



Recepten *Carta*

342 recepten
(Carta2008-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-broccoli ovenschotel
2. Aardappel-courgettetaart met ansjovis
3. Aardappel-groenteschotel 2
4. Aardappel-kaas rösti
5. Aardappel-kaastaart
6. Aardappelen in de oven
7. Aardappelomelet met paprikasalade
8. Aardappelpreikoek
9. Aardappelpuree met parmezaanse kaas
10. Aardappelsalade met cashewnoten
11. Aardbeien in dessertwijn
12. Amerikaans appelding
13. Amerikaanse aardappelsla
14. Amsoi met kipfilet
15. Amsoi op oud-Surinaamse wijze
16. Andijviestamppot 7
17. Andijviestamppot met kipreepjes
18. Antipasti carpaccio
19. Antipasti gemarineerde courgette
20. Antipasti gemarineerde oesterzwammen
21. Antipasti gemengde groenten
22. Antipasti gemengde vis
23. Antipasti gemengde vleeswaren
24. Antipasti groenterolletjes
25. Antipasti parmaham
26. Antroewa (witte aubergine)
27. Appel met amandel uit de oven
28. Applecrumble met hazelnoten
29. Artisjokken in sherrymarinade
30. Atjar komkommer
31. Bami à la Jelle
32. Bananenijs met chocolade en advocaat
33. Biefstuk met oesterzwammen
34. Biefstuk met pepersaus 2
35. Biefstuk met pommes duchesse
36. Bietensoep met wortel
37. Biologische bruinebonensoep
38. Bloemkoolschotel met cashewnoten
39. Boerenpannenkoek met hamreepjes
40. Boterkoek met amandelspijs
41. Braadworstschotel met erwten en munt
42. Brabantse uiensoep
43. Broodje roerei met paddestoelen
44. Cajun-kipkluijjes met spekabrikozen
45. Cake met verse druiven en crème fraîche
46. Cassata siciliana 2
47. Casselerrib met venkel en basmatirijst
48. Champignoncouscous met gerookte kip
49. Champignonragoût 3
50. Chinees wokvlees, met groente en rijst
51. Chocolade-crème brûlée
52. Chocolade-espressotaart
53. Chocolade-noten blokjes
54. Chocolade-serehtruffels
55. Chocolademousse met abrikozensalsa
56. Ciabattapizza
57. Citroen-limoencurd
58. Citrussalade met yoghurtroom
59. Coupe van cranberryroom en kletsoppen
60. Couscous met koolraap
61. Couscous met pittige gehaktsaus

62. Couscous met shoarma
63. Croque Passendale
64. Curry roerbak met tilapia
65. Dadar udang (garnalen omelet)
66. Dengdeng pedis (pittig rundvlees)
67. Dubbelgebakken chocoladekoekjes
68. Eieren in een potje 3
69. Eiermie met schnitzelreepjes
70. Focaccia met venkelsalade en runderreepjes
71. Foliepakketje van rabarber en aardbei
72. Fondue met olijfolie
73. Frisée-snijbonensalade met citroenolijven
74. Frisse radijsyoghurtmayonaise
75. Fruitcocktail met garnalen
76. Fruitige kipcurry met naanbrood
77. Fruitsalade met balsamicosiroop
78. Fruitspies
79. Fusilli met Italiaanse groentesaus
80. Gebakken banaan van de barbeque met rum en vanille ijs
81. Gebakken sliptong met ham en prei
82. Gegratineerde rode grapefruit
83. Gegratineerde rösti met zalm
84. Gegratineerde zeewolf uit de oven
85. Gegrilde feta met knoflookbrood
86. Gegrilde groenten met zachte tofucrème
87. Gegrilde kabeljauw met rucolapuree
88. Gegrilde tonijn met basilicumboter en courgette
89. Gegrilde varkenshaasspiesjes
90. Gehakt cordon bleu
91. Gehaktballen met bospaddestoelen
92. Gehaktbrood 7
93. Gele-paprikasoep
94. Gemarineerde lamskoteletjes met muntpesto
95. Gemengde salade met lamsvlees en munt dressing
96. Gepocheerde kalfsoesters met cognacsaus
97. Gepocheerde kip met paddestoelen
98. Gepocheerde ossenhaas
99. Geroerbakte oosterse zalm
100. Geroosterde-paprikasalade
101. Geroosterde maïskip met sjalotten
102. Gesmoorde rode kool
103. Gesponnen suiker
104. Gestoofde gehaktballetjes met champignons
105. Gestoofde kouseband
106. Gestoofde peertjes
107. Gevulde brownies
108. Gevulde dadels 2
109. Gevulde vissoep 2
110. Gezonde spies
111. Glühwein 3
112. Gnocchi met boerenkool
113. Gnocchi met spinazie
114. Gratin Dauphinois 4
115. Griekse varkensreepjes met rijst
116. Groene-aspergesoep met kipcrostini
117. Groene salade met pistachedressing
118. Groente-rijstschotel met cashewnoten
119. Groenterisotto met kalkoenschnitzel
120. Groentesoep met tortelloni en kip
121. Ham uit de oven met bieslooksaus
122. Hamburger in kerriesaus
123. Hamkaas soufflé
124. Hamrolletjes met groenten
125. Havermoutsepap

126. Hazenrugfilet met gepofte knoflook en sinaasappel-wijnsaus
127. Herfstsalade met krieltjes en rosbief
128. Het ijdammertje
129. Hete boontjes 2
130. Hete kip 5
131. Hongaarse spies
132. Hot chicken wings
133. Huispaté van Kees
134. In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen
135. Involtini di pollo con panchetta e salsa di targon alla crema (kiprolletjes met spek en dragon in dragonroomsaus met geg
136. Involtini di vitello con sugo al pomodoro e risotto (gevulde kalfsrolletjes met tomatensaus en risotto)
137. Irish stew 8
138. Italiaans gemarineerde tomaten
139. Italiaans vispotje
140. Italiaanse karbonades met spaghetti
141. Italiaanse salade met kappertjes
142. Italiaanse witte-bonenschotel
143. Japanse biefstuk 2
144. Juliennesoep 3
145. Kaaskoekjes 4
146. Kaasragoût met peterselieworteltjes
147. Kaasschnitzel met pasta en tomaten
148. Kabeljauwpakketjes met groene curry
149. Kaisoi (bladmosterd)
150. Kalfsgehaktspiesjes met salie
151. Kalfsvlees met parmaham, salie en marsalasaus
152. Kalkoenfilet met mozzarella en tomaten
153. Kalkoenworstenbroodjes met gevulde sla
154. Kerriebananen
155. Kerrienoodles met fricandeau
156. Kerrienoodles met fricandeau
157. Kersen-kokoswentelteefjes
158. Kersenrumijs
159. Kibbeling met bieslookpuree en sugar snaps
160. Kip in witte wijn met gerookt spek
161. Kip kerrie 2
162. Kip met limoen en koriander
163. Kip met perziken
164. Kip pirozhki
165. Kip/groenteschotel
166. Kipburger met krokante puree
167. Kipfilet met ketjap-aardappels en erwtjes
168. Kipsaté met pindakokossaus
169. Kipspiesen met knoflookbrood
170. Kiwi-jam met druiven en port
171. Klassieke rode-wijnsaus
172. Knolraap
173. Knolselderijsoep met paling
174. Knolselderijstampot met kipdrumsticks
175. Kokos-keren cake
176. Konijn in dragon-roomsaus
177. Konijnenbout met worteljus
178. Koolvis in sinaasappel-mosterdsaus
179. Krokante paddestoelensandwich
180. Kruidige aardappels uit de oven
181. Kruidige mosselen
182. Laagjes salade
183. Lamsrack met groene-kruidenkorst
184. Lasagna alla salsiccia, con spinaci, cipolla rossa e pignoli (lasagna met Italiaanse worst, spinazie, rode ui en pijnboos)
185. Lasagna met rundergehakt, tomaten en paprika
186. Lenticchie in umido (gestoofde linzen)

187. Lichte noedelsoep met kip en koriander
188. Lichtgebonden vissoep met rivierkreeftjes
189. Linzensalade met spekjes
190. Lomo al trappe
191. Macaroni met kip in roomsaus
192. Mangomousse
193. Mangosmoothie 2
194. Mediterrane groenten van de barbecue
195. Mediterrane krieltjessalade
196. Mihoen-mangosalade
197. Mokums kaasplankje
198. Mon-chou-taart
199. Oedang bakar (geroosterde scampi)
200. Oosterse karbonades
201. Oosterse rijstepap onder een karamellaagje
202. Open lasagne met pestoricotta
203. Pandanrijst met tofu en groenten
204. Pannenkoeken met warme linzensalade
205. Panzanella (Italiaanse broodsalade)
206. Paprika's gevuld met tonijn en ansjovis
207. Paprikasoep 3
208. Passievruchtdessert
209. Pasta met broccoli en chilipeper
210. Pasta met mediterrane tonijnsaus
211. Pasta met tonijn 3
212. Pastasalade met garnalen en avocado
213. Pastasaus met kipfilet
214. Peperonata 3 (gestoofde paprika)
215. Peren in espressosiroop met mascarpone
216. Pittige gehaktflapjes met zoutflakes
217. Pittige kippevleugeltjes
218. Pittige ovengroente
219. Pittige tofu met gele rijst
220. Plattekaas met aardbeien en speculaas
221. Poffertjes met roomijs en warme kersensaus
222. Pompoentaart met pangasius
223. Prei-gehaktschotel
224. Provençalse kip met sperziebonen
225. Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree
226. Rabarber moes
227. Radijs met houmous en sesamzaad
228. Ravioli met rosbief en sinaasappel
229. Ribeye in rode-wijnmarinade
230. Ricotta-aardbeientoetje
231. Rijst met broccoli en kalkoen
232. Rijst met pittige kip
233. Risotto met zomergroenten 2
234. Rodebessenchutney
235. Roerbakstampot met spekjes
236. Roergebakken oogbonen en sugar snaps
237. Romige bearnaisesaus
238. Romige preisoep met hamreepjes
239. Roségelei met frambozen en muntroom
240. Roze syllabub
241. Rösti-omelet met zalmsnippers
242. Rumrorijven ijs
243. Rundvlees met rodewijn-pepersaus
244. Rundvlees soep
245. Saffraanrisotto 2
246. Sajoer tofu en boontjes
247. Salade met gerookte kip en portobello
248. Salade niçoise 7
249. Salade van groentekerrieboekjes met tofu
250. Sambal goreng telur 5

- 251. Sandwich met sla, bacon en tomaat
- 252. Saté anders
- 253. Satéballetjes met frieten en rauwkost
- 254. Scampi-ossenhaasspiesjes met limoen
- 255. Scampi met asperges en serranoham
- 256. Schnitzel met bieslooksaus
- 257. Schol met citroen en sinaasappel
- 258. Schol met wortelrösti
- 259. Scholrolletjes met courgette in tomatensaus
- 260. Semifreddo van yoghurt en limoen
- 261. Sinaasappelsorbetijs met camparisiroop
- 262. Sjoko-moes
- 263. Smoske hesp
- 264. Snelle cajunschotel met zeevruchten
- 265. Snelle gehaktbal met kaassaus
- 266. Snelle goulash met rijst
- 267. Snelle hachee met rodekool
- 268. Sop telor (eiersoep)
- 269. Sorbetijs van Moscato d'Asti
- 270. Spaghetti à la spinazie met spekjes
- 271. Spaghetti met Italiaanse gehaktsaus
- 272. Speklapjes met roerbak groenten
- 273. Spinazie-mosterdstamppot met slavinken
- 274. Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing
- 275. Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing
- 276. Spinazietaart met paprika
- 277. Spitskoolschoteltje met ei en kaas
- 278. Stoofgerecht met kip, courgette en sperziebonen
- 279. Stratenmakertje met kaas
- 280. Taco's met Mexicaanse kip
- 281. Tagliatelle met verse tomaat en pestosaus
- 282. Tartaar met knoflookbieslook
- 283. Tartaarsteak met pofaardappels
- 284. Tartaartje met spruitjes
- 285. Telor boemboe bali (gekookte eieren in chilisaus)
- 286. Terrine van gerookte paling in kerriegelei
- 287. Thaise soep met kip en miehoen
- 288. Tilapiaburgers met kruidensaus
- 289. Tilapiafilet met courgette
- 290. Toast met zelfgemaakte eiersalade
- 291. Tomaten-olijvenbrood met rozemarijn
- 292. Tomatengroentesoep met balletjes
- 293. Tong Picasso
- 294. Toost kannibaal
- 295. Torentje van geitenkaas en salade
- 296. Tuinerwtenrisotto met kipfilet
- 297. Uiensoep met stokbrood
- 298. Vanillemascarpone met passievrucht
- 299. Vanilleroomijs met druiven en amandelen
- 300. Vanilletrifle met gemberkoek en peertjes
- 301. Varkenshaas met kaas-kruidenpanade en knolselderijpatat
- 302. Varkensschnitzels met citroenjus
- 303. Vegetarisch bistropannetje
- 304. Verloren rozijnenbrood met abrikozenmoes
- 305. Vietnamees broodje biefstuk
- 306. Vis in witte saus met aardappelpuree
- 307. Visballetjes met kappertjesjus
- 308. Viscurry met sperziebonen-mangosalade
- 309. Visvinken met tijmkrieltjes en courgette
- 310. Vlaamse frieten
- 311. Volkorensandwich met kruidige hüttenkäse en mediterrane groenten
- 312. Volkorenspaghetti met ricotta en geroosterde groenten
- 313. Volkorentosti met verse roomkaas en chorizo
- 314. Waldorfsalade 3

- 315. Warme mango met kokosroom
- 316. Warme perziken met dessertwijn en bitterkoekjesijs
- 317. Wildbouillon met truffelolie en mihoen
- 318. Winters stoofpotje met rijst
- 319. Winterstoemp (stampot van spruitjes, wortel en prei met worstjes)
- 320. Witlof met kruidige speklapjes
- 321. Witlofstampot met gerookte zalm
- 322. Witte-wijnsaus
- 323. Worstspiesjes met fruit
- 324. Wrap met roomkaas en zalm
- 325. Yoghurt-spinaziesoep
- 326. Zalm-garnaaltjescocktail met citroenmayonaise
- 327. Zalm met broccolipuree
- 328. Zalmfilet met dillesaus
- 329. Zalmfilet met rucolastampotje
- 330. Zeewolf met springkrabbetjes
- 331. Zoete appel-abrikozenbroodjes
- 332. Zomerfruittaart
- 333. Zomersalade met brood en feta
- 334. Zomerse minestrone-soep 2
- 335. Zomerse wraps met ratatouille
- 336. Zuurdesembrood met Ardennerpaté en ajuincompote
- 337. Zuurkool-chorizostampot
- 338. Zuurkool met varkensfilet en zuidvruchten
- 339. Zuurkoolsoep met kip
- 340. Zuurkooltaartjes
- 341. Zwitserse kaasfondue
- 342. Zwitserse kaassoep 2

Aardappel-broccoli ovenschotel

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

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappels, in blokjes gesneden

600 g broccoli

125 g magere spekreepjes

100 g geraspte kaas

200 ml slagroom

4 eieren

2 fijngesnipperde uien

2 eetlepels olijfolie

peper

zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.

Kook de aardappelblokjes in een pan met wat water en zout in ca. 8 minuten net gaar.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes.

Schil de stronken van de broccoli en snijd ze in kleine stukjes.

Doe de broccoli de laatste 3 minuten in de pan bij de aardappels.

Giet ze af en laat ze goed uitlekken in een vergiet.

Schep dit als dit goed is uitgelekt in een ingevette springvorm (24 cm).

Bak de spekreepjes in een droge koekepan goudbruin en krokant.

Voeg de ui met de olijfolie toe en bak dit nog 2-3 minuten tot de ui begint te verkleuren.

Haal de pan van het vuur.

Klop de eieren los en voeg de slagroom (ongeklopt), het spek-uimengsel, helft van de kaas, peper en zout naar smaak toe.

Schenk dit over de aardappelbroccolimengsel en strooi de rest van de kaas erover.

Bak de taart 30-40 minuten in de oven.

Aardappel-courgettetaart met ansjovis

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

Ingrediënten

5 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 ui
2 courgettes
2 aardappels
2 blikjes ansjovisfilets (à 46 g)
2 eetlepels (olijf)olie
3 eieren
1 pakje room culinair (200 ml)
75 g gemalen kaas

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Ui pellen en snipperen.
Courgettes wassen en in plakken snijden.
Aardappels schillen en in plakken snijden.
Ansjovis laten uitlekken.
Oven op 200 °C voorverwarmen.
In braadpan olie verhitten.
Ui 2 minuten bakken.
Ansjovis zachtjes meebakken.
Tijdens bakken uit elkaar drukken en in olie laten oplossen.
Aardappelplakjes 5 minuten koken, afgieten en laten uitlekken.
Ei met room en peper loskloppen.
Quichevorm met bladerdeeg bekleden.
Bodem op verschillende plaatsen inprikken.
Courgette en aardappel om en om over bodem verdelen.
Ansjovis-uimengsel door room-eimengsel scheppen.
Roommengsel in quichevorm schenken en met kaas bestrooien.
Taart in midden van oven in 35 minuten gaar en bruin bakken.
Lekker met tomatensalade.

Aardappel-groenteschotel 2

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

Ingrediënten

2 eetlepels vloeibare margarine
400 g Italiaanse roerbakgroenten
3 tomaten, in stukjes
1 doosje MAGGI 4-Kazen Saus
25 g boter
700 g voorgekookte aardappelschijfjes
150 g achterham (vleeswaar)
100 g pizzakaas of geraspte jong belegen kaas

Bereiding

Verhit de margarine in een wok en roerbak de groenten in 4-5 minuten beetgaar.
Bak de tomaat 2-3 minuten mee.
Bereid de MAGGI 4-Kazen Saus met de boter volgens de aanwijzingen.
Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van een ingevette ovenschaal.
Verdeel hierover de ham en groenten, dan de rest van de aardappelschijfjes en schenk de saus erover.
Bestrooi het gerecht met de kaas en bak het in een voorverwarmde oven van 200 °C in 25 minuten goudbruin en gaar.

Aardappel-kaas rösti

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 aardappels
2 theelepels mosterd
1 ei
50 g geraspte kaas
zout
peper

Bereiding

Schil 4 aardappels (kruimige) en rasp ze.
Meng de aardappels met 2 theelepels mosterd, 1 ei en 50 g geraspte kaas.
Breng op smaak met zout en peper.
Vorm er 'burgers' van en bak de aardappel rosti om en om bruin in de hete boter.
Als het aan allebei de kanten mooi goudbruin is, is het klaar om geserveerd te worden.

Aardappel-kaastaart

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ teentje knoflook
25 g roomboter
1 kg vastkokende aardappels (geschild)
nootmuskaat (gemalen)
150 g geraspte Gruyère (kaas)
250 ml slagroom

Bereiding

Ovenschaal met knoflook inwrijven en licht invetten met boter.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Aardappels in flinterdunne plakjes schaven of snijden.
Plakjes bestrooien met zout, peper en mespunt nootmuskaat.
Aardappelplakjes in 3-4 lagen in ovenschaal leggen, tussen elke laag wat geraspte kaas strooien.
Slagroom langs rand van aardappels schenken.
Rest van kaas over bovenste laag aardappels strooien en rest van boter er in vlokjes over verdelen.
Aardappeltaart in midden van oven in ca. 1 uur bakken.
Na 15 minuten oven terugschakelen naar 175 °C en aan einde van baktijd eventueel afdekken met aluminiumfolie als bovenkant te bruin dreigt te worden.
Schaal uit oven nemen.
Aardappeltaart warm of op kamertemperatuur serveren.

Tip: De aardappeltaart kan al een dag tevoren bereid worden. Verpak de afgekoelde taart in plasticfolie en bewaar deze tot gebruik in de koelkast. Warm de aardappeltaart in een op 175 °C voorverwarmde oven in 10 minuten op.

Aardappelen in de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g gesmolten boter
3 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel bruine basterdsuiker
zout
cayennepeper
4 middelgrote aardappelen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 C.
Vermeng in een kleine kom boter, tomatenketchup, paprikapoeder, basterdsuiker, een mespuntje zout en cayennepeper.
Snijd elke geschilde aardappel in de lengte in 8 stukken.
Leg deze in een braadpan en besmeer de aardappelen vervolgens met de saus.
Bak ze in 30 minuten in de oven goudgeel en gaar.
Besprenkel ze zo nu en dan met wat extra saus.

Aardappelomelet met paprikasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
6 eieren
1 theelepel paprikapoeder
1 zakje verse peterselie (à 30 g, fijngeknipt)
1 zak gemengde paprika's (3 stuks)
½ eetlepel rode wijnazijn

Bereiding

In hapjespan 3 eetlepels olie verhitten en ui en aardappel in 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen.
In kom eieren loskloppen met 2 eetlepels water, paprikapoeder, peper en zout.
Driekwart van peterselie erdoor roeren.
Mengsel over aardappels schenken, deksel op pan leggen en eieren op matig vuur in 10-15 minuten laten stollen.
Paprika's wassen, in vieren snijden en zaadlijsten verwijderen. Kwart in smalle reepjes snijden.
Paprikareepjes mengen met 2 eetlepels olie, azijn, rest van peterselie, zout en peper.
Omelet in punten snijden en over vier borden verdelen.
Serveren met paprikasalade.

Aardappelpreikoek

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

Ingrediënten

200 g cervelaatworstjes (pakje)

½ zakje bieslook à 25 g

5 eieren

4 eetlepels olijfolie

1 bakje champignons

600 g aardappelschijfjes

1 prei à 200 g

159 g veldsla

3 eetlepels sladressing

Bereiding

Cervelaatworstjes in de lengte halveren.

Bieslook fijnmaken.

Eieren loskloppen met 2 eetlepels water, bieslook, zout en peper naar smaak 3 eetlepels olie verhitten in een grote koekenpan.

Hierin champignons, aardappelschijfjes en prei bakken.

Eimengsel over aardappelmengsel heen schenken en plakjes worst als waaier hierover leggen.

Met spatel alles goed aandrukken.

Onderkant van aardappelkoek op matig vuur met deksel op de pan ca. 10 minuten goudbruin bakken.

Vrijkomen vocht afgieten.

Met behulp van deksel koek keren en rest van de olie in de pan verhitten.

Andere zijde van aardappelkoek 5 minuten goudbruin laten bakken.

Veldsla mengen met sladressing.

Aardappelkoek in 8 punten snijden.

Aardappelpuree met parmezaanse kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g aardappelen

melk

20 g boter

parmezaanse kaas

nootmuskaat

zout

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.

Leg de aardappelen in een pan met koud water en breng ze aan de kook.

Zorg ervoor dat ze goed gaar zijn (dus niet al te hard).

Haal de pan van het vuur en giet het kookvocht af.

Pureer de aardappels (in een pan) met een pureeknijper.

Houd de pan op laag vuur.

Voeg beetje bij beetje de melk toe en roer met een houten lepel.

Voeg hierna 20 gram boter, 3 eetlepels parmezaanse kaas, beetje nootmuskaat en zout toe.

Roer alles nog eens goed en je kunt de puree serveren!

Aardappelsalade met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

600 g vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl zak à 2 kg)

3 stengels bleekselderij

1 sinaasappel

4 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper

½ eetlepel shoarmakruiden

1 zak eikenbladslamelange (100 g)

100 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc verkruimeld)

100 g gezouten cashewnoten

Bereiding

Aardappels schoonboenen, in lengte halveren en in smalle parten snijden.

In pan met weinig kokend water en wat zout aardappels in ca. 10 minuten beetgaar koken.

Bleekselderij wassen, in stukken snijden en dan in dunne reepjes.

Sinaasappel schoonboenen, schil raspen en sinaasappel uitpersen.

Dressing kloppen van sinaasappelsap, -rasp, olie en shoarmakruiden.

Aardappels afgieten, door dressing scheppen en 10 minuten laten afkoelen.

Bleekselderij, slamelange, geitenkaas en cashewnoten door aardappels scheppen.

Salade op smaak brengen met zout en peper.

Aardbeien in dessertwijn

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

500 g aardbeien

½ zakje verse munt (à 15 g)

2 eetlepels poedersuiker

1 dl dessertwijn (bijvoorbeeld Muscat de Lunel)

Bereiding

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen.

Aardbeien halveren, grote exemplaren in vieren snijden.

Van munt 8 mooie blaadjes achterhouden, rest van blaadjes heel fijn hakken.

In kom aardbeien mengen met munt en poedersuiker.

Dessertwijn erover schenken en geheel voorzichtig omscheppen.

Kom afdekken en aardbeien minimaal 1 uur marinieren; af en toe omscheppen.

Aardbeien uit marinade nemen en in zeef laten uitlekken.

Aardbeien op acht grand dessertborden leggen.

Garneren met achtergehouden blaadjes munt.

Amerikaans appelding

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

Ingrediënten

200 g zelfrijzend bakmeel
2 grote appels
200 g gewone witte suiker
175 g bruine rietsuiker
125 g roomboter
2 eieren
kaneel
1 zakje vanillesuiker
bakpapier

Bereiding

De witte suiker, rietsuiker, roomboter, de eieren en de kaneel mengen.
Vervolgens de zelfrijzend bakmeel er niet al te wild doorheen roeren.
Twee grote appels in kleine stukjes snijden en er door heen doen en er ook rustig door heen mengen.
Op een vel bakpapier (al of niet in een schaal) de kom leeggieten.
Dan 30 minuten op 200 C in de oven.

Amerikaanse aardappelsla

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

vastkokende aardappels
rode ui
bleekselderij
komkommers
witte wijnazijn
olijfolie
slasaus
mosterd
gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding

Kook de geschilde aardappelen gaar in gezouten water.
Snijd ze in stukjes.
Vermeng ze terwijl ze nog warm zijn met de wijnazijn en de olijfolie.
Snijd de ui, de selderij en de komkommer in fijne julienne.
Roer de mosterd los in de slasaus.
Vermeng met de groenten.
Doe er de koude aardappelen bij.
Werk af met peterselie.

Amsoi met kipfilet

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

Ingrediënten

1 kg amsoi
½ ui
100 g kipfilet of ham
75 g boter
1-2 bouillonblokjes

Bereiding

De stronk onderaan afsnijden.
De bladeren wassen en daarna fijn snijden.
De kipfilet of ham in stukjes snijden en bakken in de gesmolten boter.
Daarna de gesnipperde ui en de amsoi toevoegen en omscheppen.
Dit alles met de deksel op de pan 10 minuten smoren.
Afproeven en 1 of 2 bouillonblokjes toevoegen.

Amsoi op oud-Surinaamse wijze

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

Ingrediënten

1 kg amsoi
2 eetlepels plantaardige olie bijv. pindaolie
1 teentje knoflook
2 eetlepels suiker
2 theelepels zout
1 eetlepel Chinese ketjap

Bereiding

Snijd de bladeren evt. los van de stengel.
Verwijder de harde uiteinden van de bladstelen.
Was de bladeren, sla ze uit en snijd heel fijn (1 cm).
Doe de amsoi over in een pan en strooi de suiker en het zout erover uit.
Kneed de groenten licht met de handen tot er vocht ontstaat.
Doe de groenten over in een vergiet en laat 15 minuten uitlekken.
Snijd of knijp de knoflook fijn.
Verhit de olie in een braadpan op matig hoog vuur.
Voeg de knoflook en de amsoi toe en roerbak 2-3 minuten.
Daarna op laag vuur nog 5 minuten. smoren.
Evt. op smaak afmaken met de ketjap.
Serveren met rijst en bijvoorbeeld varkensvlees.

Andijviestamppot 7

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

Ingrediënten

1 kg aardappels

300 g rauwe andijvie

150 gesneden zoute spekjes

peper

zout

Bereiding

Kook de aardappels gaar.

Bak de zoute spekjes.

Doe alles bij elkaar en mix dit goed door elkaar.

Serveer er een gehaktbal of een karbonaatje bij.

Andijviestamppot met kipreepjes

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 zakje Silvo Krokant rozemarijn & tomaat
1½ kg panklare kruimige aardappelen
zout
2 zakken andijvie fijn à 200 g

Bereiding

Snijd de kipfilet in repen van 1 cm dik.
Meng de olie door de krokant mix en schep de kipreepjes door het mengsel.
Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Leg de kipreepjes op een met een bakmatje beklede bakplaat en laat ze in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 15 minuten gaar en krokant worden.
Giet de aardappelen af maar vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen fijn en schep er de andijvie door.
Verwarm de stamppot al omscheppend op een laag vuur en voeg zonodig wat kookwater toe zodat een smeūge stamppot ontstaat.
Verdeel de krokante kipreepjes over de stamppot.

Wijnadvies: rode wijn, Huiswijn rood, Frankrijk

Antipasti carpaccio

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 eetlepels mayonaise

2 eetlepels melk

citroensap

worcestershiresaus

witte peper

zout

100 g flinterdun gesneden ossenhaas (zelfgesneden of kant-en-klaar rundercarpaccio)

Bereiding

Verdun de mayonaise met melk.

Breng de saus op smaak met citroensap, worcestersaus, peper en zout.

Leg het flinterdun gesneden ossenhaas op een schaal en druppel de saus in strepen over de carpaccio.

Geef er geroosterde en met knoflookolie ingesmeerde sneetjes ciabatta bij.

Antipasti gemarineerde courgette

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 kleine courgettes
150 ml olijfolie (plus 2 eetlepels)
1 zakje verse munt (15 g)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
3 eetlepels balsamicoazijn
zout
peper

Bereiding

Snijd de courgettes schuin in plakken van ½ cm dik.
Meng ze in een kom met 2 eetlepels olijfolie.
Verhit een grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag en bak de plakken in porties gaar.
Pureer in een keukenmachine de blaadjes munt met knoflook, balsamicoazijn en 150 ml olijfolie.
Meng de courgette door de munt dressing en laat minstens 30 minuten marineren.
Breng op smaak met zout en peper.

Antipasti gemarineerde oesterzwammen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

150 g oesterzwammen

100 ml witte balsamicoazijn

½ zakje verse peterselie (à 30 g, fijngeknipt)

1 teentje knoflook (uitgeperst)

zout

peper

olijfolie

Bereiding

Snijd de oesterzwammen in brede repen en kook ze 2-3 minuten in een mengsel van balsamicoazijn en 300 ml water.

Giet het vocht af en meng er de peterselie en knoflook door en laat enkele uren afgedekt marineren.

Op smaak brengen met zout, peper en eventueel wat olijfolie.

Antipasti gemengde groenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

olijfolie (bv extra vierge Italiaans of extra vergine)
grofgemalen zeezout
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Dip allerlei soorten rauwkost in olijfolie en vervolgens in een bakje met grofgemalen zeezout en grofgemalen zwarte peper.

Kies bijvoorbeeld uit: roosjes bloemkool en broccoli, radijsjes, groene aspergetips, bospeentjes, dunne partjes venkel, repen bleekselderij of snackkomkommer en cherrytomaatjes.

Antipasti gemengde vis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 bakje gekookte mosselen (150 g)
2 eetlepels kruidenolie peterselie-knoflook (flesje)
1 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
1 bakje gemarineerde knoflookgarnalen (bedieningsafdeling)
1 bakje gemarineerde sardinefilet (100 g, koelvak)
1 bakje opgerolde sardinefilets met olijven (100 g, koelvak)
200 g zalmfilet (of zalmfilethaasje)
1 zakje rucolasla (30 g)
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels citroenolie (fles)
zwarte peperkorrels

Bereiding

Schep de mosselen in een kom om met 2 eetlepels knoflookolie, citroensap en peper en zout.
Leg ze op een serveerschaal.
Knoflookgarnalen laten uitlekken en naast de mosselen leggen.
Snijd de sardinefilets in de lengte doormidden en leg de repen naast elkaar op de schaal.
Leg er de opgerolde sardinefilets naast.
Leg de zalm 1 uur in de vriezer en snijd de vis dan in flinterdunne plakjes.
Leg de zalmplakjes op de rucolasla op de schaal en verdeel er de kappertjes en 2 eetlepels citroenolie over.
Maal er royaal zwarte peper boven.

Tip: Zelf citroenolie maken: meng 1 eetlepel olijfolie met 1 eetlepel citroensap.

Antipasti gemengde vleeswaren

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 cacciatori-worstje

1 sacchetino-worstje

1 schaalte Antipasti crudo (Italiaanse vleeswaren) (spinata romana, salami en coppa di parma)

Bereiding

Snijd de worstjes in dunne plakjes en rangschik ze met de Italiaanse vleeswaren op een grote schaal.

Lekker met zoetzure uitjes (zie tip).

Tip: Giet 1 pot zilveruitjes (340 g) af en doe ze met 100 ml witte wijn, 1 eetlepel olie en 1 eetlepel (verse) tijm in een pannetje.

Laat in 10-15 minuten alle vocht verdampen en laat dan afkoelen tot kamertemperatuur.

Antipasti groenterolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pot geroosterde paprika's (465 g)
1 pakje gemarineerde artisjokken (100 g)
1 pakje gegrilde aubergine (100 g)
ca. 100 g zongedroogde tomaten in olie
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)
1 courgette
2 eetlepels olijfolie
½ bakje verse walnootpesto (à 100 g)
¼ zakje verse munt (à 15 g)

Bereiding

Laat de paprika's, artisjokken, aubergine en zongedroogde tomaatjes in een zeef goed uitlekken.
Snijd de paprika's en aubergines in brede repen en wikkel ze om in repen gesneden mozzarella.
Steek de rolletjes met een artisjok of tomaatje vast aan een cocktailprikker.
Bak dunne, lange plakken courgette in olijfolie, besmeer ze met walnootpesto en strooi er verse munt over.
Oprollen en vaststeken.

Antipasti parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

Parmaham (plakjes)
soepstengels met sesam (pak)
galiameloen (of cantaloupemeloen)

Bereiding

Draai in repen gesneden parmaham om de uiteinden van de soepstengels.
Wikkel partjes meloen in halve plakjes parmaham.

Antroewa (witte aubergine)

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

Ingrediënten

4 antroewa's
1 mespunt zout
1 klontje boter
2 kruidnagels
melk

Bereiding

De antroewa's wassen, kroon en steel laten staan en aan de onderkant kruisgewijs insnijden.
Antroewa's koken met gelijke delen water en melk dat ze net onder staan. (de melk wordt gebruikt om verkleuren tegen te gaan).
De kruidnagels en een klontje boter toevoegen.
Koken tot ze gaar zijn in ongeveer 20-30 minuten.
Met de steel en het overgebleven melksausje opdienen.

Appel met amandel uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 appels (bijv. Elstar)
1 zakje garneramandelen (45 g)
4 eetlepels schenkstroop
25 g boter (in blokjes)
4 kaneelstokjes
100 ml appelsap
125 ml crème fraîche

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
In midden van appels horizontaal dun reepje van schil snijden (om barsten tijdens bakken te voorkomen).
Klokhuis uit appels boren, 1 cm van onderkant van elk klokhuis snijden en dit terugstoppen in appel (om lekken van vulling te voorkomen).
Amandelen grof hakken en mengen met schenkstroop en helft van boter.
Appels in ovenschaal zetten.
Holtes vullen met amandelboter en kaneelstokje in vulling steken.
Appelsap in ovenschaal schenken.
Rest van boter over appels verdelen.
Schaal op rooster in midden van oven zetten en appels in 50-60 minuten zacht en gaar laten worden.
Appels (lauw)warm serveren.
Lekker met flinke lepel crème fraîche.
Pas aan tafel kaneelstokje verwijderen.

Applecrumble met hazelnoten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje hazelnoten (65 g)
150 g koude boter
100 g witte basterdsuiker
200 g bloem
zout
2 potten appelcompote (à 360 g)
poedersuiker

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Hazelnoten grof hakken.
Boter in blokjes snijden.
In kom basterdsuiker, bloem, zout en ½-1 eetlepel water tot kruimeldeeg kneden.
Hazelnoten erdoor mengen.
Appelcompote en kruimeldeeg over ovenschaaltjes verdelen.
Applecrumble ca. 20 minuten in midden van oven goudbruin bakken.
Applecrumble uit oven nemen, met poedersuiker bestuiven en warm serveren.

Artisjokken in sherrymarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 blikken artisjokharten (à 400 g uitgelekt)
1 dl olijfolie extra vierge
2 teentjes knoflook (in plakjes)
4 eetlepels droge sherry
2 eetlepels rode-wijnazijn
½ zakje verse peterselie (à 30 g fijngeknipt)

Bereiding

Artisjokharten halveren.
In koekenpan met antiaanbaklaag helft van olie verhitten.
Artisjokharten 3-4 minuten zachtjes bakken tot ze beginnen te kleuren.
Knoflook erdoor scheppen en nog 1 minuut meebakken.
Sherry toevoegen en alles zachtjes doorstoven tot sherry bijna helemaal verdampt is.
In schaal dressing kloppen van azijn, rest van olie en zout en peper naar smaak.
Artisjokken en stoofvocht toevoegen, geheel ca. 30 minuten laten afkoelen.
Peterselie erdoor mengen.
Direct serveren of tot gebruik afgedekt bij kamertemperatuur bewaren.

Atjar komkommer

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel suiker

150 ml (cider)azijn

1 komkommer (geschild)

1 rode ui (in halve ringen)

Bereiding

In pan azijn zachtjes verwarmen en er al roerend 1 eetlepel suiker en 1 theelepel zout in laten oplossen.

Komkommer in dunne plakjes schaven.

In kom warme azijn over komkommer gieten.

Laten afkoelen en vervolgens in koelkast ijskoud laten worden.

Voor serveren uiringen door zoetzure komkommer scheppen.

Bami à la Jelle

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

Ingrediënten

1 pak mie

diversen groenten (wortel, broccoli, prei, bloemkool, boontjes, ui, champions enz... ik gebruik wat er over is of voorhanden)

600 g kip, varken of vis (wat je lekker vind)

saus

beetje olie (2 a 3 eetlepels)

4 teentjes knoflook

stukje gemberwortel

1 rode peper

2 groene pepers

3 dl water

4 eetlepels ketjap

2 bouillonblokjes, verkruimeld

2 eetlepels azijn (of zure wijn)

1 eetlepel rietsuiker

3 eetlepels sherry (of witte rum)

1 theelepel ve-tsin

2 theelepels maizena

Bereiding

Kook de mie volgens de beschrijving op het pak, afgieten (water niet weggooien) en flink afspoelen met koud water daarna wegzetten.

Voeg de volgende ingrediënten samen: Water, ketjap, bouillonblokjes, azijn, suiker, sherry, ve-tsin en maizena en roer dit goed door.

Hak de knoflook, gember en de pepers fijn en fruit dit in een beetje olie.

Voeg hierna de andere ingrediënten toe en wacht tot de saus gebonden is en diep zwart van kleur.

Haal de saus van het vuur en zet het weg.

Snijd de groente en het vlees klein en klaar zijn de voorbereidingen.

Op het moment dat je wilt gaan eten, breng je het water (van de mie) aan de kook.

Als dit kookt, gooi je hier al de groente en het vlees in en kook je dit ongeveer 5 minuten (als er harde groenten bij zijn zoals wortel en bonen deze ca. 5 minuten langer koken).

Afgieten en uit laten lekken.

Zet een wok op hoog vuur (zonder olie of boter) en laat hem goed heet worden.

Gooi dan de saus in een keer in de wok.

Roer even en gooi de uitgelekte groenten en vlees erbij en roerbak 1 à 2 minuten.

Gooi de bami erbij en warm al roerend op.

Aan tafel en eet smakelijk.

Bananenijs met chocolade en advocaat

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

Ingrediënten

3 rijpe bananen

2 eetlepels citroensap

1 l vanillevla

75 g pure chocolade

2 dl koksroom of slagroom

2 dl advocaat

Bereiding

Pel de bananen en prak ze met een vork in een kom.

Meng ze met het citroensap en klop de vanillevla erdoor.

Giet het mengsel in een ondiepe vriesdoos en zet dit, afgedekt, 1½ uur in de diepvries.

Schep het daarna goed door om de vorming van grove ijskristallen te voorkomen.

Zet het daarna weer terug in de vriezer.

Rasp de chocolade grof, klop de koksroom of de slagroom halfstijf en spatel de advocaat erdoor.

Serveer het ijs in coupes of op borden.

Giet de advocaat erover en strooi de chocolade erop.

Biefstuk met oesterzwammen

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Bourgondische aardappelgolfjes à 700 g
750 g panklare worteltjes
zout
2½ eetlepel Croma vloeibaar
(versgemalen) peper
4 Hollandse biefstukken
1 schaal oesterzwammen à 150 g

Bereiding

Verhit de olie en bak de aardappelgolfjes aan beide kanten bruin en gaar.
Kook de worteltjes in water met zout in ± 12 minuten beetgaar.
Verhit het vloeibare bakvet en bak de met peper en zout bestrooide biefstukken aan beide kanten bruin en in ± 3-5 minuten rosé.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg de paddenstoelen aan het bakvet toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg peper en zout naar smaak toe en schenk 2 dl heet water bij het bakvet.
Breng het aan de kook en laat het ± 1 minuut doorkoken.
Serveer de biefstukken met de paddestoelenjus, de aardappeltjes en de worteltjes.

Wijnadvies: rode wijn, Eclat du Rhone, Frankrijk

Biefstuk met pepersaus 2

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

Ingrediënten

750 g aardappels

700 g sperziebonen

100 g ontbijtspek

4 eetlepels zonnebloemolie

2 schaaltes biefstuk met pepersaus (à ca. 450 g)

Bereiding

Aardappels schillen, en in water met beetje zout in 20 minuten gaarkoken.

Sperziebonen schoonmaken (niet halveren).

In pan water aan de kook brengen en bonen 8 minuten koken.

Bonen afgieten. Oven op 200 °C voorverwarmen.

Van bonen bundeltjes maken en met ontbijtspek omwikkelen.

In andere pan rest olie verhitten.

Stukjes biefstuk 4 minuten bakken.

Sperziebonen op bakplaat van oven leggen en 2-3 minuten in oven verwarmen.

Halverwege omdraaien.

Pepersaus bij biefstuk doen en 1 minuut verwarmen.

Aardappels met groenten en biefstuk serveren.

Biefstuk met pommes duchesse

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

Ingrediënten

1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 bakje cantharellen (paddestoelen, 100 g)
8 zongedroogde tomaten op olie
1 zak pommes duchesse (diepvries, 600 g)
1 zak gebroken sperziebonen (koelvers, 500 g)
50 g boter
4 biefstukjes, op kamertemperatuur
1 kannetje champignonroomsaus (Feestproduct van AH Excellent*, 180 g)
olie om te frituren

Bereiding

Frituurpan voorverwarmen op 190 °C.
Paddenstoelen schoonvegen en in plakjes snijden.
Tomaten in kleine stukjes snijden.
In frituurpan Pommes Duchesse volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Sperziebonen in 8 minuten beetgaar koken.
In koekenpan boter verhitten en biefstuk in 3 minuten rosé bakken, halverwege keren.
Uit pan nemen en in aluminiumfolie warm houden.
In overgebleven bakvet paddestoelen in 5 minuten bakken.
Champignonroomsaus toevoegen en door en door verwarmen.
Tomaatjes door sperziebonen mengen.
Op vier borden Pommes Duchesse, sperziebonen en biefstuk leggen.
Helft van saus over biefstuk schenken, rest van saus erbij serveren.

Bietensoep met wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels boter
2 gekookte rode bietjes (in reepjes)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
125 ml crème fraîche
1 fles wortelsap (750 ml)
2 groentebouillontabletten
1 zakje verse dille (15 g grofgeknipt)

Bereiding

In (soep)pan boter smelten en bietjes en aardappelschijfjes 10 minuten al omscheppend bakken.
Laatste minuut tomatenpuree meebakken.
Crème fraîche erdoor roeren en wortelsap in pan schenken.
Bouillontabletten erboven verkruimelen en soep door en door verwarmen.
Soep in vier diepe borden scheppen en garneren met dille.

Biologische bruinebonensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels olijfolie

300 g panklare hutspotgroente

½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

1 pot bruine bonen (370 ml)

½ fles tomatensaus (passato di pomodoro, à 690 g)

1 groentebouillontablet

2 sneetjes Brabants roggebrood (pakje à 400 g)

50 g verse roomkaas met knoflook (potje à 150 g)

Bereiding

In soeppan olie verhitten en groentemix met kruiden ca. 5 minuten zachtjes bakken.

Af en toe omscheppen.

Intussen helft van bonen met vocht en tomatensaus in keukenmachine pureren.

Tomaten-bonenpuree en rest van bonen door groenten roeren.

Bouillontablet erboven verkruimelen en 5 dl kokend water toevoegen.

Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken.

Bonensoep in twee grote kommen scheppen.

Sneetjes roggebrood diagonaal halveren, besmeren met roomkaas en erbij serveren.

Bloemkoolschotel met cashewnoten

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

Ingrediënten

1 bloemkool
2 groene paprika's
150 g cashewnoten
6 eetlepels (olijf)olie
1 duopak krieltjes (700 g)
1 zakje groentenroerbakgerecht bloemkool-gehakt (53 g)

Bereiding

Bloemkool schoonmaken en in kleine roosjes snijden.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Cashewnoten grof hakken. In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en krieltjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
In wok rest van olie verhitten.
Bloemkool en paprika al omscheppend 6 minuten bakken.
Roerbakmix en 400 ml water toevoegen en al roerend aan de kook brengen.
Geheel nog 6 minuten al omscheppend verwarmen.
Cashewnoten erdoor scheppen.
Bloemkoolroerbak met gebakken krieltjes serveren.

Boerenpannenkoek met hamreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak champignonroerbak à 400 g
2 bakjes hamreepjes à 150 g
1 blik Unox champignonragout à 400 g
8 pannenkoeken naturel

Bereiding

Verhit de olie en roerbak de champignonroerbak ± 5 minuten op een hoog vuur.
Voeg de hamreepjes en de ragout toe en warm alles goed door.
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het ragoutmengsel over de pannenkoeken en vouw ze dubbel.
Serveer direct.

Serveertip: Voeg aan het champignonmengsel 3 eetlepels fijngeknipte bieslook toe en bestrooi de ragout met een paar eetlepels geraspte belegen kaas.

Wijnadvies: rosé wijn, Huiswijn, Spanje

Boterkoek met amandelspijs

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem
125 g basterdsuiker
½ theelepel zout
125 g boter
1 stuk ei
100 g amandelspijs
1 theelepel citroensap

Bereiding

Boterkoekvorm zijkanten invetten
Bakpapier op de bodem leggen.
Ei los kloppen.
Oven voorverwarmen op 180 C.
Basterdsuiker, zout en boter door elkaar kneden.
Bloem zeven, toevoegen en mengen
Spijs vermengen met het halve ei.
Deeg in tweeën delen.
Halve deeg op de bodem verdelen.
Spijs aanmaken met het halve ei en de citroensap.
Dit verdelen over de bodem en 1 cm van de rand vrijhouden.
Deeg uitrollen ter grootte van de boterkoekvorm.
Deeg er boven op leggen en iets aandrukken.
2 x bestrijken met losgeklopt ei.
Met vork ruitvorm op deeg maken.
In het midden van de oven zetten.
In 30 minuten lichtbruin bakken (niet langer!).

Braadworstschotel met erwten en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 maal 2 braadworsten
2 eetlepels olijfolie
1 duopak voorgekookte krieltjes (700 g)
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gesnipperd)
450 g tuinerwten (diepvries)
2 eetlepels anijsdrank (bijv. pastis of Pernod, slijter)
1 zakje verse munt (15 g, in reepjes)

Bereiding

Braadworsten elk in 4 stukken snijden.
In hapjespan olie verhitten en worst rondom bruin bakken.
Krieltjes toevoegen, deksel op pan leggen en 5 minuten zachtjes bakken.
Regelmatig omscheppen.
Vuur hoog draaien, ui en knoflook door krieltjes scheppen en 2 minuten meebakken.
Bevroren tuinerwten en pastis toevoegen en gerecht in 5-7 minuten gaar laten worden.
Indien nodig paar lepels water toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Aardappelschotel over vier borden verdelen en blaadjes munt erover strooien.

Brabantse uiensoep

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

Ingrediënten

worstenbroodjes
pot Maggi Basis Voor Uiensoep
(versgemalen) peper
zout
1 eetlepel Marne Grove Mosterd
1 zak uienringen à 350 g
1 eetlepel olijfolie Traditioneel

Bereiding

Verwarm de oven voor de worstenbroodjes voor (zie verpakking).
Fruit in een (soep)pan de uien in de olie tot ze lichtbruin kleuren.
Roer de mosterd door de uien.
Voeg de soepbasis toe en 1 l water toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de uiensoep 15 minuten op een laag vuur.
Verwarm intussen de worstenbroodjes in de voorverwarmde oven.
Breng de soep op smaak met peper en zout en serveer met de worstenbroodjes.

Broodje roerei met paddestoelen

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 bakje gesneden kastanjechampignons (125 g)
25 g boter
1 tomaat (in blokjes)
1 theelepel gedroogde tijm
2 eieren
2 meergranenbolletjes met zonnepitten (of 3-4 sneetjes volkerenbrood)
1 zakje rucolasla (30 g)

Bereiding

In koekenpan champignons in 1 eetlepel boter in 3 minuten bruinbakken.
Tomaat met tijm door champignons scheppen.
Nog 2 minuten bakken.
Eieren loskloppen met 1 eetlepel water.
Ei in pan schenken en met spatel blijven omscheppen tot ei gestold en romig is.
Roerei op smaak brengen met zout en peper.
Broodjes opensnijden en besmeren met rest van boter.
Roerei en rucola over broodjes (of geroosterde boterhammen) verdelen.

Cajun-kipkluijfjes met spekabrikozen

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ l kippenbouillon (van tablet)

16 kipkluijfjes

3 eetlepels cajunkruiden

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels cognac (slijter)

12 geweldige abrikozen

12 plakjes gerookt ontbijtspek

Bereiding

In kippenbouillon of in magnetron kipkluijfjes 5 minuten voorgaren.

In kom cajunkruiden mengen met citroensap en cognac.

Kipkluijfjes laten afkoelen, droogdeppen en met cajunmengsel inwrijven.

Kipkluijfjes wisselend met in speklapjes gerolde abrikozen aan dubbele spiesen rijgen (aan een enkele spies draaien de kipkluijfjes rond, nu zijn ze gemakkelijk te keren op de barbecue).

Kipkluijfjes op de barbecue in 15 minuten knapperig en gaar roosteren.

Cake met verse druiven en crème fraîche

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

margarine (voor invetten)

½ eetlepel bloem

1 pak vers cakebeslag (550 g)

200 g witte druiven zonder pit

200 g blauwe druiven zonder pit

125 ml crème fraîche

4 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Oven op 170 °C. voorverwarmen.

Vorm uit pak invetten en met bloem bestrooien.

Druiven schoonmaken en halveren.

Helft van deeg (uit pak) in vorm schenken, beleggen met laagje witte en blauwe druiven.

Rest van deeg erop gieten en cake in midden van oven in ca. 50 minuten gaar en bruin bakken.

Cake 5 minuten laten afkoelen.

Crème fraîche met 3 eetlepels poedersuiker luchtig kloppen.

Cake omgekeerd op bord leggen en vorm verwijderen.

Cake met rest van poedersuiker bestrooien.

Cake in punten snijden en met crème fraîche en rest van druiven serveren.

Cassata siciliana 2

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003		Sterren	

Ingrediënten

2 sinaasappels
50 g suiker
50 g pistachenoten
150 g pure chocolade
½ bakje bigarreaux (à 100 g)
1 roombotercake (450 g)
100 ml Marsala (of sinaasappellikeur, slijter)
2 bakjes ricotta (à 250 g)
2 eetlepels poedersuiker
½ bakje sukade (à 100 g)
20 g boter
50 ml espressokoffie

Bereiding

Sinaasappels dun schillen en schil in reepjes snijden.
In pan 150 ml water aan de kook brengen en suiker erin oplossen.
Schilletjes toevoegen en 15 minuten zachtjes koken.
Iets laten afkoelen.
Pistachenootjes pellen en overgieten met kokend water.
Bruine velletjes eraf wrijven en nootjes grof hakken.
Van chocolade 50 g grof hakken.
Bigarreaux fijnsnijden.
Cake overlangs in 3 lagen snijden.
Elke laag besprenkelen met marsala (3 eetlepels overhouden) en sinaasappelsiroop uit pan.
Helft van sinaasappelreepjes kleiner snijden.
In kom mengen met ricotta, poedersuiker, pistachenootjes, sukade, bigarreaux, gehakte chocolade en 3 eetlepels marsala.
1 laag cake op schaal leggen en dik bestrijken met ricottamengsel.
Herhalen met middelste laag.
Bovenste cakelaag erop leggen en buitenkant van taart ook dun bestrijken met ricottamengsel.
Rest van chocolade boven steelpan breken.
Boter en espresso toevoegen en geheel op heel laag vuur al roerend verwarmen, tot dikke chocoladesaus ontstaat.
Pan van vuur nemen en saus iets laten afkoelen.
Chocoladesaus over cake schenken en met paletmes over bovenkant en zijanten van taart uitstrijken.
Cassata in koelkast minstens 2 uur (liever een dag) laten opstijven.
Met warm, nat mes cassata in stukken snijden en op borden leggen.
Garneren met achtergehouden sinaasappelschilletjes.

Casselerrib met venkel en basmatirijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 eetlepel olijfolie
1 venkel (in reepjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 dl rode wijn
100 g basmatirijst
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
100 g casselerrib met pesto (vleeswaren)

Bereiding

In pan olie verhitten, venkel al omscheppend 2 minuten bakken.
Knoflook toevoegen.
Wijn bij venkel schenken en op hoog vuur iets laten verdampen.
Rijst en bouillonpoeder door venkel roeren en 1½ dl kokend water toevoegen.
Rijst in ca. 15 minuten gaar koken.
Intussen casselerrib in reepjes snijden.
Casselerrib door rijst scheppen, op smaak brengen met peper.
Garneren met venkelgroen.

Champignoncouscous met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 gerookte kipfilet
250 g kastanjechampignons
3 eetlepels olie
150 g couscous (pak à 400 g)
½ zak waterkers (à 75 g)
2 eetlepels citroensap
125 ml crème fraîche
1 theelepel tijm

Bereiding

Kipfilet in plakjes snijden en op kamertemperatuur laten komen.

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.

In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten en champignons 7-8 minuten zachtjes bakken, regelmatig omscheppen.

Intussen couscous volgens gebruiksaanwijzing wellen in kokend water.

Waterkers mengen met 1 eetlepel olie, 1 eetlepel citroensap, zout en peper.

Gewelde couscous op smaak brengen met rest van citroensap, zout en peper.

Crème fraîche door champignons scheppen en op hoog vuur nog 2 minuten meewarmen.

Saus op smaak brengen met tijm, zout en peper.

Couscous, champignonsaus, kip en waterkerssalade over twee borden verdelen.

Champignonragoût 3

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

Ingrediënten

100 g boter
50 g bloem
½ l melk
2 bakjes champignons à 250 g
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel selderij
sap van ½ citroen
1 prei
1 eidooier
zout
peper
mespuntje marjolein

Bereiding

Smelt 50 g boter in een steelpan en roer de bloem erdoor.
Laat 1 minuut garen.
Roer dan scheutje voor scheutje de melk erdoor en laat de saus even pruttelen.
Snijd de champignons doormidden.
Hak de peterselie en de selderij fijn en snijd de prei in smalle reepjes.
Fruit de gehalveerde champignons enkele minuten in de rest van de boter en roer ze door de gebonden saus.
Haal de pan van het vuur.
Roer de eidooier, de peterselie, de selderij en de fijngesneden prei door de saus.
Roer het citroensap erdoor.
Breng de saus op smaak met zout, peper en marjolein.

Tips. Je kunt de ragoût met allerlei paddenstoelen maken.
Voor een hoofdgerecht serveer je de ragout met rijst.

Chinees wokvlees, met groente en rijst

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

Ingrediënten

2 eetlepels sesamzaad
½ chinese kool
1 pak pandanrijst à 400 g
2 eetlepels roerbakolie
2 tenen knoflook
340 g runderpoulet
1 bakje sugarsnaps
1 zakje Chinese roerbakmix
½ flesje Szechuan roerbaksaus

Bereiding

Sesamzaad in droge wok goudbruin roosteren.
Chinese kool in stukjes snijden.
Rijst koken volgens pak.
Olie in wok verhitten, knoflook uitpersen en 1 minuut bakken.
Runderpoulet, sugarsnaps toevoegen en meebakken.
Roerbakmix en koolreepjes toegevoegen.
Roerbaksaus toevoegen en het gerecht doorverwarmen.

Chocolade-crème brûlée

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje
400 ml slagroom
100 ml melk
100 g pure chocolade (in stukjes)
4 eierdooiers
100 g witte basterdsuiker

Bereiding

Oven voorverwarmen op 125 °C.
Vanillestokje opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen.
In pan met dikke bodem slagroom met melk, vanillestokje en -merg langzaam aan de kook brengen.
Pan van vuur nemen, vanillestokje verwijderen en chocolade in room laten smelten.
In kom dooiers loskloppen met suiker.
Hete room geleidelijk al kloppend door ei mengen.
Chocoladeroom over vormpjes verdelen.
Vormpjes op bakplaat in midden van oven zetten en crèmes in ca. 45 minuten stevig laten worden.
Laten afkoelen en crèmes in koelkast door en door koud laten worden.
Grill voorverwarmen.
Vormpjes uit koelkast nemen en bestrooien met rest van basterdsuiker.
Crèmes op rooster vlak onder hete grill schuiven en suiker in 1-2 minuten laten karameliseren.

Chocolade-espressotaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

75 g roomboter
200 g walnoten (fijnggehakt)
150 g donkerbruine basterdsuiker
4 eetlepels bloem
5 eetlepels koffielikeur (bijv. Tia Maria slijter)
250 g extra bittere chocolade
200 ml slagroom
1 kopje espressokoffie (sterk en versgezet)
4 eierdooiers
100 g amaretti (amandelkoekjes)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 150 °C.
Boter laten smelten.
Walnoten, boter, helft van suiker, bloem en 1 eetlepel likeur in keukenmachine mengen.
Deeg tot bal kneden.
Deeg in ingevette taartvorm uitdrukken, met opstaande rand van 2 cm.
In pan laag water aan de kook brengen.
Boven kom 75 g chocolade verbrijzelen en kom op pan zetten (bodem kom mag water niet raken).
Chocolade al roerend laten smelten.
Deegbodem bestrijken met gesmolten chocolade.
In pan met dikke bodem slagroom aan de kook brengen.
Rest van chocolade erboven verbrijzelen en al roerend laten smelten.
Espresso erdoor roeren en pan van vuur nemen.
In kom dooiers met rest van suiker (met mixer) tot romige, lichtgekleurde massa kloppen.
Dooiermengsel geleidelijk door chocoladesaus roeren.
Amaretti boven deegbodem verbrijzelen en besprenkelen met rest van likeur.
Chocolademengsel in taartvorm schenken.
Taart in midden van oven in ca. 50 minuten gaarbakken.
Taart uit oven nemen en minstens 1 uur laten afkoelen.

Chocolade-noten blokjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

375 g pure chocolade
75 g witte chocolade
150 g biscuitjes
150 g roomboter
1 eetlepel gembersiroop
175 g gemengde ongezouten noten

Bereiding

Bekleed een bakblik met bakpapier.
Hak de chocolade fijn.
Breek de biscuitjes in stukken.
Doe de chocolade met de boter en de gembersiroop in een kom en zet deze in een pan met heet water.
Houd 't water tegen de kook aan en laat de chocolade al roerende smelten.
Neem de kom uit 't water en schep de koekjes en noten erdoor.
Schenk het mengsel in het bakblik en strijk de bovenkant glad.
Laat de chocolade in de koelkast opstijven.
Snijd de chocolade met een scherp mes in gelijke stukken.

Chocolade-serehtruffels

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

3 stengels sereh (citroengras)

125 ml slagroom

200 g extra bittere chocolade (in stukjes gebroken)

75 g ongezouten boter (op kamertemperatuur)

50 g cacaopoeder

Bereiding

Sereh in lengte halveren en in stukken snijden.

In steelpan met dikke bodem slagroom met sereh aan de kook brengen, vuur laag draaien en smaak nog 5 minuten laten intrekken.

Sereh uit pan nemen en vuur laag draaien.

Chocolade boven room in stukken breken en al roerend laten smelten.

Boter erdoor roeren.

Mengsel in schaal schenken en in koelkast afgedekt 1 uur laten opstijven.

Truffelmengsel met dessertlepel uit schaal scheppen en tussen twee handen tot 16 ronde of ovale balletjes draaien.

Cacao boven bord zeven en balletjes erdoor rollen.

Truffels in koelkast weer even laten opstijven.

Serveren op kamertemperatuur.

Variatietip: Rol de truffelballetjes niet door cacao, maar door 100 g fijngehakte pistachenootjes of grofgehakte amandelen. Sereh kan vervangen worden door 3 eetlepels likeur, bijvoorbeeld met sinaasappel- of koffiesmaak.

Chocolademousse met abrikozensalsa

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

100 g geweldige abrikozen (bakje à 200 g)
1½ dl vruchtendrank abrikoos/-sinaasappel (pak à 1 l)
1 vanillestokje
2 eetlepels oranje marmelade
1 beker chocolademousse (500 ml)
12 Chonelly biscuits walnoot-butterscotch (pak à 150 g)

Bereiding

Abrikozen in dunne reepjes snijden.
In steelpan vruchtendrank met abrikozen en vanillestokje aan de kook brengen.
Sap ca. 15 minuten laten inkoken.
Vanillestokje uit pan nemen, abrikozen afgieten.
Vanillestokje in lengte opensnijden, met punt van mes merg eruit schrapen.
Marmelade en vanillemerg door abrikozen roeren.
Abrikozensalsa laten afkoelen.
Met behulp van twee natte eetlepels ovale bolletjes vormen van chocolademousse.
Op vier borden elk 3 bolletjes chocolademousse scheppen.
Garneren met abrikozensalsa en Chonelly biscuitjes.

Ciabattapizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 zak groentemix aubergine bleekselderij en tomaat (diepvries)
- 1 ciabatta (voorgebakken brood)
- ½ fles sun dried tomato sauce (à 180 ml)
- 1 blikje tonijn naturel (uitgelekt)
- 1 bol mozzarella (kaas, in plakken)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
In wok of grote braadpan olie verhitten.
Groenten (bevroren) 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen.
Intussen ciabatta diagonaal doormidden snijden en overlans halveren.
Ciabattahelften besmeren met tomatensaus en op rooster leggen.
Groenten op ciabatta scheppen.
Tonijn en mozzarella over groenten verdelen.
Bestrooien met grofgemalen zwarte peper.
Rooster in oven schuiven en ciabatta's ca. 5 minuten bakken, tot brood knapperig en mozzarella gesmolten is.

Citroen-limoencurd

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 citroenen
2 limoenen
3 eieren
100 g ongezouten boter (in blokjes)
200 g fijne kristalsuiker

Bereiding

Jampot en deksel afwassen in heet sodawater, omspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen.

Citrusvruchten schoonboenen, schil grof raspen (of schil met mesje of citroentrekker in flinterdunne reepjes snijden).

Vruchten uitpersen. In pan laag water aan de kook brengen.

Eieren loskloppen in hittebestendige kom.

Boter met suiker, sap en rasp door losgeklopt ei roeren.

Vuur lager draaien en kom in pan hangen: bodem van kom mag water niet raken en water mag net niet koken.

Dit om schiften te voorkomen.

Eiermengsel al roerend met houten lepel verwarmen.

Na ca. 20 minuten begint het mengsel te binden tot een romige, ondoorzichtige vla.

Na ca. 5 minuten is vla zo dik dat hij op de bolle kant van de houten lepel blijft hangen en een hierin getrokken streep zichtbaar blijft.

Pan van vuur nemen en curd in jampot scheppen.

Deksel vastdraaien en curd verder laten afkoelen.

Curd is ongeopend enkele weken houdbaar in de koelkast.

Citrussalade met yoghurtroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 limoen
2 sinaasappels
2 rode grapefruits
2 gele grapefruits
1½ dl slagroom
2 eetlepels honing
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)

Bereiding

Limoen schoonboenen, helft van schil fijn raspen.
Alle citrusvruchten dik schillen, partjes tussen vliezen uit snijden.
Citrusfruit over vier coupes verdelen.
In kom slagroom met honing stijfkloppen.
Yoghurt en limoenrasp erdoor spatelen.
Yoghurtroom over citrussalade scheppen.

Tip: Door de verse vruchten te vervangen door voorgesneden fruit kan dit gerecht in 5 minuten klaar zijn! Gebruik hiervoor bakjes verse citrussalade (250 g).

Coupe van cranberryroom en kletskoppen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ pot cranberrycompote (à 350 g)
150 ml finesse voor verrijken (pot à 250 ml)
8 eetlepels poedersuiker
12 kletskoppen
4 toefjes slagroom

Bereiding

Cranberrycompote, Finesse voor verrijken en poedersuiker door elkaar roeren.
Acht kletskoppen in kleine stukjes breken en door room roeren.
Cranberryroom over vier coupes verdelen.
Met toef slagroom en rest van kletskoppen garneren.

Couscous met koolraap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g sugar snaps

1 pak Marokkaanse couscous (317 g)

4 tartaartjes

zout

peper

4 eetlepels olijfolie

1 zak koolraap in blokjes (300 g)

Bereiding

Sugar snaps schoonmaken, in ruim kokend water in ca. 3 minuten beetgaar koken en laten uitlekken.

In kom couscous en rozijnen (uit pak) met 4 dl kokend water mengen.

Couscous ca. 5 minuten laten staan.

Tartaartjes bestrooien met zout en peper.

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en tartaartjes in ca. 7 minuten bruin en gaar bakken.

In wok rest van olie verhitten, koolraap al omscheppend in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken.

Kruidenmix (uit pak) erover strooien.

Couscous en sugar snaps door koolraapmix scheppen en geheel nog ca. 2 minuten door en door verwarmen.

Koolraap-couscoussalade op borden scheppen en tartaartje erop leggen.

Couscous met pittige gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

300 g couscous (pak à 400 g)
500 g half-om-halfgehakt
3 eetlepels olie
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 gele paprika (in stukjes)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
chilipoeder

Bereiding

Couscous 6 minuten wellen in 500 ml kokend water.
In wok of braadpan gehakt in 2 eetlepels olie in 3 minuten rul bakken.
Ui, knoflook en paprika door gehakt scheppen en 2 minuten meebakken.
Tomatenblokjes erdoor mengen, zout en chilipoeder naar smaak toevoegen en saus nog 5 minuten zachtjes laten sudderen.
In koekenpan gewelde couscous in 1 eetlepel olie 2-3 minuten bakken.
Couscous en gehaktsaus over vier borden verdelen.

Couscous met shoarma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pak couscous (400 g)
400 g shoarmavlees
4 papika's (in verschillende kleuren, in reepjes)
1 citroen
½ zakje verse munt (à 15 g, fijngesneden)
3 bosuitjes (in ringetjes)

Bereiding

Couscous in 6 minuten in kokend water wellen, 2 eetlepels olie erdoor scheppen en laten staan.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en vlees 8 minuten op hoog vuur roerbakken.
Na 5 minuten paprikareepjes door vlees scheppen en meebakken.
Citroen schoonboenen, schil fijn raspen en citroen uitpersen.
Door couscous 2 eetlepels olie, citroensap en -rasp, munt en bosuitjes scheppen.
Op smaak brengen met peper en zout.
Couscous over vier borden verdelen, shoarmavlees erop scheppen.

Croque Passendale

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

200 g Passendaler-kaas (bedieningsafdeling)

4 sneetjes wit-casinobrood (geroosterd)

4 plakken Galliaham

1 peer (in partjes)

Bereiding

Snijd de Passendale in de lengte in 4 dunne plakken.

Beleg elk sneetje geroosterd casinobrood met 1 plak ham, partjes peer en kaas.

Laat de kaas in 1-2 minuten onder een hete grill smelten en bruin kleuren.

Curry roerbak met tilapia

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

Ingrediënten

350 g pandanrijst

zout

4 eetlepels Oosterse roerbakolie

500 g tilapiafilet, in stukjes

2 zakken Thaise roerbakgroenten

1 kuipje Conimex kruidenpasta

rode curry

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit 2 el van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de vis op een hoog vuur bruin en gaar.

Neem de vis met een schuimspaan uit de pan.

Verhit de rest van de olie in de wok en roerbak de groenten ± 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de currypasta en 2 dl heet water toe en roerbak alles totdat de groenten beetgaar zijn.

Schep de vis erdoor en serveer met de rijst.

Variatietip: Vervang 1 zak roerbakgroenten door 1 in plakjes gesneden komkommer en het water door 2 dl romige kokosmelk.

Wijnadvies: witte wijn, Tanguero, Chardonnay, Argentinië

Dadar udang (garnalen omelet)

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g garnalen
8 eieren
fijn gesneden selderij
1 theelepel vetsin
peper
zout
8 sneetjes brood

Bereiding

Klop de eieren in een kom.
Voeg de garnalen, selderij en vetsin toe en bak er 4 omeletten van.
Leg 2 sneetjes brood op een bordje met daarop een omelet.
Breng het op smaak met wat peper en zout.

Dengdeng pedis (pittig rundvlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

300 g runderreepjes

4 eetlepels olie

1 eetlepel ketjap manis

6 sjalotten (in ringen)

1 limoen (geperst)

1 theelepel donkere basterdsuiker

½ rode peper (in reepjes)

Bereiding

Vlees mengen met 1 eetlepel olie, ketjap en veel zwarte peper en 1 uur marineren.

In wok 2 eetlepels olie verhitten en sjalotten 3-4 minuten fruiten.

Sjalot op bord scheppen.

In bakvet met rest van olie vlees al omscheppend bruinbakken.

Sjalotten toevoegen en gerecht op smaak brengen met limoensap, basterdsuiker en ketjap.

Bestrooien met peperreepjes.

Dubbelgebakken chocoladekoekjes

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

100 g zachte boter
150 g witte basterdsuiker
2 eieren
250 g zelfrijzend bakmeel
200 g extra bittere chocolade

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In kom boter en suiker met mixer licht en romig kloppen.
Eieren een voor een toevoegen en tot homogeen mengsel kloppen.
Zelfrijzend bakmeel en ½ tl zout boven kom zeven en geheel tot soepel deeg kneden.
Chocolade fijnhakken en brokjes door deeg mengen.
Van deeg 2 staven vormen van 8 x 20 cm en op ruime afstand van elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Deeg met achterkant van natgemaakte lepel gladstrijken.
Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in 20 minuten lichtbruin bakken.
Bakplaat uit oven nemen en bakpapier met deegstaven op werkvlak leggen.
Bakplaat opnieuw bekleden met bakpapier.
Deegstaven in plakjes van 2 cm dik snijden en koekjes op bakplaat leggen.
Koekjes nog ca. 20 minuten bakken, halverwege voorzichtig omkeren met paletmes.
Bakplaat uit oven nemen en koekjes laten afkoelen.
Koekjes zijn nog een week houdbaar in luchtdicht afgesloten koektrommel.

Eieren in een potje 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ zakje verse bieslook (à 20 g)
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
8 eetlepels slagroom
4 grote eieren (L)
4 eetlepels geraspte belegen kaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Boven kommetje bieslook heel fijn knippen.
Blaadjes basilicum op elkaar leggen, in de lengte oprollen tot 'sigaartje' en in dunne reepjes knippen.
In elk souffléschaaltje 1 eetlepel slagroom scheppen.
Helft van verse kruiden over schaaltes verdelen.
Zout en peper erover strooien.
Boven elk schaalte 1 ei breken.
Op elk ei weer 1 eetlepel slagroom scheppen.
Rest van bieslook en basilicum erover verdelen.
Kaas, zout en peper over schaaltes strooien.
Braadslede (of grote ovenschaal) tot helft vullen met heet water.
Schaaltes in braadslede zetten.
Braadslede op rooster in midden van oven zetten en eieren in ca. 15 minuten laten stollen.
Serveren met in repen gesneden geroosterd witbrood.

Eiermie met schnitzelreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

125 g Chinese eiermie
2 varkensschnitzels
1 groene paprika (in reepjes)
2 eetlepels olie
1 pak Lao Mein Noodle sauce coriander onion
1 zakje worteljulienne (150 g)

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen.
Mie in ca. 5 minuten gaar koken, na 1 minuut met vork loshalen.
Schnitzels in reepjes snijden.
Intussen in wok olie verhitten en reepjes op hoog vuur 3 minuten roerbakken.
Paprika toevoegen en nog 2 minuten meebakken.
Saus (uit pak) erbij schenken en vlees nog 1 minuut verwarmen.
Wortelreepjes over twee borden verdelen.
Mie afgieten en op wortel leggen.
Helft van kruiden (uit pak) erover strooien.
Saus op mie scheppen en met rest van kruiden bestrooien.

Focaccia met venkelsalade en runderreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 voorgebakken focaccia (brood)
4 eetlepels olijfolie
1 venkel
1 eetlepel witte-wijnazijn
100 g oude kaas (stukje)
300 g rundvleesreepjes naturel
1-2 theelepels sambal badjak
1 zak veldslamelange (100 g)

Bereiding

Grillpan voorverwarmen.

Focaccia overlangs halveren.

Snijvlakken dun met olie bestrijken en helften in 6-8 minuten bruin en gaar roosteren in grillpan, halverwege keren.

Venkel in vieren snijden en stukken (in keukenmachine) in flinterdunne reepjes schaven.

In kom venkel, azijn en 1 eetlepel olie door elkaar scheppen.

Kaas grof erboven raspen.

Op smaak brengen met zout en peper.

In wok rest van olie verhitten en runderreepjes met sambal op hoog vuur al omscheppend bruin en gaar bakken.

Op smaak brengen met zout.

Focaccia beleggen met veldsla, venkelsalade en runderreepjes.

Focaccia schuin in vier sandwiches snijden.

Foliepakketje van rabarber en aardbei

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels basterdsuiker
100 ml Southern Comfort (Amerikaanse likeur slijter)
1 vanillestokje (opengesneden)
½ zakje panklare rabarber (500 g)
250 g aardbeien (gehalveerd)

Bereiding

In kom suiker door likeur roeren tot suiker is opgelost.
Met punt van mes merg uit vanillestokje schrapen en door likeur roeren.
Rabarberstukjes in plakjes snijden en door aardbei mengen.
Van aluminiumvel grote vellen scheuren (50 cm lang) en folie dubbelvouwen.
Randen van folie omhoog vouwen, tot bakje.
Fruit in midden van folie scheppen, likeurmengsel erover schenken en pakketjes goed dichtvouwen.
Aan zijkant van barbecue fruitpakket in 4-5 minuten warm laten worden.
Lekker met bol vanilleijs of strawberrycheesecakeijs.

Fondue met olijfolie

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

Ingrediënten

olijfolie
1 varkenshaas
250 g tartaar
2 biefstukken
500 g kipfilet
3 eetlepels ketjap
1 teentje knoflook
1 eetlepel sambal
zeezout
peper
paprikapoeder
uienpoeder
gemberpoeder

Bereiding

De kipfilet in blokjes snijden en met ketjap, knoflook, sambal, zeezout, gemberpoeder mengen in een plastic zak.

Deze dicht maken en de ingrediënten goed vermengen.

De varkenshaas, biefstukken en tartaar in blokjes snijden en kruiden met zout en peper.

De olijfolie verhitten in een fonduepan tot er damp vanaf komt.

Het vlees bakken in de olie.

Frisée-snijbonensalade met citroenolijven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

400 g snijbonen
3 eetlepels citroensap
1 theelepel scherpe mosterd
3 eetlepels walnootolie
3 eetlepels olijfolie
50 g walnoten (in stukjes gebroken)
1 blikje citroenolijven (200 g)
1 zak gemengde ijsbergsla met frisée (200 g)

Bereiding

Snijbonen diagonaal in stukken van 3 cm snijden.
Snijboonruiten in 3 minuten beetgaar koken.
In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
In slakom dressing kloppen van citroensap, mosterd, walnoot- en olijfolie.
Op smaak brengen met zout en peper.
Walnoten kort roosteren in droge koekenpan en op bord laten afkoelen.
Olijven halveren en met snijbonen door dressing scheppen.
Friséesla door snijbonen mengen.
Walnoten boven salade in stukjes breken.

Variatietip: Vervang de walnoten door knapperige (knoflook)croutons.

Frisse radijsyoghurtmayonaise

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 radijzen
1 zakje kruidenmix
2 eetlepels mayonaise
1 dl yoghurt
1 eetlepel peterselie, vers gehakt

Bereiding

Rasp 4 radijsjes grof en houd de rest apart.
Klop het zakje kruidenmix met de yoghurt, mayonaise en peterselie tot een sausje.
Klop er de radijs door en garneer met de plakjes radijs.
Serveer koud.

Fruitcocktail met garnalen

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

Ingrediënten

¼ ananas
1 peer
1 appel
1 banaan
¼ galiameloen
1 sinaasappel
½ citroen
100 g garnalen

Bereiding

Snijd het fruit in stukjes en meng dit met het sap van de citroen in een kom.
Verdeel het over 4 cocktailglazen en strooi daar de garnalen over.

Fruitige kipcurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 schaal kipfilet (ca. 375 g)
1 mango
2 appels
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje korma currypasta (80 g)
1 komkommer
2 pakjes naanbrood met knoflook en koriander (à 4 stuks)
5 eetlepels yoghurt

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Kipfilet in stukjes snijden.
Mango schillen en $\frac{3}{4}$ deel in stukjes snijden.
Appels schillen en in stukjes snijden.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
In braadpan 3 eetlepels olie verhitten.
Driekwart van ui 2 minuten bakken. Kip toevoegen en 3 minuten bakken.
Curry-pasta toevoegen.
Grootste deel mango en appel door kipcurry scheppen en samen 5 minuten verhitten.
Komkommer wassen en in plakjes schaven.
Van 2 eetlepels yoghurt, rest van zonnebloemolie en zout en peper dressing roeren.
Dressing met komkommer en rest van ui mengen.
Naanbrood in oven volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Rest van mango in smalle reepjes snijden.
Curry met zout en peper op smaak brengen en in schaal scheppen.
Rest van yoghurt erover verdelen en met mango garneren.
Met naanbrood en komkommersalade serveren.

Fruitsalade met balsamicosiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 vanillestokje
2 dl (witte) balsamicoazijn
1 laurierblad
5 eetlepels suiker
1 galiameloen
500 g aardbeien
250 g pitloze druiven
1 mango
1 eetlepel limoen
½ zakje verse munt (à 15 g)

Bereiding

Vanillestokje opensnijden.
In steelpan azijn met vanillestokje, laurierblad en suiker aan de kook brengen en tot helft laten inkoken.
Regelmatig roeren.
Pan van vuur nemen en siroop laten afkoelen.
Vanillestokje en laurierblad verwijderen.
Meloen halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Aardbeien schoonmaken en halveren.
Druiven van tros plukken en wassen.
Mango schillen en met scherp mes vruchtvlees langs pit wegsnijden.
Mango in blokjes snijden en besprenkelen met limoensap.
Fruit in (glazen) schaal door elkaar scheppen.
Balsamicosiroop erover sprenkelen.
Garneren met blaadjes munt.

Fruitspies

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

Ingrediënten

2 bananen

¼ ananas

2 mandarijnen

½ meloen

½ trosje druiven

2 appels

Bereiding

Maak alles in stukjes zo groot als een druif en rijg het om en om op sate stokjes.

Serveer het bij de barbeque of als nagerecht.

Fusilli met Italiaanse groentesaus

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
500 g Italiaanse wok vleesreepjes
1 bak macaroni/spaghettigroenten à 450 g
1 pot pastasaus verdure à 620 g
2 zakjes Lekker snel klaar pasta fusilli

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak de vleesreepjes al omscheppend bruin.
Voeg de groenten toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten mee.
Schep de saus erdoor en breng alles aan de kook. Laat de saus op een laag vuur ± 5 minuten zachtjes koken.
Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de pasta met de saus.

Tip: Garneer de saus met in reepjes gesneden basilicum.

Wijnadvies: rosé wijn, Alpaca, rosé Cabernet sauvignon, Chili

Gebakken banaan van de barbeque met rum en vanille ijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

(bak) banaan
bruine rum
vanille ijs
gesmolten chocolade
slagroom
walnoten

Bereiding

Bak de banaan met schil in zilverfolie op de uitgaande barbeque.

Als de banaan warm is, haal je de zilverfolie er omheen weg en snijd je 'm aan 1 kant in de lengte open, zodat je een soort bootje hebt.

Vul de snee met rum en leg er vanille ijs omheen.

Eventueel als aanvulling nog wat gesmolten chocolade over het ijs gieten en wat slagroom erbij.

Een aantal walnoten of walnootschilfers erbij kan het geheel nog lekkerder maken, als je van noten houdt.

Gebakken sliptong met ham en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

bloem

8 sliptongen (vis)

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook (gesnipperd)

1 dunne prei (in ringen)

100 g rauwe ham (in reepjes)

12 zwarte olijven zonder pit (grof gehakt)

1 citroen (geperst)

Bereiding

Bloem op plat bord strooien.

Sliptongen door bloem wentelen.

In grote koekenpan olie verhitten.

Sliptong in ca. 6 minuten goudbruin bakken, af en toe keren.

Sliptong uit pan nemen en met zout en peper bestrooien.

Op bord onder aluminiumfolie warmhouden.

In bakvet knoflook en preiringen 1 minuut roerbakken.

Ham en olijven toevoegen en 2 minuten meebakken.

Afblussen met citroensap.

Sliptongen en preimengsel erover verdelen.

Serveren met gekookte aardappels.

Gegratineerde rode grapefruit

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 rode grapefruits

1 zakje amandelschaafsel (45 g)

4 eetlepels witte basterdsuiker

Bereiding

Grill voorverwarmen.

Grapefruits halveren.

Vruchtvlees met (grapefruit)mesje langs schil lossnijden.

Partjes van vliesjes lossnijden, zodat ze er straks gemakkelijk met een lepel uitgeschept kunnen worden.

In kom amandelschaafsel door basterdsuiker roeren.

Suikermengsel over snijvlak van grapefruits verdelen.

Grapefruits op bakplaat leggen, 15 cm onder hete grill schuiven en 2-3 minuten verwarmen tot suiker gaat karameliseren en amandelschaafsel kleurt.

Variatietip: Als je niet van grapefruit houdt, neem dan sinaasappels en bestrooi ze met lichtbruine basterdsuiker en grofgehakte hazelnoten.

Gegratineerde rösti met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 bosuitjes
200 g Schotse zalmfilet
1 zak voorgekookte fijne aardappeltjes (450 g)
2 eetlepels olijfolie met basilicum
zout
versgemalen peper
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)
75 g pizzakaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Zalm in stukjes snijden.
Aardappels (in keukenmachine) grof raspen.
In koekenpan olie verhitten en geraspte aardappel al omscheppend ca. 2 minuten bakken.
Van vuur af zalm, bosuiringetjes en zout en peper naar smaak erdoor scheppen.
Lage ovenschaal invetten en aardappelmengsel erin scheppen.
Crème fraîche erover uitstrijken en pizzakaas erover strooien.
Schaal ca. 15 cm onder hete grill schuiven en in ca. 5 minuten goudbruin en gaar laten worden.
Serveren met Griekse salade.

Gegratineerde zeewolf uit de oven

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

Ingrediënten

4 stukken zeewolffilet van 150 g
sap van een halve citroen
zout
versgemalen peper
2 sneetjes oud witbrood
100 g zachte geitenkaas
2 eetlepels zachte mosterd
200 ml kookroom
2 eetlepels bieslook, fijngeknipt
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Wrijf de stukken vis in met citroensap, zout en peper en laat ze even liggen.
Verkruimel het brood heel fijn in de keukenmachine.
Verkruimel ook de geitenkaas.
Meng de mosterd door de room.
Vet een niet te grote, lage ovenschaal in en leg de stukken vis erin.
Schenk de room erover en verdeel hierover de geitenkaas, bieslook en het broodkruim.
Sprenkel de olijfolie erover.
Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de vis in 15-20 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met rösti of gebakken aardappeltjes en sugarsnaps.

Wijnadvies: De zachte smaak van een fruitige Pinot Blanc dA'lsace past perfect bij het romige van deze frisse visschotel.

Gegrilde feta met knoflookbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pak feta (kaas 150 g)
1 geroosterde paprika (pot)
1 bruin stokbrood
3 eetlepels zachte kruidenboter
½ cup verse honing-mosterddressing (à 100 g)
1 zakje veldsla met bietjes (75 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Feta halveren en iedere plak op vel aluminiumfolie leggen.
Paprika in repen snijden en op feta leggen.
Folie eromheenvouwen tot bakje (bovenkant moet openblijven).
Stokbrood halveren, elke helft 3 inkepingen geven en inkepingen vullen met kruidenboter.
Brood verpakken in folie, op rooster leggen en 7 minuten onder hete grill roosteren.
Na 3 minuten fetapakketjes erbij leggen.
Dressing door veldsla mengen.
Brood uit folie nemen en brood en fetapakketjes op twee borden leggen.
Serveren met salade.

Gegrilde groenten met zachte tofucrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 schaalte tofu naturel (375 g in blokjes)
1 bakje groene pesto (100 g)
3 eetlepels slagroom
1 aubergine
1 courgette
2 teentjes knoflook (geperst)
1 dl olijfolie
1 rode paprika (in repen)
½ duopakje aardappelschijfjes (à 700 g)
2 zongedroogde tomaten op olie (in reepjes)

Bereiding

In hoge smalle mengkom tofu, pesto en slagroom met staafmixer tot gladde crème pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Aubergine en courgette wassen en in de lengte in dikke plakken snijden.
Knoflook door olie roeren.
Aubergine, courgette en paprika bestrijken met knoflookolie en met zout en peper bestrooien.
Grillpan verhitten.
Groenten in porties in 5-7 minuten mooi bruin en gaar roosteren, halverwege keren.
Intussen in koekenpan rest van knoflookolie verhitten en aardappelschijfjes in 10 minuten goudbruin en gaar bakken.
Gegrilde groenten warmhouden.
Gegrilde groenten, aardappels en paprikarepen over vier borden verdelen.
Garneren met reepjes zongedroogde tomaat.
Tofucrème apart erbij geven.

Gegrilde kabeljauw met rucolapuree

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

Ingrediënten

1 flinke tomaat

30 g rucolasla

25 g hazelnoten of geschaafde amandelen

4 kabeljauwfilets à ca. 125 g

zout

versgemalen peper

4 eetlepels zure room

50 g geraspte belegen kaas

2 zakjes Maggi Puree à la Minute met Crème Fraîche en Bieslook

Bereiding

Warm de grill voor.

Snijd de tomaat in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Snijd de rucola in stukjes.

Hak de hazelnoten fijn.

Bestrooi de kabeljauwfilets met zout en peper en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrijk ze met zure room en strooi de kaas en hazelnoten erover.

Schuif de bakplaat ca. 15 cm onder de grill en laat de vis in ca. 8-10 minuten mooi gaar worden.

Bereid ondertussen de Puree à la Minute met water.

Schep de tomaat en rucola erdoor en warm de puree nog heel even door.

Leg de kabeljauwfilets op vier (warme) borden en schep de aardappelpuree eraan.

Gegrilde tonijn met basilicumboter en courgette

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

Ingrediënten

2 tonijnmoten van 150 g
50 g zachte roomboter
3 eetlepels basilicum (vers of uit de diepvries)
1 teentje knoflook
1 theelepel basilico azijn
zout en peper
1 courgette
6 zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Laat de moten tonijn op kamertemperatuur komen.
Smelt een klontje boter in een steelpan.
Pers de teen knoflook erboven uit en voeg de basilicum toe.
Laat dit mengsel afkoelen en roer de basilico azijn en de rest van de boter erdoor.
Scheep het botermengsel op een stuk aluminiumfolie en rol op tot een worstje.
Laat de boter ca. 1 uur in de koelkast opstijven.
Snijd de courgette in kleine blokjes en de olijven in vieren.
Snijd de basilicumboter in plakjes van ca. 1 cm.
Smelt 1 plakje van deze boter in een pan en scheep de courgetteblokjes en olijven erdoor.
Voeg zout en peper toe en smoor de courgette afgedekt in (ca. 8-10 minuten) heel zachtjes gaar.
Verwarm de grill op de hoogste stand.
Bestrijk de moten aan weersijden met 1 plakje basilicumboter en leg ze op de aluminiumfolie op het rooster.
Schuif het rooster onder de grill en grill de moten in ca 5-7 minuten moten mooi bruin.
Van binnen zijn ze net roze keer halverwege.
Scheep de gesmoorde courgette op 2 borden, leg de tonijn erop en leg op elke moot 2 plakjes basilicumboter.

Gegrilde varkenshaasspiesjes

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

Ingrediënten

500 g varkenshaas (gemarineerd met pesto)

1 pakje gerookt ontbijtspek (ca. 175 g)

3 eetlepels vloeibare margarine

1 duopak krieltjes (700 g)

2 courgettes

1 rode paprika

3 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Barbecue aansteken en op temperatuur laten komen of grillpan voorverwarmen.

Satéstokjes half uur in koud water weken.

Varkenshaas in stukken van ca. 2 cm dik snijden.

Varkenshaas met ontbijtspek omwikkelen en aan elk satéstokje 2 stuks rijgen.

In grote koekenpan margarine verhitten en krieltjes in ca. 12 minuten volgens gebruiksaanwijzing gaar en bruin bakken.

Courgettes schoonmaken en in plakken van 1 cm dik snijden.

Paprika schoonmaken en in 8 parten snijden.

Courgettes en paprika op barbecue of in grillpan in 4 minuten beetgaar grillen.

Groente in schaal doen en met dressing mengen.

Varkenshaasjes in 5 minuten aan beide kanten gaargrillen.

Varkenshaas met gebakken aardappeltjes en courgettesalade serveren.

Gehakt cordon bleu

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

Ingrediënten

600 g rundergehakt

150 g ham, in plakjes

100 g kaas, in plakjes

1 ui

2 eetlepels kruidenparneermeel

zout

peper

Bereiding

Hak de ui en de ham in kleine stukjes en vermeng dit met het gehakt en parneermeel en maak er 4 ballen van.

Breng de kaas aan midden in de bal, druk ze plat en bak ze gaar in de koekepan.

Gehaktballen met bospaddestoelen

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

Ingrediënten

1 boterham
2 uien
750 g half om half gehakt
2 eieren
2 theelepels mosterd
zout
peper
paprikapoeder
500 g champignons
250 g cantharellen
½ bosje tijm
bacon
2 eetlepels bloem
150 ml slagroom
1 groentebouillonblokje
suiker
2 eetlepels cranberry's (pot)

Bereiding

Week het brood in koud water.
Pel de uien en snipper er 1.
Kneed het uitgeknepen brood, de eieren, de mosterd, de gesnipperde ui, het paprikapoeder, zout en peper door het gehakt.
Vorm met vochtige handen 12 gehaktballen.
Leg de ballen in een grote ingevette ovenschaal en braad ze 25-30 minuten in een voorverwarmde oven op 200 C.
Maak de champignons en de cantharellen schoon.
Snijd de champignons in schijfjes.
Was de tijm, leg een beetje apart voor de garnering en rits bij de rest van de takjes de tijm eraf.
Snipper de overige ui.
Bak de bacon in een droge koekenpan krokant en neem ze eruit.
Braad de champignons en cantharellen portie gewijs krachtig aan in het hete bakvet.
Bak kort de overige ui en tijm mee. Voeg de bacon weer toe.
Bestrooi ze met de bloem en bak ze kort mee.
Roer 750 ml water, de room en het bouillonblokje erdoorheen en kook de saus ca. 5 minuten.
Breng de saus op smaak met een snufje suiker, zout en peper.
Giet de saus over de gehaktballen en smoor het geheel ca. 20 minuten in de oven.
Garneer de gehaktballen met tijm en cranberry's.

Gehaktbrood 7

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
4 sneetjes witbrood
2 eetlepels melk
½ pot geroosterde paprika's (uitgelekt)
750 g kipfilet (in stukken)
1 struik paksoi
1 zakje verse peterselie (30 g)
250 ml zure room

Bereiding

In 8 minuten 4 eieren hard koken.
Afspoelen met koud water.
Brood ontkorsten, melk erover sprenkelen en laten weken.
In keukenmachine brood, 2 rauwe eieren, paprika's en kipfilet tot egale massa pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Van paksoi 4 bladeren plukken, stelen afsnijden.
Bladeren 30 seconde in kokend water dompelen en in vergiet laten uitlekken.
Gekookte eieren pellen en elk ei in paksoiblad wikkelen.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Cakevorm bekleden met stuk bakpapier van ca. 40 x 40 cm.
Helft van gehaktmassa in vorm scheppen.
Eieren erin leggen.
Rest van paprika-kipgehakt erover scheppen.
Bakpapier over vulling vouwen.
Braadslede of grote ovenschaal tot helft vullen met heet water.
Cakevorm erin zetten en gehakt in midden van oven in ca. 50 minuten gaar laten worden.
Laten afkoelen.
Peterselie met zure room, zout en peper tot gladde saus pureren.
Van gehaktbrood 8 mooie plakken snijden en op langwerpige schaal leggen.
Saus in kom op buffet zetten.

Gele-paprikasoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

3 gele paprika's
1 groentebouillontablet
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gesnipperd)
2 dl droge witte wijn
tabasco
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
1 bakje tuinkers

Bereiding

Paprika's schoonmaken en vruchtvlees in blokjes snijden.
Van bouillontablet en ½ l kokend water bouillon maken.
In (soep)pan olie verhitten en paprika, sjalot en knoflook 2 minuten zachtjes bakken.
Wijn en bouillon in pan schenken, soep aan de kook brengen en dan op laag vuur nog 10 minuten zachtjes laten koken.
Met staafmixer of in keukenmachine soep pureren.
Op smaak brengen met zout en enkele druppels tabasco.
Soep in vier diepe borden schenken.
In midden van elk bord volle eetlepel crème fraîche scheppen.
Garneren met tuinkers.

Gemarineerde lamskoteletjes met muntpesto

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 teentjes knoflook (geperst)
½ eetlepel chilipoeder
1 theelepel kaneel
1 eetlepel balsamicoazijn
100 ml olijfolie extra vierge
8 lamskoteletjes
½ zakje hazelnoten (à 65 g)
1 zakje verse munt (15 g)
2 eetlepels geraspte kaas (bijv. gruyère)
versgemalen vierseizoenenpeper

Bereiding

In kom helft van knoflook met chilipoeder, kaneel, azijn en 3 eetlepels olie tot marinade roeren.
Lamskoteletjes hiermee rondom bestrijken en minstens 15 minuten marineren.
Intussen hazelnoten in droge koekenpan kort roosteren.
In keukenmachine muntblaadjes met rest van knoflook, geraspte kaas en hazelnoten pureren.
Terwijl de machine draait rest van olie in dun straaltje toevoegen, tot smeuijge pasta ontstaat.
Op smaak brengen met zout en peper.
Lamskoteletjes op barbecue in ca. 10 minuten bruin en van binnen rosé roosteren.
Regelmatig keren en met marinade bestrijken.
Serveren met muntpesto en gepofte aardappels.

Gemengde salade met lamsvlees en munt dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 schaalpjes haricots verts (à 150 g)
1 schaalpje lamsboutlapjes à la minute (ca. 250 g)
50 g boter
50 g pecorino (kaas geraspt)
1 zakje verse munt (15 g)
50 g pijnboompitten (geroosterd)
2 eetlepels (frambozen)azijn
1 dl olijfolie
3 bosuitjes
1 eetlepel poedersuiker
1 zak rocket slamelange (75 g)

Bereiding

Uiteinden van haricots verts snijden.
In pan met ruim kokend water en zout haricots verts in 3 minuten beetgaar koken.
In zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
Intussen lamsboutlapjes bestrooien met zout en peper.
In pan helft van boter verhitten en vlees in 4 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken.
Vlees in dunne plakjes snijden.
In keukenmachine of met staafmixer muntblaadjes, pecorino, pijnboompitten, azijn en olie tot dikke, gladde dressing pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bosuitjes schoonmaken en elk in 3 stukken snijden.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Bosui in pan leggen, met poedersuiker bestrooien en 3 minuten zachtjes smoren tot suiker begint te karameliseren.
Slamelange over vier grote borden verdelen.
Haricots verts, bosui en lamsplakjes erop rangschikken.

Gepocheerde kalfsoesters met cognacsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

125 ml slagroom

½ pot vleesfond (à 380 ml)

2 kalfsoesters (op kamertemperatuur)

2 eetlepels cognac (slijter)

Bereiding

In pan slagroom en fond aan de kook brengen.

Pittig op smaak brengen met zout en peper.

Vuur zeer laag zetten (eventueel pan op vlamverdeler), zodat vocht net onder het kookpunt blijft (= pocheren).

Kalfsoesters in pan leggen (zorg dat vlees ondergedompeld blijft) en in 6-8 minuten gaar laten worden.

Halverwege omdraaien.

Vlees uit vocht nemen, in aluminiumfolie wikkelen en laten rusten.

Cognac door pocheervocht roeren.

Saus op hoog vuur 15 minuten inkoken.

Saus over twee warme borden verdelen.

Vlees met scherp glad mes schuin in plakken snijden, op saus leggen en bestrooien met zout en peper.

Lekker met (verse) tagliatelle en roergebakken spinazie.

Eventueel garneren met sprietjes bieslook.

Gepocheerde kip met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 fles witte wijnazijn (250 ml)
50 g suiker
2 eetlepels scherpe mosterd
½ theelepel gemberpoeder
1 ui (gesnipperd)
500 g pompoen (in blokjes)
50 g blanke rozijnen
1 winterpeen (in grove plakken)
1 ui (in stukken)
1 prei (in stukken)
1/8 knolselderij (in stukken)
3 teentjes knoflook (gepeld)
4 eetlepels olie
1 kip
1 zakje verse peterselie (30 g, grofgehakt)
1 laurierblad
10 peperkorrels
125 ml crème fraîche
4 struikjes witlof (in vieren)
250 g kastanjechampignons (in plakjes)
150 g oesterzwammen (in reepjes)

Bereiding

In pan azijn aan de kook brengen en suiker erin oplossen.
Mosterd, gemberpoeder, uisnippers, pompoenblokjes, rozijnen en zout naar smaak door azijn scheppen.
Pompoen ca. 1 uur op laag vuur zachtjes laten koken tot geheel enigszins bindt.
Eventueel pompoen met vork tot grove moes drukken.
Pompoenchutney laten afkoelen.
Intussen in grote braadpan (waarin kip precies past) winterpeen, ui, prei, knolselderij en knoflook 5 minuten in 3 eetlepels olie fruiten.
Kip bij groenten in pan leggen en zoveel kokend water toevoegen dat kip net onder staat.
Peterselie, laurierblad, peperkorrels en zout naar smaak in pan doen.
Kookvocht op laag vuur net onder het kookpunt houden (het mag niet borrelen).
Kip - zonder deksel op pan - in ca. 1½ uur pocheren.
Halfuur voor einde van gaartijd kip (of na 1 uur) garnituur bereiden.
In pan crème fraîche smelten.
Blaadjes witlof loshalen en door warme room scheppen en afgedekt in 15 minuten op matig vuur gaarsmoren.
Witlof op smaak brengen met zout en peper.
Intussen in wok of grote koekenpan paddestoelen op hoog vuur in rest van olie 3 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kip uit pan nemen, op schaal leggen en aansnijden.
Paddestoelen, witlof en pompoenchutney als garnituur bij kip serveren.
Lekker met gnocchi.

Gepocheerde kip met paddestoelen

Serveertip: De kip kan ook als 'pot au feu' worden geserveerd: pocheervocht op smaak brengen en in vier borden laagje scheppen. Kip en groentegarnituur erover verdelen. Chutney op kip scheppen.

Tip: Maak gerust meer pompoenchutney, in de koelkast blijft het nog weken goed.

Gepocheerde ossenhaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 ossenhaasjes (van gelijke grootte)
400 ml volle kruidige rode wijn (categorie 8)
1 pot vleesfond (380 ml)
2 teentjes knoflook (gehalveerd)
2 takjes tijm
1 eetlepel geplette (vier-seizoenen) peperkorrels (geplet)
50 g ijskoude boter (in klontjes)

Bereiding

Vlees op kamertemperatuur laten komen.
In pan (waarin stukken vlees precies naast elkaar passen) wijn en fond aan de kook brengen.
Knoflook, tijm, peper en ½ theelepels zout toevoegen en smaken ca. 10 minuten op laag vuur laten intrekken.
Pan van vuur nemen en ossenhaasjes erin leggen; ze moeten geheel onder staan.
Vlees in 6-8 minuten rosé laten worden.
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warmhouden.
Boven maatbeker 200 ml pocheervocht door zeef schenken.
Vocht in steelpan op hoog vuur iets laten inkoken.
Pan van vuur nemen en met garde klontjes boter in één keer erdoor kloppen zodat saus licht bindt.
Saus niet meer verhitten.
Vlees uit folie nemen en op vier warme borden leggen.
Saus erover schenken.
Lekker met aardappelknolselderijpuree.

Geroerbakte oosterse zalm

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

Ingrediënten

500 g zalm
sap van ½ citroen
zout
peper
bloem
4 olie
1 knoflookteen uitgeperst
1 theelepel fijngesneden gember
1 rode paprika in stukjes van 2 x 2 cm
1 stronk broccoli in roosjes
1 eetlepel sherry
1 eetlepel sojasaus
3 lente-uitjes schuingesneden
1 theelepel sesamolie
2 eetlepels aardappelzetmeel (aanmaken met ½ dl water)

Bereiding

Zalm in gelijke stukken snijden en marineren met peper, zout en citroensap (5 minuten)
Vis drogen met keukenpapier en door bloem halen; overtollige bloem eraf kloppen.
Wok verwarmen met 4 eetl. olie tot deze licht begint te walmen.
Vis voorzichtig in wok laten glijden en in ± 2 à 3 minuten bakken; vis in een zeef scheppen en uit laten lekken.
Knoflook en gember zachtjes in olie bakken.
Broccoli-roosjes en paprika ± 3 minuten meebakken; afblussen met sherry en sojasaus.
Giet de goed opgeloste aardappelzetmeel door de groentes, goed roeren.
Saus begint te binden; de zalm en bosuitjes toevoegen; op smaak brengen en op schaal serveren met gekookte mie.

Geroosterde-paprikasalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 grote rode paprika (of 2 kleine)
1 grote gele paprika (of 2 kleine)
1 groene paprika
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel kappertjes
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Paprika's halveren, zaadlijsten en steeltjes verwijderen.
Met snijkant naar beneden op met aluminiumfolie bekleed rooster leggen.
Paprika 10 cm onder grill schuiven en 10-12 minuten roosteren tot ze zwart geblakerd zijn.
Paprika's in afgesloten plastic zak of pan met deksel 10 minuten laten afkoelen.
Velletjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden.
Peterselie boven kommetje fijn knippen.
Knoflook, olie, citroensap, peper en zout toevoegen en tot dressing kloppen.
Paprika en kappertjes door dressing mengen.
Veldsla over vier bordjes verdelen en paprikareepjes ernaast leggen.
Resterende dressing erover sprenkelen.
Lekker met pain de campagne.

Geroosterde maïskip met sjalotten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 maïskip (ca. 1½ kg)
50 g boter
250 g sjalotten (gepeld)
4 teentjes knoflook (gepeld)
1 eetlepel gedroogde dragon
2 eetlepels dragonazijn
1 dl witte wijn
1 dl gevogeltefond (pot à 380 ml)
125 ml crème fraîche

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Kip bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten en kip bruin bakken.
Kip in schaal leggen.
In achtergebleven braadvet sjalotten 3 minuten bakken, knoflook toevoegen en 2 minuten meebakken.
Bestrooien met dragon.
Sjalotten en knoflook rond kip scheppen.
Azijn en wijn in hete braadpan schenken.
Aanbaksels losroeren en braadvocht rond kip schenken.
In midden van oven kip in ca. 1 uur gaar braden, regelmatig bedruipen met braadvocht.
Kip op serveerschaal leggen, sjalotten en knoflook eromheen scheppen.
Warmhouden onder aluminiumfolie.
Fond door braadvocht roeren.
Overdoen in steelpan.
Crème fraîche toevoegen en al roerend verwarmen tot lichtgebonden saus.
Op smaak brengen met zout en peper.
Saus apart erbij geven.
Serveren met rijst en in sinaasappelsap gekookte worteltjes.

Gesmoorde rode kool

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

Ingrediënten

1 rode (spits)kool

1 appel

50 g margarine

3 kruidnagels

kaneel

thijm

balsamico azijn

Bereiding

Maak de kool schoon en snijd hem in heel fijne reepjes.

Smelt de boter en voeg de kool, thijm, kaneel en kruidnagels toe.

Smoor de groente 10 minuten zachtjes en voeg dan de appel en een scheut balsamico azijn toe.

Nog 30 minuten smoren en dan is het klaar.

Lekker met stoofvlees en aardappelpuree.

Gesponnen suiker

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g suikerklontjes
1 eetlepel stroop
150 ml water
een grote kom ijskoud water

Bereiding

Smelt de suiker met de stroop en het water in een pan met een dikke bodem (165 C.) tot een lichtbruine karamel.

Als deze temperatuur bereikt is, zet je de pan met de karamel 20 seconden in de kom met water, daarna laat je het 2 minuten afkoelen.

Doop met een houten lepel in de pan en maak op vetvrij papier een web van de karamel (heel snel werken want 't wordt snel hard).

Heel leuk effect op toetjes.

Gestoofde gehaktballetjes met champignons

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
2 bakjes champignons à 250 g, in vieren
3 plakken ontbijtkoek, in blokjes
1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in stukken
zout

Bereiding

Maak het gehakt naar eigen smaak aan en draai er 12 gehaktballetjes van.
Verhit in een braadpan het vloeibare bakvet en bak de gehaktballetjes bruin aan.
Schep de gehaktballetjes uit de pan en bak de champignons in het braadvet ± 5 minuten.
Leg de gehaktballetjes terug in de pan, voeg 400 ml water en de ontbijtkoek toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en stoof de gehaktballetjes in ± 15 minuten gaar.
Breng op smaak.
Kook gelijktijdig de aardappelen in water met zout gaar en serveer ze met de gestoofde gehaktballetjes.
Lekker met mosterd.

Serveertip: Geef er nog een salade van kropsla met plakjes augurk bij.

Wijnadvies: rode wijn, Macon, Thomas Bassot, Frankrijk

Gestoofde kouseband

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

Ingrediënten

750 g kouseband

margarine of olie

2 bouillonblokjes of zout

nootmuskaat en/of zwarte peper

Bereiding

De kousebandjes wassen en de uiteinden verwijderen.

De boontjes in stukjes snijden van ongeveer 2 cm.

De margarine of olie goed heet laten worden.

Kouseband boontjes met zout of bouillonblokjes toevoegen en goed omscheppen op hoog vuur.

Met de deksel op de pan dit geheel op laag vuur gaar smoren in ± 15 minuten.

Op smaak afmaken met nootmuskaat en/of zwarte peper.

Serveertip: U kunt bovenstaand gerecht ook combineren met vlees of vis. Alvorens u de boontjes in de pan doet, bakt u dan eerst de stukjes vlees of vis samen met een uitje aan.

Gestoofde peertjes

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 stoofperen
2 pijpjes kaneel
1 theelepel kaneelpoeder
3 eetlepels suiker

Bereiding

Schil de peren.

Laat de stokjes aan de peren en kook deze in water met de kaneelpoeder, pijpjes en suiker in 1 uur gaar.

Serveer ze warm als bijgerecht.

Gevulde brownies

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak browniemix (360 g)
50 g boter
1 pakje MonChou (à 100 g)
1 zakje vanillesuiker
1 zakje walnoten (55 g)
poedersuiker (strooibus)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Brownies volgens aanwijzing op verpakking bereiden, af laten koelen en in 9 stukken snijden (voor dit recept zijn 4 brownies nodig, rest wordt niet gebruikt).
MonChou met suiker mengen en zachtjes roeren.
Helft van de walnoten fijnhakken en door MonChou scheppen.
Brownies doorsnijden en onderste helft besmeren met MonChoumengsel.
Bovenste deel brownie hier bovenop zetten.
Brownies op vier borden zetten en met rest van walnoten en poedersuiker garneren.

Gevulde dadels 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak dadels

1 doosje roomkaas met kruiden

1 pakje prikkertjes

Bereiding

Haal de pitten voorzichtig uit de dadels en vul deze met de kruidenkaas.

Steek dan in iedere dadel een prikkertje.

Gevulde vissoep 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 voorgebakken boulogne stokbrood
3 visbouillontabletten
½ theelepel gedroogde tijm
1 zak minikrieltjes (450 g)
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)
1 bakje voorgesneden snijbonen (150 g)
400 g kabeljauwfilet (in reepjes)
125 ml slagroom

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Stokbrood in 6-8 minuten afbakken.
In pan 1½ l water met verkruimelde bouillontabletten en tijm aan de kook brengen.
Krieltjes door bouillon roeren en soep 5 minuten zachtjes laten koken.
Soepgroenten, snijbonen en reepjes kabeljauw toevoegen en soep nog 4 minuten zachtjes laten koken.
Slagroom erdoor roeren en 1 minuut meewarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Soep serveren met stokbrood.

Gezonde spies

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Ja
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 bakjes cherrytomaatjes
1 bakje kleine champignons
2 uien
1 paprika
1 komkommer
zout
peper

Bereiding

Snijd de ui, paprika en komkommer in stukken.
Rijg alles om en om aan spiesen en grill deze op de barbeque.
Breng het op smaak met zout en peper.

Glühwein 3

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 fles rode wijn

1 citroen

2 sinaasappels

4 kruidnagels

3 eetlepels witte basterdsuiker

Bereiding

Sap van citroen en sinasappels in een pannetje met de wijn, kruidnagels en basterdsuiker en verwarm het geheel (niet laten koken).

Gnocchi met boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 grote ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
300 g panklare boerenkool
50 g walnoten
zout
1 pak gnocchi di patate (500 g)
150 g Danish blue (of andere blauwaderkaas)

Bereiding

Ui en knoflook pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.
Boerenkool erdoor scheppen en al omscheppend laten slinken.
Boerenkool ca. 10 minuten laten sudderen, eventueel wat water toevoegen.
Walnoten grof hakken.
Intussen in pan met ruim kokend water en zout gnocchi ca. 5 minuten koken, tot ze boven komen drijven.
Gnocchi in vergiet laten uitlekken.
Kaas boven wok verkruimelen en met gnocchi door boerenkool scheppen.
Geheel nog ca. 2 minuten doorwarmen.
Walnoten over woksotel strooien.

Variatietip: Vervang voor een meer Hollands getinte woksotel de gnocchi door beetgaar gekookte krielaardappeltjes.

Gnocchi met spinazie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pak gesneden bladspinazie (diepvries 450 g)
3 eieren
1 bakje ricotta (kaas 250 g)
100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)
250 g bloem
nootmuskaat
75 g (room)boter

Bereiding

Spinazie laten ontdooien, vocht er goed uitknijpen.
Eieren loskloppen.
Ricotta, spinazie, helft van geraspte kaas en bloem toevoegen.
Mengsel op smaak brengen met nootmuskaat, zout en peper.
Handen met bloem bestuiven en van spinaziemengsel balletjes vormen, doorsnede 2 cm.
Gnocchiballetjes op schaal leggen, afdekken en in koelkast minimaal 30 minuten laten opstijven.
In grote pan water met zout aan de kook brengen.
Gedeelte van gnocchi in kokend water laten glijden en in 4-5 minuten gaarkoken (de balletjes komen dan boven drijven).
Gnocchi met schuimspaan uit pan scheppen en in afgesloten schaal warmhouden.
In 2-3 porties rest van gnocchi bereiden.
Intussen in pannetje op laag vuur boter smelten, de boter mag niet kleuren.
Gnocchi over vier voorverwarmde borden verdelen.
Gesmolten boter erover schenken en rest van geraspte kaas erover strooien.

Tip: Geen zorgen als de gnocchi wat onregelmatig van vorm worden. In Italië worden ze ook wel 'malfatti' genoemd, wat 'slecht gemaakt' betekent.

Gratin Dauphinois 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g vastkokende aardappels

6 dl melk

150 ml room

75 g gemalen kaas

nootmuskaat

peper

zout

verse bieslook

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in plakjes.

Kook ze gedurende 10 minuten in de melk.

Schep ze in een ondiepe ovenschaal, schenk er eventueel iets meer melk bij tot ze op halve hoogte onder staan.

Schenk er de room bij. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Bestrooi met de kaas.

Zet de schaal 30 minuten in het midden van de oven op 200°C.

Laat bakken tot de bovenkant goudbruin gekleurd is.

Werk af met de verse gesnipperde bieslook.

Griekse varkensreepjes met rijst

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

Ingrediënten

(versgemalen) peper

1 zak Roerbakgroenten champignon

1 eetlepel Knoflooksaus

100 g Snelkookrijst zout

100 g Varkensreepjes naturel

1 eetlepel Olijfolie Traditioneel

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit in een hapjespan de olie en bak de varkensreepjes bruin aan.

Schep de groenten erdoor en bak met het vlees knapperig gaar.

Voeg peper en zout naar smaak toe.

Schep de rijst met de varkensreepjes in 4 kommen en garneer met de knoflooksaus.

Groene-aspergesoep met kipcrostini

Menugang	Voorgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

7 dl kippenbouillon (van tablet)
1 maïskipfilet
500 g groene asperges
5 eetlepels olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
1 theelepel scherpe mosterd
1 pistolet (in 4 plakken)
1 teentje knoflook (geperst)
1 dl slagroom

Bereiding

Grill voorverwarmen op 175 °C.
Bouillon tegen de kook aanhouden en hierin kipfilet in ca. 10 minuten gaar pocheren.
Uit pan nemen en laten afkoelen.
Asperges schoonmaken en in 3 stukken snijden.
In pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalot 2 minuten fruiten.
Bouillon, mosterd en asperges toevoegen.
Afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken.
Na 10 minuten aspergekopjes uit soep nemen.
Rest van olie en knoflook mengen en sneetjes pistolet hiermee bestrijken.
Brood onder grill in ca. 3-4 minuten krokant en goudbruin roosteren.
Van kipfilet schuin 4 plakken snijden.
Crostini's beleggen met kipfilet en aspergekopje.
Aspergesoep met staafmixer pureren.
Slagroom erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Soep over kommen verdelen.
Crostini in soep leggen of erbij serveren.

Tip: Gebruik eventueel groene asperges uit de diepvries (2 pakken à 300 g).

Groene salade met pistachedressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 sneetjes Pain Madeleine (maïsbrood oudbakken)
7 eetlepels olijfolie
125 g pistachenoten
1 sjalot (gesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
1 limoen (uitgeperst)
1 theelepel Dijonmosterd
1 theelepel gedroogde tijm
1 zak friséesla (200 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 bakje tuinkers (losgeknipt)

Bereiding

Brood ontkorsten en in keukenmachine tot fijn kruim malen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.
Broodkruim op laag vuur in 4 minuten knapperig en goudbruin bakken, af en toe roeren.
Pistachenoten pellen.
Onder koud stromend water stugge velletjes en zout van nootjes wrijven.
In slakom dressing kloppen van rest van olie, sjalot, knoflook, limoensap, mosterd en tijm.
Op smaak brengen met zout en peper.
Frisée, rucola, tuinkers en pistachenoten door dressing mengen.
Geroosterde broodkruim erover strooien.

Groente-rijstschotel met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 zak panklare prei (300 g)
3 eetlepels olie
300 g basmatirijst
3 eetlepels Indiase currypasta (pot à 283 g)
2 tomaten (in partjes)
450 g tuinerwten (diepvries)
50 g blanke rozijnen
150 g ongezouten cashewnoten (grofgehakt)

Bereiding

In braadpan of wok prei 5 minuten fruiten in olie, laatste 2 minuten rijst meefruiten.
Currypasta door prei en rijst mengen, 500 ml water toevoegen en aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en met deksel op pan gerecht 10 minuten zachtjes laten stoven.
Tomaten, tuinerwten (bevroren) en rozijnen door rijst mengen en nog 5 minuten meewarmen.
Intussen cashewnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren.
Gerecht op smaak brengen met zout en peper.
Groente-rijstschotel over vier borden verdelen en bestrooien met cashewnoten.

Groenterisotto met kalkoenschnitzel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eetlepels boter

1 rode paprika (in stukken)

1 courgette (in plakjes)

1 zakje risotto ai funghi

2 kalkoenschnitzels

½ theelepel koekkruiden

100 ml droge witte wijn

Bereiding

In braadpan 1 eetlepel boter verhitten en paprika en courgette 2 minuten roerbakken.

Risotto erdoor scheppen, 500 ml water toevoegen en zonder deksel aan de kook brengen.

Risotto in ca. 8 minuten zachtjes gaarkoken.

Kalkoenschnitzels in reepjes snijden en mengen met koekkruiden, zout en peper.

In koekenpan rest van boter verhitten en vlees op matig vuur in 5 minuten bruinbakken.

Langs rand van pan wijn erbij schenken en vlees nog 3 minuten zachtjes laten sudderen.

Risotto in twee diepe borden scheppen en vleesreepjes met jus erover scheppen.

Groentesoep met tortelloni en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 schaalte kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
1 zak groentemix asperges/haricot verts/peultjes/broc. (diepvries 375 g)
1 zak panklare prei (300 g)
1 teentje knoflook
2 kippenbouillontabletten
1 bak tortelloni met ricotta en spinazie (250 g)
100 g geraspte pittige kaas

Bereiding

Kipfilet bestrooien met zout en peper.
In soeppan kruidenboter uit zak groentemix verhitten en kipblokjes dichtschroeien.
Prei ca. 2 minuten meebakken.
Knoflook erboven uitpersen, bouillontabletten erboven verkruiden en 1 l kokend water toevoegen.
Aan de kook brengen en groentemix en tortelloni toevoegen.
Opnieuw aan de kook brengen en soep nog 8 minuten zachtjes laten koken, tot pasta gaar is.
Soep in vier grote kommen scheppen en serveren met geraspte kaas.

Ham uit de oven met bieslooksaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 Amerikaanse gemarineerde ham (ca. 500 g)
2 zakjes verse bieslook (à 25 g)
3 eetlepels pijnboompitten
2 dl crème fraîche
250 g cherrytomaatjes (gehalveerd)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen, schil fijn raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Ham volgens gebruiksaanwijzing bereiden in oven.
Intussen boven kom van keukenmachine 1½ zakje bieslook fijn knippen.
Met pijnboompitten, 1 eetlepel sinaasappelrasp en 3 eetlepels sinaasappelsap fijn malen.
Crème fraîche erdoor mengen en saus op smaak brengen met zout en peper.
In koekenpan tomaatjes met rest van sinaasappelsap op hoog vuur verwarmen, tot bijna alle sap verdampt is.
Rest van bieslook boven tomaatjes fijn knippen.
Ham uit verpakking nemen en in dunne plakken snijden.
Plakken ham dakpansgewijs op grote schaal leggen.
Garneren met tomaatjes.
Saus apart erbij geven.

Hamburger in kerriesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g witte rijst
zout
4 hamburgers
(versgemalen) peper
2 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zakje kerriesaus
1 pot doperwtten extra fijn à 680 g, uitgelekt

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Bestrooi de hamburgers met peper en zout.
Verhit in een koekenpan de olie en bak de hamburgers aan beide kanten bruin en gaar.
Bereid de kerriesaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de doperwtten toe aan de hamburgers en schenk er de kerriesaus over.
Warm het geheel 3-4 minuten op laag vuur, voeg eventueel extra water toe.
Serveer met de rijst.

Serveertip: Bestrooi met gefruite uitjes en geef er cassave kroepoek bij.

Wijnadvies: rosé wijn, Hardy's, Varietal range, Cabernet sauvignon, Australië

Hamkaas soufflé

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gesneden oude kaas
100 g gesneden ham
2 eieren
1 pak paneermeel

Bereiding

Snijd de kaas en ham in stukjes van 4 bij 4 cm.
Bestrijk 1 stukje kaas en ham met ei en paneer het 2 maal.
Bak de soufflé's goudbruin in het frituurvet.

Hamrolletjes met groenten

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ courgette
½ cup verse vinaigrette (à 100 g)
2 geroosterde paprika's (pot)
8 pakken geroosterde achterham (smalle plakken)
8 basilicumblaadjes
8 olijven met piment
8 plakken rauwe ham
8 plakjes pittige kaas (bijv. grana padano)
4 gedroogde tomaten op olie (gehalveerd)

Bereiding

Courgette in lange, dunne reepjes snijden.
Reepjes in diep bord leggen, dressing erover schenken en 5 minuten marineren.
Paprika's laten uitlekken en in 8 repen verdelen.
Plakken achterham op snijplank leggen en in lengte dubbelvouwen.
Aan smalle kant van elke plak ham reep paprika en blaadje basilicum leggen.
Ham oprollen en samen met olijf aan cocktailprikker steken.
Plakjes rauwe ham op snijplank leggen.
Aan smalle kant van elke plak enkele reepjes courgette en reepje kaas leggen.
Ham stevig om courgette wikkelen en samen met tomaatje aan cocktailprikker steken.

Havermoutsepap

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 dl melk
6-8 eetlepels havermout
50 g boter
2 eetlepels suiker

Bereiding

Breng de melk aan de kook.
Voeg de havermout toe.
Zorg dat het niet te dik wordt.
Dan de boter en suiker toevoegen.
Verdeel alles over 4 kommen.

Hazenrugfilet met gepofte knoflook en sinaasappel-wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

500 ml rode wijn
250 ml (vers) sinaasappelsap
½ pot wildfond (à 380 ml)
13 teentjes knoflook (ongepeld)
½ theelepel gedroogde tijm
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel grof zeezout
4 hazenrugfilets
2 eetlepels boter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
In pan wijn met sinaasappelsap, fond, 1 teentje knoflook (gepeld) en tijm aan de kook brengen.
Saus in 30 minuten op matig vuur tot eenderde laten inkoken.
Intussen in ovenschaal ongepelde knoflook mengen met 2 eetlepels olie en zeezout.
Knoflook 30 minuten in oven poffen.
Vlees op kamertemperatuur laten komen.
Knoflook en tijm uit saus nemen. Hazenrugfilets bestrooien met peper, dunne punten terugvouwen en vaststeken met cocktailprikkers.
In pan boter met rest van olie verhitten en vlees op hoog vuur in 2 minuten bruinbakken.
Vlees op folie leggen en bestrooien met zout. Folie dichtvouwen en vlees nog 5 minuten in oven tot rosé laten doorgaren.
Saus door bakvet roeren en op smaak brengen met zout en peper.
Vleesfilets uit folie nemen en schuin in plakken snijden.
Vlees op vier warme borden leggen.
Gepofte knoflook ernaast leggen, saus over vlees scheppen of apart erbij serveren.
Lekker met aardappelpuree en haricots verts.

Herfstsalade met krieltjes en rosbief

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 ml olijfolie
250 ml sinaasappelsap
1 theelepel mosterd
1 eetlepel honing
3 teentjes knoflook
400 g rosbief (vleeswaren)
200 g veldsla

Bereiding

Bak de krieltjes licht goudbruin in de helft van de olie.
Haal ze uit de pan en laat ze in een grote kom afkoelen.
Doe de rest van de olie in de pan en doe de knoflook (ongepeld), mosterd, honing en de sinaasappelsap in de pan en laat tot 1/3 inkoken.
Was intussen de veldsla en laat hem uitlekken.
Scheep de knoflook eruit om een beetje af te laten koelen zodat je ze boven de pan kan uitpersen.
Roer de dressing lekker door en laat afkoelen tot hij lauw is.
Snijd de rosbief in dunne reepjes en voeg ze bij de krieltjes.
Voeg ook de veldsla bij de krieltje en schep door elkaar.
Voeg als laatste de dressing bij en serveer direct.

Het ijdammertje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.oldamsterdam.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 ons witte vis (kabeljauw, zeeduivel, zeewolf, schol etc)

4 ons fijngeraspte Old Amsterdam

1½ dl melk

1 theelepel Amsterdamse mosterd

½ bosje dille of kervel

zout

peper

Bereiding

Snij de verschillende vissoorten in grove brokken, maar wel zoveel mogelijk van gelijke dikte.

Pocheer de vis ongeveer 7 minuten in ruim water.

Probeer het water niet te laten koken, maar op ongeveer 90 C te houden.

Laat de vis vervolgens uitlekken en doe de stukken in een vispannetje.

Verwarm de melk en meng daar 3½ ons fijngeraspte Old Amsterdam door heen tot de kaas in zijn geheel is opgenomen.

Hou wat over voor de garnering.

Giet de saus over de vis en laat dit nog even (+/- 5 minuten) opwarmen in een voorverwarmde oven van 150 C.

Garneer het vispannetje met de overgebleven geraspte kaas en fijngesneden dille of kervel.

Serveer hierbij: gebakken aardappelen met wat uitgebakken ontbijtspek er door heen, of pasta (tagliatelle).

Peultjes of verse (grove) spinazie passen hier goed bij.

Hete boontjes 2

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

Ingrediënten

2 dl water
1 ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olie
2 eetlepel laos
2 theelepels sambal oelek
1 mespunt serehpoeier
1 laurierblaadje
1 theelepel suiker
zout
1 zakje santen
2 tomaten
500 g sperziebonen

Bereiding

Ontvel de tomaten (met een mes kruisje maken en daarna overgieten met kokend water, afspoelen met koud water en je trekt het vel er zo af) en snijd ze in stukjes.

Bonen wassen, afhalen en breken.

Ui en knoflook klein snijden en fruiten in een wok met de olie.

Als alles glazig is laos, sambal en sereh toevoegen.

Heel even mee fruiten en daarna het water, laurierblaadje, zout, suiker, santen, tomaat en de boontjes toevoegen.

Aan de kook brengen en op een zacht pitje ca. 10 minuten laten doorkoken, daarna even een boontje proeven (ik vind het lekker als de boontjes nog een beetje knapperig zijn).

Serveren met bijv. rijst en saté.

Hete kip 5

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

Ingrediënten

rijst, hoeveelheid voor personen zelf uitmaken

kipfilet of drumstiks

2 doosjes boemboe ajam peniki

olijfolie.

komkommer

kerstomaatjes

olijfolie

zonnepitten

mozzarella of geitenkaas

ijsbergsla

kroepoek

Bereiding

Kook de rijst op gepaste wijze.

Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze in de hete olijfolie.

Doe de inhoud van de doosjes boemboe ajam peniki in een steelpannetje en doe daar 2 doosjes water bij.

Laat die warm worden tegen de kook aan en voeg het dan bij de inmiddels aangebraden kipfilet.

Maak inmiddels de sla schoon en doe de tomaatjes en rest van de ingrediënten er door heen.

Dek de tafel gezellig en ga van deze heerlijke maaltijd genieten.

Laat dit 20 to 25 minuten lekker intrekken en maak inmiddels de salade klaar.

Hongaarse spies

Menugang Bijgerecht
Keuken Hongaars
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g varkensvlees

1 ui

1 paprika

1 eetlepel paprikapoeder, mild

Bereiding

Snijd het vlees, ui en paprika in stukjes en rijg het om en om aan pennen.

Bestrooi dat met de paprikapoeder en grill het op de bbq gaar.

Hot chicken wings

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

Ingrediënten

1 kg kipvleugels
pikante kipkruiden van Verstegen
½ pakje roomboter
Louisiana hot sauce of tabasco

Bereiding

Snijd de kipvleugels doormidden en was ze met lauw water.
Laat ze uitlekken en dep ze droog met een schone katoenen doek.
Verwarm de oven op de grill stand.
Bestrooi ze flink rondom met de pittige kipkruiden en leg de vleugeltjes op een ovenrooster in de grill.
Grill ze totdat ze gaar zijn en keer ze regelmatig om.
Maak de roomboter vloeibaar in de magnetron en meng ze met een flinke scheut hot sauce totdat er een pittig mengsel overblijft.
Als de vleugeltjes knapperig en gaar zijn, doop ze in het mengsel en serveer ze daarna direct.
Lekker met selderijstengels en roquefortsaus.

Huispaté van Kees

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

Ingrediënten

100 g kalfslever
200 g kalfsoester
200 g varkenshaas
1 kleine rode paprika
1 kleine ui
1 flinke teen knoflook
een paar takjes marjolein (verse oregano)
2 eetlepels fijngesneden verse peterselie
een paar takjes tijm
10 kleine champignons, in plakjes
paprikapoeder
peper
zout
1 dl rode port
enkele plakken ontbijtspek
twee laurierblaadjes

Bereiding

Snijd de lever, het vlees en de ui in kleine stukken en maal die fijn in een keukenmachine of met een staafmixer.

Meng de lever, het vlees en de ui tot een homogene massa.

Pers de knoflook en voeg toe.

Rits de tijmblaadjes van de takjes en snijd de marjolein in kleine snippers, snijd de paprika in stukjes en de champignons in plakjes

Houd enkele champignonplakjes apart en meng de overige champignons met de paprika, de kruiden en de port door de pastei.

Maak op smaak af met peper en zout.

Vet een ovenschotel in met olijfolie en beleg deze met de plakjes ontbijtspek, de apart gehouden champignons en de enkele laurierblaadjes.

Vul de ovenschotel verder met de pastei en druk dit goed aan.

Dek het geheel af met aluminiumfolie en laat het gedurende vier uur in een oven op 100 C garen.

Laat het buiten de oven afkoelen, verwijder de aluminiumfolie en keer de ovenschotel om op een plat bord.

Dek goed af en laat 1 dag in de koelkast koud worden.

Lekker met toast bij de borrel of als voorafje.

In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 stengel sereh (citroengras)
1 ui
2 teentjes knoflook
1 rode peper
1½ theelepel gemberpoeder
4 eetlepels ketjap manis
4 sucadelappen (ca. 600 g)
4 eetlepels olie
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
4 dl kokosmelk (blikje)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
1 eetlepel maïzena
zout
peper
2-3 eetlepels seroendeng

Bereiding

Van sereh buitenste blad verwijderen, stengel halveren.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Peper schoonmaken en in reepjes snijden.
In schaal sereh, ui, knoflook, gemberpoeder en peperreepjes mengen met ketjap.
Sucadelappen ca. 1 uur laten marinieren.
Vlees uit marinade nemen.
In snelkookpan olie verhitten en vlees dichtschroeien.
Marinade, komijn en kokosmelk toevoegen en aan de kook brengen.
Pan sluiten.
Vlees in ca. 25 minuten gaar laten worden bij druk 2.
Koriander grof hakken.
Volgens gebruiksaanwijzing druk van pan nemen.
Sereh uit stoofvocht verwijderen.
Maïzena met 2 eetlepels water gladroeren, stoofvocht hiermee binden.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Stoofschotel overdoen in serveerschotel en bestrooien met seroendeng en koriander.
Serveren met rijst en roergebakken spitskool.

Involtini di pollo con panchetta e salsa di targon alla crema (kiprolletjes met spek en dragon in

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor de kiprolletjes

4 kipfilets
200 g ontbijtspek
1 bosje dragon
150 ml room
1 teentje knoflook
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Roerbakken
4 cocktailprikkers
plasticfolie

voor de gegrilde aubergines

2 eetlepels Bertolli Aceto Balsamico di Modena
1 eetlepel honing
5 eetlepels Bertolli Robusto extra vergine olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 C.
Snij de kipfilets open, leg ze tussen twee lagen plasticfolie en sla ze plat, bijvoorbeeld met de bodem van een steelpan.
Bestrooi de filets met zout en peper.
Was de aubergines en snij ze in de lengte in dunne plakken.
Bak de plakjes spek in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn.
Was de dragon en hak de kruiden grof.
Bak de helft mee met het spek.
Verdeel de gekruide spek over de kipfilets.
Rol ze langs de lengteas op en steek ze vast met een prikker.
Doe de margarine in de koekenpan waar de spekjes in zijn gebakken.
Bak hierin de kipfilets op hoog vuur in een paar minuten rondom bruin.
Draai dan het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat de kipfilets zo zachtjes gaar worden.
Draai ze tijdens het bakken af en toe om.
Verhit ondertussen een grillpan en grill de plakken aubergine een paar minuten aan beide kanten.
Leg ze dan in een waaivorm op een groot bord. Klop een dressing van de balsamicoazijn, honing, olijfolie en peterselie en schenk deze over de aubergines.
Laat dit even marineren, zodat alle smaken goed intrekken.
Haal de kiprolletjes, als ze gaar zijn, uit de pan en leg ze in een ovenschaal.
Dek ze af met aluminiumfolie en houd ze warm in de oven.
Giet de room in de al gebruikte pan, pers er het teentje knoflook boven uit en doe er de dragon en wat peper en zout bij.
Laat de room zachtjes inkoken tot een wat dikkere saus.
Giet de saus over de kiprolletjes en serveer ze direct, samen met de gemarineerde aubergines.

Involtini di vitello con sugo al pomodoro e risotto (gevulde kalfsrolletjes met tomatensaus en risotto)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
200 g risottorijst
700 ml runderbouillon
100 g Parmezaanse kaas
1 eetlepel Bertolli Originale extra vergine olijfolie
4 kalfsfilets
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Roerbakken
350 g groene en zwarte olijven
1 teentje knoflook
3 eetlepels peterselie
1 eetlepel Bertolli Riserva extra vergine olijfolie
1 zak Bertolli Pastasaus Kruidig

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Verwarm de olijfolie in een ovenbestendige pan.
Snij de ui fijn en fruit de snippers in de olie.
Voeg dan de rijst toe en fruit deze kort mee.
De rijstkorrels mogen niet bruinbakken.
Giet de bouillon bij de rijst en breng dit al roerend aan de kook.
Strooi de kaas erover en plaats de pan met deksel 40 minuten in de oven.
Leg de kalfsfilets op een plank tussen twee lagen vershoudfolie en sla ze plat, bijvoorbeeld met de bodem van een steelpan.
Hak de olijven samen met de peterselie en een teentje knoflook fijn met behulp van een keukenmachine.
Giet er vervolgens de olijfolie bij, zodat het een tapenade wordt.
Breng het op smaak met peper en zout.
Verdeel de tapenade over de kalfsfilets en rol ze langs hun lengteas op.
Zet ze vast met een cocktailprikker.
Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak de kalfsfiletrollen in 10 á 12 minuten goudbruin.
Verwarm ondertussen de pastasaus in een pan.
Serveer de risotto samen met de kalfsfiletrollen op een bord en schenk de saus erbij.

Irish stew 8

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g lamsvlees of runderpoulet
bloem
runderbouillion
peper
zout
olijfolie
5 grote of 7 kleine aardappelen
4 stuks winterpeen
4-5 grote uien
erwten (blikje bonduel)
verse peterselie
stokbrood

Bereiding

Voor de lam, het vlees in grove stukken snijden.
Runderpoulet of lamsvlees bestrooien met bloem.
Het vlees mag wit zien van de bloem.
Deze bloem zorgt er voor dat de stew zich bindt.
Een scheut olijfolie in de pan en als deze op temperatuur is het vlees erin doen en opletten dat het vlees niet aanbakt maar mooi egaal bruin wordt.
Doe, nadat het vlees mooi bruin is, 500 ml runderbouillion erbij.
Brengt de massa even aan de kook en laat dan het vlees in ongeveer 2 uurtjes lekker gaar worden.
Vergeet niet af en toe te roeren.
Let op.
Op een klein vuur zetten!
Schil de aardappelen, snijd deze in grove stukken en leg dit bij het vlees.
Dit doet u ook met de winterpeen en uien.
Als deze 3 ingredienten in de pan liggen, breng dan alles weer aan de kook.
Is dit weer aan de kook, zet dan weer het vuur klein en laat dit alles lekker garen.
Wel weer af en toe roeren.
Op het einde van de bereidingstijd doet u de doperwten erin en roer alles rustig om.
De erwten zijn gaar dus deze behoren alleen opgewarmd te worden.
Zet het vuur uit, breng het op smaak met peper en zout en doe als allerlaatste de peterselie erbij.
Eventueel stokbrood erbij en wat er wel bij moet is een goed gekoeld Irisch Beer.

Een tip voor na het eten, een Irisch coffee en de avond is geslaagd.

Italiaans gemarineerde tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 trostomaten (of romatomaten)
2 eetlepels balsamicoazijn
1 teentje knoflook
2 theelepels Italiaanse kruiden (vers of diepvries)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ zakje verse basilicum (à 15 g)

Bereiding

Tomaten wassen en in dunne parten snijden.
In steelpan azijn verwarmen.
Knoflook erboven uitpersen.
Van vuur af kruiden door azijn roeren.
Olie erdoor kloppen en warme dressing over tomaten schenken.
Smaken bij kamertemperatuur ca. 1 uur laten intrekken.
Vlak voor serveren basilicum fijnknippen en door tomaten scheppen.
Lekker bij geroosterd vlees of gebakken vis.

Italiaans vispotje

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 ui (gesnipperd)
4 teentjes knoflook (fijnggehakt)
2 eetlepels olijfolie
1 pak gezeefde tomaten (500 g)
100 ml droge witte wijn
100 ml visfond (pot à 380 ml)
3 bakjes fruits de mer (vis à 150 g)
200 g zeewolffilet (of kabeljauwfilet in grove stukken)
½ citroen
1 zakje verse peterselie (30 g fijnggehakt)

Bereiding

In hapjespan ui en helft van knoflook in olie fruiten.
Gezeefde tomaten, wijn en visfond toevoegen en langzaam aan de kook laten komen.
Vuur laag zetten en saus zonder deksel 5 minuten laten sudderen.
Zeevruchten en vis door saus scheppen en gerecht nog 5 minuten stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen citroen schoonboenen en schil fijnraspen.
In kommetje peterselie mengen met citroenrasp en rest van knoflook (= gremolata).
Vispotje over vier diepe borden verdelen, bestrooien met gremolata.
Lekker met stevig brood, bijvoorbeeld Pane Dolce Vita, om in het stoofvocht te dopen.

Tip: Gremolata is een mengsel van fijngehakte peterselie, citroenrasp en fijngehakte knoflook en wordt traditioneel vlak voor het opdienen over ossobucco (gestoofde kalfsschenkel) gestrooid. Maar het is ook bij dit vispotje heel smakelijk.

Italiaanse karbonades met spaghetti

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

Ingrediënten

400 g spaghetti (zak à 500 g)
1 doosje Italiaanse kruidenmix (diepvries, 50 g)
4 eetlepels olijfolie
4 schouderkarbonades
1 ui
1 pak sperziebonen zeer fijn (diepvries, 450 g)
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
mespunt suiker

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Driekwart van kruiden met 2 eetlepels olie mengen.
Karbonades met kruidenmengsel insmeren.
Koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en karbonades in ca. 15 minuten aan beide kanten gaarbakken.
Ui pellen en snipperen.
Sperziebonen in 6 minuten gaarkoken.
In braadpan rest van olie verhitten.
Ui 2 minuten fruiten.
Tomaten, rest van kruiden en mespunt suiker erdoor roeren en 2 minuten meewarmen.
Spaghetti afgieten.
Tomatenmengsel erdoor scheppen.
Spaghetti met zout en peper op smaak brengen.
Spaghettischotel met sperziebonen en karbonades serveren.

Italiaanse salade met kappertjes

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

Ingrediënten

200 g gemengde sla
2 tomaten
½ komkommer
zongedroogde tomaatjes
kappertjes
mozzarella
verse peterselie
olijfolie
balsamico azijn
vers gemalen peper

Bereiding

Snijd de tomaat in schijfjes.
Verwijder de kroon en snijd de schijfjes doormidden.
Snijd de komkommer in plakken en snijd de plakken in stukjes van ongeveer ½ x ½ cm.
Neem enkele zongedroogde tomaatjes uit de olie en snijd deze in stukjes.
Neem een theelepel kappertjes, een scheut balsamico en een flinke scheut olie en meng al de ingrediënten goed door de sla.
Leg dit mengsel in een slaschotel.
Snijd 1 bol mozzarella in stukjes van ca. 1 x 1 cm en verdeel deze over de sla en garneer met enkele takjes verse peterselie.
Maal verse peper boven de salade naar behoefte en strooi iets fijn zout over de mozzarella.
Serveer met olie, azijn peper en zout ernaast.

Italiaanse witte-bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
2 maal 250 g nasi/bamivlees
2 teentjes knoflook (geperst)
1 zak Italiaanse groentemix (400 g)
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 pot witte bonen (370 g uitgelekt)
1 fles Passato di Pomodoro (tomatensaus 720 ml)
75 g geraspte pittige kaas

Bereiding

In wok of braadpan olie verhitten.
Vlees in 10 minuten op hoog vuur bruin bakken.
Knoflook en groentemix toevoegen en 3 minuten roerbakken.
Vuur laag draaien en Italiaanse kruiden, witte bonen en tomatensaus toevoegen.
Gerecht nog 5 minuten laten stoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bonenschotel over vier borden verdelen en serveren met geraspte kaas.

Japanse biefstuk 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 (kogel)biefstukken
3 eetlepels boter
1 theelepel sesamolie
versgemalen zwarte peper
300 g shii-takepaddestoelen (in vieren)
2 eetlepels sherry
2 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1 bosuitje (in stukjes)

Bereiding

Biefstuk op kamertemperatuur laten komen en met keukenpapier droogdeppen.
Ryaal peper erboven malen.
In grote koekenpan boter verhitten en biefstuk rosé bakken.
Biefstuk uit pan nemen, bestrooien met zout en in aluminiumfolie verpakt warmhouden.
In achtergebleven bakvet en sesamolie paddestoelen in 3 minuten op hoog vuur bruinbakken.
Afblussen met sherry, sojasaus en eventueel scheutje water.
Sesamzaadjes en peper naar smaak erover strooien.
Biefstuk op vier warme borden leggen en shii-takesaus op en naast biefstuk scheppen.
Garneren met bosuitjes.

Juliennesoep 3

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

Ingrediënten

500 g soepvlees

3 worteltjes

75 g erwten

75 g boontjes

¼ knolselderij

½ bosje peterselie

1 aardappel

2 l water

zout

peper

Bereiding

Laat het soepvlees ongeveer 2 uur trekken tot het gaar is.

Snijd het in kleine stukjes.

Maak de groentes, peterselie en de aardappel schoon.

Snijd het in kleine stukjes en laat het dan ongeveer 15 minuten mee koken.

Breng het op smaak met zout en peper.

Kaaskoekjes 4

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g bloem
150 g roomboter
150 g extra belegen kaas

Bereiding

Rasp de kaas.
Mix alles goed door elkaar in een kom en rol de deegmassa plat.
Steek hier rondjes uit leg ze op de bakplaat.
Verwarm de oven voor op 180 C en bak de koekjes goudbruin en gaar in ongeveer 15 minuten.

Kaasragoût met peterselieworteltjes

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

Ingrediënten

1 pak tarly (tarwe, 250 g)
150 g oude kaas (stukje)
1 zak geschrapte worteltjes (500 g)
50 g boter
25 g bloem
300 ml melk
2 eetlepels Hollandse mosterd
25 g peterselie (diepvries, doosje à 50 g)

Bereiding

Tarly volgens gebruiksaanwijzing koken.
Kaas raspen.
Worteltjes in 10 minuten beetgaar koken.
In steelpan helft van boter smelten, bloem toevoegen, tot bal roeren en 2 minuten doorwarmen.
Melk beetje voor beetje toevoegen en roeren tot gebonden dikke saus ontstaat.
Kaas toevoegen en ragoût met mosterd, zout en peper op smaak brengen.
Eventueel nog wat melk toevoegen als ragoût te dik wordt.
Worteltjes met rest van boter en peterselie mengen.
Ragoût met worteltjes en tarly serveren.

Kaasschnitzel met pasta en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

100 g penne rigate (pasta)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (in plakjes)
3 (tros)tomaten (in stukjes)
10 zwarte olijven zonder pit (in vieren)
1 chilipeper (verkruid)
1 kaasschnitzel (pak à 2 stuks)
½ zakje verse basilicum (à 15 g in reepjes)

Bereiding

Pasta in 10-12 minuten beetgaar koken.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en knoflook fruiten.
Tomaten en olijven erdoor scheppen en op matig vuur ca. 4 minuten roerbakken.
Op smaak brengen met zout en chilipeper.
In koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie verhitten en kaasschnitzel 3-4 minuten bakken, tot kaas begint te smelten.
Pasta afgieten, door tomaten scheppen en nog even doorwarmen.
Pasta op warm bord scheppen en kaasschnitzel ernaast leggen.
Basilicum erover strooien.

Kabeljauwpakketjes met groene curry

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

400 g kabeljauwfilet (diepvries, 4 blokken)
2 eetlepels groene Thaise currypasta
2 eetlepels olie
1 sjalot, gesnipperd
1 limoen, in 4 parten

Bereiding

Kabeljauwfilet (in magnetron) laten ontdooien en met keukenpapier droogdeppen.
In kom groene curry, olie en sjalot door elkaar roeren.
Vis voorzichtig door curry wentelen.
Elk blok vis in midden van vel aluminiumfolie leggen.
Rest van currymengsel erover verdelen.
Foliepakketjes dichtvouwen en op barbecuerooster leggen.
Vis in 10-12 minuten gaar laten worden.
Aan tafel partjes limoen boven vis uitknippen.

Kaisoi (bladmosterd)

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

Ingrediënten

1 kg kaisoi

zout

4 lepels olie

1 teentje knoflook, fijngestampt

desgewenst 1 lepeltje geraspte gember

Bereiding

De kaisoi goed wassen, de stronk onderaan verwijderen en de rest snijden.

De knoflook fijn wrijven.

De olie heet maken en de groente hierin doen.

De deksel tien tellen op de pan doen.

Daarna zout, knoflook en evt. gember toevoegen.

Op hoog vuur dit alles nog gedurende 2 minuten omscheppen.

Kalfsgehaktspiesjes met salie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ citroen
1 sneetje witbrood (ontkorst)
500 g kalfsgehakt
4 eetlepels olijfolie
1 sjalot (geraspt)
2 teentjes knoflook (geperst)
2 eetlepels basilicum (fijnggehakt of diepvries)
8 gewelde abrikozen (fijngesneden)
20 blaadjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix à 20 g)
2 eetlepels kappertjes
100 g tapenade van gedroogde tomaatjes

Bereiding

Van citroen 5 dunne plakjes snijden.
Plakjes in vieren snijden.
Brood in enkele lepels water weken, goed uitknijpen.
In kom gehakt mengen met geweekt brood, 3 eetlepels olie, sjalot, knoflook, basilicum en stukjes abrikoos.
Gehakt op smaak brengen met zout en peper en er 24 balletjes van vormen.
Gehaktballetjes afwisselend met salieblaadjes en partjes citroen aan spiesen steken, beginnen en eindigen met gehaktballetje.
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
In kom kappertjes door tapenade roeren.
Spiesen dun bestrijken met rest van olie en gehaktballetjes op barbecue in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar roosteren.
Spiesen serveren met kappertjestapenade.

Kalfsvlees met parmaham, salie en marsalasaus

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 kalfsschnitzels
8 plakken Parmaham
8 grote salieblaadjes (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix, 20 g)
3 eetlepels olijfolie
6 eetlepels Marsala (slijter)
100 ml runderbouillon (van tablet of uit pot)
1 eetlepel boter

Bereiding

Vlees in de breedte doormidden snijden en met peper bestrooien.
Op elk stuk vlees 1 plak ham en 1 blaadje salie leggen.
Met cocktailprikkers vastzetten.
In ruime koekenpan olie verhitten en hierin schnitzels 1-2 minuten per kant bakken.
Vlees uit pan nemen en op voorverwarmde schaal leggen.
Met zout bestrooien en warmhouden.
Achtergebleven bakvet afblussen met marsala.
Bouillon erbij schenken.
Met houten spatel aanbaksels losroeren.
Saus op hoog vuur tot helft laten inkoken.
Boter erdoor roeren en laten smelten.
Saus over vlees schenken en opdienen.

Variatietip: Het kalfsvlees kan ook vervangen worden door kipfilet à la minute of kalkoenschnitzels.

Kalkoenfilet met mozzarella en tomaten

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

Ingrediënten

1 schaal kalkoenfilet (ca. 350 g)
2 uien
4 eetlepels vloeibare margarine
300 g tagliatelle (zak à 500 g)
1 pot pastasaus (Toscana, 260 g)
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 bol mozzarella (kaas, 125 g)

Bereiding

Kalkoenfilets in vier stukken verdelen en met zout en peper bestrooien.
Uien pellen en snipperen.
In pan margarine verhitten en kalkoen in 15 minuten bruin en gaar bakken.
Laatste 5 minuten ui mee fruiten.
Tagliatelle volgens aanwijzing op verpakking beetgaar koken.
Grill van oven voorverwarmen.
Toscana saus en gepelde tomaten samenvoegen en op matig vuur verwarmen.
Mozzarella in plakken snijden.
Kalkoen uit pan nemen, in ovenschaal leggen en tomatensaus toevoegen.
Mozzarella over kalkoen verdelen en enkele minuten onder grill laten gratineren.
Kalkoen met tagliatelle serveren.
Lekker met frisse plakjes komkommer.

Kalkoenworstenbroodjes met gevulde sla

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

Ingrediënten

400 g bospeen
1 bak Amerikaanse coleslaw (450 g)
1 pak petit pains (bruin, afbakpistolets)
8 bladen ijsbergsla
2 eetlepels vloeibare margarine
1 schaal kalkoenworstjes (340 g)
2 eetlepels mayonaise

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.
Wortels schoonmaken en raspen.
Coleslaw met grootste deel wortel mengen.
Broodjes in 6-8 minuten in oven afbakken.
Sla schoonmaken, vier grote bladeren over vier borden verdelen.
Wortel-coleslaw in bladeren scheppen.
In koekenpan margarine verhitten.
Worstjes in ca. 5 minuten bruin en gaar bakken.
Broodjes aan zijanten opensnijden en met halve eetlepels mayonaise besmeren.
Rest van sla in stukjes scheuren.
Broodje beleggen met sla en rest van wortel.
Op elk broodje 1½ worstje leggen en dichtdrukken.
Broodjes naast gevuld slablad serveren.

Kerriebananen

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie

20 g roomboter

4 bananen, gepeld en in stukken gesneden

1 eetlepel kerriepoeder

¼ rood pepertje, zonder zaadjes in ringen

1 eetlepel citroensap

zout

250 ml yoghurt

Bereiding

Verhit de olie en de boter in een koekenpan en bak de stukken banaan snel rondom aan.

Voeg de kerriepoeder, peperringetjes, het citroensap en het snufje zout toe.

Temper de hittebron en bak alles al roerend nog enkele minuten.

De stukken banaan dienen heel te blijven.

Roer tenslotte de yoghurt erdoor en verwarm alles goed door.

Kerrienoodles met fricandea

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 zakje Goodnoodles Kerrie (70 g)
2 eetlepels roerbakolie
½ zak Thaise groentemix (à 400 g)
100 g gebraden varkensfricandea (vleeswaren)
2-3 takjes koriander
1-2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

In wok olie verhitten en groenten in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken.

Fricandea in reepjes snijden.

Steeltjes van koriander plukken, blad grof hakken.

Noodles met ½ dl kookvocht door groenten scheppen.

Fricandea en koriander erdoor mengen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.

In diep bord scheppen en seroendeng erover strooien.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische versie de fricandea door 1 bakje roergebakken shii-takes.

Kerrienoodles met fricandea

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 zakje Goodnoodles Kerrie (70 g)
2 eetlepels roerbakolie
½ zak Thaise groentemix (à 400 g)
100 g gebraden varkensfricandea (vleeswaren)
2-3 takjes koriander
1-2 eetlepels seroendeng

Bereiding

Noodles bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

In wok olie verhitten en groenten in ca. 4 minuten beetgaar roerbakken.

Fricandea in reepjes snijden.

Steeltjes van koriander plukken, blad grof hakken.

Noodles met ½ dl kookvocht door groenten scheppen.

Fricandea en koriander erdoor mengen en geheel nog ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.

In diep bord scheppen en seroendeng erover strooien.

Variatietip: Vervang voor een vegetarische versie de fricandea door 1 bakje roergebakken shii-takes.

Kersen-kokoswentelteefjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel maïzena
250 ml rodebessensap
2 eetlepels suiker
500 g kersen
1 ei
4 eetlepels vanillekwark
4 eetlepels geraspte kokos
4 sneetjes witbrood
20 g boter

Bereiding

In kom maïzena losroeren met 2 eetlepels bessensap en suiker.
In pan rest van sap aan de kook brengen.
Maïzenapapje toevoegen en sap nog 5 seconden laten binden.
Pan van vuur nemen en bessensaus laten afkoelen (tot lauw of koud).
Intussen kersen schoonmaken en ontpitten.
In diep bord ei loskloppen met kwark en helft van kokos.
Brood ontkorsten en sneetjes een voor een door eimengsel wentelen.
Eimengsel laten intrekken tot brood doorweekt is.
In droge koekenpan rest van kokos kort roosteren.
Kokos op bord laten afkoelen.
In koekenpan boter smelten.
Sneetjes brood in 5 minuten aan beide zijden goudbruin bakken.
Wentelteefjes op vier (warme) borden leggen en beleggen met kersen.
Geroosterde kokos erover strooien en saus in dun straaltje rond wentelteefjes schenken.

Kersenrumijs

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

Ingrediënten

1 pot kersen, ontsteend

20 cl rum

1 bak roomijs

1/8 geklopte slagroom

2 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

Laat de kersen goed uitlekken in een vergiet, doe de kersen in een schaaltje met de rum en meng dit goed door elkaar.

Verwarm de kersen in een pannetje (niet laten koken).

Neem 4 bakjes met daarin 3 bolletjes.

Verdeel dan de kersen over het ijs en doe er wat slagroom op.

Garneer het met wat chocoladevlokken.

Kibbeling met bieslookpuree en sugar snaps

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g gebakken kibbeling
200 g sugar snaps
200 g tuinerwten
125 ml crème fraîche
1 zakje aardappelpuree
1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Visblokjes ca. 10 minuten in oven verwarmen.
Intussen sugar snaps in water met weinig zout in 5 minuten beetgaar koken.
Tuinerwten laatste 2 minuten meekoken.
In steelpan 125 ml water met crème fraîche aan de kook brengen.
Aardappelpureepoeder erdoor roeren.
Bieslook boven puree fijnknippen en erdoor mengen.
Kibbeling en boontjes over twee borden verdelen, bieslookpuree eraan toevoegen.

Kip in witte wijn met gerookt spek

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

Ingrediënten

200 g gerookte spek
12 sjalotjes of kleine uitjes
3 eetlepels olijfolie
8 kippenboutjes
zout
zwarte peper
1 beetje versgeraspte nootmuskaat
300 ml droge witte wijn
1 bosje gladde peterselie
90 ml creme fraiche

Bereiding

Pel de uien en laat ze heel.
Verhit de olie in een braadpan, voeg uien en spek toe en bak ze 5 minuten op hoog vuur.
Wel even omscheppen.
Neem ze uit de pan en zet ze apart.
Doe nu de kip in de pan en bak ze in 8 minuten goudbruin.
Breng op eigen smaak zout en peper toe.
Doe de spek en ui er weer bij en op smaak maken met de nootmuskaat.
Giet de wijn erbij, 2 minuten met de deksel op de pan en 20 minuten zacht laten koken.
Dan de creme fraiche erdoor heen en 5 minuten op laag vuur.
Als laatste opmaken met de peterselie.

Kip kerrie 2

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

Ingrediënten

1 ui
1 kg kipfilet
2 eetlepels olijfolie
1 pot patak's mild curry
400 g diepvries sperzieboontjes
250 ml creme fraiche
basmatirijst
6 takjes verse koriander, in grove snippers
knoflook
naan

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes en vermeng die met de inhoud van de pot patak's mild curry.
Laat ongeveer 20 minuten intrekken.
Pel de ui en versnipper deze in snippers van ca. ½ cm.
Breng ruim water met wat zout aan de kook en kook de rijst in ca. 10 minuten.
Giet in een vergiet af, plaats het vergiet in de pan en laat de rijst afgedekt nog ongeveer 5 minuten staan.
Bak ondertussen de ui glazig in een wok en voeg de kip met de currypasta toe.
Roerbak totdat de kip gaar is.
Verwarm ondertussen de oven voor op 180 C.
Voeg de sperziebonen toe en bak de kip nog ongeveer 5 minuten door.
Bereid intussen de naan in de oven volgens de gebruiksaanwijzing.
Roer de rijst los en doe deze in een schaal.
Neem het kipcurry mengsel van het vuur en roer de creme fraiche erdoor.
Serveer met de losgeroerde rijst en de naan.
Voeg de verse koriander op het bord naar smaak toe.

Kip met limoen en koriander

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

Ingrediënten

6 teentjes knoflook
4 eetlepels koriander (vers)
1 eetlepel koriander voor de garnering
2 theelepels gekneusde zwarte peperkorrels
2 theelepels rietsuiker
sap van 2 limoenen
2 theelepels Nam Pla (Thaise vissaus)
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel sojasaus
4 kipfilets

Bereiding

Hak de knoflook en de 4 eetlepels koriander fijn.

Kneus de peperkorrels.

Mix de knoflook, koriander, peperkorrels, rietsuiker, limoensap, Nam Pla, sojasaus en zonnebloemolie goed door elkaar tot een marinade.

Leg de kipfilets in de marinade en laat deze 1½ tot 2 uur marineren.

(Tip : Doe de marinade in een stevige diepvrieszak en voeg de filets toe. Knoop de zak dicht en schud de inhoud goed door elkaar. Leg de zak in de koelkast om te marineren.)

Verhit een grillpan, of een hapjespan met anti aanbaklaag en bak de kipfilets 7-8 minuten per kant tot de filets goudbruin gekleurd zijn en gaar.

Serveer warm of koud en garneer met 1 eetlepel koriander.

Als bijgerecht kan je roergebakken paksoi met ketjapsaus met basmatirijst serveren en komkommersalade serveren.

Variatietip : In plaats van de koriander als garnering kan je ook gehakte pinda's als garnering nemen.

Let op : Nam Pla is verkrijgbaar in de grotere supermarkten of bij de toko. Neem geen ketjap voor de marinade maar sojasaus. Dit is verkrijgbaar in de meeste supermarkten. Neem de lichte variant.

Kip met perziken

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

Ingrediënten

15 ml water
1½ eetlepel bloem
1 theelepel kaneel
1 theelepel uienpoeder
snufje zwarte peper
1 hele kip (in vieren gedeeld) of 4 kippenpoten (niet zouten)
bakboter
1 blik (ca. 450 gram) halve perziken
1 eetlepel bruine basterdsuiker
1½ eetlepel ketjap
1 eetlepel citroensap
rijst (voor 4 personen)

Bereiding

Oven voorwarmen op ca. 180 C.
De bloem, kaneel, uienpoeder en peper in een schaal samenvoegen en de stukken kip er doorheen halen zodat ze goed bedekt zijn.
Boter laten smelten in een braadpan en de kip goudbruin braden.
Vuurvaste ovenschaal beetje invetten en de gebraden kip hierin doen.
Het overgebleven bloem/kruiden mengsel door het braadvet in de braadpan roeren.
De perziken afgieten en de siroop opvangen en mengen met het water, suiker, ketjap en het citroensap en dit door het mengsel in de braadpan roeren.
Zachtjes al roerend laten doorkoken tot er een dikke saus is ontstaan.
De saus over de kip in de ovenschaal gieten en afdekken met aluminium folie.
Het geheel in de voorverwarmde oven zetten en minstens een uur laten sudderen.
Haal de folie van de kip, schik de perzikstukken op de kip en dek het geheel weer af.
Zet het nog ca. 20 minuten terug in de oven en kook de rijst volgens de verpakking.
Serveren met een frisse salade.
Eet smakelijk.

Kip pirozhki

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

Ingrediënten

600 g bladerdeeg
300 g gekookte kip
45 g boter
1 kleine zeer fijngesnipperde ui
100 g droog gekookte rijst
1 teentje knoflook
4 eetlepels zeer fijn gehakte peterselie
1 ei
mispuntje foelie
zout
sojasaus
30 g bloem

Bereiding

Ondooi alvast het bladerdeeg.
Maak het kippenvlees fijn met de keukenmachine.
Verwarm 30 gram boter en fruit hierin de uien.
Voeg de droog gekookte rijst, de knoflook en de fijngemalen kip toe en warm alles onder regelmatig omscheppen goed door.
Doe het mengsel in een kom en roer de peterselie er door heen.
Splits het ei en schep de dooier met een paar eetlepels water door het mengsel totdat het smeugig maar toch stevig is.
Maak het pikant op smaak met peper en sojasaus.
Bestrijk de bakplaat met de rest van de boter.
Klop het eiwit los met 1 eetlepel water en 2 druppels sojasaus.
Bestrijk de bakplaat met de rest van de bloem.
Bestrooi het aanrecht met een dun laagje bloem.
Verdeel het pikante mengsel over de bladerdeegplakjes en vouw ze dubbel.
Druk de randjes met een vork op elkaar.
Leg de deegpakketjes met een pannekoekmes op de bakplaat op enige afstand van elkaar en bestrijk het deeg met het eiwit.
Schuif de bakplaat in de voorverwarmde oven van 210 C.
Laat ze mooi bruin worden en door en door warm worden in ongeveer 20 minuten.

Kip/groenteschotel

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

Ingrediënten

1 kg kippenborrelpootjes
2 uien
gele paprika
groene paprika
rode paprika
1 zak barbecuekrieltjes (800 g)
chilisaus
olijfolie

Bereiding

Snipper de uien en de paprika's in grove blokjes.
Leg ze in een grote ovenschaal.
Doe de kippenpootjes en de krieltjes er ook bij.
Meng het geheel door elkaar.
Sprenkel olijfolie over het geheel.
Doe de ovenschaal in de oven.
Zet de oven op 240 C en bak 40 minuten.
Roer regelmatig om.
Voeg na circa 20 minuten er een flinke scheut chilisaus aan toe en roer het er doorheen.

Kipburger met krokante puree

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje aardappelpuree à 2 zakjes
25 g cornflakes
40 g geraspte belegen kaas
1½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar
4 kipburgers

Bereiding

Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Strooi de cornflakes en de kaas erover en zet de schaal ± 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Bak de kipburgers in het hete bakvet aan beide kanten bruin en gaar.

Serveer de burgers met de krokante puree.

Serveertip: Lekker met Hawaiï rauwkost.

Kipfilet met ketjap-aardappels en erwtjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels
1½ ui
3 teentjes knoflook
½ rode peper
1 dl zoete ketjap
2 dl kippenbouillon
500 g kipfilet
100 g ontbijtspek
200 g doperwtjes

Bereiding

Schil de aardappels en snijd ze in stukjes.

Meng ze met een gesnipperde ui, 2 teentjes fijngesneden knoflook, gehakte peper, ketjap en bouillon en breng het geheel aan de kook.

Laat het met een deksel op de pan op laag vuur 20 minuten garen.

Verhit een pan met een mengsel van olie en boter.

Breng het vlees op smaak met zout en peper en bak het aan beide zijden.

Verhit ondertussen een pan met een beetje olie.

Fruit de overige gesnipperde ui met de overige fijngehakte knoflook.

Voeg het in stukjes gesneden spek en de doperwtjes toe.

Bak het geheel nog 2 minuten.

Verdeel de ketjap-aardappels over de borden.

Leg er een in plakken gesneden kipfiletje op en verdeel de erwtjes erover.

Kipsaté met pindakokossaus

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet in blokjes
2 sticks roerbakmarinade
½ pot pindakaas met stukjes noot (à 350 g)
200 ml kokosmelk
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels geraspte kokos
1 rode peper (fijnggehakt)

Bereiding

In kom kipblokjes door marinade scheppen en bij kamertemperatuur afgedekt 15 minuten marineren.
Satéstokjes in koud water weken.
Gemarineerde kipblokjes aan satéstokjes rijgen.
In steelpannetje (met dunne bodem) pindakaas losroeren met 100 ml water, kokosmelk, ketjap, geraspte kokos en rode peper.
Op barbecue kipsaté in 8-10 minuten bruin en gaar grillen.
Steelpannetje op barbecue zetten en saus verwarmen.
Saté serveren met pindakokossaus.

Kipspiesen met knoflookbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje ananasschijven (op siroop, 234 g)
50 ml ketjap
1 teentje knoflook
1 rol knoflookbrooddeeg (340 g)
1 schaal kipfilet (ca. 375 g)
3 bosuitjes
3 tomaten
3 eetlepels (olijf)olie
1 eetlepel azijn
1 zak ijsbergsla (200 g)

Bereiding

Barbecue aansteken en op temperatuur laten komen of grillpan voorverwarmen.
Satéstokjes half uur in koud water weken.
Ananassap (uit blik) met ketjap aan de kook brengen en 3 minuten laten koken.
Knoflook boven ketjap-ananassap uitpersen.
Oven op 200°C voorverwarmen.
Brood volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Kipfilet in blokjes snijden.
Ananas in stukken snijden.
Bosui in stukken van 3 cm snijden.
Tomaten schoonmaken, twee stuks in parten snijden, andere in blokjes.
Kipfilet, ananas, parten tomaat en bosui aan satéstokjes rijgen.
Spiesen met ananas-ketjapmarinade bestrijken.
Spiesen op barbecue in ca. 8 minuten gaargrillen, regelmatig met marinade bestrijken en keren.
Rest van marinade nogmaals verhitten en blokjes tomaat toevoegen.
Van olie, azijn, zout en peper dressing roeren en met sla mengen.
Spiesen met warme saus, sla en knoflookbrood serveren.

Kiwi-jam met druiven en port

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

8 kiwi's

½ bak pitloze witte druiven (à 500 g)

3 eetlepels witte port

1 zakje geleipoeder (pak à 2 zakjes)

250 g suiker

Bereiding

Jampot en deksel afwassen in heet sodawater, afspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen.

Kiwi's schillen, in stukken snijden en eventuele harde kern verwijderen.

In ruime pan met dikke bodem kiwi's, druiven, port, geleipoeder en suiker door elkaar scheppen.

Geheel aan de kook brengen.

Als massa borrelt en blijft borrelen wanneer je er met een houten lepel doorheen roert, jam 4 minuten laten doorkoken.

Schuim van hete jam scheppen.

Jampot tot aan rand vullen met jam.

Deksel vastdraaien, pot omkeren en 5 minuten op deksel laten staan.

Pot terugdraaien en jam verder laten afkoelen.

De jam wordt pas stevig tijdens het afkoelen en is ongeopend ca. 4 maanden houdbaar.

Jam is na opening nog beperkte tijd in koelkast te bewaren.

Klassieke rode-wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
1 eetlepel boter
400 ml volle rode wijn (categorie 9)
½ pot vleesfond (à 380 ml)
1 teentje knoflook (gepeld)
2 takjes tijm
1 laurierblad
100 g roomboter ijskoud

Bereiding

Sjalotten pellen en heel fijn snipperen.
In wijde (saus)pan sjalot 5 minuten in 1 eetlepel boter fruiten.
Knoflook, tijm en laurier door sjalot scheppen.
Fond en wijn in pan schenken en aan de kook brengen.
Saus op matig vuur in 15-20 minuten tot helft laten inkoken.
Ingekookte saus boven andere pan door fijne (punt)zeef schenken.
Saus opnieuw verhitten tot kookpunt en op smaak brengen met zout en peper.
Ijskoude boter in klontjes snijden.
Pan van vuur nemen.
Boterklontjes in gedeeltes met garde snel door saus kloppen, zodat saus licht bindt.
Saus op vlamverdeler of au bain marie warmhouden, maar niet meer laten koken.
Serveren met gebakken entrecote of biefstuk en aardappelpuree.

Knolraap

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

Ingrediënten

1 knolraap

3 eetlepels maizena

1 kopje water

Bereiding

Schil de knolraap.

Snijd het in kleine stukjes en kook het met een beetje water tot het bijna gaar is.

Laat het uitlekken in een vergiet.

Maak van de maizena en water een papje en meng dit met de knolraap.

Serveer het warm met aardappels en een balletje gehakt.

Knolselderijsoep met paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels boter
½ knolselderij
125 ml crème fraîche
750 ml kippenbouillon (van tablet)
100 g gerookte palingfilet
½ zakje verse bieslook (à 25 g, fijngesneden)

Bereiding

In soeppan ui in boter op laag vuur 5 minuten fruiten.
Intussen knolselderij met groot mes in plakken snijden.
Plakken schillen, wassen en in kleine blokjes snijden.
Knolselderijblokjes nog 5 minuten meebakken met ui, regelmatig omscheppen.
Crème fraîche door groenten roeren en laten smelten.
Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen.
Soep met deksel op pan 20 minuten zachtjes laten koken.
Palingfilets elk in 3 stukken snijden, vervolgens in lange, dunne reepjes.
Soep op smaak brengen met zout en peper en in vier diepe borden scheppen.
Palingreepjes in soep leggen en geheel bestrooien met bieslook.

Serveertip: Verbrokkel eventueel ook wat pikante blauwaderkaas over de soep, zoals roquefort of gorgonzola. Een bijzondere combinatie met paling!

Knolselderijstampot met kipdrumsticks

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

Ingrediënten

1 selderijknol
1½ kg panklare kruimige aardappelen
3½ eetlepel bak & Braad vloeibaar
(versgemalen) peper
zout
8 kipdrumsticks naturel
3 eetlepels tomatenpuree, blikje à 140 g

Bereiding

Snijd de selderijknol in plakken van ± 2 cm, schil de plakken, was ze en snijd ze in blokjes.
Houd eventueel wat groene selderijblaadjes apart voor de garnering.
Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in stukken.
Verhit het vloeibare bakvet.
Bestrooi de kip met peper en zout naar smaak en bak ze in het hete bakvet rondom bruin.
Voeg de tomatenpuree en 2 dl heet water toe.
Breng op smaak met peper en zout en stoof de kip in ± 35 minuten helemaal gaar.
Kook de aardappelen met de knolselderij in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af maar vang 1 dl van het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met de selderijblokjes fijn en voeg zoveel van het kookwater toe zodat een smeulige stampot ontstaat.
Serveer met de kipdrumsticks en de saus.
Garneer eventueel met grof gesneden selderijblaadjes.

Wijnadvies: rosé wijn, Buzet, Frankrijk

Kokos-kersen cake

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g zelfrijzend bakmeel
100 g suiker
100 g bruine basterdsuiker
snufje zout
1 ei
150 ml lactosevrije melk
75 g kokos
200 g marsepein
1 klein potje kersen
4 kleine blaadjes gelatine
1 eetlepel kaneel

Bereiding

Neem de kersen met het sap en verdik dit met de gelatine.
Zeef het bakmeel en voeg de gewone suiker toe, het zout en 1 ei en de kaneel.
Voeg beetje bij beetje de melk toe tot een mooi beslag.
Neem een ronde bakvorm en giet een dun laagje beslag onderin.
Leg op het beslag hele dunne plakjes marsepein en een dikke laag dik geworden kersen op sap.
Giet de rest van het beslag erop.
Mix de basterdsuiker met de kokos en strooi een laag over het beslag.
Bak dit in een voorgewarmde oven in ca. 30 minuten op een temperatuur van 200 C.
Prik met een satéprikker in het beslag na 30 minuten om te zien of het goed gaar is.
Snijd punten en serveer met de slagroom apart.
Geef dit als toetje, of bij de koffie.

Konijn in dragon-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 konijnenbouten
zout
versgemalen peper
2 eetlepels Dijonmosterd
2 sjalotjes
50 g boter
½ eetlepel gedroogde dragon
1½ dl droge witte wijn
½ pot gevogeltefond (à 380 ml)
1 dl room culinair (pakje à 2 dl)

Bereiding

Konijn bestrooien met zout en peper en met helft van mosterd bestrijken.
Sjalotjes pellen en snipperen.
In snelkookpan boter verhitten en bouten dichtschrœien.
Sjalotjes en helft van dragon toevoegen.
Wijn en fond langs rand van pan schenken, geheel aan de kook brengen.
Pan sluiten en vlees in ca. 15 minuten gaar laten worden bij druk 2.
Volgens gebruiksaanwijzing druk van pan nemen.
Konijnenbouten uit pan nemen en warmhouden.
Stoofvocht op hoog vuur tot 2 ½ dl laten inkoken.
Room culinair en rest van mosterd erdoor roeren.
Saus op smaak brengen met rest van dragon, zout en peper.
Saus over of bij konijn serveren.
Lekker met gekookte aardappels en rodekool.

Konijnenbout met worteljus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 konijnenbouten
3 eetlepels boter
50 ml sinaasappelsap
1 eetlepel mosterd
200 ml wortelsap (fles à 750 ml)
1 theelepel gedroogde dragon
1 zakje peen julienne (à 150 g)

Bereiding

Konijnenbout bestrooien met zout en peper.
In hapjespan boter verhitten en konijnenbouten rondom aanbraden.
Sinaasappelsap en mosterd toevoegen en konijn afgedekt in 1 uur zachtjes gaarstoven.
Eventueel halverwege scheutje water toevoegen.
Konijnenbouten uit pan nemen en in warme schaal leggen.
Wortelsap en dragon door braadvocht roeren, aanbaksels losroeren en geheel op hoog vuur laten inkoken tot mooie saus.
Eenderde van julienne erdoor roeren.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Lekker met pasta en boontjesmix van peultjes en tuinerwten.

Koolvis in sinaasappel-mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

300 g pandanrijst
4 eetlepels olie
1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)
2 zakjes peen julienne (wortelreepjes, à 150 g)
150 ml sinaasappelsap
3 eetlepels grove mosterd
250 ml slankroom

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en bevroren vis op matig vuur in 12-15 minuten gaarbakken, halverwege voorzichtig keren.

In kom dressing roeren van driekwart van sinaasappelsap, 2 eetlepels olie, zout en peper.

Wortelreepjes erdoor mengen.

Vis uit pan nemen en bestrooien met zout en peper.

Mosterd door bakvet roeren.

Room en rest van sinaasappelsap toevoegen en saus iets laten inkoken.

Vis, rijst en wortelsalade over vier borden verdelen.

Saus over vis schenken.

Krokante paddestoelensandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 eierdooier
4 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries)
1 theelepel grof zeezout
1 goudrenet appel
1 ui (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
2 bakjes paddestoelmix (100 g)
125 g kastanjechampignons (in plakjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zakje verse peterselie (30 g, fijngeknipt)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Dooier loskloppen met 1 eetlepel water.
Bladerdeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Bovenkant bestrijken met dooier, maar rand rondom vrijlaten.
Zeezout losjes over deeg strooien.
Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in ca. 20 minuten krokant en goudbruin laten worden.
De deegplakjes zwellen mooi op.
Uit oven nemen en laten afkoelen.
Bolle plakjes voorzichtig opensnijden.
Appel langs klokhuis in plakken snijden en vervolgens in luciferdunne reepjes snijden.
In koekenpan ui met appel 5 minuten in olie bakken.
Paddestoelen en knoflook toevoegen en 5 minuten al omscheppend meebakken.
Op smaak brengen met zout, peper en peterselie.
Op vier borden onderste helft van bladerdeeg leggen.
Gebakken paddestoelen erover verdelen en afdekken met bovenkant van bladerdeeg.

Kruidige aardappels uit de oven

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg middelgrote aardappels
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel verse rozemarijnnaaldjes
versgemalen peper
grof zeezout

Bereiding

Boen de aardappels schoon onder koud water en snijd ze in de lengte in vieren.
Scheep in een kom de aardappelpartten met de olijfolie, de rozemarijn en peper naar smaak door elkaar.
Spreid de aardappelen uit in een lage ovenschaal en laat ze in een warme oven van 175 à 200°C (gasovenstand 3 à 4) in ruim een uur mooi bruin en gaar worden.
Scheep ze af en toe even door en bestrooi ze uit de oven met grof zeezout.

Kruidige mosselen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Zeevruchten
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje mix voor nasi goreng, duopak à 2 zakjes
2 zakken mosselen à 2 kg
1 wit stokbrood
1-1½ dl zoete chilisaus

Bereiding

Wel de mix voor nasi goreng ± 5 minuten in 1½ dl kokend water.
Controleer de mosselen en gooi kapotte mosselen of mosselen die niet sluiten weg.
Verdeel de mosselen en de geweldige kruidenmix over 2 (mossel)pannen.
Voeg aan elke pan 1½ dl water toe en breng de mosselen aan de kook.
Kook met de deksel op de pan totdat alle mosselen openstaan.
Schud de mosselen tussentijds éénmaal voorzichtig om.
Verwarm de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het brood in sneetjes. Serveer de mosselen met het brood en de chilisaus.

Serveertip: Serveer met een frisse salade van komkommer met Yofresh sladressing.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn, wit, Frankrijk

Laagjes salade

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

Ingrediënten

klein potje selderij
2 eieren
6 schijven gekookte ham
blikje mais
blikje ananas
2 appels (Granies)
1 prei
Miracel Whip (Duitse mayonaise)
2½ l kom

Bereiding

Laat de selderij uitlekken, sap bewaren!
Laat de mais uitlekken.
Snijd eieren en ananas in hele kleine blokjes.
Snijd ham en appel in dunnen reepjes.
Snijd de prei in hele fijne kleine blokjes (keukenmachine).
Nu gaan we de kom van onder naar boven met alles vullen zodat we mooie lagen krijgen.
Begin onder in de kom met de selderij, eieren, ham, mais, ananas en appel.
Nu de Miracel Whip met wat selderijsap dunner maken, maar niet te veel.
Dit zodat het goed kan doorlopen, maar dat je toch nog boven op ook nog genoeg hebt.
Nu de Miracel Whip voorzichtig verdelen over de appelreepjes.
Glad maken.
Als laatste de prei verdelen.
Afdekken met huishoudfolie en in de koelkast.
Smaakt als beste na 1 dag trekken.

Lamsrack met groene-kruidenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

3 sneetjes (oud) witbrood
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g fijngehakt)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel groene olijventapenade
125 g zachte roomboter (op kamertemperatuur)
2 schaaltjes lamsracks (à 2 stuks)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Sneetjes brood ontkorsten en (in keukenmachine) verkruimelen.
Broodkruim, kruiden, knoflook, tapenade, zout en peper door 75 g boter roeren.
Lamsracks met peper bestrooien.
In koekenpan rest van boter verhitten en lamsracks in 2 minuten rondom bruin bakken.
Lamsracks in ovenschaal leggen en braadvet eromheen schenken.
Bovenkant van vlees bedekken met kruidenmengsel, goed aandrukken.
In midden van oven lamsracks in ca. 15 minuten mooi bruin en van binnen rosé bakken.
Vlees op vier warme borden leggen.
Lamsracks (àan tafel) tussen botjes door in plakken snijden.
Serveren met notenrijst en lentegroenten.

Lasagna alla salsiccia, con spinaci, cipolla rossa e pignoli (lasagna met Italiaanse worst, spinaci, rode ui en pijnboompitten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak bladspinazie á 450 g (diepvries)
2 teentjes knoflook
1 rode ui
2 eetlepels Bertolli Originale extra vergine olijfolie
50 g pijnboompitten
350 g Italiaanse worst
1 zak Bertolli Pastasaus Pittig
1 pak lasagnavellen
100 g geraspte 30+ kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 Celsius.
Pel en snipper de rode ui.
Ontdooi de bladspinazie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snij de worst in blokjes.
Verwarm de olijfolie in een hapjespan.
Fruit hierin het uitgeperste teentje knoflook samen met de ui.
Voeg vervolgens de spinazie en de worst toe en roerbak dit enkele minuten.
Breng het mengsel eventueel op smaak met zout en peper.
Voeg nu de pastasaus toe en laat alles 5 á 6 minuten zachtjes pruttelen.
Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met een schepje saus.
Bedek de saus met lasagnavellen en schep daarop weer een laagje saus.
Vul de schaal zo verder, met om-en-om lasagnavellen en saus.
Eindig met een laagje saus en maak het gerecht af met de geraspte kaas.
Zet de schaal in de oven en bak de lasagna in 40 á 45 minuten.

Lasagna met rundergehakt, tomaten en paprika

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt
16 vellen lasagne
5 eetlepels olijfolie
4 sjalotjes
400 g tomatenblokjes uit blik
500 ml rundvleesbouillon
40 g bloem
1 pot geroosterde paprika's

Bereiding

Snijd de sjalotjes fijn.
Laat de paprika's uitlekken.
Vet een ovenschaal in.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een braadpan en bak het gehakt rul.
Voeg de chalotjes toe en bak het 5 minuten mee.
Voeg al roerend de tomatenblokjes met 100 ml bouillon toe en laat het geheel 20 minuten afgedekt op laag vuur sudderen.
Breng het op smaak met zout.
Verwarm de oven voor op 175 C.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan, voeg al roerend de bloem toe en laat het 3 minuten pruttelen.
Voeg beetje bij beetje de rest van de bouillon toe en laat het geheel 5 minuten afgedekt zachtjes koken.
Breng het op smaak met zout.
Snijd de helft van de paprika's in kleine stukjes en de rest in repen.
Scheep een beetje gehaktsaus in de ovenschaal en bedek het met lasagnevellen.
Verdeel de helft van de gehaktsaus met stukjes paprika erover.
Scheep de bloemsaus erover en bedek het met lasagnevellen.
Herhaal het tot alle ingrediënten op zijn.
Strijk de rest van de saus over de laatste lasagnevellen en verdeel de paprikarepen erover.
Bedruppel het geheel met olijfolie.
Bak de lasagne in het midden van de oven in 40 minuten bruin en gaar.

Lenticchie in umido (gestoofde linzen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 rode ui
50 g bakbacon
4 salieblaadjes (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix 20 g)
2 eetlepels olijfolie
1 blik linzen (400 g afgespoeld)
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Plakjes bacon en salie in reepjes snijden.
In pan 1 eetlepel olie verwarmen en ui, bacon en salie 5 minuten zachtjes bakken.
Linzen in vergiet doen en afspoelen met koud water.
Linzen en 2 eetlepels water door uimengsel scheppen.
Deksel op pan leggen en gerecht nog 10 minuten stoven, af en toe omscheppen.
Linzenschotel overdoen in warme serveerschaal.
Bedruppelen met olie en bestrooien met zwarte peper.
Lekker bij gebakken varkens- of kalfsvlees.

Variatietip: In plaats van salie kan ook oregano gebruikt worden.
Reken voor gedroogde kruiden de dubbele hoeveelheid.

Lichte noedelsoep met kip en koriander

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 bosuitjes
1 kleine gerookte kipfilet
½ zakje verse koriander (à 15 g)
125 g mihoen (pak à 250 g)
8 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

In waterkoker of fluitketel 1 l water aan de kook brengen.
Bosuitjes schoonmaken en schuin in mooie ringetjes snijden.
Kipfilet in dunne plakjes snijden.
Korianderblaadjes van takjes plukken.
Pan op aanrecht zetten en in gootsteen vergiet klaarzetten.
Mihoen in pan leggen en zoveel kokend water erbij gieten dat mihoen net onder staat.
Mihoen 4 minuten laten wellen.
Pan oppakken en mihoen voorzichtig overdoen in vergiet.
Mihoen afspoelen met koud water en laten uitlekken.
Bouillon pittig op smaak brengen met sojasaus.
In vier wijde kommen bergje van mie vormen.
Bosuitjes en plakjes kipfilet erover verdelen.
Hete bouillon in kommen scheppen.
Koriander erover strooien.

Lichtgebonden vissoep met rivierkreeftjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook (geperst)
1 eetlepel olijfolie
150 ml droge witte wijn
750 ml visbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)
chilipeper uit de molen

Bereiding

In pan met dikke bodem knoflook 1 minuut fruiten in olie.
Wijn en visbouillon toevoegen en 3 minuten zachtjes laten koken.
Slagroom en rivierkreeftjes door soep roeren en nog 2 minuten meewarmen.
Soep met zout en chilipeper op smaak brengen en over vier kommen verdelen.

Serveertip: De soep wordt extra bijzonder met een garnering van zeekraal en rucolakers.

Linzensalade met spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blik linzen (400 g)
½ duobakje magere spekreepjes (à 250 g)
3 eetlepels olie
1 ui (gesnipperd)
1-2 eetlepels scherpe mosterd
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
1 eetlepel knoflookdressing (fles à 270 ml)
75 g extra beleggen kaas (in blokjes)

Bereiding

In zeef linzen afspoelen en laten uitlekken.
In wok of hapjespan spekjes in 2 eetlepels olie 2 minuten bakken op matig vuur.
Ui toevoegen en 3 minuten meebakken.
Linzen en scheutje water toevoegen en 3-4 minuten verwarmen.
Linzenschotel op smaak brengen met mosterd, rest van olie en zout en peper.
In kom sla mengen met dressing en kaasblokjes.
Sla over twee borden verdelen en linzen erop leggen.

Lomo al trappe

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

Ingrediënten

300 g ossenhaas (Lomo)
1 witte katoenen doek van ca. 50 x 30 cm
1½ kopje zout
peper
1 theelepel oregano

Bereiding

Neem een natte doek een verdeel daar anderhalf kopje keukenzout over.
Strooi daar oregano (1 eetlepel) over.
Peper de lomo in en leg hem op het zout.
Rol daarna de doek strak op zodat een rol ontstaat en knoop de uiteinden dicht.
Leg de rol in de gloeiende houtskool gedurende ongeveer 15 minuten.
Keer hem af en toe om.
Hierdoor wordt het zout hard en onstaat een harde rol.
Neem de rol uit het vuur en sla hem tegen een harde rand.
Hierdoor breekt de zoutkorst.
Open de rol en verwijder de lomo uit het zout.
Heerlijk met gebakken krieltjes en salade.

Macaroni met kip in roomsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g macaroni

200 g gekookte kipfilet

½ kuipje kruidenroomkaas light

2 uien

1 rode paprika

4 grote tomaten

½ theelepel suiker

olie

zout

peper

Bereiding

Kook de macaroni gaar volgens de aanwijzingen op het pak.

Bak de ui en paprika.

Voeg dan de ontvelde, in stukjes gesneden tomaten, de gekookte kipfilet en de kruidenroomkaas toe.

Bestrooi het geheel met zout peper en de suiker

Draai het vuur goed hoog, roer alles goed door elkaar en voeg de macaroni, steeds omscheppend toe.

Mangomousse

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 mango
1 eetlepel limoensap
1 vanillestokje
500 g halfvolle kwark
4 lange vingers

Bereiding

Mango dun schillen.
Vruchtvlees langs pit in plakken snijden.
Van mango 1 plak aparthouden, rest met limoensap in keukenmachine of met staafmixer tot gladde saus pureren.
Helft van saus in kom scheppen.
Vanillestokje opensnijden en merg eruit schrapen.
Kwark en merg door mangosaus in keukenmachine scheppen en tot luchtige mousse mengen.
Helft van mangomousse in vier coupes scheppen.
Hierop helft van mangosaus scheppen.
Rest van mousse en rest van saus erover verdelen.
Mangoplak in 4 repen snijden.
Dessert garneren met lange vinger en reep mango.

Mangosmoothie 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 mango's
700 ml volle boerenyoghurt
kaneel

Bereiding

Mango schillen, langs pit in plakken snijden en vervolgens in blokjes.
Mangoblokjes op plat bord leggen en minstens 1 uur in diepvries laten bevriezen.
In keukenmachine, blender of smoothiemaker mangoblokjes met yoghurt en mespunt kaneel pureren tot romige, egale drank.
Smoothie in vier hoge glazen schenken.

Mediterrane groenten van de barbecue

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

aubergine
courgette
rode paprika
gele paprika
rode uien
knoflook
gedroogde Provençaalse kruiden
zwarte olijven zonder pit
olijfolie
artisjokharten
zeezout
grofgemalen zwarte peper
geitenkaas

Bereiding

Aubergine, courgette en paprika's schoonmaken en in grove stukken snijden.
Aubergine apart houden, rest van groente in schaal mengen met ui, knoflook, kruiden, olijven en olie.
Smaken 15 minuten laten intrekken.
Aubergine en artisjok door groente scheppen.
Groente in grillmand leggen, zout en royaal peper erboven malen.
Grillmand op matig hete barbecue zetten en groente in 15-20 minuten gaar roosteren.
Regelmatig omscheppen.
Geitenkaas erboven verkruiden en groente nog 3 minuten op barbecue verwarmen, tot kaas begint te smelten.
Lekker met op barbecue geroosterde sneetjes ciabatta of stokbrood.

Mediterrane krieltjessalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

700 g voorgekookte krieltjes
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 citroen (geperst)
2 theelepels vloeibare honing
2 teentjes knoflook (geperst)
½ doosje Italiaanse kruiden (diepvries)
1 zak veldslamelange (100 g)

Bereiding

Krieltjes volgens gebruiksaanwijzing (in magnetron) beetgaar koken.
In slakom olie met citroensap en honing tot dressing kloppen.
Knoflook en kruiden erdoor roeren en dressing pittig op smaak brengen met zout en peper.
Krieltjes afgieten, door dressing scheppen en tot kamertemperatuur laten afkoelen.
Af en toe voorzichtig omscheppen.

Mihoen-mangosalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

125 g mihoen
1 limoen (geperst)
2 eetlepels Thaise vissaus
3 theelepels donkerbruine basterdsuiker
gedroogde chilipeper uit molentje
3 bosuitjes (in schuine ringetjes)
½ mango (in reepjes)
1 zakje verse munt (15 g grofgehakt)
1 zakje verse koriander (15 g grofgehakt)
100 g ongezouten pinda's (grofgehakt)

Bereiding

Mihoen in stukken breken en volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen.
In zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken.
In slakom dressing kloppen van limoensap, vissaus en suiker.
Dressing met chilipeper op smaak brengen.
Bosuitjes, mango, munt en koriander door dressing scheppen.
Mihoen toevoegen en salade voorzichtig mengen.
Bestrooien met gehakte pinda's.

Serveertip: Lekker met Thaise biefstuk: smeer een biefstuk in met rode currypasta (pot) en rooster deze op de barbecue ca. 3 minuten tot vlees rondom bruin en van binnen rosé is. Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en leg deze op de salade.

Mokums kaasplankje

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

Ingrediënten

Old Amsterdam in blokjes
roggebrood in sneetjes
Amsterdamse mosterd
een pot Amsterdamse uitjes
een paar blaadjes bleekselderij

Bereiding

Leg de blokjes kaas op een houten plank.
Snijd de sneetjes roggebrood in diagonale plakjes.
Doe de mosterd in een klein schaaltje, net als de Amsterdamse uitjes.
Leg de sneetjes roggebrood op de plank en zet de schaaltjes met Amsterdamse uitjes en mosterd ernaast.
Decoreer met de blaadjes bleekselderij.
Om het helemaal af te maken, serveer je er nog wat tafelzuur bij van Van Kesbeke; de enige overgebleven inleggerij van Amsterdamse tafelzuren.

Mon-chou-taart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g droge koekjes (theebiscuit)
200 g margarine
1 blokje mon-chou (op kamertemperatuur)
1 blikje kersenvlaaivulling
¼ l slagroom

Bereiding

Verkruimel de koekjes.
Smelt in een pannetje de margarine (moet geel blijven).
Scheep de gesmolten margarine door het koekkruim.
Leg op de bodem van een springvorm (22 diameter) een cirkel geknipt uit bakpapier.
Doe het kruim daarop en druk het enigszins aan.
Zet dit een uurtje in de koelkast.
Roer de Mon-chou en de basterdsuiker met een metalen lepel door elkaar.
Klop de slagroom - zonder suiker - stijf en scheep deze vervolgens door de mon-chou.
Verdeel het mengsel over de koekkruim.
Doe er de vlaaivulling bovenop.
De kersen goed verdelen.
Laat vervolgens het in de koelkast een halve dag opstijven.

Oedang bakar (geroosterde scampi)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

250 g scampi (diepvries, zak à 500 g)

3 eetlepels ketjap asin

2 teentjes knoflook (geperst)

chilipeper

1 limoen (geperst)

½ eetlepel donkere basterdsuiker

1 eetlepel olie

Bereiding

Scampi ontdooien en droogdeppen.

In wijde schaal ketjap, knoflook, mespunt chilipeper, limoensap, basterdsuiker en olie mengen.

Scampi hierin 30 minuten marineren.

Grillpan verhitten.

Scampi op hoog vuur in 3-4 minuten bruin en gaar roosteren, regelmatig keren en bestrijken met marinade.

Oosterse karbonades

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook (geperst)
2 eetlepels sesamolie
4 eetlepels Japanse sojasaus
1 eetlepel gembersiroop
2 theelepels sambal oelek
4 ribkarbonades (of schouderkarbonades)
4 bosuitjes (schoongemaakt)
1 eetlepel olie
4 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

In schaal knoflook, sesamolie, sojasaus, gembersiroop en sambal mengen.
Karbonades in schaal leggen en afgedekt bij kamertemperatuur minstens 30 minuten marineren.
Karbonades uit marinade nemen en droogdeppen.
Bosuitjes met olie bestrijken.
Karbonades op barbecue in 8-10 minuten bruin en gaar roosteren.
Laatste 2-3 minuten bosuitjes meeroosteren, regelmatig keren.
Karbonades met sesamzaad bestrooien.
Lekker met mihoensalade.

Oosterse rijstepap onder een karamellaagje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 limoen
1 stengel sereh (citroengras zakje à 3 stuks)
8 dl melk
125 g kortkokende dessertrijst
zout
10 eetlepels rietsuiker

Bereiding

Limoen schoonboenen, schil fijn raspen.
Sereh licht kneuzen en halveren.
In pan melk met limoenrasp, sereh, dessertrijst en mespunt zout aan de kook brengen.
Rijst onder regelmatig roeren in ca. 12 minuten tot pap koken.
Ovengrill voorverwarmen.
Sereh uit rijstepap verwijderen.
Helft van rietsuiker door pap roeren tot deze is opgelost.
Warme rijstepap over vier ovenschaaltjes verdelen.
Rest van rietsuiker erover strooien.
Schaaltjes onder grill zetten tot suiker is gekarameliseerd.
Direct serveren.

Open lasagne met pestoricotta

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ bakje ricotta (kaas 250 g)
1 bakje verse groene pesto (100 g)
8 groene lasagnevellen
1 eetlepel kruidenolie basilicum (flesje à 80 ml)
50 g geraspte grana padano (kaas)

Bereiding

Ricotta en pesto op kamertemperatuur laten komen.
In twee ruime (hapjes)pannen water met zout aan de kook brengen.
Lasagnebladen een voor een in pannen laten glijden en in 8-10 minuten beetgaar koken.
Tussentijds roeren om te voorkomen dat bladen aan elkaar plakken.
Lasagnebladen met schuimspaan uit pan nemen en op werkvlak uitspreiden.
In kom pesto, ricotta en 1-2 eetlepels pastakookwater tot saus mengen.
Helft van lasagnebladen op vier voorverwarmde borden leggen.
Saus erover verdelen.
Afdekken met resterende lasagnebladen.
Kruidenolie erover druppelen en lasagne bestrooien met geraspte kaas.

Variatietip: In plaats van kant-en-klare kruidenolie kunt u ook 1 theelepel ragfijn gesneden verse basilicum door 1 eetlepel extra vergine olijfolie roeren.

Pandanrijst met tofu en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

300 g pandanrijst
4 eetlepels olie
1 blok tofu naturel (375 g, in blokjes)
2 cm verse gemberwortel
5 eetlepels Japanse sojasaus
1 zak gesneden spitskool
1 rode paprika (in repen)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing in 15 minuten gaar koken.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en tofu met gember 5 minuten bakken.
Tofu in kom scheppen en sojasaus erdoor mengen.
Opnieuw 2 eetlepels olie verhitten.
Spitskool, paprika en komijn 6-7 minuten roerbakken.
Laatste minuut tofu met sojasaus door groenten mengen en meewarmen.
Rijst en groentemengsel over vier borden verdelen.

Pannenkoeken met warme lizensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 gele paprika
2 stengels bleekselderij
125 g magere spekreepjes
1 eetlepel Provençaalse kruiden
1 blik linzen (400 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 pak pannenkoeken naturel (8 stuks)
1 potje tapenade van gedroogde tomaatjes (140 g)
1 zak rucola (sla 75 g)

Bereiding

Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Bleekselderij wassen en in boogjes snijden.
In pan spekreepjes ca. 3 minuten uitbakken.
Paprika, bleekselderij en Provençaalse kruiden erdoor scheppen en ca. 3 minuten zachtjes meebakken.
Linzen afgieten en met azijn door spekmengsel scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper en nog ca. 3 minuten verwarmen.
Intussen pannenkoeken volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Pannenkoeken dik bestrijken met tapenade.
Op vier borden warme pannenkoek leggen.
Helft van rucola erover verdelen.
Andere pannenkoeken erop leggen en afdekken met rest van rucola.
Lizensalade erop scheppen.
Direct serveren.

Panzanella (Italiaanse broodsalade)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron AllerHande juni 2003

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ciabatta (oudbakken)
2 eetlepels rode wijnazijn
4 tomaten (in stukjes)
½ komkommer (in blokjes)
1 kleine rode ui (in halve ringen)
1 zakje verse basilicum (15 g, grofgescheurd)
4 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Ciabatta in grote dobbelstenen snijden, in ruime slakom doen en besprenkelen met azijn.

Tomaten, komkommer, ui en basilicum door brood mengen.

Olie, zout en peper naar smaak toevoegen.

Smaken minstens 15 minuten laten intrekken (dit gerecht kan gerust langer van tevoren bereid worden).

Salade over twee borden verdelen.

Paprika's gevuld met tonijn en ansjovis

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

Ingrediënten

2 blikjes tonijn op olie (à 180 g)
8 ansjovisfilets
2 eetlepels kappertjes
2 teentjes knoflook (fijnggehakt of geperst)
2 sjalotjes (gesnipperd)
1 eetlepel mayonaise
3 kleine gele paprika's (overlangs gehalveerd, zonder zaadjes)
3 kleine rode paprika's (overlangs gehalveerd, zonder zaadjes)
100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Laat de tonijn uitlekken.
Snijd de ansjovisfilets in kleine stukjes.
Meng deze met kappertjes, knoflook, sjalotjes, mayonaise, peper en zout door de tonijn.
Vul de paprika's met dit mengsel en zet ze naast elkaar in een ovenschaal.
Verdeel de geraspte kaas erover.
Bak de paprika's 20 minuten in de oven.
Serveer ze lauwwarm.

Variatietip: Tonijn kan worden vervangen door zalm uit blik.
Dit gerecht kan ook worden bereid in de magnetron, 8-10 minuten op 800 watt.

Paprikasoep 3

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

Ingrediënten

2 uien
2 tenen knoflook
4 rode paprika's
1 groene paprika
20 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 l kippenbouillon
2 eetlepels paprikapoeder
zout

Bereiding

Snijd de gepelde ui in ringen.
Ontvel de tenen knoflook en hak ze in stukjes.
Maak de rode paprika's schoon.
Verwijder het kapje.
Snijd de paprika's in de lengte doormidden en verwijder zaadlijsten en zaad.
Snijd de paprika helften in grove stukken.
Maak de groene paprika schoon en snijd deze in piepkleine blokjes.
Smelt boter in een soeppan.
Voeg de olie toe.
Fruit hierin de uiringen zacht en glazig.
Voeg de stukken paprika en knoflook toe en bak alles, steeds roerend, gedurende 8 minuten.
Giet vervolgens de bouillon in de pan en breng aan de kook.
Doe het deksel op de pan en laat de groenten op een vrij laag vuur circa 15 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep met behulp van een staafmixer of andere keukenmachine.
Roer het paprikapoeder door de soep en breng op smaak met zout.
Schep de soep in diepe borden of kommen.
Verdeel de groene paprikastukjes over de soep.

Passievruchtdessert

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 bollen passievruchtsorbet (diepvries, doos à 500 ml)

2 passievruchten

2 eetlepels Cointreau (slijter)

2 boterwafeltjes (pak à 100 g)

Bereiding

IJs uit vriezer nemen en iets zachter laten worden.

Intussen passievruchten halveren en inhoud eruit lepelen.

In pannetje passievrucht 1 minuut verwarmen.

Pan van vuur nemen en Cointreau erdoor roeren.

Op elk bord bolletje sorbetijs scheppen.

Boterwafel erin steken.

Passievruchtsaus ernaast scheppen.

Pasta met broccoli en chilipeper

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g pasta
100 g broccoli
2 chilipeper
extra vergine olijfolie
1 teen knoflook

Bereiding

Breng het water aan de kook.

Doe wat zout in het water en doe de pasta (liefst pipe) erbij samen met de broccoli (zodat ze tegelijkertijd gaar zijn en de pasta beter de smaak van de broccoli opneemt).

Kook de pasta zo lang als aangegeven op het pak en roer af en toe.

Terwijl de pasta kookt, doe je wat olijfolie in een wokpan (zo'n 5 eetlepels).

Snijd de knoflook in 2-en (of in 4-en als je van de smaak van knoflook houdt) en doe deze samen met 2 chilipepers in de wokpan.

Laat ongeveer 5 à 6 minuten op laag vuur sudderen (tot de knoflook goed bruin is).

Wanneer de pasta klaar is, haalt u de pan van het vuur en giet u het kookvocht eruit met behulp van een vergiet.

Voeg de pasta toe aan de olie, knoflook en chilipeper in de wokpan.

Roeren en eet smakelijk!

Pasta met mediterrane tonijnsaus

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

Ingrediënten

400 g penne
1 ui
2 courgettes
4 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten (400 g)
100 g zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels kappertjes
2 blikjes tonijn op water (à 185 g)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Ui schoonmaken en snipperen.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
In pan olie verhitten en ui fruiten.
Courgette toevoegen en 5 minuten bakken.
Tomaten laten uitlekken en fijnsnijden.
Olijven halveren.
Tomaten, kappertjes en olijven toevoegen en 5 minuten zacht verwarmen.
Tonijn laten uitlekken en toevoegen.
Saus nog 2 minuten verwarmen en met pasta serveren.
Lekker met komkommersalade.

Pasta met tonijn 3

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g pasta

extravergine olijfolie

¼ ui

¼ blikje gepelde tomaten

1 blikje tonijn

8 olijven

peterselie

Bereiding

Breng het water aan de kook.

Doe wat zout in het water en doe de pasta (liefst fusilli of spaghetti) erbij.

Kook de pasta zo lang als aangegeven op het pak en roer af en toe.

Terwijl de pasta kookt, doe je wat olijfolie in een wokpan (zo'n 3 à 4 lepels).

Snijd ¼ ui in kleine stukjes en laat hem een beetje bruin worden.

Voeg de gepelde tomaten toe.

Laat alles 5 minuten op laag vuur sudderen.

Voeg de tonijn toe en laat nog 3 minuten sudderen.

Snijd de olijven in rondjes en voeg ze toe.

Laat nog 2 minuten sudderen.

Op het laatst een klein beetje peterselie erbij.

Wanneer de pasta klaar is, haalt u de pan van het vuur en giet u het kookvocht eruit met behulp van een vergiet.

Voeg de pasta toe aan de saus in de wokpan.

Roeren en eet smakelijk!

Pastasalade met garnalen en avocado

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g penne (pasta)
2 eieren
3 bosuitjes
1 citroen
2 avocado's
4 tomaten
5 eetlepels (olijf)olie
mespuntje suiker
1 bakje Hollandse garnalen (100 g)

Bereiding

Penne koken, afgieten, met koud water afspoelen en laten uitlekken.
Eieren in 7 minuten hard koken.
Bosui wassen en in ringetjes snijden.
Citroen voor helft in plakjes snijden, andere helft uitpersen.
Avocado's schoonmaken en in blokjes snijden.
Tomaten in partjes snijden.
Van olie, citroensap, suiker, zout en peper dressing roeren.
Eieren pellen en in partjes snijden.
Penne met dressing, avocado, tomaatjes, garnalen en grootste deel bosui mengen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Salade in schaal serveren.
Met partjes ei, plakjes citroen en rest bosui garneren.

Pastasaus met kipfilet

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 preien
1 doosje witte champignons
2 doosjes boursin met tuinkruiden en knoflook
1 pakje tagliatelle roomsaus van Knorr
groene aromaat
peper met knoflook

Bereiding

Snijdt de kipfilet in kleine blokjes, de champignons in blokjes en de prei in ringen.
Was de champignons en de prei (het is een witte saus!).
Kruid de kipfilet met aromaat en peper.
Maak de sausmix klaar maar draai de hoeveelheden om.
300 ml melk tegenover 200 ml water.
Doe dit gewoon koud in een kom.
Bak de kipfilet licht aan in 2 eetlepels olijfolie.
Zorg dat de kip niet bruin van kleur wordt.
Voeg de champignons en de prei toe en bak deze mee.
Door de hoeveelheid vocht die vrijkomt, wordt dit een kokend geheel.
Voeg nu beide doosjes boursin toe en laat de kaas volledig vloeibaar worden.
Als het een smeug geheel is, voeg dan de sausmix toe.
Blijf roeren to het een smeuge saus is geworden en haal de pan dan van het vuur.
Lekker met alle soorten pasta.

Peperonata 3 (gestoofde paprika)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
1 gele paprika
1 bakje gesnipperde ui (175 g Biologisch)
3 eetlepels olijfolie
1 stengel bleekselderij (in dunne plakjes)
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
1 blik tomatenblokjes (400 g uitgelekt)

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen.
Paprika's op snijvlak op bakplaat of in ovenschaal leggen en 10-15 minuten vlak onder grill zetten, tot vel zwartgeblakerd is.
Paprika's in afgesloten plastic zak laten afkoelen, vel is er dan gemakkelijk af te pellen.
Paprika's tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren (kan dag van tevoren).
Paprika's in smalle reepjes snijden.
In braadpan uisnippers in olie 5 minuten fruiten.
Paprikareepjes, bleekselderij, knoflook en tomatenblokjes toevoegen.
Deksel op pan leggen en groenten op laag vuur 20 minuten laten sudderen.
Peperonata op smaak brengen met zout en peper en warm of op kamertemperatuur serveren.
Eventueel garneren met 1 eetlepel fijngesneden peterselie of basilicum.

Peren in espressosiroop met mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 stevige handperen
100 g suiker
gemalen kardemom
8 zakjes espresso (doos à 25 zakjes)
1 bakje mascarpone (250 g)
2 bastognekoeken

Bereiding

In pan (waar 4 peren naast elkaar in passen) 500 ml water aan de kook brengen.
Peren schillen, steeltje laten zitten.
Suiker, kardemom en espressopoeder in kokend water oplossen.
Vuur laag draaien en peren rechtop in espressosiroop zetten.
Met deksel schuin op pan peren ca. 15 minuten zachtjes tegen de kook aan houden (pocheren), tot ze zacht zijn.
Peren in siroop laten afkoelen (minstens 1 uur), regelmatig omwentelen zodat ze mooi gelijkmatig bruin kleuren.
Mascarpone over vier borden of grote schaal verdelen.
Peertjes rechtop in mascarpone zetten.
Enkele lepels espressosiroop rond elke peer druppelen.
Koeken (met deegroller) grof verkrumelen en koekkruim losjes erover strooien.

Pittige gehaktflapjes met zoutflakes

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
2 rode pepers
2 teentjes knoflook
1 schaaltje rundergehakt (ca. 300 g)
1 ei
4 eetlepels zoutvlokken (zoutflakes, pak à 200 g)
8 tomaten
4 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en laten ontdooien.
Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en pepers fijnsnijden.
Knoflook pellen en snipperen. In koekenpan met antiaanbaklaag rundergehakt rul bakken.
Rode peper en knoflook toevoegen.
Ei toevoegen en doorroeren.
Bladerdeegflapjes vullen met gehaktmengsel, tot driehoek vouwen en met zoutflakes bestrooien.
Flapjes voor een goudbruine kleur met wat melk bestrijken en in midden van oven in 20 minuten gaarbakken.
Intussen tomaten in partjes snijden.
Flapjes met tomatensalade serveren.

Pittige kippevleugeltjes

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

Ingrediënten

1 kg vleugeltjes (drumsticks kan ook)
rode wijn (rode port, wordt het iets zoeter)
1 ui
piri piri kruiden
chilipoeder
kerriepoeder
knoflook
ketjap
basilicum
oregano

Bereiding

Marineer de vleugeltjes in een mengsel van ketjap, kerriepoeder en chilipoeder (je kunt ook gemarineerde vleugeltjes kopen).
Verwarm de oven op de grillstand voor en bak vervolgens de vleugeltjes samen met een goede hoeveelheid piri piri kruiden aan.
Blus het vervolgens af met een scheut rode wijn en laat dit nog even doorgaren.
Leg in een ovenschaal de in ringen gesneden uien, klein gesneden knoflook en doe daar de vleugeltjes bij.
Giet het wijnavocht erover en voeg vervolgens de basilicum en oregano toe.
Grill het geheel nog zo'n 15 minuten (tot het lekker knapperig is) in de oven.
Eet het als een hoofdgerecht met salade en gebakken aardappels.
Als borrelhapje doet ie het altijd goed.

Pittige ovengroente

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

Ingrediënten

4 eetlepels balsamicoazijn
1 koffielepel verse tijmblaadjes
3 eetlepels olijfolie extra vergin
2 flinke courgettes, in halve plakjes gesneden
3 paprika's (rood, geel, groen), zaadlijsten verwijderd en in stukken van ca. 2 cm gesneden
4 rode uien, in vieren gesneden en losgemaakt
200 g diepvriessperziebonen
peper
zout
enkele druppeltjes worchestersaus
enkele takjes tijm

Bereiding

Meng de azijn, de olie, de tijmblaadjes, de peper en het zout en de worchestersaus tot een marinade.
Doe de groente in een diepe schaal en meng de marinade erdoor.
Laat 30 minuten intrekken.
Doe de groente in een ovenschaal en plaats deze gedurende 25 minuten in een voorverwamde oven van 180 C.
Serveer uit de schaal.
Lekker met gegrilde vis en krieltjes, maar ook bij de biefstuk.

Pittige tofu met gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pak gele rijst (325 g)
4 eetlepels olie
1 bakje tofu pittig gekruid (180 g)
1 bakje oesterzwammen (150 g, in reepjes)
1 zak Thaise groentemix (400 g)
3 eetlepels Japanse sojasaus
1 zak gemengde sla (200 g)
2 eetlepels knoflookdressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Rijst met weinig zout volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
In wok olie verhitten.
Tofu en oesterzwammen 3 minuten op hoog vuur roerbakken.
Groentemix toevoegen en geheel nog 2-3 minuten roerbakken, tot groente beetgaar is.
Afblussen met sojasaus.
Sla mengen met dressing.
Rijst samen met wokschotel en sla serveren.

Plattekaas met aardbeien en speculaas

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

500 g magere kwark

1 zakje vanillesuiker

4 eetlepels donkerbruine basterdsuiker

1 speculaas of bastognekoek (verkruid)

250 g aardbeien (kleingesneden)

Bereiding

Kwark en vanillesuiker door elkaar roeren en in vier glazen scheppen.

Basterdsuiker mengen met verkruidde speculaas of bastognekoek en strooi dit over de kwark.

Schep er de aardbeien erop.

Poffertjes met roomijs en warme kersensaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pot kersen zonder pit op siroop (350 g)
½ dl rode port
1 kaneelstokje
2 eetlepels allesbinder
1 zak poffertjes (24 stuks)
4 bollen slagroomijs

Bereiding

Kersen in zeef laten uitlekken, sap opvangen.
In steelpan kersensap met port en kaneelstokje aan de kook brengen.
Saus ca. 15 minuten tegen de kook aan houden.
Kaneelstokje uit saus verwijderen en kersen toevoegen.
Allesbinder erover strooien en saus al roerend iets laten binden.
Poffertjes op platte schaal leggen en volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Poffertjes over vier borden verdelen, kersensaus erover scheppen en in midden bol roomijs leggen.

Pompoentaart met pangasius

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

Ingrediënten

250 g pangasiusfilet
600 g pompoen
3 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
1 eetlepel pikante paprikapoeder
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel (verse) oregano, fijngehakt
5 plakjes diepvries bladerdeeg, ontdooid
3 eieren

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de pompoen en snijd de pompoen met schil in blokjes.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan met een dikke bodem.
Scheep de pompoen en ui met ½ eetlepel paprikapoeder, 3 eetlepels water en zout en peper naar smaak erdoor en smoor ze afgedekt in 15 minuten zachtjes gaar.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd de pangasiusfilets in reepjes.
Meng in een kom 1 eetlepel olijfolie met ½ eetlepel paprikapoeder, de oregano en zout en peper naar smaak en scheep de reepjes vis erdoor.
Leg de plakjes deeg op elkaar, rol ze uit tot een ronde lap en bekleed een ingevette lage taartvorm (24-26 cm) met het deeg.
Druk het deeg aan de rand goed aan.
Pureer het pompoenmengsel met de staafmixer of in de keukenmachine.
Klop de eieren los en roer de pompoenpuree erdoor.
Strijk dit mengsel uit over de taartbodem en verdeel de reepjes vis erover.
Schuif de vorm een richel onder het midden in de oven en bak de taart in 30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een salade van wortel en verse koriander.

Prei-gehaktschotel

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

Ingrediënten

400 g prei
1 rode paprika
2 eetlepels olie
1 schaaltje rundergehakt (350 g)
4 eetlepels rozijnen
1 ei
1 pak ovenschotel mix voor prei (96 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
Paprika wassen, van zaadlijsten ontdoen en in stukken snijden.
In pan olie verhitten en gehakt 4 minuten rul bakken.
Prei, paprika en rozijnen toevoegen en 2 minuten meebakken.
Ei loskloppen.
Mix voor ovenschotel met 400 ml koud water en ei mengen.
In ovenschaal helft aardappels leggen.
Gehaktmengsel hierover verdelen en met rest van aardappels bedekken.
Mix hierover gieten en schotel 45 minuten in oven gaar laten worden.

Provençaalse kip met sperziebonen

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

Ingrediënten

750 g panklare sperziebonen

zout

2 eetlepels olijfolie traditioneel

350 g kipfilet, in reepjes

1 duo pak krieltjes à 700 g

1 pakje Knorr eet kleur Mix voor Provençaalse kipschotel

Bereiding

Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar en giet ze af.

Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de kip al omscheppend bruin.

Bak de sperziebonen al omscheppend ± 3 minuten mee.

Kook gelijktijdig de krieltjes in water met zout gaar.

Voeg de inhoud van het bakje mix en 1 dl water aan het kipmengsel

toe en laat alles nog ± 6 minuten zachtjes pruttelen.

Serveer met de gekookte krieltjes.

Wijnadvies: rode wijn, Andes Peaks, Merlot, Chili

Puntpaprika's gevuld met kabeljauwpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 zoete puntpaprika's
400 g kruimige aardappels
2 teentjes knoflook (geperst)
100 ml olijfolie
400 g (verse) kabeljauwfilet
½ bekertje crème fraîche met verse kruiden (à 125 ml)
1 eierdooier
2 eetlepels citroensap
(versgemalen) peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
In ruime pan water en wat zout aan de kook brengen.
Paprika's in lengte halveren, zaadlijsten verwijderen.
Paprikahelften in 5 minuten beetgaar koken.
In vergiet laten uitlekken.
Aardappels schillen, in kleine stukken snijden, wassen en in water met zout in ca. 15 minuten gaar koken.
Knoflook met helft van olie mengen.
Vis in ovenschaal leggen en met knoflookolie bestrijken.
Schaal ca. 10 minuten in oven zetten, tot vis net gaar is.
Vis uit oven nemen en ovengrill voorverwarmen.
Aardappels afgieten.
Vis met staafmixer of keukenmachine pureren.
Aardappels, crème fraîche, dooier en rest van olie toevoegen en tot zachte puree ('brandade') mengen.
Op smaak brengen met citroensap, zout en peper.
Puntpaprika's hoog opvullen met brandade en op bakplaat leggen.
Paprika's 15 cm onder grill schuiven en brandade in 5 minuten goudbruin laten kleuren.
Serveren met rucolasalade en knapperige ciabatta.

Rabarber moes

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

Ingrediënten

750 g rabarber

100 g suiker

Bereiding

Schil de rabarber.

Snijd het in stukjes en kook de rabarber gaar.

Laat het in een vergiet uitlekken en doe alles in een kom met de suiker.

Laat het dan afkoelen.

Radijs met houmous en sesamzaad

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels sesamzaad

½ eetlepel Japanse sojasaus

4 eetlepels houmous (bakje à 200 g)

1 bos radijsjes

Bereiding

In droge koekenpan sesamzaad kort roosteren, afblussen met sojasaus en overdoen in schaal.
Houmous in kommetje scheppen.

Worteltjes en blad (steelaanzet laten zitten) van radijs snijden.

Radijs wassen en op schaal leggen.

Aan tafel radijs dippen in houmous en dan door sesamzaad wentelen.

Variatietip: De dip is in plaats van met radijs ook lekker met gekookte bospeentjes of gestoomde sperziebonen.

Ravioli met rosbief en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 bakken ravioli rossi (à 250 g)
2 zakken broccoliroosjes (à 300 g)
2 handsinaasappels (op kamertemperatuur)
2 eetlepels groene olijventapenade (bakje à 100 g)
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden (of tijm)
2 maal 100 g rosbief (vleeswaren)

Bereiding

Ravioli in ruime pan in 8 minuten gaarkoken.
Broccoli in weinig water met zout in 4 minuten beetgaar koken en afgieten.
Sinaasappels dik schillen en boven schaal (om sap op te vangen) partjes tussen vliezen uitsnijden.
Tapenade, olie en kruiden door sap roeren.
Ravioli en broccoli laten uitlekken.
Ravioli mengen met broccoli, rosbief, sinaasappelpartjes en dressing.
Op smaak brengen met zout en peper.
Ravioli over vier borden verdelen.

Ribeye in rode-wijnmarinade

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

100 ml Zinfandel (Amerikaanse rode wijn categorie 8)
2 eetlepels rode wijnazijn
1 teentje knoflook (geperst)
verse oregano (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix à 20 g)
100 ml olie
2 ribeyes

Bereiding

Marinade maken van wijn, azijn, knoflook, blaadjes oregano en olie.
Ribeye hierin bij kamertemperatuur minstens 1 uur marineren.
Vlees af en toe omkeren.
Ribeye uit marinade nemen en met keukenpapier droogdeppen.
Ribeye op barbecue, afhankelijk van gewenste gaarheid, in 2-4 minuten per kant rosé tot doorbakken roosteren.

Variatietip: Ribeye is ook heel geschikt om zo, zonder marinade, op de barbecue te leggen. In het recept kan in plaats van runderribeye ook kalfsribeye gebruikt worden. In plaats van verse oregano kan ook ½ eetlepel gedroogde oregano gebruikt worden voor de marinade.

Ricotta-aardbeientoetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren (gesplitst)
100 g witte basterdsuiker
1 bakje ricotta (250 g)
1 citroen
50 g bloem
50 g pijnboompitten (geroosterd)
250 g aardbeien (gehalveerd)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In vetvrije kom eiwitten met 1 eetlepel suiker met mixer tot stijve pieken kloppen.
In andere kom eierdooiers met rest van suiker romig en luchtig kloppen.
Ricotta door dooiermengsel scheppen.
Eiwitten voorzichtig erdoor spatelen.
Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen.
Citroenrasp en -sap met bloem en pijnboompitten door ricottamengsel roeren.
Aardbeien over vier schaalpjes verdelen.
Ricottamengsel erop scheppen.
Schaaltjes op rooster zetten en in midden van oven schuiven.
Desserts in ca. 20 minuten gaarbakken. Iets laten afkoelen en dan serveren.

Variatietip: Als variatie zijn frambozen, vers of diepvries, ook geschikt.

Rijst met broccoli en kalkoen

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

Ingrediënten

600 g broccoli

1 ui

400 g zilvervliestrijst

250 g kalkoen- of kipfilet

zoete ketjap

100 ml citroensap

zout

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Marineer de kalkoen in 100 ml citroensap en voeg zout bij.

Ongeveer 20 minuten in de marinade laten staan.

Snijd de broccoli in kleine stukjes en kook ze 1 minuut.

Daarna afgieten en de broccoli uit laten lekken.

Water opzetten voor de rijst en als het water kookt de rijst toevoegen.

15 minuten zachtjes laten doorkoken.

De kip laten uitlekken in een vergiet en drogen.

Dan bakken in 2 eetlepels olie.

Daarbij de in stukjes gesneden ui en daarbij de uitgelekte broccoli toevoegen.

De ketjap naar smaak toe voegen.

De rijst en de broccolischotel serveren.

Rijst met pittige kip

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 teentje knoflook
2 uien
3 eetlepels olie
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)
3 eetlepels Thaise rode currypasta (pot à 225 g)
1 blik kokosmelk (400 ml)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Knoflook en uien pellen en fijnsnijden.
Olie in wok verhitten en knoflook en ui fruiten.
Kipfilet in stukken snijden en 10 minuten mee roerbakken.
Roerbakmix toevoegen en enkele minuten meebakken.
Red Curry Paste en kokosmelk toevoegen, aan de kook brengen en 5 minuten laten doorkoken.
Rijst met curry serveren.
Lekker met gemalen kokos.

Risotto met zomergroenten 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

750 ml groentebouillon (van tablet)
2 bosuitjes (in ringetjes)
2 bospeentjes (in schuine plakjes)
2 stengels bleekselderij (in plakjes)
3 eetlepels boter
250 g risottorijst (pak à 400 g)
100 ml droge witte vermout (of wijn)
½ courgette (in blokjes)
75 g tuinerwten (diepvries)
1 vleestomaat (in stukjes)
50 g pecorino (kaas bedieningsafdeling)
1 zakje verse basilicum (15 g grofgescheurd)

Bereiding

Groentebouillon zachtjes tegen de kook houden.
In braadpan of pan met dikke bodem bosuitjes, wortel en bleekselderij 2 minuten in 2 eetlepels boter fruiten.
Rijst toevoegen en 1 minuut meebakken tot alle korrels glanzen en glazig zijn geworden.
Rijst afblussen met vermout of witte wijn, roeren en vocht op matig vuur laten verdampen.
Hete bouillon in gedeelten toevoegen (pas nieuwe scheut in pan schenken als vorige door de rijst is opgenomen).
Rijst onder regelmatig roeren in 20-25 minuten beetgaar laten worden.
De laatste 10 minuten de courgette, tuinerwten en tomaat door rijst scheppen en zachtjes laten meekoken.
Pan van vuur nemen en 1 eetlepel boter, geraspte kaas en helft van basilicum door rijst scheppen.
Risotto op smaak brengen met zout en peper en afgedekt nog 2 minuten laten staan.
Risotto over vier voorverwarmde borden verdelen.
Garneren met rest van basilicum.

Variatietip: Deze risotto met groenten is ook gemakkelijk te maken met diepvriesgroenten. Of laat voor een Risotto frutti di mare de tuinerwten, tomaat en kaas weg en voeg daarvoor in de plaats de laatste 5 minuten de inhoud van 2 bakjes fruits de mer (vis, à 150 g) toe.

Rodebessenchutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ bak rode aalbessen (à 500 g, gerist)
3 rode uien (in dunne ringen)
5 eetlepels rode wijnazijn
2 eetlepels balsamicoazijn
200 g lichtbruine basterdsuiker
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
8 zwarte peperkorrels (gekneusd)

Bereiding

In pan bessen, ui, azijn, suiker en gember aan de kook brengen.
Roeren tot alle suiker is opgelost.
Zout en peper toevoegen.
Chutney onafgedekt op laag vuur, eventueel op vlamverdeler, in 40 minuten zachtjes laten inkoken tot dikke saus.
Tussentijds enkele malen omroeren.
Pot en deksel afwassen in heet sodawater, afspoelen met kokend water en omgekeerd op schone theedoek laten drogen.
Rodebessenchutney in schone jampot scheppen en laten afkoelen.
Chutney in koelkast bewaren.
Ongeopend enkele weken houdbaar in de koelkast.
Lekker bij gebakken varkenshaasjes.

Variatietip: De chutney wordt extra pittig door de peperkorrels te vervangen door 1 fijngesneden rode peper.

Roerbakstamppot met spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakjes Maggi Aardappelpuree voor stamppot
doupak Magere spekreepjes à 250 g
1 zak Hollandse roerbakgroenten à 400 g
(versgemalen) peper
zout
1 eetlepel Olijfolie Traditioneel

Bereiding

Bereid de Maggi puree voor stamppot volgens de aanwijzingen.
Verhit de olie in een wok en bak de spekjes knapperig uit.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak al omscheppend in ± 5 minuten knapperig gaar.
Schep de stamppot door de groenten, breng op smaak met peper en zout en warm de stamppot nog een paar minuten door.

Roergebakken oogbonen en sugar snaps

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

Ingrediënten

200 g gedroogde oogbonen
2 rode uien, in plakken
versgeperst sap van 2 citroenen
1 eetlepel plantaardige olie
2 theelepels sesamolie
150 g sugar snaps of peultjes, afgehaald
60 g gehakte lenteuitjes
30 g verse muntblaadjes
20 g gesnipperde verse bieslook
1 theelepel vissaus
1 theelepel lichte sojasaus

Bereiding

Doe de ogenbonen in een grote kom en giet er zoveel koud water over dat ze onderstaan.
Dek af en laat een nacht weken.
Giet de bonen af en doe ze in een pan.
Giet er zoveel koud water over dat ze onderstaan.
Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat zonder deksel circa 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Giet de bonen af en laat volledig afkoelen.
Doe de uien en het citroensap in een kom, dek af en laat 1 uur staan.
Verhit de plantaardige en sesamolie in een wok op een middelhoog vuur.
Doe er de sugar snaps of peultjes in en roerbak circa 2 minuten tot ze beetgaar zijn.
Neem van het vuur en laat ze volledig afkoelen.
Scheep de oogbonen en de sugarsnaps door het uienmengsel.
Scheep er de lenteuitjes, munt, bieslook, vissaus en sojasaus door.
Dek de kom af en zet 30 minuten in de koelkast.
Serveer gekoeld.

Romige bearnaisesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels azijn
1 sjalot , fijngesneden
2 laurierblaadjes
3 peperkorrels
3 eierdooiers
175 g roomboter
1 eetlepel gedroogde dragon
peper
zout
citroensap

Bereiding

Azijn, 1 dl water, sjalot, laurierblaadjes en peperkorrels in sauspan tot 1/3 inkoken.
Saus zeven in vuurvaste schaal.
Eierdooiers toevoegen en au-bain-marie (ca. 70 °C, niet laten koken!) met garde opslaan tot vladikte.
Roomboter smelten (niet bruin laten worden), langzaam door saus roeren.
Dragon door saus roeren.
Saus op smaak brengen met peper, zout en eventueel een paar druppeltjes citroensap.
Saus over entrecotes serveren.

Romige preisoep met hamreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak prei à 500 g
1 l groentebouillon (van tabletten)
1 pakje verse roomkaas met knoflook à 80 g
200 g hamreepjes
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Breng de prei in de bouillon aan de kook en kook de groente ± 15 minuten.
Pureer de soep met de staafmixer.
Laat de roomkaas op laag vuur in de soep smelten.
Voeg de hamreepjes met peper en zout naar smaak toe.

Serveertip: Bestrooi de soep met verse dille en geef er breekbrood bij.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn chardonnay, Frankrijk

Roségelei met frambozen en muntroom

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

750 ml rosé
1 vanillestokje (opengesneden)
9 blaadjes witte gelatine
175 g suiker
250 g frambozen
125 ml slagroom
1 eetlepel verse munt (heel fijngesneden)

Bereiding

In pan 200 ml rosé met vanillestokje aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten trekken.
Gelatine 5 minuten weken in ruim koud water.
Vanillestokje uit rosé nemen en bewaren.
In warme roséwijn 150 g suiker al roerende oplossen.
Gelatine goed uitknijpen en van vuur af al roerend in warme rosé oplossen.
In kom rest van rosé en gelatinemengsel door elkaar roeren.
Frambozen erdoor scheppen.
Roségelei in puddingvorm scheppen en in koelkast in ca. 3 uur laten opstijven.
Met mes merg uit vanillestokje schrapen.
In kom slagroom met vanillemerg en rest van suiker lobbij kloppen.
Munt erdoor scheppen.
Pudding uit koelkast nemen en vorm kort in bak met warm water dompelen.
Vorm op zijkant leggen en vinger aan een kant tegen geleï drukken, zodat geleï loskomt van wand.
Platte schaal tegen puddingvorm houden, samen keren en wijngelei op schaal laten glijden.
Muntroom apart erbij geven.

Roze syllabub

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels witte wijn
2 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)
4 eetlepels koelvers appel-peer-framboossap (flesje)
4 eetlepels witte basterdsuiker
125 ml slagroom

Bereiding

In kom wijn mengen met likeur, sap en suiker.
Goed roeren, tot suiker is opgelost.
Slagroom met mixer stijfkloppen en door wijnmengsel scheppen.
Nog ca. 30 seconden kloppen met mixer.
Syllabub tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Syllabub indien nodig nog even opkloppen en over acht kopjes verdelen.
Rietjes halveren en in syllabub zetten.

Rösti-omelet met zalmsnippers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie

1 zak rösti (diepvries, 600 g)

6 eieren

200 g gerookte zalmsnippers

4 eetlepels mosterd-honingdressing (fles à 250 ml)

1 zak sla met tuinkruiden (200 g)

Bereiding

Olie in grote koekenpan verhitten, rösti al omscheppend ca. 8 minuten bakken.

Intussen eieren breken boven grote kom en loskloppen met zout en peper.

Rösti en zalmsnippers door ei scheppen.

Mengsel in pan doen en afgedekt in ca. 10 minuten tot omelet laten stollen.

In kom dressing door sla mengen en sla over vier borden verdelen.

Omelet in parten snijden en naast sla leggen.

Rumrozijnen ijs

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g rozijnen
20 cl rum
1 bak roomijs
1/8 slagroom, geklopt
2 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

Laat de rozijnen wellen in de rum.
Neem 4 bakjes.
In ieder bakje 3 bolletjes ijs.
Daarover de rozijnen, slagroom en de chocolade vlokken.

Rundvlees met rodewijn-pepersaus

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

Ingrediënten

4 lappen rundvlees

1 laurierblaadje

2 rode paprika's

2 grote uien

1 blik gepelde tomaten

1 zakje rodewijn/pepersaus van Knorr

peper

zout

Bereiding

De lappen rundvlees kruiden met peper en zout en kort aanbraden in een braadpan.

Daarna laurierblaadje en water erbij, vuur laag en ± 4 uurtjes gaar stoven (kan natuurlijk langer of korter naar wens).

Paprika's in blokjes en uien in halve ringen snijden.

Bak eerst de paprika in een koekenpan tot deze wat zachter wordt, daarna de uien erbij.

Paar minuutjes zachtjes bakken.

Daarna de gepelde tomaten uit blik erbij (je kan natuurlijk ook verse tomaten gebruiken).

Voeg ook iets van het sap uit het blik erbij totdat het op een dik sausje begint te lijken.

Voeg enkele eetlepels braadvet van het rundvlees toe.

Bereid ondertussen de saus volgens de aanwijzingen op het zakje, voeg dit vervolgens toe aan het paprika-uien mengsel en laat dit alles nog 2 minuutjes zachtjes inkoken.

Leg de runderlappen in een ovenschaal, voeg hier de saus aan toe en laat dit voor het lekkerste effect een nachtje afgedekt in de koelkast staan.

Oven voorverwarmen (180 C).

Plaats de ovenschaal 30 minuten in de oven daarna direct serveren.

Rundvlees soep

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

Ingrediënten

500 g runderpoulet
250 g rundergehakt
2 bouillonblokken, rund
½ bosje peterselie
1 streng vermicelli
2 l water

Bereiding

Breng het water met poulet aan de kook en laat het ongeveer 2 uur trekken.
Maak van het gehakt balletjes en kook deze apart in een pannetje gaar.
Snijd de poulet klein.
Voeg de balletjes, bouillonblokken, fijngesneden peterselie en de vermicelli toe en laat alles nog 10 minuten mee koken.

Saffraanrisotto 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 bouillontabletten

2 envelopjes saffraan

1 ui

75 g boter

400 g risottorijst

150 ml droge witte wijn

100 g grano padano (kaas stukje)

Bereiding

In pan 1 l water aan de kook brengen.

Bouillontabletten erboven verkruimelen en al roerend laten oplossen.

Bouillon proeven en op smaak brengen met (zee)zout en peper.

Bouillon op zacht vuur tegen de kook aanhouden.

Saffraandraadjes in kommetje weken in 2 eetlepels warme bouillon.

Ui pellen en fijnsnipperen.

In braadpan of pan met dikke bodem 50 g boter smelten.

Ui toevoegen en 3 minuten op matig vuur bakken, de uisnippers mogen niet bruin kleuren.

Risottorijst door ui scheppen en 1 minuut zachtjes roerbakken tot alle korrels glanzen en glazig zijn geworden.

Geweekte saffraandraadjes toevoegen.

Wijn door rijst roeren.

Zodra meeste wijn verdampt is, kwart van warme bouillon bij rijst schenken.

Blijven roeren met houten lepel tot alle bouillon is opgenomen.

Nu telkens scheut bouillon toevoegen en al roerend door rijst laten opnemen.

Pas nieuwe bouillon toevoegen als vorige is opgenomen.

Na 20-25 minuten heeft de rijst alle bouillon geabsorbeerd en zijn de rijstkorrels beetgaar.

De risotto is dan romig en smeuïg. Korstjes van grana padano snijden en kaas raspen.

Rest van boter en helft van geraspte kaas door risotto roeren.

Risotto op smaak brengen met zout en peper.

Pan van vuur nemen en afgedekt 2 minuten laten staan.

Risotto in vier warme kommen of diepe borden scheppen.

Rest van geraspte kaas erover strooien.

Sajoer tofu en boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
1 pak tofu naturel (375 g, in blokjes)
4 eetlepels olie
100 ml kokosmelk
1 bakje boemboe voor sajoerboontjes (100 g)
2 tomaten (in blokjes)

Bereiding

In pan met ruim water en zout sperziebonen 3 minuten koken.
Tofu droogdeppen. In wok olie verhitten en tofu rondom bruinbakken.
Uitgelekte sperziebonen 2 minuten meebakken.
Kokosmelk, 200 ml water, boemboe voor sajoer en tomaatblokjes erdoor roeren.
Geheel 5 minuten zachtjes laten sudderen.

Salade met gerookte kip en portobello

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 portobello champignons
3 bosuitjes (in ringen)
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel balsamicoazijn
50 g geroosterde amandelen (bakje à 175 g)
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
2 gerookte kipfilets (in dunne plakken)

Bereiding

Portobello's schoonvegen, steeltje afbreken en hoed in dikke repen snijden.
In koekenpan bosuitjes 2 minuten in 2 eetlepels olie fruiten.
Portobello toevoegen en al omscheppend 3-4 minuten bakken.
Laatste minuten knoflook meebakken.
Geheel op smaak brengen met zout en peper.
Pan van vuur nemen en paddestoelen even laten afkoelen.
In kommetje dressing kloppen van azijn, rest van olie, zout en peper.
Amandelen grof hakken.
Sla over vier borden verdelen, kipfilet en portobello erop leggen.
Salade besprenkelen met dressing en garneren met geroosterde amandelen.

Salade niçoise 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eieren

1 blikje tonijn op olijfolie (185 g)

½ blik artisjokharten (à 400 g uitgelekt)

1 groene paprika (in repen)

2 (tros)tomaten (in partjes)

½ pot Kalamata olijven (à 200 g)

2 eetlepels citroensap

1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Eieren in 8 minuten hard koken, uit pan nemen en onder koud stromend water afspoelen.

Eieren pellen en in vieren snijden.

Tonijn afgieten, 3 eetlepels olie opvangen.

In lage slaschaal tonijn, artisjok, paprika, tomaten, olijven en eiparten rangschikken.

Dressing kloppen van opgevangen olie, citroensap, zout en peper.

Basilicumreepjes erdoor roeren en dressing over salade schenken.

Lekker met (bruin)stokbrood.

Salade van groentekerrieoekjes met tofu

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
6 eetlepels bloem
½ eetlepel kerriepoeder
1 teentje knoflook (geperst)
¼ courgette (grofgeraspt)
¼ dunne winterpeen (grofgeraspt)
½ schaaltje minimaïskolfjes (in plakjes à 125 g)
100 g roerbaktofu pittig gekruid (bakje à 200 g)
1 dl olie
1 zak veldsla (75 g)
½ bakje taugé (à 125 g)
1 cup honing-mosterddressing (à 100 g)

Bereiding

In grote kom eieren, bloem, kerriepoeder, knoflook en mespunt zout en peper tot glad, dik beslag roeren.
Courgette, wortel, maïs en tofu door beslag roeren.
In diepe koekenpan olie verhitten.
Met behulp van 2 eetlepels telkens 3-4 bergjes beslag in hete olie scheppen.
Koekjes in 2 minuten goudbruin en gaar bakken, halverwege keren.
Op keukenpapier laten uitlekken.
In schaal veldsla en taugé met dressing mengen.
Sla over vier borden verdelen, groentekoekjes erop leggen en direct serveren.

Sambal goreng telur 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eieren

1 ui

2 teentjes knoflook

4 laurierblaadjes

1½ kopje melk

2 eetlepels bruine basterdsuiker

1 eetlepel maizena

Bereiding

Bak de fijngehakte uien en knoflook goudbruin.

Voeg de melk, laurierblad en de bruine suiker en bind dit alles met de maizena.

Kook de eieren.

Snijdt deze doormidden, leg ze op een schaal en giet er de saus over.

Sandwich met sla, bacon en tomaat

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

50 g bacon (vleeswaren)
3 sneetjes grofvolkorenbrood met zonnepit
1½ eetlepel mayonaise
½ zak botersla (à 100 g)
2 tomaten (in plakjes)
1½ eetlepel tomatenketchup
½ zakje chips naturel (à 75 g)

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag plakjes bacon in 3-4 minuten krokant bakken.
Brood in broodrooster bruin roosteren en laten afkoelen.
Sneetjes aan 1 kant royaal besmeren met mayonaise.
2 sneetjes beleggen met sla en tomaat.
Bacon erover verdelen.
Belegde boterhammen op elkaar stapelen en afdekken met derde boterham, met besmeerde kant naar beneden.
Sandwich halveren. In iedere helft satéstokje steken.
Serveren met tomatenketchup en chips.

Saté anders

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

Ingrediënten

bloem
flesje bier
kleine champignons, voor 4 stokjes
peper
zout
satéstokjes
frituurpan

voor de wiskeysaus

1 dl mayonaise
1 eetlepel ketchup
scheutje whiskey

Bereiding

Maak een klontervrij beslag van het bier met bloem, peper en zout.
Vrij dun maar moet nog net plakken aan de op een saté stokje geregen champignons.
De champignons in de frituur mooi bruin bakken.
Serveren met het whiskey-sausje waarbij je de ketchup en de whiskey door de mayonaise roert.
Een heerlijk voorafje en als snack ook niet te versmaden.

Satéballetjes met frieten en rauwkost

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

Ingrediënten

1 bakje satésaus kant en klaar à 371 g
500 g soepballetjes
1 zak verse frites
frituurolie
zout
2 bakken wortelkomkommerrauwkost à 250 g

Bereiding

Bereid de satésaus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Warm de soepballetjes in de saus.
Bak de frites in de hete olie lichtbruin en knapperig.
Bestrooi ze zout naar smaak.
Serveer de frites met de rauwkost bij de balletjes in satésaus.

Serveertip: Bestrooi de balletjes en de saus met 3 eetlepels seroendeng.

Scampi-ossenhaasspiesjes met limoen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Amerikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

12 scampi (diepvries zak à 500 g)
2 ossenhaasjes
½ limoen (geperst)
2 eetlepels roerbakolie
grof zeezout
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Scampi laten ontdooien en pellen.
Vlees in 12 gelijkmatige blokjes snijden.
In kom vlees en scampi door olie mengen.
Om en om aan spiesen rijgen.
Spiesen (in grillschaal) op barbecue leggen en in 4-6 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren.
Spiesen besprenkelen met limoensap en zout en peper erboven malen.

Scampi met asperges en serranoham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 nieuwe aardappels van gelijke grootte
4 witte asperges
12 reuzenscampi (diepvries, zak à 500 g)
2 limoenen
8 eetlepels olijfolie
1 sjalot (fijngesneden)
½ eetlepel mayonaise
½ eetlepel zure room
½ eetlepel piccalilly
½ eetlepel mosterd
4 eetlepels verse groene pesto (bakje à 100 g)
2 sneetjes zuurdesembrood
12 slablaadjes of kleine spinazieblaadjes
4 plakken serranoham (in reepjes)

Bereiding

Aardappels in de schil in ca. 20 minuten gaar koken.
Asperges goed schillen, houtachtige uiteinden eraf snijden.
Asperges in ca. 15 minuten gaar koken in gezouten water.
In vergiet laten uitlekken.
Intussen scampi ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.
Scampi pellen, aan rugzijde insnijden en darmkanaal (zwart streepje) verwijderen.
Scampi droogdeppen en met zout en peper bestrooien.
Gare asperges en aardappels in vergiet laten uitlekken.
Limoen raspen (1 theelepel), limoenen uitpersen.
In kom dressing kloppen van helft van limoensap, 4 eetlepels olie, peper en zout.
Asperges in dressing leggen.
Aardappels pellen en er 16 gelijkmatige plakjes van snijden.
Met steekvormpje 16 rondjes uit aardappelplakjes steken.
Saus maken van sjalot, mayonaise, room, piccalilly, limoenrasp en rest van limoensap, mosterd, 3 eetlepels olie, peper en zout.
Aardappelrondjes voorzichtig door saus mengen.
Brood licht roosteren in broodrooster, 4 rechthoeken van 12 x 4 cm uit sneetjes snijden.
In koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie verhitten en scampi op matig vuur in 5 minuten gaar bakken, halverwege keren.
Op elke scampi wat pesto scheppen.
Aardappelplakjes tegen elkaar op vier borden leggen.
Achtereenvolgens beleggen met scampi, slablaadjes, zuurdesemtoast en serranoham.
Asperges uit dressing nemen en elk in 5 stukjes van oplopende grootte snijden.
Borden garneren met aspergeplakjes, overgebleven dressing en pesto.

Schnitzel met bieslooksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

75-100 g volkoren penne rigate (pasta zak à 500 g)

1 varkensschnitzel

3 eetlepels olijfolie

3 (roma)tomaten (gehalveerd)

2 eetlepels crème fraîche

½ eetlepel tomatenpuree (blikje)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

1 teentje knoflook (geperst)

Bereiding

Penne in 13 minuten beetgaar koken.

Schnitzel bestrooien met peper en zout.

In ruime koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en schnitzel in 8 minuten gaarbakken.

Na 5 minuten tomaten naast schnitzel leggen en meebakken.

In andere pan crème fraîche met tomatenpuree verwarmen.

Bieslook erboven fijn knippen en saus op smaak brengen met zout en peper.

Pasta in vergiet laten uitlekken.

In pastapan 1 eetlepel olie verhitten en knoflook op hoog vuur 10 seconden bakken.

Penne erdoor mengen.

Schnitzel, tomaten en penne op bord scheppen.

Saus over vlees scheppen.

Schol met citroen en sinaasappel

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

Ingrediënten

75 g boter
1 duopak krieltjes (700 g)
4 scholfilets (of 8 kleine filets, ca. 500 g)
1 sinaasappel
1 eetlepel citroensap (flacon à 115 ml)
1 zak groentemix broccoli, groene asperges, peultjes
(Feestproduct van AH Excellent*, 200 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

In koekenpan 25 g boter verhitten en krieltjes in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken.
Scholfilets bestrooien met zout en peper.
Sinaasappel schoonboenen en 2 eetlepels van schil raspen.
Sinaasappel uitpersen.
In koekenpan rest van boter smelten en sinaasappelschil en citroensap toevoegen.
Scholfilets in koekenpan leggen en afgedekt op laag vuur in 8 minuten gaarsmoren (kleine filets 2 x 4 stuks in 4 minuten smoren).
Groenten volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Bieslook fijnknippen.
Schol uit pan nemen en warmhouden in aluminiumfolie.
Sinaasappelsap aan kookvocht van vis toevoegen en op hoog vuur even inkoken.
Vis op vier borden leggen en kookvocht erover schenken.
Vis met bieslook bestrooien.
Met krieltjes en groenten serveren.

Schol met wortelrösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g rösti (diepvries zak à 600 g)
2 bosuitjes (in ringetjes)
2 zakjes peen julienne (wortelreepjes à 150 g)
1 rode peper (in reepjes)
4 eetlepels olie
2 gepaneerde schollen (diepvries 300 g)
4 eetlepels mosterdmayonaise

Bereiding

Rösti, wortel en helft van bosuitjes en peperreepjes door elkaar scheppen.

In koekenpan met antiaanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten en röstimengsel in ca. 15 minuten gaarbakken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Intussen in andere koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en schol in ca. 10 minuten krokant en bruin bakken.

Rest van bosuitjes en peperreepjes door mosterdmayonaise mengen.

Schol en rösti over twee borden verdelen, serveren met saus.

Scholrolletjes met courgette in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook (gesnipperd)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
2 dl droge witte wijn
2 kleine courgettes
6 scholfilets
1 bakje zongedroogde tomatentapenade (100 g)
2 dl visbouillon (van tablet)

Bereiding

In pan olie verhitten en hierin knoflook 30 seconde fruiten.
Tomatenblokjes en 1 dl wijn toevoegen.
Saus op matig vuur in 15 minuten inkoken, af en toe roeren.
Intussen courgette wassen en er met dunschiller of kaasschaaf 12 linten van schaven.
Scholfilets aan 1 zijde met tomatentapenade bestrijken en halveren.
Hierop courgettelinten leggen.
Scholfilets oprollen en vaststeken met cocktailprikker.
In hapjespan bouillon met rest van wijn aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en visrolletjes in pan leggen.
Met deksel op pan vis in 6-8 minuten tegen de kook aan gaar laten worden.
Tomatensaus op smaak brengen met zout en peper.
Scholrolletjes over vier borden verdelen en tomatensaus eromheen scheppen.
Lekker met pasta of gebakken krieltjes.

Semifreddo van yoghurt en limoen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
4 eetlepels vloeibare honing
1 dl slagroom
1 dl yoghurt
1 limoen
2/3 vel fillobladerdeeg (diepvries)
poedersuiker

Bereiding

Eieren splitsen en eiwitten stijf kloppen.
Dooiers in andere kom met honing los kloppen.
In derde kom slagroom stijf kloppen.
Yoghurt luchtig door slagroom spatelen.
Eiwitten en dooiers door yoghurtmengsel scheppen.
Limoenschil boven yoghurtmengsel fijn raspen.
Halve limoen uitpersen en sap erbij doen.
Ijsklontjesvorm tot rand met mengsel vullen.
Vorm in vriezer zetten, mengsel in 2 uur laten bevriezen.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Met scherp mes bovenste 2 lagen van bevroren fillodeeg op vouwrand afsnijden.
Rest van deeg terug in vriezer leggen.
Uit deeg 8 driehoekjes snijden en op een met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Deeg in midden van oven in ca. 5 minuten knapperig en goudbruin bakken.
Uit vorm nemen en laten afkoelen.
(als laatste onderdeel van grand dessert) semifreddo uit vorm nemen en over acht grand dessertborden verdelen.
Fillodriehoekjes met poedersuiker bestrooien en in blokjes semifreddo steken.
Direct serveren.

Sinaasappelsorbetijs met camparisiroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

350 ml bloedsinaasappelsap (pak à 1 l)

175 g witte basterdsuiker

100 ml Campari (slijter)

Bereiding

In pan 300 ml sinaasappelsap met 125 g suiker en 300 ml water al roerend verwarmen tot suiker is opgelost (niet laten koken).

Pan van vuur nemen. Mengsel iets laten afkoelen en in diepvriesdoos schenken.

Doos 2 uur in vriezer zetten.

Uit vriezer halen en mengsel met vork loshalen.

Doos weer terug in vriezer zetten en mengsel elk halfuur met vork loshalen.

Na 4-5 uur heeft het sorbetijs de juiste tructuur.

In pannetje campari met rest van sinaasappelsap en suiker aan de kook brengen.

Mengsel tot 100 ml inkoken, pan van vuur nemen en siroop laten afkoelen.

Grove krullen of 8 bolletjes ijs in vier glazen coupes scheppen en camparisiroop erover schenken.

Sjoko-moes

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

Ingrediënten

3 eieren

4 eetlepel suiker

200 g chocolade (puur)

¼ l slagroom

scheutje Contreaux

Bereiding

Scheid de eieren.

Het eiwit stijf kloppen.

In een aparte bak eigeel en suiker mixen.

De slagroom stijf kloppen.

De chocolade smelten in de magnetron.

Alles vervolgens rustig bij elkaar doen en door elkaar roeren.

Je kunt er eventueel een scheutje Contreaux bij doen.

Het mengsel in een bak doen of verdelen over kleine bakjes.

Alles vervolgens minimaal 4 uur laten opstijven in de koelkast.

Smoske hesp

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

4 witte pistolets

mayonaise

4 blaadjes kropsla

12 plakjes komkommer

12 plakjes tomaat

12 plakjes ei (gekookt)

12 plakken gegrilde achterham

Bereiding

(Warme) pistolets besmeren met mayonaise.

Beleg elk broodje met 1 blaadje kropsla, 3 plakjes komkommer, 3 plakjes tomaat, 3 plakjes gekookt ei en 3 plakken ham.

Snelle cajunschotel met zeevruchten

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

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
2 groene paprika's
4 eetlepels olijfolie
1 blik tomatenblokjes (400 g)
3 theelepels cajunkruiden
1½ pak 1 minuut rijst (à 300 g)
2 bakjes fruits de mer (zeevruchten, à 150 g)
100 g gezouten pinda's

Bereiding

Uien en knoflook pellen en snipperen.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan of wok olie verhitten.
Ui en knoflook 2 minuten bakken.
Paprika toevoegen en 3 minuten meebakken.
Tomaatblokjes en cajunkruiden erdoor roeren en 3 minuten op hoog vuur verhitten.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Rijst en zeevruchten door tomatenmengsel scheppen en door en door verhitten.
Rijst in schaal scheppen en met pinda's bestrooien.

Snelle gehaktbal met kaassaus

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

Ingrediënten

1 zak panklare kruimige aardappelen à 1 kg
zout
2 zakken bloemkoolroosjes à 350 g
1 zakje kaassaus
4 gehaktballen à 1a minute

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de bloemkool in water met zout beetgaar.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Leg de gehaktballen in de saus en laat ze door en door warm worden.
Serveer de gehaktballen in kerriesaus met de aardappelen en de bloemkool.

Tip: Garneer de gehaktballen met fijngeknipte verse bieslook.

Wijnadvies: witte wijn, No House wine Droë wit, Zuid-Afrika

Snelle goulash met rijst

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

Ingrediënten

300 g rijst
400 g hamlappen
2 uien, gesnipperd
2 rode paprika's, in blokjes
4 theelepels paprikapoeder, pikant
4 eetlepels olie
400 g tomatenblokjes (1 blik)
450 g doperwten
1 theelepel peper
1 theelepel zout

Bereiding

Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing.
Snijd het vlees in blokjes en bestrooi het met peper.
Pel de uien pellen en snipper deze.
Maak de paprika's schoon en snijd deze in stukken.
Verhit de olie in de pan.
Bak de vleesblokjes in ca. 5 minuten bruin.
Laat de ui en paprika ca. 2 minuten meebakken.
Roer vervolgens de paprikapoeder, zout naar smaak en de tomatenblokjes door het vleesmengsel en breng het gehaal aan de kook.
Laat de saus ca. 10 minuten afgedekt sudderen.
Verwarm de laatste paar minuten de doperwten mee.
Breng de goulash op smaak met zout en peper.
Goulash serveren met de rijst.

Snelle hachee met rodekool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

3 maal 250 g rode kool
1 appel (in blokjes)
1 zakje hacheekruiden (10 g)
3 eetlepels olie
2 maal 200 g runderreepjes naturel
3 eetlepels allesbinder
4 sjalotten (gesnipperd)
150 ml rode wijn
2 zakjes puree à la minute naturel

Bereiding

In pan kool, appel en 2 theelepels hacheekruiden in weinig water afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken.
In wok of braadpan olie verhitten en runderreepjes 2 minuten roerbakken.
Sjalot toevoegen en 2 minuten meebakken.
Wijn en rest van hacheekruiden toevoegen, gerecht nog 3 minuten verwarmen.
Puree volgens gebruiksaanwijzing met kokend water bereiden.
Rodekool en hachee met allesbinder licht binden en nog 1 minuten zachtjes laten koken.
Op smaak brengen met peper en eventueel zout.
Puree over vier borden verdelen, kool en hachee ernaast scheppen.

Sop telor (eiersoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Ei	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 bouillonblokken, rund
200 g tauge
1 eetlepel ketjap A
4 eieren
gebakken gedroogde uitjes
fijngesneden selderij
1½ l water
peper
zout

Bereiding

Hak de ui fijn en bak deze goudbruin in wat olie.
Breng het water aan de kook met ketjap, tauge, gebakken uitjes, selderij en bouillonblokken.
Kluts de eieren in een kom en voeg dat beetje bij beetje al roerend toe.
Verdeel de soep over 4 soepkommen en strooi er wat gedroogde uitjes over.

Sorbetijs van Moscato d'Asti

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 fles Moscato d'Asti (dessertwijn, 750 ml)

150 g suiker

4 citroenen (geperst)

16 witte pitloze druiven

Bereiding

In pannetje 200 ml wijn verwarmen en suiker erin oplossen.

Rest van wijn en citroensap in plastic vriesdoos schenken.

Warme wijn erbij schenken en mengsel afgedekt in diepvries minstens 6 uur laten bevriezen.

Na 2-3 uur, als wijnmengsel licht begint te bevriezen, elk uur met vork doorroeren om al te grove kristalvorming te voorkomen (uiteindelijk ontstaat een zachte ijsmassa met kleine kristallen).

Of sorbetijs bereiden in ijsmachine volgens gebruiksaanwijzing van apparaat.

Druiven wassen en halveren.

Helft ervan over vier coupes verdelen.

Sorbetijs met ijsbolletjestang of in warm water gedoopte lepel op druiven scheppen.

Garneren met rest van druiven.

Spaghetti à la spinazie met spekjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g spaghetti
2 uien
2 teentjes knoflook
200 g gerookte spekblokjes
250 g champignons
450 g spinazie à la creme
100 g licht beleggen kaas

Bereiding

Kook de spaghetti gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de pasta af.
Pel en snipper de uien en knoflook.
Bak de spekblokjes met de ui en knoflook 8 minuten in een droge koekenpan.
Voeg de champignons toe en bak ze 2 minuten mee.
Voeg de bevroren spinazie toe en verwarm het geheel tot de spinazie is ontdooid.
Roer de spinazie-saus zo nu en dan door.
Meng de spinazie-saus met de spaghetti en de kaas of schep de saus erover.

Spaghetti met Italiaanse gehaktsaus

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g rundergehakt
650 g Italiaanse roerbakgroenten
1 pot Heinz pastasaus traditioneel à 600 g
350 g spaghetti
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Bak de roerbakgroenten ± 3 minuten al omscheppend mee.
Voeg de saus toe, breng aan de kook en laat de saus op een laag vuur ± 10 minuten zachtjes pruttelen.
Kook intussen de spaghetti in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de spaghetti af. Breng de saus op smaak met peper en zout en serveer met de spaghetti.

Serveertip: Vang ½-1 dl van het kookwater van de spaghetti op en roer dit weer door de afgegoten spaghetti zo voorkomt u dat de spaghetti plakt.

Wijnadvies: rode wijn, Mesa Mayor, Spanje

Speklapjes met roerbak groenten

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

Ingrediënten

1 kg kruimig aardappelen, geschild en in stukken
zout
3 eetlepels zonnebloemolie
500 g speklappen zonder zwoerd, in dobbelstenen
(versgemalen) peper
1 zak Mexicaanse roerbakgroenten à 400 g
2 dl rundvleesbouillon (van een tablet)

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit 1 eetlepel van de olie in een wok met antiaanbaklaag of hapjespan en roerbak het vlees al omscheppend bruin, knapperig en gaar.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verhit de rest van de olie en roerbak de groenten al omscheppend beetgaar.
Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook.
Breng op smaak met peper en zout.
Schep het vlees erdoor en warm kort mee.
Serveer met de aardappelen.

Serveertip: Roer 2 eetlepels tomatenpuree en 1 eetlepel gembersiroop door de groenten en garneer met 2 eetlepels fijngeknipte verse bieslook.

Wijnadvies: Vina Montesa, rosé, Spanje

Spinazie-mosterdstampot met slavinken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappels
zout
2 teentjes knoflook
2 sjalotjes
2 eetlepels boter
4 slavinken
600 g panklare spinazie
2 bekertjes zure room (à 125 ml)
3 eetlepels grove mosterd
peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.
In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen knoflook en sjalotjes pellen en snipperen.
In koekenpan boter verhitten.
Slavinken op matig vuur in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Vlees uit pan nemen en warmhouden.
In achtergebleven bakvet knoflook en sjalotjes ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Afblussen met 1 dl water.
Handvol spinazie achterhouden, rest in gedeelten in wok in 3-4 minuten roerbakken tot groente is geslonken.
Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen.
Aardappels in pan met zure room en mosterd tot puree stampen.
Spinaziemengsel en achtergehouden rauwe spinazie door aardappelpuree mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Slavinken boven op stampot leggen.
Jus in kuiltje schenken.

Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 perssinaasappel
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel grove mosterd
8 eetlepels olijfolie
bloem
4 sliptongen
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en helft van schil boven slakom raspen.
Sinaasappel uitpersen en sap door rasp roeren.
Knoflook, mosterd en 6 eetlepels olie toevoegen en geheel tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bloem op plat bord strooien.
Sliptongen een voor een door bloem wentelen.
In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
In grote koekenpan rest van olie verhitten en sliptongen in ca. 6 minuten goudbruin bakken.
Vis uit pan nemen en fileren.
Filets met zout en peper bestrooien en halveren.
Spinazie en amandelschaafsel door dressing mengen.
Spinaziesla over vier borden verdelen en lauwwarme visrepen erop leggen.

Spinaziesalade met sliptong en sinaasappeldressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 perssinaasappel
2 teentjes knoflook (geperst)
1 eetlepel grove mosterd
8 eetlepels olijfolie
bloem
4 sliptongen
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en helft van schil boven slakom raspen.
Sinaasappel uitpersen en sap door rasp roeren.
Knoflook, mosterd en 6 eetlepels olie toevoegen en geheel tot dressing kloppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Bloem op plat bord strooien.
Sliptongen een voor een door bloem wentelen.
In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
In grote koekenpan rest van olie verhitten en sliptongen in ca. 6 minuten goudbruin bakken.
Vis uit pan nemen en fileren.
Filets met zout en peper bestrooien en halveren.
Spinazie en amandelschaafsel door dressing mengen.
Spinaziesla over vier borden verdelen en lauwwarme visrepen erop leggen.

Spinazietaart met paprika

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

Ingrediënten

1 zak verse spinazie à 300 g
zout
1 blik Danerolles pizza & tomato à 470 g
olie om in te vetten
1 rode paprika, in kleine stukjes
4 scharreleieren
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de spinazie in weinig water met zout net gaar.
Giet hem af en druk het overtollige vocht eruit.
Hak de spinazie fijn.
Rol het deeg uit en bekleed de ingevette vorm ermee.
Klop de eieren met de tomatensaus van het deeg door elkaar en schep er de spinazie en de paprika door.
Voeg peper naar smaak toe.
Verdeel het mengsel over de taartbodem.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 25 minuten bruin en gaar.
Laat de taart iets afkoelen en snijd hem in punten.

Serveertip: Bestrooi de taart voor het bakken met 50 g grof geraspte Old Amsterdamkaas.

Wijnadvies: witte wijn, Canaletto, Pinot Grigio, Italië

Spitskoolschoteltje met ei en kaas

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak spitskool à 500 g
1 eetlepel paprikapoeder
(versgemalen) peper, zout
1 pakje mix voor aardappelpuree
4 scharreleieren, hardgekookt en in plakjes
4 plakken geitenkaas

Bereiding

Verhit de olie en bak de spitskool al omscheppend ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de paprikapoeder en zout naar smaak toe en bak ± 5 minuten mee.
Schenk 1 dl heet water bij de groenten en laat de groenten in ± 7 minuten beetgaar stoven.
Breng op smaak met peper.
Bereid intussen de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de groenten over de bodem van een ingevette ovenschaal.
Leg de plakjes ei erop en dek alles af met de puree.
Leg de plakken kaas erop en zet de schaal ± 20 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Wijnadvies: witte wijn, Alpaca, Sauvignon blanc, Chili

Stoofgerecht met kip, courgette en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 rode uien (in partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 courgette (in stukken)
1 zak panklare sperziebonen (500 g)
½ eetlepel chilipeper
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
1-2 eetlepels olijfolie
½ citroen (in plakjes)

Bereiding

Kipfilet in grove stukken snijden en bestrooien met zout en peper.
In braadpan kip, ui, knoflook, courgette en sperziebonen door elkaar scheppen.
Chilipoeder, kaneel, koriander en olie erdoor mengen.
Hete bouillon in pan schenken.
Deksel op pan leggen en bouillon op matig vuur tegen de kook aan brengen.
Vuur laag draaien en kip in ca. 30 minuten heel zachtjes gaar stoven.
Laatste 10 minuten citroen meestoven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met couscous.

Stratenmakertje met kaas

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg
6 slibtongen
bosje dille
300 g geraspte Old Amsterdam
1½ dl melk
2 theelepels Amsterdamse mosterd
4 tomaten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 C.
Ontdooi de plakjes bladerdeeg en prik ze in met een vork.
Bak ze vervolgens in +/- 10 minuten af op het rooster (daardoor krijgen ze een mooi streeppatroon) tot ze een mooie bruine kleur hebben.
Bak of pocheer de slibtongen tot ze gaar zijn en fileer ze.
Verwarm de melk en los daarin de geraspte Old Amsterdam op tot er een gladde saus ontstaat.
Voeg de mosterd aan de saus toe.
Snij de helft van de bos dille fijn.
Leg dan op een plakje bladerdeeg de slibtongfilets.
Besprenkel deze met de kaassaus en bestrooi met de helft van de gesneden dille.
Leg vervolgens hier weer een plakje bladerdeeg op.
Giet hier de rest van de saus op en decoreer met de overgebleven dilletakjes en gesneden dille en fijngesneden ontpitte tomaat.

Taco's met Mexicaanse kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 maal 2 kipfilets
1 zakje fajitakruidenmix
3 eetlepels olie
2 rode uien (in ringen)
300 g peultjes (diepvries)
1 pak soft taco's (8 stuks)
125 ml zure room

Bereiding

Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met fajitakruiden.
In braadpan olie verhitten, ui en kip 5 minuten al omscheppend bakken.
Peultjes erdoor scheppen en nog 5 minuten bakken.
Taco's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen en afgedekt met aluminiumfolie warmhouden.
Taco's (aan tafel) vullen met kipmengsel en op elke taco 1 lepel zure room scheppen.

Tagliatelle met verse tomaat en pestosaus

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

Ingrediënten

400 g tagliatelle (groen en wit pak à 500 g)
600 g tasty tom tomaten
2 teentjes knoflook
4 eetlepels (olijf)olie
1 zakje pijnboompitten (65 g)
50 g gemalen Parmezaanse kaas (zakje à 250 g)
1 tube kruidengemak basilicum (75 ml)

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.
Tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing koken.
Tomaten aan trosjes laten en in 4 porties knippen.
Tomaten wassen en met trosjes eraan in ovenschaal leggen.
Knoflook pellen.
Boven 2 eetlepels olie 1 teentje knoflook uitpersen.
Knoflookolie over tomaten sprenkelen.
Tomaten in midden van oven in 10 minuten gaarbakken.
In keukenmachine of met staafmixer pijnboompitten met 1 teentje knoflook fijnmalen.
Gemalen pijnboompitten met kaas, basilicum (uit tube), rest van olie en peper tot pesto mengen.
Tagliatelle afgieten en met pesto mengen.
Tagliatelle over vier diepe borden verdelen en tomaten aan trosjes erop leggen.

Tartaar met knoflookbieslook

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel

Ja

Keuken -

Type -

Slank

Nee

Bron AllerHande februari 2003

Sterren

Ingrediënten

½ zakje verse knoflookbieslook (à 20 g)

1 eetlepel kappertjes

500 g tartaar (biologisch)

1-2 theelepels vloeibare jus met ui en knoflook

selderiezout

tabasco

25 g boter

2 theelepels Dijonmosterd

Bereiding

Knoflookbieslook boven kom fijnknippen.

Kappertjes en helft van bieslook door tartaar mengen.

Tartaar op smaak brengen met jus, selderijzout en tabasco.

Van tartaar vier schijven vormen.

In koekenpan boter verhitten en tartaartjes in 7-8 minuten bruin en gaar bakken.

Halverwege baktijd keren.

Tartaar uit koekenpan nemen.

Aanbaksels losroeren met 2-3 eetlepels water (of sherry).

Rest van knoflookbieslook en mosterd door jus roeren.

Tartaartjes met jus serveren.

Lekker met gebakken krieltjes en broccoli.

Tartaarsteak met pofaardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2-4 grote aardappels (ca. 500 g)
2-4 eetlepels slagroom
50 g blauwaderkaas (bijv. Rosenborg Danablue)
3 eetlepel olijfolie
2 steaks tartaar
4 tomaten (in plakjes)
1 kleine rode ui (in ringen)
½ eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Aardappels schoonboenen, met vork inprikken en in magnetron op vol vermogen (700 watt) in 4-6 minuten gaarpoffen (afhankelijk van vorm en formaat).

Aardappels halverwege omdraaien.

Met vork slagroom en kaas tot smeùige crème mengen.

Intussen in koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en tartaarsteaks in 3-4 minuten per kant bruin en gaarbakken.

Tomaat en ui over twee borden verdelen en besprenkelen met azijn en rest van olie.

Aardappels ernaast leggen, aan bovenzijde insnijden en vullen met kaascrème.

Tartaar ernaast leggen en bestrooien met zout en peper.

Tartaartje met spruitjes

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

Ingrediënten

2 zakken spek-ui aardappelschijfjes à 425 g

750 g spruiten, schoongemaakt

zout

40 g boter

(versgemalen) peper

4 tartaartjes

1 teentje knoflook, gepeld

Bereiding

Bak de aardappelschijfjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.

Kook de spruitjes in ± 10 minuten in water met zout beetgaar.

Verhit 25 g van de boter in een koekenpan en bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak.

Bak de tartaartjes aan beide kanten bruin en rosé.

Giet de spruitjes af, pers de knoflook erboven uit en roer de rest van de boter erdoor.

Serveer met de tartaartjes en de aardappelschijfjes.

Serveertip: Bak met de tartaartjes 200 g grof gesneden wildmix (gemengde paddenstoelen) mee en schep ze op het vlees. Bestrooi met fijngehakte verse peterselie.

Wijnadvies: rode wijn, Duc de Termes, Frankrijk

Telor boemboe bali (gekookte eieren in chilisaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
3 sjalotten (fijngesnipperd)
2 eetlepels olie
4 tomaten (in blokjes)
2 teentjes knoflook (geperst)
6 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Eieren in 8 minuten hard koken.
Eieren onder koud stromend water afspoelen en pellen.
In wok sjalot 1 minuten in olie fruiten.
Tomaat en knoflook 2 minuten meebakken.
Chilisaus, ketjap en 125 ml water erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout.
Eieren in saus leggen en 5 minuten zachtjes laten sudderen.

Terrine van gerookte paling in kerriegelei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 blaadjes witte gelatine
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
1 pot visfond (380 ml)
zout
(cayenne)peper
2 rode paprika's
300 g gerookte palingfilet
1 bakje rucola (sla 30 g)

Bereiding

Gelatine in koud water laten weken.
In steelpan olie verhitten.
Kerriepoeder ca. 1 minuut op laag vuur fruiten.
Fond in pan schenken en aan de kook brengen.
Pan van vuur nemen en fond pittig op smaak brengen met zout en peper.
Gelatine uitknijpen en al roerend in warme kerriefond laten oplossen.
Fond laten afkoelen, tot mengsel lobbijg wordt.
Intussen met dunschiller vel van paprika's verwijderen.
Paprika's halveren, zaadlijsten en kroontje wegsnijden.
Paprika in stukken snijden en in keukenmachine pureren.
Paprikapuree met bolle kant van lepel door fijne zeef wrijven.
Op smaak brengen met zout en peper.
Paprikapuree tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Vorm bekleden met plasticfolie.
Palingfilets halveren en op maat van vorm snijden.
Eventuele graatjes verwijderen.
Dun laagje lobbige fond in vorm gieten.
Palingrepen een voor een door fond halen en in vorm opstapelen.
Resterende fond (deels) in vorm schenken, zodat alle palingrepen er goed mee bedekt zijn.
Vorm afdekken met plasticfolie.
Terrine onder druk laten opstijven: plankje op paling leggen en daar iets zwaars op zetten, bijvoorbeeld 2 potten fond.
Zo wordt de terrine mooi compact. Vorm in koelkast zetten en terrine in minimaal 1 uur laten opstijven.
Steeltjes van rucola plukken.
Palingterrinen storten: plasticfolie openvouwen, snijplank op vorm leggen en samen omkeren.
Plasticfolie verwijderen en terrine met scherp mes in plakjes snijden.
Plakjes op vier borden rangschikken en paprikapuree erop scheppen.
Garneren met rucola.

Tip: Gebruik als vorm bijvoorbeeld een klein cakeblik of leeg boterkuipje.

Thaise soep met kip en miehoen

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

Ingrediënten

2 rode pepers
1 teentje knoflook
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
1 paksoi
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 pot bouillon met kippenvlees (350 g)
2 eetlepels wereldkruiden Thailand
½ pak miehoen (pasta, 250 g)

Bereiding

Pepers schoonmaken, zaadjes verwijderen en in stukje snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden.
Paksoi schoonmaken en in repen snijden.
In soeppan olie verhitten.
Knoflook en grootste deel peper 1 minuut bakken.
Champignons en paksoi toevoegen en 2 minuten meebakken.
Bouillon, 1 l water en wereldkruiden toevoegen en aan de kook laten komen.
Miehoen in stukken breken en 4 minuten in hete soep laten garen.
Soep over grote kommen verdelen en met rest van rode peper garneren.

Tilapiaburgers met kruidensaus

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

Ingrediënten

500 g tilapiafilet, in stukken
150 g Griekse yoghurt
2 eetlepels halfvolle mayonaise
3 eetlepels bieslook (fijngesneden)
8 Amsterdamse uitjes (fijngesneden)
100 g naturel chips
2 eieren
1 eetlepel milde mosterd

Bereiding

Meng in een schaal de yoghurt met mayonaise, bieslook en uitjes.
Breng het sausje op smaak met zout en peper.
Verkruimel de chips in de keukenmachine of in een plastic zak met een deegroller en doe het chipskruim over op een bord.
Klop 1 ei los in een diep bord.
Pureer de tilapiafilet in de keukenmachine en meng er 1 ei, mosterd, 2 theelepels zout en peper naar smaak door.
Vorm van dit mengsel 4 grote of 8 kleine burgers.
Wentel de tilapiaburgers eerst door het ei en daarna door de chips.
De burgers moeten rondom bedekt zijn met chips.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de tilapiaburgers goudbruin en gaar, kleine burgers in 4-6 minuten, grote burgers in 8-10 minuten.
Serveer met de kruidensaus, frieten en broccoli.
Of op een volkorenbroodje met plakjes tomaat en komkommer.

Tilapiafilet met courgette

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

Ingrediënten

300 g volkoren spaghetti
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 courgette, in plakjes
1 zak Bertolli pastasaus kruidig smaak van Toscane à 450 g
500 g tilapiafilet
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout beetgaar.
Verhit in een hapjespan de helft van de olie en bak de courgette 3-4 minuten.
Schenk de pastasaus bij de courgette en verwarm de saus op laag vuur.
Bestrooi de tilapiafilet met peper en zout.
Verhit in een koekenpan de resterende olie en bak de tilapiafilet in 3-4 minuten per kant lichtbruin en net gaar.
Verdeel de spaghetti met de tilapiafilet over 4 borden en verdeel er de pastasaus met de courgette over.

Serveertip: Bestrooi de pasta met reepjes verse basilicum.
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: witte wijn, Domaine Canet chardonnay, Frankrijk

Toast met zelfgemaakte eiersalade

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 eieren
4 eetlepels yoghurtmayonaise
1 bakje tuinkers
2 plakken achterham
8 cracottes naturel (pak à 250 g)

Bereiding

In pan met water eieren aan de kook brengen.
Eieren in 8 minuten hard koken.
Afgieten en eieren laten schrikken (onder koud stromend water afspoelen).
Eieren laten afkoelen.
Eieren pellen en in kom met vork grof prakken.
Mayonaise erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tuinkers boven kom losknippen.
Ham in lengte halveren.
Op elke cracotte plak ham leggen en er royaal eiersalade op smeren.
Andere cracotte erop leggen.
Tuinkers erover strooien.

Tomaten-olijvenbrood met rozemarijn

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 pak witbroodmix (500 g)
5 eetlepels olijfolie
2 theelepels zout
1 potje zongedroogde tomaten in olie (in stukjes)
50 g zwarte (knoflook)olijven zonder pit (in stukjes)
2 takjes rozemarijn (fijnggehakt)
2 theelepels Crystal Salt Flakes (zeezoutvlokken pak)
bloem om te bestuiven

Bereiding

In kom broodmix mengen met 3 eetlepels olie, zout en 3 dl handwarm water.
Met mixer met deeghaken tot samenhangend deeg kneden.
Aanrecht met bloem bestuiven.
Deeg erop leggen en platdrukken.
Olijven en tomaten erover verdelen.
Deeg met de hand nog 5-10 minuten stevig doorkneden tot soepel deeg ontstaat.
Deeg tot bal vormen en licht bestrijken met olie.
Deegbal in kom leggen, afdekken met plasticfolie en deeg op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen tot volume verdubbeld is.
Deeg uit kom nemen en even doorkneden.
Aanrecht bestuiven met bloem.
Deeg uitrollen tot dunne, ovale lap van ½ cm dik.
Deeglap op ingevette bakplaat leggen.
Afdekken met vochtige theedoek en nogmaals 30 minuten laten rijzen.
Oven voorverwarmen op 225 °C.
Met duim hier en daar kuiltjes in deeg drukken.
Deeg bestrijken met olie en bestrooien met rozemarijn en zoutvlokken.
Brood in 25-30 minuten lichtbruin en krokant bakken.
Brood uit oven nemen en laten afkoelen.

Tomatengroentesoep met balletjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.C1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 voorgebakken focacciabrood
125 g magere spekreepjes
1 pakje tomatensoep à 104 g
1 zak Italiaanse soepgroenten à 300 g
1 rundvleesbouillontablet
250 g soepballetjes

Bereiding

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak gelijktijdig de spekreepjes in een soeppan uit.
Voeg ½ l koud water toe en roer met een garde het soeppoeder erdoor.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de soepgroenten, de bouillontablet en de soepballetjes toe en laat de soep op een laag vuur ± 10 minuten zachtjes koken.
Serveer met het focacciabrood.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn Spanje wit

Tong Picasso

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

8 sliptongen
4 eetlepels bloem
2 eetlepels boter
½ citroen (geperst)
1 cm verse gemberwortel (geraspt)
½ bakje verse ananas (à 250 g, koelvak)
1 kiwi (geschild en in plakjes)
4 grote aardbeien (in plakjes)
8 pitloze blauwe druiven (gehalveerd)
½ zakje verse munt (à 15 g, in dunne reepjes)

Bereiding

Sliptongen kruiden met zout en peper.
Bloem op plat bord strooien.
Sliptongetjes een voor een door bloem wentelen.
In grote koekenpan boter verhitten en sliptongen in 6-7 minuten goudbruin bakken, halverwege keren.
Sliptongen uit pan nemen, op warme serveerschaal leggen en warmhouden.
Bakvet afblussen met citroensap en gember erdoor roeren.
Fruit in pan leggen en kort verwarmen.
Fruit naast sliptong scheppen en bestrooien met munt.
Lekker met saffraanrijst en geroosterde amandelen.

Toost kannibaal

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes wit-casinobrood (of 8 sneetjes stokbrood)

2 eetlepels mayonaise

100 g filet american

1 sjalot (fijnggehakt)

2 zoetzure augurken (fijnggehakt)

1 eetlepel kappertjes (fijnggehakt)

grofgemalen zwarte peper

Bereiding

Brood lichtbruin roosteren, dun met mayonaise besmeren en elk sneetje in 4 driehoekjes snijden.

Filet american mengen met sjalot, augurk en kappertjes.

Mengsel over driehoekjes verdelen en peper erboven malen.

Torentje van geitenkaas en salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ pak fillobladerdeeg (diepvries)
2 eierdooiers
1 zakje verse bieslook (25 g)
grof zeezout
50 g walnoten
200 g zachte honing-geitenkaas (Bettine blanc)
witte peper
4 eetlepels olijfolie extra vierge
½ eetlepel ciderazijn (Biologisch)
1 zak rucola slamelange (75 g)
1 appel
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Fillodeeg in plastic verpakking in ca. 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.
Oven voorverwarmen op 175 °C.
Fillodeeg voorzichtig uitvouwen (1 vel wordt niet gebruikt).
Eierdooiers loskloppen.
2 vellen fillodeeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen en dun met dooier bestrijken.
Op elk vel in de lengte ca. 20 sprieten bieslook leggen.
Afdekken met andere vellen fillodeeg en aandrukken.
Bovenkant fillodeeg met dooier bestrijken en zeezout erover malen.
Bakplaat in midden van oven schuiven en fillodeeg in ca. 10 minuten goudbruin en krokant bakken.
Uit oven nemen.
Afgekoelde vellen elk in 4 gelijke stukken breken.
Fillochips tot gebruik in afgesloten trommel bewaren.
Boven kom geitenkaas verbrokkelen.
Walnoten in droge koekenpan kort roosteren en grof hakken.
Walnoten door geitenkaas mengen.
Op smaak brengen met peper.
In schaal vinaigrette kloppen van olie, azijn, zout en peper.
Sla door vinaigrette mengen. Appel wassen en langs klokhuis in plakken snijden.
Plakken in luciferdunne reepjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Helft van sla over vier borden verdelen.
Geitenkaas in 8 porties verdelen.
Op elk bord torentje maken van fillochips, sla en geitenkaas.
Eindigen met geitenkaas, garneren met appelreepjes.
Rond fillotorentjes dunne streep trekken van resterende vinaigrette.

Tuinerwtenrisotto met kipfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje Risotto alla Milanese (165 g)
3 eetlepels olijfolie
2 kipfilets
1 theelepel koenjit (kurkuma)
½ pak tuinerwten (à 450 g, diepvries)
½ zakje verse basilicum (à 15 g, grofgescheurd)
50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Risotto opzetten met ½ l water en 1 eetlepel olie.
Risotto in 15 minuten gaar koken.
Halverwege bevroren tuinerwten door risotto roeren.
Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met peper, zout en koenjit.
In koekenpan rest van olie verhitten en kip in 8 minuten rondom lichtbruin en gaar bakken.
Kip en basilicum door risotto mengen.
Risotto op twee borden scheppen.
Serveren met geraspte kaas.

Uiensoep met stokbrood

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

Ingrediënten

1 voorgebakken stokbrood
2 bosuitjes, in schuine ringetjes
100 g jong belegen komijnekaas, grof geraspt
2 zakken extra gevulde uiensoep à 570 g

Bereiding

Snijd het stokbrood over de lengte in maar niet helemaal door.
Scheep de bosui door de kaas en verdeel het over het ingesneden brood.
Druk de kaas een beetje aan.
Bak het stokbrood in een voorverwarmde oven (200 °C) ± 8 minuten totdat de kaas gesmolten en het stokbrood lichtbruin is.
Verwarm intussen de soep.
Snijd het stokbrood in stukken en serveer met de soep.

Variatietip: Vervang voor een extra pittig broodje de komijnekaas door 100 g in stukje verdeelde roquefort.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn Spanje wit

Vanillemascarpone met passievrucht

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

½ bak mascarpone (à 250 g)
1 zakje vanillesuiker
4 passievruchten
3 eetlepels vers sinaasappelsap
1 eetlepel witte rum (slijter)
1 bak passiefruitsorbetijs (½ l)

Bereiding

Mascarpone losroeren met vanillesuiker.
Passievruchten halveren en vruchtvlees met theelepel eruit scheppen.
Sinaasappelsap en rum door passiefruit roeren.
Met ijsbolletjesschep 4 bollen vormen van mascarpone en over vier borden verdelen.
Passievruchtensaus erover scheppen.
Bolletje sorbetijs naast mascarpone leggen.

Vanilleroomijs met druiven en amandelen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje amandelschaafsel (45 g)
250 g pitloze rode druiven (bakje à 500 g)
1 eetlepel vloeibare margarine
1 eetlepel suiker
8 eetlepels kookroom (schenkbaar, flesje à 250 ml)
8 bolletjes vanilleroomijs (bak à 1000 ml)

Bereiding

In droge pan amandelen roosteren tot ze lichtbruin zijn.
Druiven wassen en halveren.
Margarine in pan verhitten.
Druiven met suiker toevoegen en op laag vuur kort verwarmen.
Kookroom toevoegen en verwarmen tot saus een beetje inkookt.
IJs over 4 borden verdelen.
Druiven met saus er omheen schenken en garneren met amandelen.

Vanilletrifle met gemberkoek en peertjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 bak stoofpeertjes (400 g of 1 blik halve peren op siroop)
2 gemberbolletjes (pot à 450 g)
2 eetlepels gembersiroop (uit pot)
1/3 pak gemberkoek (à 475 g)
500 g volle vanille-kwark
4 eetlepels chocoladevlokken

Bereiding

(Stoof)peertjes in blokjes snijden.

Gemberbolletjes fijn snijden.

In kom peer, gember en gembersiroop mengen.

Van gemberkoek 8 dunne plakken snijden.

In schaal 2 lagen maken van achtereenvolgens 4 plakken gemberkoek, helft van gemberpeertjes en helft van vanillekwark.

Schaal ca. 15 minuten afgedekt in koelkast zetten.

Vlak voor serveren vlokken strooien over trifle.

Varkenshaas met kaas-kruidenpanade en knolselderijpatat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 knolselderij
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
50 g geraspte grana padano (kaas)
1 beschuit (verkruid)
1 teentje knoflook (geperst)
versgemalen zwarte peper
1 ei
600 g varkenshaas
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
Knolselderij schillen, in dikke plakken snijden en vervolgens in repen (zo groot als patat).
Knolselderij in lichtgezouten water 5 minuten koken.
Afgieten en goed droogdeppen.
Blaadjes rozemarijn en tijm van takjes rissen en met rest van kruiden fijnhakken.
In diep bord geraspte kaas mengen met beschuit, knoflook, kruiden, zout en peper.
In ander diep bord ei loskloppen met 1 eetlepel water.
Varkenshaasjes eerst door ei wentelen en daarna door kruidenpanade. In ruime koekenpan olie verhitten en varkenshaasjes in 2 minuten rondom dichtschroeien.
Vlees uit pan nemen, in braadslede leggen en (afhankelijk van dikte) in 12-15 minuten in oven gaarbraden.
Intussen frituurolie verhitten en knolselderijpatat in 6-8 minuten goudbruin frituren.
Op keukenpapier laten uitlekken en bestrooien met zout.
Varkenshaas uit oven nemen en even op snijplank laten rusten.
Vlees in dikke plakken snijden en over vier borden verdelen.
Knolselderijpatat ernaast scheppen.

Varkensschnitzels met citroenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 citroen

1 eetlepel bloem

zout

zwarte peper

2 varkensschnitzels (biologisch)

4 eetlepels boter

2 takjes koriander

Bereiding

Citroen schoonboenen en helft van schil grof raspen.

Citroen halveren en een helft uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt).

In diep bord bloem met vork mengen met mespunt zout en peper.

Filetlapjes droogdeppen met keukenpapier en door gekruide bloem wentelen.

Overtollig bloem van vlees afschudden.

In koekenpan 2 eetlepels boter verhitten.

Schnitzels in ca. 8 minuten goudbruin en gaar bakken.

Schnitzels uit pan nemen en warm houden.

Citroenrasp en -sap en 1 eetlepel water door bakvet roeren.

Aanbaksels goed losroeren. Rest van boter in jus smelten.

Schnitzels op borden leggen, jus erover schenken.

Koriander erboven fijn knippen.

Vegetarisch bistropannetje

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak Bistro minikrieltjes à 600 g
1 pot witte bonen in tomatensaus à 680 g
(versgemalen) peper
zout
4 scharreleieren
4 plakken jonge kaas, ontkorst

Bereiding

Verhit in een hapjespan 2 eetlepels olie en bak de minikrieltjes goudbruin en gaar.
Voeg de witte bonen met de tomatensaus toe en verwarm ± 5 minuten op laag vuur.
Breng op smaak met peper en zout.
Verhit de resterende 2 el olie en bak van de eieren 4 spiegeleieren.
Verdeel de krieltjes met de bonen over 4 borden en leg er een plakje kaas met een spiegelei op.

Serveertip: Bestrooi de spiegeleieren met verse peterselie of tijm.

Wijnadvies: rosé wijn, Campo Lavilla rosé, Spanje

Verloren rozijnenbrood met abrikozenmoes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 eieren

4 eetlepel suiker

300 ml melk

6 sneetjes rozijnenbrood

boter

abrikozencompote (pot à 360 g)

Bereiding

Eieren schuimig kloppen met de suiker en melk.

Sneetjes rozijnenbrood diagonaal halveren en in eimengsel weken.

Bak het brood in porties in telkens 1 eetlepel boter goudbruin.

Serveer met abrikozencompote.

Vietnamees broodje biefstuk

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 grote biefstukken
3 eetlepels olie
2 limoenen (geperst)
1 eetlepel Thaise vissaus
1 rode peper (in reepjes)
1 zak waterkers (75 g)
½ zakje verse munt (à 15 g)
½ zakje verse koriander (à 15 g)
½ rode ui (in halve ringen)
½ zakje peen julienne (à 150 g)
4 petit pains of 1 wit stokbrood

Bereiding

Grillpan verhitten.
Biefstukken bestrijken met 1 eetlepel olie en in 1-2 minuten per kant rosé roosteren.
Uit pan nemen en laten afkoelen.
In ruime schaal limoensap mengen met vissaus en rode peper.
Biefstukken dwars op de draad in smalle repen snijden en door dressing mengen.
Vlees afgedekt in koelkast zetten en smaken minstens 30 minuten laten intrekken.
Harde steeltjes uit waterkers verwijderen.
Kruiden van steeltjes plukken en grof scheuren.
In schaal waterkers, kruiden, ui en wortelreepjes mengen.
Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.
Pistoletjes of in 4 stukken gesneden stokbrood opensnijden.
Salade en rest van olie door biefstukreepjes mengen en over broodjes verdelen.

Vis in witte saus met aardappelpuree

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

Ingrediënten

800 g broccoli, in kleine roosjes
500 g kabeljauwfilet, in vieren
(versgemalen) peper, zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 pakje aardappelpuree à 2 zakjes
1 zakje Knorr hollandaisesaus à 37 g

Bereiding

Kook de broccoli in water met zout in ± 10 minuten beetgaar.
Dep de vis droog en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bak de vis in de hete olie aan beide kanten bruin en gaar.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de vis met de broccoli, de aardappelpuree en de saus.

Tip: Wentel de vis, voor een krokanter korstje, voor het bakken door tarwebloem.

Wijnadvies: witte wijn, La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Visballetjes met kappertjesjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

600 g kabeljauwfilet
3 sjalotjes
5 takjes peterselie
3 eetlepels bloem
zout
peper
100 g boter
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Vis in stukken snijden.
Sjalotjes pellen en snipperen.
Peterselie fijn knippen.
In keukenmachine vis met sjalotjes, 2/3 van peterselie en bloem pureren.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Van vismengsel balletjes (walnootgrootte) draaien.
In koekenpan 25 g boter verhitten, visballetjes in ca. 3 minuten rondom bruin en gaar bakken.
Balletjes uit pan nemen en warmhouden.
Op laag vuur rest van boter in bakvet laten smelten, aanbaksels goed losroeren.
Kappertjes en rest van peterselie door boterjus mengen.
Jus met zout en peper op smaak brengen.
Serveren met gratineerde aardappels en peultjes.

Viscurry met sperziebonen-mangosalade

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst
2 maal 250 g gebroken sperziebonen
1 citroen
5 maal 100 g kabeljauwfilet (in blokjes)
5 eetlepels olie
1½ eetlepel kerriepoeder
200 ml kokosmelk
1 mango

Bereiding

In pan met 500 ml kokend water rijst in 15 minuten gaarkoken.
Sperziebonen in 6-8 minuten beetgaar koken.
Citroen schoonboenen, schil raspen en citroen uitpersen.
Kabeljauw bestrooien met zout en peper en besprenkelen met 1 eetlepel citroensap.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten, kerriepoeder erdoor roeren en kabeljauw erdoor scheppen.
Vis 3 minuten bakken, blokjes halverwege voorzichtig keren.
Kokosmelk en citroenrasp toevoegen en vis nog 5 minuten zachtjes laten stoven.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Intussen mango schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
In schaal dressing maken van 2 eetlepels citroensap met 3 eetlepels olie, zout en veel peper.
Sperziebonen afgieten en met mango door dressing scheppen.
Rijst op vier borden scheppen en viscurry erover verdelen.
Salade ernaast scheppen.

Variatietip: In plaats van verse kabeljauwfilet kan ook diepvriesvis gebruikt worden. Vooraf ontdooien is niet nodig. Snijd de bevroren vis met een kartelmes in blokjes en laat de curry 2 minuten langer stoven.

Visvinken met tijmkrieltjes en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie

1 zak minikrieltjes (450 g)

1 courgette (in blokjes)

½ eetlepel gedroogde tijm

2 schaaltes roodbaarsfilet (à 200 g)

6 plakjes gerookt ontbijtspek (vleeswaren)

Bereiding

In braadpan of wok 2 eetlepels olie verhitten, op matig vuur krieltjes 5 minuten bakken.

Af en toe omscheppen.

Courgette en tijm door aardappels scheppen en nog 10 minuten meebakken.

Intussen visfilets in 6 gelijkmatige stukken snijden en met peper bestrooien.

Spek rond vis wikkelen. In koekenpan rest van olie verhitten.

Vis in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren.

Krieltjesmengsel over borden verdelen, vis erop leggen.

Vlaamse frieten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg superaardappels (zak à 3 kg)

zeezout

Bereiding

Aardappels schillen en in lange, 1 cm dikke staafjes snijden.

Afspoelen onder koud stromend water en aardappelstaafjes tot gebruik onder water bewaren.

Staafjes afgieten en goed droogdeppen in theedoek.

Frituurolie verhitten tot 160 °C. Vergiet of bakplaat dik bekleden met keukenpapier.

Aardappelstaafjes in 3-4 gedeelten 'voorbakken': in ca. 5 minuten gaar en bleekgeel frituren.

Op keukenpapier laten uitlekken.

Frituurolie verhitten tot 180 °C. Voorgebakken frieten in 3-4 gedeelten in ca. 5 minuten goudbruin frituren.

Op keukenpapier laten uitlekken.

Licht bestrooien met zeezout en omschudden.

Serveren met mayonaise.

Volkorensandwich met kruidige hüttenkäse en mediterrane groenten

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 bak Hüttenkäse (400 g)
1 bakje verse bieslookpesto (100 g)
1 zakje verse basilicum (in reepjes)
1 pot geroosterde paprika's
1 pot gemarineerde artisjokharten
1 volkorenbrood (ongesneden)
grofgemalen zwarte peper

Bereiding

In kom hüttenkäse, bieslookpesto, helft van basilicum en zout en peper naar smaak door elkaar scheppen.

Paprika's en artisjokharten laten uitlekken en in stukken snijden.

Van brood 8 dikke plakken snijden.

Op 4 sneden brood dikke laag hüttenkäsemengsel smeren.

Paprika, artisjok en rest van basilicum erover verdelen.

Royaal peper erboven malen en afdekken met andere sneden brood.

Tip: Deze sandwich is ook heerlijk als meeneemlunch. Verpak elke sandwich strak in plasticfolie.

Variatietip: Neem in plaats van volkorenbrood eens een meergranenbroodje.

Volkorenspaghetti met ricotta en geroosterde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande mei 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 broccoli
250 g kastanjechampignons (schoongemaakt)
1 gele paprika (in grove stukken)
2 uien (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 eetlepel tijm (vers)
3 eetlepels olijfolie extra vierge
400 g volkoren spaghetti
2 eetlepels citroensap
1 bakje ricotta (250 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g fijngeknipt)
100 g grofgeraspte pittige kaas

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Broccoli in kleine roosjes verdelen.
Stronk dun schillen en in plakjes snijden.
In braadslede broccoli, champignons, paprika, ui, knoflook en tijm door elkaar scheppen.
Olie erover sprenkelen en bestrooien met zout en peper.
Braadslede 15 cm onder hete grill schuiven en groente in ca. 25 minuten gaar roosteren, regelmatig omscheppen.
Intussen spaghetti in 10-12 minuten beetgaar koken.
In kom ricotta mengen met citroensap, peterselie, zout, peper en 200 ml kookvocht van spaghetti.
Spaghetti afgieten en terugdoen in pan.
Saus erdoor roeren en geheel nog even zachtjes verwarmen.
Spaghetti over vier diepe borden verdelen.
Geroosterde groente erop scheppen.
Serveren met geraspte kaas.

Volkorentosti met verse roomkaas en chorizo

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 geroosterde paprika (pot)
½ zakje verse basilicum (à 15 g)
4 sneetjes Twents donker volkorenbrood
50 g verse roomkaas naturel
8 plakjes chorizo (vleeswaren)

Bereiding

Snijd de paprika in reepjes en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Snijd de basilicum in dunne reepjes.
Besmeer de sneetjes brood met de roomkaas en verdeel de basilicum erover.
Leg op 2 sneetjes elk 4 plakjes chorizo en verdeel de reepjes paprika erover.
Leg de andere sneetjes met de besmeerde kant naar beneden erop en druk de sandwich iets aan.
Rooster de sandwiches in ca. 2 minuten goudbruin.

Waldorfsalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

50 g walnoten

6 eetlepels mayonaise

½ limoen (geperst)

½ struik bleekselderij

2 frizsure appels (met rode schil)

Bereiding

In droge koekenpan walnoten kort roosteren.

Op bord laten afkoelen en doormidden breken.

In schaal mayonaise losroeren met limoensap, eventueel wat water toevoegen als mayonaisesaus te dik blijft.

Op smaak brengen met zout en peper.

Bleekselderij schoonmaken, groen apart houden.

Stengels in dunne plakjes snijden.

Appels wassen, in kwarten snijden en klokhuis verwijderen.

Appels in stukjes snijden.

Bleekselderij, appel en walnoten door mayonaise scheppen.

Salade over vier glazen coupes of schaaltes verdelen, garneren met bleekselderijgroen.

Warme mango met kokosroom

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels geraspte kokos

1 limoen

½ pakje romige kokosmelk (à 200 ml)

2 eetlepels gembersiroop

1 blik mango slices (uitgelekt)

Bereiding

Kokos in droge koekenpan kort roosteren.

Limoen schoonboenen en schil boven kom raspen.

Kokosmelk, gembersiroop en mango door limoenrasp scheppen.

Mangomengsel over vellen aluminiumfolie verdelen en bestrooien met geroosterde kokos.

Pakketjes dichtvouwen en op barbecuerooster leggen.

Mango 10 minuten verwarmen.

Pakketjes op vier borden leggen en openvouwen.

Lekker met vanilleijs.

Variatietip: Nog lekkerder met verse mango: schil een mango, snijd het vruchtvlees in plakken langs de pit en snijd er smalle reepjes van.

Warme perziken met dessertwijn en bitterkoekjesijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 perziken
2 zakjes vanillesuiker
100 ml Vin Santo (Italiaanse dessertwijn slijter)
8 bolletjes bitterkoekjesijs
1 bakje blauwe bessen (150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Perziken wassen, halveren en pit verwijderen.
Perzikhelften met snijvlak naar boven in ingevette ovenschaal leggen.
Bestrooien met vanillesuiker en dessertwijn erover sprenkelen.
Ca. 10 minuten in oven zetten, tot het fruit zacht is.
Perzikhelften op bolle kanten op vier bordjes leggen.
In holtes van perziken bolletjes ijs scheppen.
Bessen over perziken verdelen.
In ovenschaal achtergebleven sap erover druppelen.

Variatietip: In plaats van Vin Santo kan ook Amaretto (àmandellikeur, slijter) gebruikt worden.

Wildbouillon met truffelolie en mihoen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 pot wildfond (380 ml)
25 g mihoen (pak à 250 g)
2 takjes selderij (fijngeknipt)
1 eetlepel citroensap
2 theelepels truffelolie (flesje à 80 ml)

Bereiding

In pan wildfond met 200 ml water aan de kook brengen.
Pittig op smaak brengen met zout en peper. Mihoen ca. 4 minuten in soep laten wellen.
Soep over twee diepe borden verdelen en bestrooien met selderij.
Soep besprenkelen met citroensap en truffelolie.

Tip: In plaats van wildfond kan ook gevogeltefond gebruikt worden, of een pittige kruidenbouillon voor een vegetarische variant.

Winters stoofpotje met rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 eetlepels olijfolie

½ schaaltje kipfilethaasjes (à ca. 350 g)

1 rode ui

2 takjes tijm

300 g panklare knolselderijblokjes

1 dl medium dry sherry

1 bakje Salsa al Funghi Fresco (200 g)

1 zakje gekookte witte rijst (250 g)

Bereiding

In wok olie verhitten en kip in 2-3 minuten rondom bruinbakken.

Ui pellen en snipperen.

Tijm van takjes rissen.

Ui, knolselderij en tijm door kip scheppen en ca. 3 minuten meebakken.

Sherry en paddestoelensaus erdoor roeren en gerecht nog ca. 5 minuten zachtjes laten stoven.

Intussen rijst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Rijst op twee borden scheppen en gestoofde kip ernaast scheppen.

Winterstoemp (stampot van spruitjes, wortel en prei met worstjes)

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

Ingrediënten

125 g magere spekblokjes
40 g boter
500 g schoongemaakte spruitjes, gehalveerd
1 grote winterwortel, in stukjes
1 dikke prei, in ringen
750 g licht kruimige aardappels, in gelijke stukken
1 l runderbouillon (van 2 tabletten)
4 saucijsjes
flinke snuf nootmuskaat
2 eetlepels fijngesneden bladpeterselie

Bereiding

Bak de spekjes in een grote braadpan in 10 g boter zachtjes knapperig in 5 minuten en neem ze uit de pan.

Voeg 10 g boter toe en voeg alle groenten toe.

Bak de groente zachtjes 10 minuten onder af en toe omscheppen.

Voeg de aardappels, spekjes en bouillon toe en breng aan de kook.

Laat met het deksel schuin op de pan zachtjes in 20 minuten gaarkoken.

Verhit intussen de rest van de boter in een kleine braadpan en bak de saucijsjes rondom bruin.

Draai het vuur laag en bak ze met deksel schuin op de pan in 15 minuten gaar.

Voeg evt. halverwege wat water of extra bouillon toe.

Giet het vocht van de stoemp af en vang het op.

Stamp de stoemp grof en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Schenk wat vocht van de stoemp bij de saucijsjes en kook op hoog vuur iets in.

Serveer de stoemp met de saucijsjes en de jus en bestrooi met de peterselie.

Variatietip: In plaats van spruitjes kun je ook gesneden savooiekool, witte kool of spitskool door deze stoemp doen.

Witlof met kruidige speklapjes

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

Ingrediënten

350 g snelkookrijst
zout
3 eetlepels Oosterse roerbakolie
4 speklapjes zonder zwoerd
(versgemalen) peper
2 eetlepels sojasaus
750 g witlof, schoongemaakt en blaadjes losgehaald
1 eetlepel bloemenhoning
2 eetlepels amandelschaafsel, geroosterd

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit ½ el olie in een koekenpan met antiaanbaklaag.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en bak ze op een hoog vuur aan beide kanten bruin.
Temper het vuur, voeg de sojasaus en laat het vlees ± 15 minuten zachtjes bakken.
Verhit de rest van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de witlof al omscheppend ± 5 minuten.
Voeg de honing en peper en zout naar smaak toe en bak de witlof al omscheppend beetgaar.
Neem het vlees uit de pan en roer de aanbaksels los.
Voeg 2 dl heet water toe en breng de saus aan de kook.
Bestrooi de witlof met de amandelen en serveer met het vlees, de saus en de rijst.

Wijnadvies: witte wijn, Jean Balmont, Chardonnay, Frankrijk

Witlofstamppot met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappels

zout

1 zakje verse dille (15 g)

500 g witlof

2 eetlepels boter

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

2 bakjes gerookte zalmblokjes (à 100 g)

(versgemalen) peper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en wassen.

In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken.

Intussen dille in stukjes knippen.

Witlof schoonmaken en in ringen snijden.

In wok boter verhitten en witlof al omscheppend in ca. 5 minuten beetgaar bakken.

Aardappels afgieten, deel van kookvocht opvangen.

Aardappels in pan met crème fraîche en eventueel wat kookvocht tot smeuijge puree stampen.

Witlof, zalm en dille erdoor mengen.

Stamppot op smaak brengen met zout en peper en nog even verwarmen.

Serveertip: Bak 3 bosuitjes, in ringetjes gesneden, even mee met de witlof of meng 2 eetlepels fijn geknipte bieslook door de stamppot.

Witte-wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

250 ml slagroom

250 ml droge witte wijn

50 g roomboter (ijskoud)

witte peper (versgemalen)

Bereiding

Slagroom op kamertemperatuur laten komen.

In sauspan wijn aan de kook brengen en op matig vuur in 10-15 minuten tot helft laten inkoken.

Slagroom door wijn roeren en geheel opnieuw 10 minuten laten inkoken tot lichtgebonden, gladde saus ontstaat.

Op smaak brengen met zout en witte peper.

IJskoude boter in klontjes snijden.

Pan van vuur nemen.

Alle boterklontjes tegelijk in pan doen en met garde snel door saus kloppen, zodat saus licht bindt.

Saus op vlamverdeler of au bain marie warmhouden, maar niet meer laten koken.

Serveren bij gepocheerde witte vis.

Worstspiesjes met fruit

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 Catalaanse braadworstjes (schaaltje à 6 stuks)
4 plakjes katenspek
1 eetlepel mosterd
1 blikje ananastukjes op eigen sap (234 g)
1 blikje perzikschiifjes op siroop (225 g)
1 kiwi

Bereiding

In pan flinke laag water aan de kook brengen.
Worstjes met vork enkele keren inprikken, in pan leggen en 6 minuten tegen de kook aan verwarmen.
Afgieten en worstjes op keukenpapier of in vergiet laten uitlekken.
Plakjes spek op snijplank leggen en dun bestrijken met mosterd.
Aan onderkant van elk plakje spek een worstje leggen.
Worstje in spek rollen en aan satéstokje prikken.
Grillpan verhitten.
Worstspiesjes in 7-8 minuten knapperig en gaar laten worden, regelmatig keren.
Intussen fruit uit blik in zeef laten uitlekken.
Kiwi dun schillen en in plakken snijden.
Fruit over vier bordjes verdelen.
Warme worstjes erop leggen.

Wrap met roomkaas en zalm

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

Ingrediënten

1 zak Casa Fiesta wrap tortilla's
2 eetlepels verse fijngeknipte bieslook
2 eetlepels verse fijngehakte peterselie
1 bakje Philadelphia zuivelspread à 175 g
1 pakje gerookte Noorse zalm à 100 g
1 zak veldslamix à 200 g
5 eetlepels sladressing yoghurt, fles à 450 ml

Bereiding

Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking om ze soepel te maken.
Roer de kruiden door de zuivelspread en bestrijk de wraps ermee.
Verdeel de zalm erover en rol de wraps stevig op.
Snijd de in schuine plakken van ± 2½ cm breed en prik telkens 3 plakken aan een satéstokje.
Meng de sla met de dressing en verdeel over de borden.
Leg de stokjes erop en serveer direct.

Variatietip: Vervang de zalm door rauwe ham of grillham.

Yoghurt-spinaziesoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 uien (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
300 g panklare spinazie
150 g basmatirijst
1 theelepel komijn (djinten)
1 l groentebouillon (van tablet)
1 pak naanbrood naturel (2 stuks)
300 g Griekse yoghurt

Bereiding

In (soep)pan ui in olie 3 minuten fruiten.
Spinazie toevoegen en onder voortdurend omscheppen in 3 minuten laten slinken.
Rijst en komijn door spinazie scheppen, hete bouillon erbij schenken.
Soep ca. 8 minuten koken, tot rijst gaar is.
Naanbroden (in stukken) in broodrooster roosteren.
Yoghurt op smaak brengen met zout en peper.
Pan van vuur nemen en yoghurt door spinaziesoep roeren.
Soep over vier grote kommen verdelen, serveren met naanbrood.

Zalm-garnaaltjescocktail met citroenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels mayonaise

1 eetlepel kwark

1 eetlepel citroensap

2 bakjes Hollandse garnalen zalmblokjes en dillemix (à 100 g)

Bereiding

Mayonaise losroeren met kwark en citroensap.

Garnalen, zalmblokjes en dillemix over vier coupes verdelen.

Schep de citroenmayonaise erover en serveer met dunne sneetjes toast.

Zalm met broccolipuree

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet van 125 g
2 eetlepels citroensap
750 g broccoli
100 ml halfvolle melk
2 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
1 bosuitje, in ringetjes
2 eetlepels neutrale olie

Bereiding

Wrijf de stukken zalm in met zout, peper en citroensap en laat ze zo 10 minuten liggen.
Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stronken in plakjes.
Kook de broccoli in ruim water met zout in 4-6 minuten gaar.
Giet af en pureer de broccoli met de melk in de keukenmachine of blender tot een fijne puree.
Verhit de olijfolie in een pan met een dikke bodem en fruit de knoflook zachtjes tot het gaat geuren.
Roer de broccolipuree erdoor en warm de puree goed door tot hij iets dikker wordt.
Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de bosui erdoor.
Dep de zalmfilets goed droog en bestrijk ze dun met olie.
Bak de filets in een hete koekenpan met antiaanbaklaag (zonder extra olie) in 6-8 minuten mooi bruin, de filets mogen van binnen nog rosé zijn.
Schep de broccolipuree op vier warme borden en leg de zalmfilets erop.

Zalmfilet met dillesaus

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

Ingrediënten

2 zakken doperwtjes/worteltjes à 400 g
zout
500 g zalmfilet
1 eetlepel olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper, zout
1 pakje mix voor aardappelpuree à 2 zakjes
1 zakje Knorr vis-dillesaus

Bereiding

Kook de doperwtjes en de worteltjes in ± 7 minuten in water met zout beetgaar.
Wrijf de vis in met olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Grill de vis onder de hete grill, afhankelijk van de dikte in ± 8 minuten net gaar.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schenk de saus over de vis en serveer met de groenten en de aardappelpuree.

Serveertip: Bestrooi de vis met verse dille.

Wijnadvies: witte wijn, Macon Villages, Frankrijk

Zalmfilet met rucolastamppotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g zachte boter

1 theelepel gemalen komijn (djinten)

2 theelepels citroensap

200 g zalmfilet

1 zakje aardappelpuree à la minute (pak à 3 zakjes)

1 zak rucolasla (75 g)

125 g cherrytomaatjes (gehalveerd)

Bereiding

Grill voorverwarmen.

In kommetje boter mengen met komijn, citroensap, zout en peper.

Zalmfilet halveren, op bakplaat leggen en bestrijken met 1 eetlepel komijnboter.

Bakplaat onder hete grill schuiven en zalmfilets in 6-8 minuten bijna gaar grillen.

Laatste minuut puree met kokend water bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Rucola, cherrytomaatjes en 1 eetlepel komijnboter erdoor roeren en stampotje nog even doorwarmen.

Stampotje op twee borden scheppen, zalmfilet erop leggen en rest van komijnboter erover verdelen.

Zeewolf met springkrabbetjes

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

Ingrediënten

1 zak kerstboomaardappeltjes (450 g)
2 zakken worteltjes & peultjes (à 350 g)
4 eetlepels olijfolie
400 g zeewolfilet
1 kannetje kreeftensaus (180 g)
1 bakje zoutwater spring-krabbetjes (100 g)

Bereiding

Kerstboomaardappeltjes volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Groenten in weinig water met beetje zout in 12 minuten beetgaar koken.
Olie in pan verhitten en zeewolf in circa 7 minuten gaar bakken.
Kreeftensaus volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Springkrabbetjes even in saus mee verwarmen.
Zeewolf op 4 borden leggen, met zout en peper bestrooien en saus met kreeftjes erover schenken.
Met groenten en aardappeltjes serveren.

Zoete appel-abrikozenbroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 grote zoetzure appel (Elstar)
100 g gewelde abrikozen
1 zakje garneramandelen (45 g)
1 pak witbroodmix
2 theelepels kaneel
50 g boter
250 ml appelsap
poedersuiker
bloem om te bestuiven

Bereiding

Appel schillen, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden.
Abrikozen in kleine stukjes knippen.
Amandelen (in keukenmachine) grof hakken.
In kom broodmix, kaneel, appel, abrikozen en amandelen door elkaar scheppen.
Helft van boter toevoegen.
Scheutje voor scheutje appelsap toevoegen en met mixer erdoor mengen, tot samenhangend deeg ontstaat.
Deegbal goed doorkneden en terug in kom leggen.
Kom afdekken met folie en deeg ca. 10 minuten laten rusten.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Handen met bloem bestuiven.
Deeg in 10 gelijke stukken verdelen en hiervan bolletjes vormen en op afstand van elkaar op bakplaat leggen.
Afgedekt met vochtige theedoek op warme plaats ca. 1 uur laten rijzen.
Oven voorverwarmen op 220 °C.
In midden van oven broodjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.
(In magnetron) rest van boter smelten.
Direct uit oven broodjes met kwastje bestrijken met boter en royaal bestrooien met poedersuiker.
Broodjes laten afkoelen.
Vlak voor serveren broodjes opnieuw bestrooien met poedersuiker.

Zomerfruittaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande juli 2003			Sterren	

Ingrediënten

225 g bloem
100 g zachte boter
1 ei (gesplitst)
500 g pruimen (ontpit en in vieren gesneden)
1 bakje frambozen (125 g)
1 bakje bramen (150 g)
50 g suiker
1 eetlepel custardpoeder (pak à 500 g)
8 rietsuikerklontjes (doos à 500 g)

Bereiding

In mengkom bloem en boter tot kruimelig deeg kneden.
Een voor een enkele eetlepel water toevoegen, tot samenhangend deeg ontstaat.
Deeg in plasticfolie verpakt 30 minuten in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Op met bloem bestoven werkblad deeg rommelig uitrollen (doorsnede van 40 cm).
Deeglap op vel bakpapier op bakplaat leggen.
Eierdooier loskloppen en deeg ermee bestrijken, tot 5 cm van deegrand.
In kom pruimen, frambozen, bramen, suiker en custardpoeder voorzichtig door elkaar scheppen.
Deeglap met fruit beleggen tot 7 cm van deegrand.
Deegrand losjes over fruit vouwen.
Eiwit loskloppen en deegrand ermee bestrijken.
Rietsuiker grof hakken en over deegrand strooien.
Bakplaat in midden van oven schuiven en taart in 30-35 minuten gaar bakken.
Warm of koud serveren, lekker met opgeklopte slagroom of bol roomijs.

Zomersalade met brood en feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande augustus 2003			Sterren	

Ingrediënten

6 shoarmabroodjes (pak à 8 stuks)
½ citroen (geperst)
1 komkommer (in plakjes)
6 (tros)tomaten (in partjes)
1 rode ui (in ringen)
1 beker feta-kaasblokjes (200 g)
1 zakje verse koriander (15 g, fijngehakt)
4 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper (fles)

Bereiding

In broodrooster of onder grill shoarmabroodjes lichtbruin roosteren.
Broodjes in kleine stukken scheuren, in schaal leggen en besprenkelen met citroensap.
Komkommer, tomaat, ui, feta en koriander in schaal scheppen.
Olie erover schenken en salade voorzichtig omscheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salade over vier borden verdelen.

Zomerse minestrone soep 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande juni 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 focaccia (voorgebakken brood)
2 groentebouillontabletten
200 g schelpjespasta (zak à 500 g)
1 pak fijne tuinboontjes (diepvries, 300 g)
1 courgette (in blokjes)
250 g champignons (in kwarten)
250 g cherrytomaten
1 bakje verse groene pesto (100 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Focaccia in 6-8 minuten afbakken.
In grote pan 1 l water met verkruimelde bouillontabletten aan de kook brengen.
Pasta toevoegen. Na 2 minuten bevroren tuinbonen, courgette en champignons toevoegen en soep 5-7 minuten tegen de kook aan houden.
Laatste 3 minuten tomaatjes meewarmen.
Soep op smaak brengen met peper en in vier diepe borden scheppen.
Serveren met focaccia.
Pesto aan tafel door soep roeren.

Zomerse wraps met ratatouille

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

Ingrediënten

3 eetlepels (olijf)olie
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
½ krop ijsbergsla
4 wraps (pak à 6 stuks,
paprikapoeder
1 bekertje zure room (125 ml)
1 zakje geraspte oude kaas (80 g)

Bereiding

In braadpan olie verhitten.
Roerbakmix 3 minuten roerbakken.
Tomaatblokjes toevoegen en 5 minuten onafgedekt zachtjes laten koken.
Sla in reepjes snijden.
Zure room met zout en peper losroeren.
Wraps volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Ratatouille met paprikapoeder, zout en peper op smaak brengen.
Wraps over 4 borden verdelen.
Sla erop leggen, grootste deel zure room erover verdelen, helft van kaas erop strooien en dubbel klappen.
Ratatouille ernaast scheppen en met rest van zure room en kaas garneren.

Zuurdesembrood met Ardennerpaté en ajuincompote

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande september 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 kleine uien (in ringen gesneden)
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels honing
1 theelepel tijm
2 eetlepels witte-wijnazijn
4 sneetjes meergranen zuurdesembrood
4 blaadjes kropsla
4 plakken Ardennerpaté (dunne plakken)

Bereiding

Uien mengen met olijfolie, honing, tijm en wijnazijn en smoor ze op zeer laag vuur ca. 20 minuten (kan dag tevoren).

Uiencompote af laten koelen tot kamertemperatuur.

Sneetjes brood beleggen met blaadje kropsla, plak Ardennerpaté en eetlepel uiencompote.

Zuurkool-chorizostamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg kruimige aardappels
500 g kruidenzuurkool
100 ml melk
25 g boter
125 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine Blanc)
125 g chorizoworst (in blokjes)
50 g groene olijven zonder pit (grofgehakt)

Bereiding

Aardappels schillen, in blokjes snijden en wassen. In pan aardappels met zout in ca. 20 minuten gaarkoken.
In andere pan zuurkool koken volgens gebruiksaanwijzing.
Zuurkool in vergiet laten uitlekken.
In steelpan melk en boter op laag vuur verwarmen.
Aardappels met melkmengsel tot smeùige puree stampen.
Zuurkool erdoor mengen.
Geitenkaas boven stampot verbrokkelen.
Chorizo en olijven erdoor scheppen.
Stampot op smaak brengen met peper.

Zuurkool met varkensfilet en zuidvruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2003			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g tutti frutti

1 zakje gekookte wijnzuurkool (250 g)

1 dl appelsap

2 varkensfiletlapjes

1 eetlepel grove mosterd

25 g boter

1 bak aardappelpuree (550 g)

1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Tutti frutti in reepjes snijden.

In steelpan wijnzuurkool, tutti frutti en appelsap ca. 15 minuten afgedekt laten sudderen.

Filetlapjes met grove mosterd bestrijken.

In pan boter verhitten.

Filetlapjes dichtschroeien en op matig vuur in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken.

Halverwege baktijd keren.

In magnetron aardappelpuree in ca. 5 minuten op vol vermogen (700 Watt) verwarmen.

Zuurkool afgieten, crème fraîche erdoor roeren.

Puree overdoen in schaal, zuurkool erdoor scheppen.

Filetlapjes op zuurkool leggen.

Zuurkoolsoep met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
1 ui (fijngesnipperd)
1 teentje knoflook (geperst)
1½ eetlepel bloem
1 theelepel komijn (djinten)
1 l kippenbouillon (van tablet)
500 g wijnzuurkool mild
4 kipfilets
½ rode paprika (in blokjes)

Bereiding

In (soep)pan 1½ eetlepels boter verhitten en ui met knoflook in 5 minuten op laag vuur lichtbruin bakken.
Bloem en komijn erover strooien en ui nog 1 minuten zachtjes bakken.
Scheut bouillon toevoegen en met houten pollepel roeren tot gladde saus ontstaat.
Rest van bouillon in scheuten toevoegen en soep al roerend aan de kook brengen.
Zuurkool erdoor mengen en soep nog 15 minuten zachtjes laten koken.
Intussen kipfilets met peper bestrooien.
In koekenpan rest van boter verhitten en filets in ca. 6 minuten per kant bruin en gaar bakken.
Kipfilets schuin in plakken snijden en elk in diep bord leggen.
Paprika door soep roeren.
Op smaak brengen met zout en peper en soep over borden verdelen.

Variatietip: Kip kan vervangen worden door parelhoen- of kalkoenfilet (ca. 400 g)

Zuurkooltaartjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande oktober 2003			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)

250 g zuurkool naturel

4 eieren

125 ml crème fraîche

1 zakje gemalen oude kaas (80 g)

100 g gebraden beenham (in reepjes)

1/3 bakje dadels (bakje à 225 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Deegplakjes laten ontdooien.

Zuurkool in zeef laten uitlekken en vocht goed uitdrukken.

Zuurkool fijner snijden.

In kom eieren loskloppen met crème fraîche.

Kaas en royaal peper erdoor mengen.

Ingevette vormpjes met plakje deeg bekleden; overhangend deeg langs rand afsnijden.

Deegbodems 5 minuten in midden van oven voorbakken.

In kom zuurkool omscheppen met ham en dadels.

Vormpjes uit oven nemen en vulling erover verdelen.

Eimengsel in vormpjes schenken.

Taartjes in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken.

Uit oven nemen en (lauw)warm serveren.

Lekker met een klodder zure room.

Zwitserse kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Zwitsers	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 teen knoflook
4 dl droge witte wijn
½ eetlepel citroensap
3 zakjes geraspte Gruyère (à 100 g)
3 zakjes geraspte emmentaler (à 100 g)
2-3 eetlepels maïzena
4 eetlepels kirsch (slijter)
nootmuskaat
(versgemalen) witte peper

Bereiding

Knoflook halveren en hiermee fonduepan aan binnenzijde inwrijven.
In fonduepan wijn en citroensap op laag vuur tegen de kook aan verwarmen.
Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.
In kopje maïzena met kirsch tot glad papje roeren.
Maïzenapapje door kaasfondue mengen en fondue al roerend laten binden.
Op smaak brengen met nootmuskaat en peper.
Lekker met knapperig stokbrood.

Variatietip: In plaats van een speciale kaasfonduepan van aardewerk (caquelon) kunt u ook een kleine braadpan met dikke bodem gebruiken. Veeg de pan direct na de maaltijd schoon met keukenpapier, de kaasresten laten zich warm makkelijker verwijderen.

Zwitserse kaassoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Zwitsers	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande april 2003			Sterren	

Ingrediënten

1 ui (gesnipperd)
50 g boter
50 g bloem
1 theelepel gedroogde dragon
5 dl melk
3 kruidenbouillontabletten
2 dl droge witte wijn
250 g geraspte emmentaler
1 eetlepel citroensap
125 ml slagroom
75 g rucolasla (grofgehakt)

Bereiding

In (soep)pan boter verhitten, ui 1 minuut zachtjes fruiten.
Bloem en dragon toevoegen en 1 minuut meebakken (bloem mag niet donker kleuren).
Scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat.
Kruidenbouillontabletten erboven verkruiden.
Wijn en 1½ l kokend water toevoegen en soep aan de kook brengen.
Kaas in gedeelten door soep mengen en al roerend laten smelten.
Blijven roeren tot gladde, lichtgebonden soep ontstaat.
Op smaak brengen met peper.
Eventueel citroensap toevoegen als soep niet homogeen bindt.
Slagroom halfstijf kloppen.
Soep overdoen in terrine en op rechaud warmhouden.
Slagroom en rucola in kommetjes op buffet zetten, voor garnering.

