 21 g- Vet 17 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Winterwortel met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g winterwortel, in stukjes
2 el olijfolie (met chilipeper)
2 el bakgember, fijngehakt
gemalen koriander (ketoembar)
terialen
pureestamper



Bereiding

Kook de stukjes wortel in water met zout in ca. 12 min. gaar. Giet de groente goed af. . Stamp met de pureestamper de winterwortel tot een heel grove puree. Meng de olie, de fijngehakte gember en naar smaak ketoembar, zout en peper door de puree. Lekker bij varkensvlees en gehaktballen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 100 kcal- Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 13 g (per eenpersoonsportie)

Witlof met garnalensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 grote struiken witlof
3 el mayonaise
2 tl Japanse sojasaus
gedroogde chilipeper uit molentje
1 tl citroensap
1 kleine appel, hard (Granny Smith)
100 g Hollandse garnalen
2 el verse bieslook, fijngeknipt



Bereiding

Haal van elke struik 8 mooie blaadjes. Was ze, dep ze droog en verdeel ze over 4 borden. Meng in een kom de mayonaise en de sojasaus. Breng op smaak met chilipeper citroensap. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in zo klein mogelijke blokjes. Meng de appel, de garnalen en het bieslook door het sausje. Vul de blaadjes witlof met de salade. Lekker met stokbrood.

Tip

De appel maakt deze gevulde witlofblaadjes extra fris en krokant. Voorjaarsappels: Frisgroen en menigeen zet er graag z'n tanden in omdat ze zo knapperig, stevig en hard zijn: de Granny Smith. De nieuwe oogst komt precies op het goede moment als de Hollandse appeltjes nog niet eens in bloesem staan. Granny's worden aangevoerd uit Zuid-Amerika, vanaf half juli tot eind september uit Zuid-Afrika, daarna is er nog de hele winter aanvoer uit Frankrijk.

bereiden 10 min, wachten 20 min

Bevat Energie 130 kcal- Eiwit 6 g- Vet 9 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Witte chocoladetaartjes met frambozen

Menugang	Gebak, Taart en Koekjes	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 portie zoet taartdeeg
325 ml slagroom
400 g witte chocolade
250 g frambozen, schoongeveegd
ijsklontjes



Materialen

bakpapier, blindbakvulling of gedroogde peulvruchten, muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg uit tot een dunne lap. Steek er rondjes van 8 cm uit. Bekleed holtes van de vorm met een deeggrondje. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg in elk holletje een stukje bakpapier op het deeg en leg daarop zoveel peulvruchten dat de bodem er bijna geheel mee bedekt is. Zet de vorm op het rooster iets boven het midden in de oven en bak de taartjes 20 minuten. Verwijder de peulvruchten en het bakpapier en bak de taartjes nog 8 minuten. Laat de taartjes in de vorm afkoelen. Vul een bak met koud water en ijsblokjes. Verwarm de slagroom. Neem het pannetje van het vuur en laat de stukjes chocolade al roerend in de room smelten. Zet het pannetje in de bak met ijswater en blijf roeren tot het mengsel zalfachtig wordt. Klop het mengsel met de handmixer op de laagste stand tot je een geultje in de room kunt trekken. Verdeel driekwart van de frambozen over de deegbakjes. Schep de chocolademousse erop. Laat alles nog ca. 30 min. opstijven. Garneer de taartjes met de achtergehouden frambozen.

Tip

Basisrecept zoet taartdeeg: Meng in een kom 225 g bloem met 2 eetlepels fijne tafelsuiker en een mespunt zout. Voeg 150 g koude boter in stukjes toe en wrijf alles met de vingers tot kruimels. Roer 2 eidooiers met 1 eetlepel water los, voeg het eimengsel toe en kneed alles tot een samenhangend deeg. Laat het deeg, ingepakt in folie ca. 30 minuten in de koelkast rusten.

voorbereiden 45 min, wachten 30 min

Bevat Energie 450 kcal- Eiwit 6 g- Vet 31 g- Koolhydraten 37 g (per stuk)

Wortelcappuccino met sinaasappel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel, schoongeboend
15 g boter
1 tl gemalen komijn (djinten)
1/2 tl chilipoeder
200 g wortel, in kleine stukjes
250 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 3/4 tablet)
150 ml volle melk
100 ml slagroom



Materialen
staafmixer

Bereiding

Rasp de oranje schil dun van de sinaasappel af. Houd 1 tl apart voor de garnering. Pers de vrucht uit. Smelt de boter in een pan en roer de komijn, chilipoeder en de geraspte sinaasappelschil erdoor. Schep de wortel en sinaasappelsap erdoor, leg de deksel op de pan en smoor de groente zachtjes 5 minuten. Voeg de bouillon en melk toe en laat de soep nog ca. 10 min. zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Klop de slagroom bijna stijf. Schep de soep in 4 warme koffiekoppen en schep er een lepel slagroom op. Garneer de room met de achtergehouden sinaasappelrasp en strooi er wat chilipoeder op.

bereiden 25 min

Bevat Energie 155 kcal- Eiwit 3 g- Vet 13 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Wortelsalade met vijgen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g winterwortel
4 el olijfolie
1/2 tl komijnzaadjes of karwijzaad
3 tenen knoflook, gehalveerd
20 g verse peterselie, grof gehakt
5 gedroogde vijgen
1 citroen, schoongeboend
3 el koriander, grof gehakt



Bereiding

Voorbereiden

Schil de winterwortels met de dunschiller. Snijd ze in de lengte in vieren en snijd de parten in 1 cm dikke stukjes. Verhit in een hapjespan de olie en fruit hierin het komijnzaad met de knoflook 1 minuut. Schep de stukjes wortel en de peterselie door de olie. Schenk 75 ml water op de groente en voeg naar smaak zout en peper toe. Leg de deksel op de pan en stoof de wortel zachtjes 5 minuten. Snijd de vijgen in dunne plakjes. Roer ze door de wortel en stoof alles nog 5 minuten. Rasp intussen de gele schil dun van de citroen en pers de vrucht uit.

Bereiden

Schep de wortel in een schaal en roer de koriander en de helft van het citroensap erdoor. Strooi de geraspte citroenschil erover en laat de wortelsalade afkoelen. Serveer op kamertemperatuur.

Tip

In Marokko worden gekookte groenten vaak als salade geserveerd. Het lekkerst is zo'n salade als de smaken tijd hebben gehad om in te trekken.

bereiden 5 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 160 kcal- Eiwit 1 g- Vet 10 g- Koolhydraten 17 g (per eenpersoonsportie)

Wortelsoep met tuinkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 el zonnebloemolie
1 sjalot, fijngehakt
1 teentje knoflook, fijngehakt
400 g winterwortel, in stukjes
1 stengel sereh (citroengras)
500 ml kippenbouillon (zelfgemaakt of van 1 tablet)
100 ml crème fraîche
1 bakje tuinkers



Materialen
staafmixer

Bereiding

Verwarm de olie in een pan. Fruit de sjalot en knoflook heel zachtjes 3 minuten. Roer de stukjes wortel erdoor en fruit ze 1 min. mee. Snijd de stengel sereh in de lengte open. Schenk de bouillon in de pan en voeg de sereh toe. Breng alles aan de kook en kook de soep zachtjes 15 minuten. Verwijder de stengel sereh. Pureer de soep met de staafmixer. Roer de crème fraîche door de soep en breng de soep op smaak met zout en peper. Schep de soep in 4 borden of kommen, schep er een lepel crème fraîche op en knip de tuinkers boven de soep van het matje. Lekker met geroosterd brood met roomboter.

Tip

Het citroenfrisse accent van sereh geeft de soep een heerlijke lichte voorjaarsmaak. Fruit met de sjalot en knoflook een halve eetlepel fijngehakte verse gember mee. Breng de soep op smaak met Japanse sojasaus in plaats van met zout. Laat eventueel de crème fraîche weg.

bereiden 25 min

Bevat Energie 120 kcal- Eiwit 2 g- Vet 11 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Zalmfilet met beurre blanc

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Koken	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml droge witte wijn
3 el medium dry sherry
1 sjalot, fijnggehakt
3 el crème fraîche
100 g boter
4 stukken zalmfilet van 125-150 g
1 el zonnebloemolie



Bereiding

Vorbereiden

Breng in een pannetje de wijn met de sherry en de sjalot aan de kook. Kook de wijn zachtjes tot er ca. 5 el vocht over zijn. Voeg de crème fraîche toe en kook de saus nog 2 minuten. Zeef de saus boven een schoon pannetje en bewaar hem tot gebruik.

Bereiden

Maak eerst de saus: breng het sausvocht aan de kook. Klop een klontje boter door de saus en breng de saus opnieuw aan de kook. Voeg zo ook de andere stukjes boter toe. Neem het pannetje van het vuur en breng de saus op smaak met zout en peper. Bestrooi de stukken vis met zout en peper en bestrijk ze goed met olie. Verhit een koekenpan zonder vet en leg de stukken vis in de pan. Bak ze ca. 3 min., afhankelijk van de dikte, op middelhoog vuur. Keer de stukken vis met behulp van een spatel en bak de andere kant maximaal 2 minuten. Leg de stukken vis elk op een bord en lepel de saus erover. Lekker met gekookte aardappeltjes en worteltjes, bijvoorbeeld uit bospeen uit de oven (zie recept elders op ah.nl/recepten).

Tip

Beure blanc is een saus uit de klassieke Franse keuken die traditioneel bij vis wordt geserveerd. De basis is ingekookte wijn, die met boter en een beetje room wordt gebonden.

bereiden 10 min, voorbereiden 20 min

Bevat Energie 565 kcal- Eiwit 28 g- Vet 47 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Zeewolf op prei uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

40 g boter
300 g gesneden prei
4 stukken zeewolffilet, (a 125 g)
12 peppadew pepers (pot), gehalveerd
100 ml droge vermout



Materialen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit in een hapjespan de boter en fruit hierin de prei zachtjes 5 minuten. Verdeel de prei gelijkmatig over de bodem van een ovenschaal. Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en peper en leg de stukken vis op de prei. Verdeel de pepertjes over de vis en schenk de vermout erover. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de vis in ca. 12 min. gaar worden. Lekker met gekookte aardappelen.

Tip

Peppadew is een zoet en tegelijk pikant pepertje uit Zuid-Afrika en geeft dit gerecht pit.

bereiden 15 min

Bevat Energie 385 kcal- Eiwit 28 g- Vet 23 g- Koolhydraten 15 g (per eenpersoonsportie)

Zoute kwarkstengels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

100 g bloem
100 g kwark
100 g koude boter in kleine blokjes
1/2 el koriander zaadjes
1/2 el komijnzaadjes
1 el sesamzaad of maanzaad
1 ei losgeklopt



Materialen
vijzel

Bereiding

Vorbereiden

Kneed in een kom de bloem met kwark, boter en 1 theelepel zout met een koele hand tot een soepel deeg. Bestuif het werkvlak met bloem en rol het deeg uit. Vouw het deeg in drieën en rol het opnieuw uit. Herhaal dit nog 2 keer. Vouw het deeg weer op en laat het, ingepakt in vershoudfolie, in de koelkast 1 uur rusten.

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Kneus de korianderzaadje, komijnzaadjes en sesamzaad in een vijzel en meng er zout en peper naar smaak door. Rol het deeg opnieuw uit tot een dunne lap van 30 x 20 cm. Snijd de lap in repen van 1 cm breed en 20 cm lang. Leg de repen op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met ei. Strooi het specerijenmengsel erover. Schuif het bakblik in het midden van de oven en bak de stengels in ca. 15 minuten goudbruin. Laat ze op een rooster afkoelen.

Nabereiden

Dit kwarkdeeg is net zo bros als bladerdeeg, maar bevat veel minder vet. Ook ideaal voor zoete en hartige taarten.

Tip

Bestrooi de stengels met 3 eetlepels geraspte kaas in plaats van met de kruiden of bestrooi ze voor een zoete variant met 3 eetlepels suiker en een snufje kaneel.

bereiden 10 min, vorbereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 65 kcal- Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 4 g (per stuk)

Zuurkool uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

2 el zonnebloemolie
75 g gerookte spekblokjes
1 ui, gesnipperd
2 sjalotten, gesnipperd
500 g zuurkool, rauw
1 kaneelstokje
6 kruidnagels
200 ml appelsap
1 rookworst, rauw (250 g)



Materialen

braadpan met ovenvaste handvatten of aardewerken ovenschaal met deksel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 125 °C. Verhit de olie in een braadpan met ovenvaste handvatten. Bak het spek in de olie lichtbruin. Fruit de ui en de sjalotten zachtjes 2 min. in het spekvet. Voeg de zuurkool, het kaneelstokje en de kruidnagels toe en bak de zuurkool al omscheppend 2 min. mee. Voeg het appelsap toe en breng alles aan de kook.

Leg de worst op de zuurkool. Sluit de pan met de deksel. Zet de pan in de oven. Stoof de zuurkool in ca. 45 min. gaar. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 10 min, wachten 45 min

Bevat Energie 435 kcal- Eiwit 17 g- Vet 37 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Zuurkoolsoepje met Parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 plakken Parmaham

1 1/2 el olie

1 sjalot, fijnggehakt

250 g wijnzuurkool

1 el verse tijmblaadjes

500 ml runderbouillon (zelfgemaakt of van 1 tablet)

100 ml geslagen room (23% vet)



Bereiding

Vorbereiden

Hak 1 plak parmaham fijn. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de parmaham en sjalot zachtjes 3 minuten. Schep de zuurkool en de helft van de tijm erdoor en fruit de ham enkele minuten mee. Voeg de bouillon toe. Kook het soepje zachtjes 10 minuten.

Bereiden

Verwarm intussen de grill van de oven op de hoogste stand voor. Bestrijk de resterende 4 plakken parmaham dun met resterende 1/2 eetlepel olie en leg ze op een bakplaat. Schuif de plaat twee richels onder de grill in de oven en bak de ham in ca. 3 min. krokant. Roer intussen de room door de soep, breng de soep nogmaals aan de kook en breng hem op smaak met zout en peper. Schep de soep in 4. kleine borden, strooi de resterende 1/2 eetlepel tijm erover en leg de parmaham op de rand van het bord.

bereiden 10 min, vorbereiden 15 min

Bevat Energie 140 kcal- Eiwit 6 g- Vet 12 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Zwitserse aardappelpoffertjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	AH 12 maanden Lekker Eten			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600 g kruimige aardappelen, gekookt en afgekoeld

2 eieren

125 g bloem

30 g boter, gesmolten

nootmuskaat

50 g geraspte gruyère



Materialen

kleine ovenschaal, ingevet

Bereiding

Vorbereiden

Maak in een kom de aardappelen met een vork heel fijn en meng het ei met 100 g bloem en de boter erdoor. Voeg naar smaak zout, peper en nootmuskaat toe. Meng alles tot een fijn deeg. Verdeel het deeg in 8 stukken. Strooi de rest van de bloem op het werkvlak en rol de stukken deeg hierop tot rollen van 2 cm dik. Snijd de rollen in plakjes van 1 cm dik.

Bereiden

Verwarm de grill van de oven voor. Kook de aardappelpoffertjes in een pan met ruim kokend water met zout in ca. 2 min. gaar. Ze komen dan bovendrijven. Laat de aardappelpoffertjes in een vergiet uitlekken. Spreid de aardappelpoffertjes in de ovenschaal uit en strooi de kaas erover. Schuif het schaalje onder de hete grill en laat de kaas in 2 min. smelten.

bereiden 10 min, voorbereiden 15 min

Bevat Energie 730 kcal- Eiwit 27 g- Vet 27 g- Koolhydraten 95 g (per eenpersoonsportie)

