



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

***300 recepten I
(Carta2007-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-kaaskroketten
2. Aardappel-tomatenpuree met kip
3. Aardappel en preitaart met cantharellen
4. Aardappelpizza met radicchio
5. Aardappelsalade met ansjovis
6. Aardappeltaart met gruyère, knoflook en peterselie
7. Aardbei-bosbessen crème met ahornsiroop
8. Aardbeien-rabarbertaart
9. Aardbeientaart 4
10. Abrikozen-appeltaart met kruimelkorstje
11. Abrikozenflan 2
12. Abrikozenvlaai met amandelvulling
13. Aceitunas gigantes (gestoofde reuzenolijven)
14. Ajam saté met gewokte prei-noedels en seroendeng
15. Albondigas con picada de almendra (gehaktballetjes in amandelsaus)
16. Almejas en salsa de almendra (venusschelpen in amandelsaus)
17. Amandelcake 2
18. Amandelcake met chocolade
19. Amaretti-appelcrèpetaart met karamelsaus
20. Amerikaanse peren-rijsttaart
21. Ananas-beignets
22. Ananascrème
23. Andijviestamppot met baconrolletjes
24. Anouchabour (zoete soep)
25. Ansjovisfilets met zwarte olijven
26. Apfelstrudel 5 (bladerdeeggebak met appels en rozijnen)
27. Appel- en amandeltaartjes
28. Appel-kaastaart
29. Appel-perencompote
30. Appelbeignets met bier
31. Appelflappen met kaneel en rozijntjes
32. Appelflensjes van De Koninck
33. Appelkruimeltaartjes
34. Appelschuimtaart
35. Appeltaart met hazelnoten
36. Appeltaart met lavendelhoning
37. Appeltaart met olijfolie
38. Appelvla
39. Arroz-doce (Portugese zoete rijstpudding)
40. Arroz con leche casa lucio (rijstpudding op Asturische wijze)
41. Artisanaal brood
42. Artisjoktaart
43. Asperge-champignonpizza
44. Asperge-kipcocktail
45. Asperge-slataartjes
46. Asperge-spinazietart
47. Aspergefeuilletés met oester en truffel
48. Aspergequiche met garnalen
49. Asperges met kiprollade in kerriesaus
50. Aspergetaart 3
51. Aspergetaart met prei en varkensvlees
52. Aspergetaart met varkensvlees
53. Aspergetaart met zalm 2
54. Aspergetaartjes 2
55. Atún con naranja (tonijn met sinaasappel)
56. Aubergine met kaas en garnalen
57. Baba au Rhum
58. Babi ketjap van varkenshaas met sesampaksoi en knoflookrijst
59. Bananencake 2
60. Bananencake met pecannoten
61. Bananengebakje met mascarpone

62. Bananenpuddinkje met cointreau
63. Banh dua ra men: kokoskaramel
64. Barquettes
65. Basisrecept kruimeldeeg
66. Basisrecept Moskovisch beslag met chocolade
67. Basisrecept pannenkoeken van tarwemeel
68. Basisrecept voor perfect brood
69. Bella Helena (amandelbiscuit met chocolade- en perenmousse)
70. Berenjena en adobo (gemarineerde aubergine)
71. Biologische pastaschotel
72. Biscuitkrans met amandelen
73. Biscuittaart met banketbakkersroom en kiwi's
74. Bizcocho borracho (dronken cake)
75. Bladerdeeggebak met frambozen en vanillesaus
76. Bladerdeegtaart met yoghurtcrème
77. Bloedworst met tomaat en knoflook
78. Boerenkoolstamppot
79. Boletes rellenos (kastanjechampignons gevuld met varkensvlees)
80. Boquerones al ajillo y guindilla (verse ansjovis met look en groene piment)
81. Boquerones rebozados con salsa meniere (verse ansjovis in botersaus)
82. Bread and butterpudding 2
83. Bretonse appeltaart
84. Broa (maïsbrood)
85. Broccolischotel
86. Brocheta de rape (brochette van zeeduivel, gambas en paprika)
87. Brochetas de langosta y pollo (spiesjes van kreeft en kip)
88. Brochetas de rape con bacon (zeeduivelspiesjes met spek)
89. Brochetas fritas de champiñones al bacon y ajo (gefrituurde brochettes met champignons en spek)
90. Bruschetta met spinazie
91. Buñuelos de alcachofas con salsa de tomate (artisjokbeignets in tomatensaus)
92. Buñuelos de bacalao con alioli (kabeljauwbeignets met knoflooksaus)
93. Buñuelos de espinaca y queso (spinazie-kaassoesjes)
94. Cake met abrikozenspread
95. Calamares a la parrilla en vinagreta (gegrilleerde pijlinktvis in vinaigrette)
96. Calamares a la plancha (gegrilde pijlinktvis)
97. Calamares fritos, estilo Andaluz (gefrituurde pijlinktvis uit Andalusië)
98. Cebolletas al vinagre de jerez (zilveruitjes in sherryazijn)
99. Ceviche de gambas (garnalensalade)
100. Champignons met look
101. Champiñones al ajillo (paddestoelen met knoflook)
102. Champiñones rellenos : Gevulde champignons met chorizo
103. Chinese roerbakschotel 2
104. Chipirones a lo pelayo (gestoofde pijlinktvis met uien)
105. Choc choc chip cookies
106. Courgettekoekjes
107. Couscous met pittige biefstuk
108. Couscous met vissticks
109. Couscoussalade 2
110. Croquetas de paella (paellakroketjes)
111. Croquetas de patata y queso (aardappel-kaaskroketjes)
112. Crostini met limoenboter en gerookte zalm
113. Culiacin de rape (pittige gemarineerde zeeduivelspiesjes)
114. Donuts 3
115. Echine de porc a la bière (varkensrollade met bier)
116. Echine de porc a la bonne femme (varkensrollade van de huisvrouw)
117. Echine de porc a la crème d'endives (varkensschijven met witlof in room)
118. Echine de porc a la jardinière (varkensrollade met jonge groenten)
119. Echine de porc a la moutarde (varkensschijven met mosterd)
120. Echine de porc a la vigneronne (varkensrollade van de wijnbouwersvrouw)
121. Echine de porc au curry (varkensrollade met kerrie)
122. Echine de porc marinée (gemarineerde varkensrollade)
123. Empanada Gallega de raxo (Galicische taart van varkensvlees en paprika)
124. Empanadas con queso (empanada's gevuld met rookkaas)

125. Empanadillas Valencianas (pasteitjes met tonijn en tomaat)
126. Ensalada de atun (tonijnsalade)
127. Ensalada de mariscos (mosselen met garnalen en inktvis)
128. Ensalada de mariscos (zeevruchtensalade)
129. Ensalada de pescado (gemarineerde vissalade)
130. Ensalada de veiras (salade van sint-jakobsvruchten)
131. Ensalada de zanahoria (wortelsalade uit Andalusië)
132. Ensalada Rusa (russische salade)
133. Entrecôte au poivre vert (entrecôte met groene pepers)
134. Entrecôte à l'escondidinho (entrecôte escodidinho)
135. Entrecôte à la Beaujolaise (entrecôte uit de Beaujolais)
136. Entrecôte à la béarnaise (entrecôte met béarnaisesaus)
137. Entrecôte à la Bordelaise (entrecôte uit Bordeaux)
138. Entrecôte à la grand mère (grootmoeders entrecôte)
139. Entrecôte à la Lyonnaise (entrecôte uit Lyon)
140. Entrecôte Bercy (entrecôte uit Bercy)
141. Entrecôte Cap d'Ail (entrecôte uit Cap d'Ail)
142. Entrecôte marchand de vin (entrecôte van de wijnkoopman)
143. Epaule d'agneau à l'albigeoise (lamsschouder albigeoise)
144. Epaule d'agneau à l'estragon (lamsschouder met dragon)
145. Epaule d'agneau à la Bordelaise (lamsschouder uit Bordeaux)
146. Epaule d'agneau à la Grecque (lamsschouder op z'n Grieks)
147. Epaule d'agneau en papillotes (lamsschouder in perkament)
148. Epaule d'agneau en persillade (lamsschouder persillade)
149. Epigrammes d'agneau aux lentilles (lamsrib met linzen)
150. Epinards au jambon cru (spinazie met rauwe ham)
151. Epinards à l'Anglaise (spinazie op z'n Engels)
152. Epinards à la béchamel (spinazie met béchamelsaus)
153. Epinards à la crème (spinazie à la crème)
154. Escabeche de calamares (gemarineerde inktvis)
155. Escalopes de porc au cidre (varkensoesters met cider)
156. Escalopes de porc aux champignons (varkensoesters met champignons)
157. Escalopes de porc à la Baloise (varkensoesters uit Bazel)
158. Escalopes de porc à la Bohémienne (varkensoesters uit Bohemen)
159. Escalopes de porc à la chasseur (varkensoesters van de jager)
160. Escalopes de porc à la Hongroise (Hongaarse varkensoesters)
161. Escalopes de porc à la Mexicaine (Mexicaanse varkensoesters)
162. Escalopes de porc à la Riche (varkensoesters Riche)
163. Escalopes de porc Mireille (varkensoesters Mireille)
164. Escalopes de veau au Cidre (kalflapjes met cider)
165. Escalopes de veau au porto (kalflapjes met port)
166. Escalopes de veau aux asperges (kalflapjes met asperges)
167. Escalopes de veau aux bananes (kalflapjes met bananen)
168. Escalopes de veau aux epinards (kalflapjes met spinazie)
169. Escalopes de veau à l'Andalouse (kalflapjes uit Andalusië)
170. Escalopes de veau à la ciboulette (kalflapjes met bieslook)
171. Escalopes de veau à la Corse (Corsicaanse kalflapjes)
172. Escalopes de veau à la crème de roquefort (kalflapjes met roquefortsaus)
173. Escalopes de veau à la Cubat (kalflapjes Cubat)
174. Escalopes de veau à la Dijonnaise (kalflapjes uit Dijon)
175. Escalopes de veau à la grand mère (kalflapjes op grootmoeders wijze)
176. Escalopes de veau Casimir (kalflapjes Casimir)
177. Escalopes de veau comme en Berry (kalflapjes uit Berry)
178. Escalopes de veau Créole à l'avocat (Creools kalfsvlees met avocado)
179. Escalopes de veau du Holstein (Holsteiner schnitzel)
180. Escargots met chevagnekaas in bladerdeeg
181. Faisan Argenteuil (fazant uit Argenteuil)
182. Faisan à la Bourguignonne (Bourgondische fazant)
183. Faisan à la crème (fazant met room)
184. Faisan à la Normande (Normandische fazant)
185. Faisan Demidoff (fazant Demidoff)
186. Faisan flambé (geflambeerde fazant)
187. Fèves au lard (tuinbonen met spek)
188. Fèves à l'Anglaise (tuinbonen op z'n Engels)

189. Filet d'agenau au riz et aux abricots (lamsfilet met rijst en abrikozen)
190. Filet d'agenau à la Bressane (lamsfilet uit Bresse)
191. Filet d'agenau à la Parmentier (lamsfilet Parmentier)
192. Filet d'agenau en croûte (lamsfilet in deeg)
193. Filet de boeuf au chablis (ossehaas met chablis)
194. Filet de boeuf au champignons (ossehaas champignons)
195. Filet de boeuf au fenouil (ossehaas met venkel)
196. Filet de boeuf au porto (ossehaas met port)
197. Filet de boeuf aux pousses de bambou (ossehaas met bamboescheuten)
198. Filet de boeuf aux pruneaux (ossehaas met gedroogde pruimen)
199. Filet de boeuf à l'Arlésienne (ossehaas uit Arles)
200. Filet de boeuf à l'Orientale (oriëntaalse ossehaas)
201. Filet de boeuf à la Viennoise (Weense ossehaas)
202. Filet de boeuf Nicolas (ossehaas Nicolas)
203. Garnalencocktail 2
204. Garniture à la Brancas (garnituur Brancas)
205. Garniture à la duchesse (garnituur van de hertogin)
206. Garniture à la Niçoise (garnituur uit Nice)
207. Garniture à la Parisienne (garnituur uit Parijs)
208. Garniture à la Provençale (garnituur uit de Provence)
209. Gebakken mosselen met champignons
210. Gerookte vismayonaise met knoflooktoast
211. Gevulde kastanjechampignons met Boursin en groene kruiden
212. Gigue de hevreuil à la broche (reebout aan het spit)
213. Haricots verts à l'ancienne (sperzieboontjes op oude wijze)
214. Hutspot met salami
215. Jambon au Xeres (ham met sherry)
216. Jambon de marcassin au Curaçao (geroosterd wild zwijn met Curaçao)
217. Jambon en feuilletée (ham in bladerdeeg)
218. Kaas-havermoutpannenkoekjes
219. Kippenragoût met dekseltje
220. Knapperige hapjes van Noorse diepzeegarnalen met kruiden
221. Koude tomatensoep met kip
222. Lapin au cidre (konijn met cider)
223. Lapin à la Bressane (konijn uit Bresse)
224. Lapin à la Camarguaise (konijn uit de Camarque)
225. Lapin à la ciboulette (konijn met bieslook)
226. Lentegroenten met mie
227. Lièvre à la Chaber (haas Chabert)
228. Lièvre en gibelotte (ragoût van haas)
229. Maatjes op tortillachips met kruidige salsa
230. Maïs kippensoep
231. Mejillones con espinacas (mosselen met spinazie)
232. Mexicaanse entrecôte
233. Médaillon de chevreuil sauce grand veneur (reemedailles met grand
veneursaus)
234. Médailles de veau Alexandra (kalfsmedailles Alexandra)
235. Médailles de veau Ile-de-France (kalfsmedailles Ile-De-France)
236. Médailles de veau Marengo (kalfsmedailles Marengo)
237. Nasi goreng 5
238. Noisettes d'agneau à la dreux (lamsnootjes dreux)
239. Noisettes de chevreuil Walkyrie (reemedailles walkyrie)
240. Oeufs à l'Indienne (Indische eieren)
241. Oeufs à la Dijonnaise (eieren uit Dijon)
242. Oeufs brouillés aux pointes d'asperges (roereieren met asperges)
243. Oeufs cocotte à la fermière (eieren in een cocotte van de boerin)
244. Oeufs en meurette (eieren in wijnsaus)
245. Oeufs pochés à la Polonaise (gepocheerde eieren uit Polen)
246. Omelette à l'aiglefin (omelet met schelvis)
247. Oosterse kippensoep met shii-take en paksoi
248. Pasteitje met stroganoffragoût
249. Patétoast met tuinkruiden
250. Perentaart met chocolade
251. Perentaart met stilton

- 252. Poulet au cognac (kip met cognac)
- 253. Provençaalse rosbief
- 254. Pruimengebak 1
- 255. Pruimengebak 2
- 256. Râble de lièvre aux poivres verts (hazerug met groene pepers)
- 257. Râble de lièvre à la crème (hazerug met room)
- 258. Râble de lièvre à la Diane (hazerug Diane)
- 259. Rijk gevulde soto ayam-tafel
- 260. Rijst met gevulde ham-kaassaus
- 261. Rijst met pistachenoten
- 262. Ris de veau à l'abricot (kalfszwezerik met abrikozen)
- 263. Ris de veau à la Bressane (kalfszwezerik uit Bresse)
- 264. Roerbakschotel met rosbief
- 265. Rumcake met sinaasappel en citroen
- 266. Sabayon
- 267. Salade met geitenkaas
- 268. Salmis de faisan (ragoût van fazant)
- 269. Satéschnitzel met groenteroerbak
- 270. Sauce Suédoise (Zweedse saus)
- 271. Saumon à la ciboulette (zalm met bieslook)
- 272. Saumon Vernet (zalm Vernet)
- 273. Scones met jam
- 274. Selle d'agneau à la Dubarry (lamszadel Dubarry)
- 275. Selle de chevreuil à la crème (reerug met roomsaus)
- 276. Selle de chevreuil à la Moscovite (Moskouse reerug)
- 277. Snelle druiventaart
- 278. Snelle ijstaart
- 279. Sole à la Dugleré (zeetong Dugleré)
- 280. Sorbet aux cassis (sorbet van cassis)
- 281. Sorbet met rode vruchten
- 282. Spaghetti met twee kleuren bonen
- 283. Spiesen met geroosterde groenten
- 284. Stampot rode ui met rookworst
- 285. Taartjes met rabarber
- 286. Thaise viscurry, knapperige groenten en korianderrijst
- 287. Tomaatjes gevuld met avocado en grijze garnalen
- 288. Tomaten-paprikasoep met ansjovis
- 289. Tonijntapenade 2
- 290. Torta di mele (appeltaart met amandelen)
- 291. Tortilla met gerookte zalm en cocktailtomaatjes
- 292. Tournedos aux morilles (tournedos met morilles)
- 293. Tournedos à la Piémontaise (tournedos uit Piémont)
- 294. Tournedos marinés Vendôme (gemarineerde tournedos Vendôme)
- 295. Varkenshaasje met romige bosuitjessaus
- 296. Veau au chablis (kalfsvlees met chablis)
- 297. Vegetarische spaghetti
- 298. Zalm met spinaziepasta
- 299. Zuurkool-ovenshotel
- 300. Zwartewoudtaart

Aardappel-kaaskroketten

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 eierdooiers
50 g boter
zout
peper
mespunt nootmuskaat
scheutje sherry
100 g versgeraspte parmezaanse kaas
mespunt mosterd
2 eetlepels gehakte peterselie
bloem gemengd met wat zout en peper
ei geklopt met een beetje melk
paneermeel

Bereiding

Maak een dag van tevoren : Schil de aardappelen, was ze en snijd ze in gelijke stukken.
Kook ze gaar met wat zout en giet ze af.
Leg een deksel op de pan met aardappelen en laat ze op laag vuur even drogen; roer af en toe om aanbranden te voorkomen.
Pureer de aardappelen met de eierdooiers, boter, zout en peper.
Roer hierdoor nootmuskaat, sherry, parmezaanse kaas, mosterd en peterselie.
De puree moet stevig zijn.
Door te lang mixen wordt de puree kleverig; in dat geval met de hand wat bloem erdoor kneden.
De puree indien nodig nog op smaak brengen en er rolletjes van 13 x 5 cm van vormen.
Wentel deze eerst door de bloem, dan door het geklopte ei en vervolgens door het paneermeel.
Leg ze tot gebruik op een blad, dek ze af met huishoudfolie en leg ze een nacht in de koelkast.
Bak de kroketten goudbruin in frituurolie (185 °C).
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze.

Aardappel-tomatenpuree met kip

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg kruimige aardappelen, geschild en in stukken
zout
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
4 kipfilets
2 peren, geschild en in parten
sap van 1 citroen
1 blik tomatenblokjes à 400 g (Heinz)
4 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
peper

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit intussen de Bak & Braad en braad de kip aan beide kanten bruin en in ± 20 minuten gaar.
Scheep het citroensap over de peerparten.
Dep ze droog en bak ze de laatste 10 minuten met de kip mee (pas op voor spatten).
Laat de tomatenblokjes uitlekken maar vang het sap op.
Giet de aardappelen af en stamp ze fijn.
Scheep de tomatenblokjes, het bieslook en zoveel tomatenvocht erdoor zodat een smeuijge puree ontstaat.
Breng hem op smaak met peper en zout.
Serveer de puree met de kip, de peer en de saus.
Lekker met gekookte worteltjes.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, wit, Chili

Aardappel en preitaart met cantharellen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type Hartige taart	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

100 g schoongemaakte prei
20 g boter
100 g cantharellen (schoongemaakt)
versgemalen peper
nootmuskaat
1 eetlepel witte wijn
100 g room
4 eetlepels braadboter
2-3 grote geschilde aardappelen
1 theelepel fijngehakte peterselie
2 theelepels fijngehakte kervel

voor het deegdeksel

200 g bladerdeeg uit de diepvries (ontdooit)
bloem voor het uitrollen
1 ei voor het bestrijken

Bereiding

Snijd de schoongemaakte prei in reepjes en stoof die in de hete boter.
Laat de cantharellen kort meestoven en breng het mengsel op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Blus met de witte wijn, roer de room erdoor en laat inkoken.
Rasp de aardappelen grof of snijd ze in luciferdunne reepjes.
Roer de peterselie en de kervel erdoor en breng op smaak met zout en peper.
Verhit de boter in een pan, verdeel de aardappelreepjes over de bodem, druk ze stevig op elkaar en bak ze aan beide kanten goudbruin.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Rol voor het deegdeksel het bladerdeeg op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een dunne plak.
Giet het overtollige braadvet van de aardappelen af en laat de aardappelen in de pan.
Verdeel het mengsel van prei en cantharellen over de aardappelen.
Besmeer een springvorm met boter en laat de aardappelbereiding voorzichtig op de bodem glijden.
Maak dan de opstaande rand vast.
Bedek het geheel met het bladerdeegdeksel en bestrijk met het losgeklopte ei.
Schuif de vorm in de voorverwarmde oven en laat de bovenkant 15 à 20 minuten goudbruin bakken.
Verdeel de aardappelkoek in porties en schep die op de borden.

Aardappelpizza met radicchio

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g bloemig kokende aardappelen
500 g radicchio
4 sjalotjes
5 cl witte wijn
700 g brooddeeg
250 g gerookte mozzarella
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Boen de aardappelen schoon en kook ze in 30 minuten gaar.
Maak de radicchio schoon, spoel en scheur hem in repen.
Pel de sjalotjes en hak ze grof. Fruit de groenten aan in 2 eetlepels hete olie, giet er de witte wijn bij en laat op hoog vuur stoven tot het vocht verdampt is.
Kruid met peper en zout en laat nog eens 5 minuten stoven.
Laat afkoelen. Giet de aardappelen af, pel ze en draai ze door een roerzeef.
Knead de puree met krachtige slagen door het brooddeeg.
Rol het deeg krachtig uit op een bebloemd werkvlak, tot de grootte van 1 grote rechthoekige of 2 kleinere vormen.
Kwast de vorm in met olie en bekleed met het deeg.
Besprenkel met olijfolie en laat 30 minuten rijzen op een halfwarme plek.
Verdeel de groenten en de plakjes mozzarella over de deegbodems.
Zet de pizza 20 à 25 minuten in een voorverwarmde oven van 250° C.
Serveer meteen.

Aardappelsalade met ansjovis

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardappelen, geschild, gewassen en in gelijke stukjes
1 eetlepel ansjovispuree of ansjovisextract
0,6 dl zelfgemaakte mayonaise
1 theelepel gehakte peterselie
½ theelepel versgemalen zwarte peper

Bereiding

De aardappelen in water met wat zout aan de kook brengen en in ongeveer 10 minuten net gaar maar nog stevig koken.
Afgieten en onder de koude kraan laten afkoelen.
De mayonaise mengen met de ansjovispuree, peterselie en zwarte peper.
Voor een sterkere ansjovissmaak nog wat ansjovispuree toevoegen.
Voorzichtig met de aardappelen mengen en serveren.

Aardappeltaart met gruyère, knoflook en peterselie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1,2 kg charlotte aardappelen
200 g versgeraspte Gruyère kaas
3 eieren
2 eierdooiers
½ bol knoflookteentjes, fijngehakt
1 bosje platte peterselie, grofgehakt
2 dl room
peper
zout

Bereiding

Beboter de ovenschaal.
Verwarm de oven voor op 160° C.
Schil de aardappelen en snijdt ze in dunne plakjes.
Breng water met zout aan de kook.
Leg de aardappelplakjes in het kokende water.
Zodra het water weer aan de kook is de aardappelen afgieten en laten uitdampen.
Leg de aardappelschijfjes laag voor laag in de ovenschaal.
Tussen iedere laag gaat peper, zout, knoflook, peterselie, geraspte kaas en een beetje ei-room mengsel.
Doe bovenop wat Gruyère kaas en een klontje boter.
Zet 60 minuten voor het uitserveren de schaal in de oven en bak af.
Eventueel kan de taart op 100 °C warm worden gehouden.
Serveer warm.

Aardbei-bosbessencrème met ahornsiroop

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

Ingrediënten

250 g aardbeien
2 dl room
½ dl ahornsiroop
2 eierdooiers
zeezout
100 g bosbessen of braambessen
poedersuiker
4 takjes munt

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in stukken.
Pureer ze met de mixer of plet ze in een vijzel, er mogen nog stukken in zitten.
Houd 4 aardbeien apart voor de versiering van de crème.
Klop de slagroom stijf.
Maak een sabayon van ¼ dl ahornsiroop, een snuifje zeezout en 2 eierdooiers: verwarm au bain-marie.
Roer de eierdooiers los en giet ze, terwijl je klopt met een garde, onder de ahorn.
Blijf kloppen tot je een licht schuimige gebonden massa krijgt (let erop dat het geheel niet kookt).
Daarna het pannetje in een bak met ijskoud water zetten.
Je mengt nu de aardbeienpuree met de rest van de ahornsiroop, voeg de sabayon toe en schep de geklopte room onder dat mengsel.
Roer de bessen onder het mengsel (hou 4 eetlepels bessen opzij voor de versiering van de crème).
Vul 4 coupes met de crème.
Snijd de aardbeien in waaiervorm en versier de crème ermee, samen met de overgebleven bessen.
Steek er een takje munt op en bestrooi met poedersuiker.

Aardbeien-rabarbertaart

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

200 g gezeefde bloem
50 g amandelpoeder
100 g fijne griessuiker
1 snuifje zout
1 ei
150 g malse boter

voor de vulling

750 g aardbeien
1 kg rabarber
6 blaadjes rode gelatine
8 blaadjes witte gelatine
sap van 1 citroen
150 g fijne griessuiker
300 g dubbele room
2 eetlepels aardbeienjam
2 eetlepels gebrande nootjes
2 dl verse room

Bereiding

Kneed de ingrediënten voor het deeg goed door, rol het uit en bekleed daarmee een springvorm.

Vorm een 3 cm hoge rand.

Prik de deegbodem een paar keer in met een vork, beleg met aluminiumfolie en gedroogde bonen en laat een uur rusten in de koelkast.

Bak 20-25 minuten in de op 200°C voorverhitte oven en laat afkoelen.

Maak de gewassen rabarber schoon, snijd klein en stoof 5 minuten in 1 dl water.

Los de voorgeweekte en uitgeknepen gelatine op in de rabarber.

Voeg de helft van de schoongemaakte, kleingesneden aardbeien toe, breng op smaak met citroensap en suiker en pureer met de staafmixer.

Spatel er vervolgens de opgeklopte dubbele room door.

Schep het romige vruchtenmengsel in de deegbodem en laat minstens 5 uur opstijven in de koelkast.

Verwijder de springvorm, bestrijk de taartrand rondom met licht verwarmde aardbeienjam en bedek met gebrande nootjes.

Klop de verse room stijf met suiker naar smaak .

Garneer de taart met toefjes slagroom en de rest van de aardbeien.

Aardbeientaart 4

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

Ingrediënten

300 g zanddeeg
350 g verse aardbeien
150 g bosaardbeien
2 dl verse room
30 g poedersuiker
1 eierdooier
20 g boter
5 eetlepels aalbessengelei
verse muntblaadjes

Bereiding

Het deeg uitrollen en een beboterde taartvorm bekleden met de deeglap.
De taartbodem inprikken met een vork, bedekken met een vel vetvrij papier, opvullen met gedroogde bonen en 15 minuten in de diepvriezer zetten.
De restjes deeg uitrollen, kleine blaadjes uit de deeglap snijden en in de diepvriezer bewaren.
De oven voorverwarmen op 210° C.
De blaadjes met een druppel losgeroerde eierdooier aan de taartbodem vastplakken en hem 10 minuten op 210° en 10 minuten op 180° laten bakken.
De gedroogde bonen en het vetvrije papier verwijderen en de taartbodem nog 5 minuten laten verderbakken.
De verse room even opkloppen met de suiker en deze bereiding in de afgekoelde taartbodem gieten.
De aardbeien wassen, schoonmaken en op het laagje room schikken.
De aalbessengelei laten opwarmen en er de aardbeien mee inkwasten.
Versieren met verse muntblaadjes en serveren.

Tip: Kwast de aardbeien voorzichtig in. De geleï is immers warm en kan de slagroom terug vloeibaar maken. Meng het sap van ¼ citroen onder de verse room en klop hem stevig op. Versier de taart eventueel met chocoladeschilfers.

Abrikozen-appeltaart met kruimelkorstje

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

Ingrediënten

1 plak kant-en-klaar uitgerold bladerdeeg
3 appels
200 g gedroogde abrikozen
2 eetlepels bloem
25 cl melk
2 eieren
3 eetlepels suiker

voor het kruimelkorstje

75 g bloem
75 g boter
70 g speculaas
3 eetlepels bruine suiker

Bereiding

Begin met het kruimelkorstje: Verkruimel de speculaas, voeg er de bloem, de bruine suiker en de in nootjes verdeelde boter bij.
Kneed met de vingertoppen tot een kruimelige massa of meng met de keukenrobot.
Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.
Plooi het teveel aan deeg naar binnen.
Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.
Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Snij de gedroogde abrikozen en de geschildte appels in stukjes.
Meng doorheen en verdeel over de taartbodem.
Roer geleidelijk de melk door de bloem, voeg eieren en suiker toe en klop goed dooreen.
Giet gelijkmatig over het fruit.
Verdeel er de kruimelige massa over en schuif de taart in de voorverwarmde oven.
Laat bakken gedurende 45 minuten.
Ontvorm de taart en schuif ze op een serveerschotel.
Trek het papier er voorzichtig van onderuit en laat afkoelen.
Lichtjes lauw is deze taart het lekkerst.

Abrikozenflan 2

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rijpe abrikozen
200 g bloedsuiker
4 eieren
100 g boter en wat extra voor de vorm
170 g bloem
50 cl melk

Bereiding

Ontpit de abrikozen en snijd ze in twee.
Bestrooi ze met wat suiker en bewaar koel.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Klop de eieren met de rest van de suiker.
Meng er beetje bij beetje de gezeefde bloem door, daarna de melk en tenslotte de vooraf gesmolten boter.
Meng tot u een homogeen en vloeibaar deeg bekomt.
Beboter een bakvorm, schik de halve abrikozen erin met de bolle kant naar boven en giet het deeg erover.
Laat 25 minuten bakken in de voorverwarmde oven.
Bestrooi het oppervlak met bloedsuiker en laat 5 minuten gratineren.
Serveer lauw of koud.

Abrikozenvlaai met amandelvulling

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

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
30 g geroosterde amandelschijfjes
200 g halve abrikozen, vers of uit blik (uitgelekt)
2 eetlepels abrikozenjam
1 eetlepel water

amandelvulling

50 g zachte roomboter
50 g suiker
1 ei, licht geklopt
50 g gemalen amandelen
1 eetlepel bloem
2 theelepels rum

Bereiding

Ontrol het koelkastkoude deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand (van de deegrestjes kan je halve maantjes maken en meebakken, komt altijd van pas).

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Bedek het deeg met aluminiumfolie en vul met de droge bonen.

Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Verwijder de bonen en de folie en bak hem nog eens 8 minuten (let op dat hij niet te bruin wordt).

Haal uit de oven en laat afkoelen.

Draai de oven naar 180° C.

Druk de bodem van het afgekoelde deeg, indien het opgebold is, voorzichtig plat met een handdoek.

Klop ondertussen voor de amandelvulling de boter en suiker tot een lichtgekleurd en romig mengsel.

Voeg het ei in drie keer toe en klop stevig na elke toevoeging.

Roer er de gemalen amandelen, bloem en rum door.

Strooi de geroosterde amandelschijfjes over de taartbodem.

Smeer de vulling over de amandelen.

Doopt een lepel in water en strijk de vulling met de achterkant van de natte lepel glad.

Schik de abrikozen op de vulling met de snijkant naar onderen.

Schuif de taart in de oven en bak 35-40 minuten tot de amandelvulling licht verkleurd en opbolt.

Ontvorm de taart voorzichtig en laat hem afkoelen op een rooster.

Roer de abrikozenjam glad met 1 lepel kokend water en zeef het.

Verwarm dit glazuur terug op als het te vlug afkoelt en terug dik wordt.

Breng een dunne laag op de afgekoelde taart aan, maar zorg ervoor dat u niet twee keer hetzelfde deel bestrijkt.

Serveer de taart op kamertemperatuur.

Aceitunas gigantes (gestoofde reuzenolijven)

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

Ingrediënten

1 pot hele grote olijven
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
1 laurierblad
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels rode wijnazijn

Bereiding

Pel de ui en snijd hem fijn.
Plet de ongepelde teentjes look met het plat van een mes.
Snijd de olijven rondom in tot op de pit, maar niet doorsnijden.
Doe alle ingredienten in de pan.
Overgiet ze met water.
Schenk er de olijfolie over, zodat zich hiervan een laagje op het water vormt.
Breng de olijven aan de kook en stoof ze 4 tot 6 uur, tot ze zacht zijn en het water bijna helemaal verdampt is.
Als ze dreigen droog te koken een beetje water bijvoegen.
Laat de olijven afkoelen en doe ze in een glazen pot met deksel.
Ze zijn 2 weken houdbaar in de koelkast.

Ajam saté met gewokte prei-noedels en seroendeng

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

Ingrediënten

400 kipfilet

600 g prei

Conimex Wok Olie

1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Pinda Saté

1 zak Conimex Wok Noedels

Conimex Seroendeng

Bereiding

Snijd de kipfilet in stukjes.

Maak de prei schoon en snijd in ringen.

Kook de noedels volgens de aanwijzing op de verpakking.

Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipstukjes 5 minuten.

Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.

Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.

Verhit een wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en wok de preiringen 3 minuten.

Voeg de noedels toe en warm goed door.

Schep de prei-noedels in 4 diepe borden of kommen, verdeel de ajam saté erover en bestrooi royaal met seroendeng.

Serveertip: Geef er Conimex Atjar Tjampoer als een frisse salade bij.

Variatietip: Vervang prei door paprikareepjes en in stukjes gesneden tomaat.

Albondigas con picada de almendra (gehaktballetjes in amandelsaus)

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

Ingrediënten

4 eetlepels gedroogd broodkruim
4 eetlepels kippenbouillon
450 g kalfsgehakt (of een mengsel van gelijke delen kalfs- en varkensgehakt)
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ theelepel citroensap
2 eetlepels fijngehakte gedroogde Spaanse bergham
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
1 ei, losgeklopt

voor de saus

bloem om te bestuiven
2 eetlepels olijfolie
3 eetlepels fijngehakte ui
2 eetlepels tomaat, ontveld, van zaad ontdaan en fijngehakt
4 eetlepels droge witte wijn
8 eetlepels kippenbouillon
1 klein laurierblaadje
zout
versgemalen peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 teentjes knoflook, fijngehakt
enkele draadjes saffraan, verkruimeld
1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen
¼ theelepel pimenton (paprikapoeder)
2 eetlepels verse of diepgevroren doperwten

Bereiding

Voor de gehaktballetjes het broodkruim in een grote schaal weken in de bouillon.

Meng de overige ingredienten voor de gehaktballetjes er voorzichtig door en vorm er dan balletjes van met een doorsnede van 4 cm.

Bestuif de gehaktballetjes met bloem.

Verhit de olie in de cazuela, en bak hierin de balletjes aan alle kanten goudbruin bij matige warmte.

Temper de warmtebron, voeg de ui toe en laat deze glazig worden.

Voeg dan de tomaat toe en laat het geheel nog eens 1 minuut garen.

Roer de wijn, bouillon en laurier erdoor.

Breng het geheel op smaak met peper en zout, sluit de pan af en laat dit 30 minuten zachtjes pruttelen.

Stamp ondertussen in een vijzel of met een cutter de peterselie met de knoflook, 1/8 theelepel zout, saffraan, amandelen en pimenton fijn.

Voeg dit mengsel samen met de doperwten toe aan de gehaktballetjes en laat het 15 minuten pruttelen.

Serveer deze tapa warm met knapperig stokbrood om in de saus te dopen.

Almejas en salsa de almendra (venusschelpen in amandelsaus)

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

Ingrediënten

3 boterhammen van 1 à 1½ cm dik, gesneden van een langwerpig brood
20 geblancheerde amandelen
8 teentjes knoflook, gepeld
4 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
2 eetlepels plus ½ theelepel olijfolie
2 teentjes knoflook gepeld en licht geplet
2½ dl visbouillon of 1,9 dl kookvocht van venusschelpen verdund met 0,6 dl water
1 flinke draai van de pepermolen
½ theelepel pimenton
36 kokkels of venusschelpen, goed schoongemaakt

Bereiding

Leg de boterhammen en de amandelen op een bakblik en schuif dit in een voorverwarmde oven van 175° C.
Laat het brood roosteren tot het goudbruin en knapperig is (ongeveer 10 minuten) en de amandelen tot ze goudbruin zijn (ongeveer 5 minuten).
Laat dit afkoelen.
Prak de 8 teentjes knoflook, peterselie, amandelen, brood, 1/8 theelepel zout en ½ theelepel olie fijn in een vijzel of cutter.
Zet dit apart.
Verhit de rest van de olie met de 2 geplette teentjes knoflook in een cazuela, waarbij u de knoflook met de achterkant van een houten lepel kapot drukt om het aroma eraan te onttrekken.
Is de knoflook eenmaal bruin, gooi deze dan weg.
Voeg de visbouillon, de peper en het pimenton toe.
Roer het mengsel uit de vijzel erdoor, voeg de venusschelpen toe en breng dit alles aan de kook.
Laat pruttelen tot de venusschelpen opengegaan zijn.
Leg een deksel op de cazuela en laat 10 staan alvorens op te dienen.
Serveer deze tapa met een stuk warm knapperig brood.

Amandelcake 2

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g broyage (half amandelpoeder - half bloedsuiker)
4 eieren
80 g suiker
130 g bloem
75 g gesmolten boter
7½ cl melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180-190° C.
Klop de eieren samen met de suiker en de broyage tot een schuimige massa.
Smelt de boter in de lauwe melk en roer dit door het eiermengsel.
Roer de bloem erdoor met een spatel.
Schep het geheel in een ingevette en met paneermeel bestrooide cakevorm.
Bak af in de voorverwarmde oven gedurende 30 minuten.
Steek een mes in het midden van de cake, als hij er droog uitkomt is de cake gaar.
Zet anders nog 10 minuten in de oven.
Stort de cake op een serveerschotel en serveer lauw of koud.

Tip : Als u de cake lauw aansnijdt, moet u ervoor zorgen dat uw mes ook warm is.

Amandelcake met chocolade

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eieren
40 g boter
75 g suiker
50 g bloem
50 g gepelde amandelen
50 g maïzena
2 eetlepels amaretto
1 pakje chocoladeglazuur
½ theelepel kaneel

Bereiding

Bekleed de springvorm met bakpapier.
Maal de amandelen in de keukenmachine fijn.
Verwarm de oven voor op 180 Celsius.
Smelt de boter.
Splits de eieren.
Klop de dooiers met de suiker tot een crèmekleurige luchtige massa.
Zeef de bloem en de maïzena erboven en schep deze er luchtig door.
Schep ook de amandelen, boter, likeur en kaneel erdoor.
Klop de eiwitten stijf en schep ze luchtig door het beslag.
Schep het beslag in de vorm en bak de cake in circa een uur in de oven goudbruin en gaar.
Laat de cake in de vorm iets afkoelen.
Verwijder de vorm en zet de cake op een taartrooster.
Smelt de chocolade volgens de gebruiksaanwijzing.
Bestrijk de cake met de chocolade en laat deze opstijven.

Amaretti-appelcrêpetaart met karamelsaus

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

Ingrediënten

125 g bloem
2 eieren
2½ dl melk
30 g boter, gesmolten
1 eetlepel amaretto, naar keuze
125 g amarettikoekjes
5 stoofappels, geschild en zonder klokhuis
185 g boter
185 g bruine basterdsuiker
175 g blanke siroop
1¼ dl room
185 g magere zure room

Bereiding

Zeef de bloem in een grote kom en maak een kuiltje.
Klop langzaam de eieren en melk erdoor tot u een glad beslag zonder klontjes hebt.
Roer de boter en amaretto erdoor.
Doe het beslag in een kan en laat die afgedekt 30 minuten staan.
Verhit een kleine crêpepan of koekenpan en vet hem licht in met gesmolten boter.
Schenk wat beslag in de pan, draai die snel om de bodem er dun mee te bedekken en giet overtollig beslag terug in de kan.
Bak de crêpe 30 seconden of tot de randen net beginnen te krullen.
Keer hem om en bak de andere kant lichtbruin.
Leg hem op een bord en bedek hem met een theedoek.
Maak in totaal 10 crêpes; vet de pan in als dit nodig is.
Stapel de crêpes op tussen vetvrij papier om aan elkaar plakken te voorkomen.
Verwarm de oven voor op 180 °C.
Hak de koekjes grof in een keukenmachine.
Leg ze op een bakplaat en bak ze 5-8 minuten, hussel de kruimels af en toe om tot ze krokant zijn.
Snijd de appels in heel dunne plakjes en meng ze in een kom met 60 g gesmolten boter en de helft van de bruine suiker.
Verdeel ze gelijkmatig over een bakblik en grill ze 5 minuten onder een matig warme grill.
Keer ze om en grill ze lichtbruin en zacht (u moet ze misschien meerdere keren omkeren).
Zet ze weg. Leg een crêpe in een grote vuurvaste schaal.
Beleg hem gelijkmatig met appel, iets hoger in het midden, en bestrooi hem met de gehakte amarettikoekjes.
Ga door met vullen en stapelen tot de crêpes op zijn.
Bedek ze met folie en verwarm ze 10 minuten in de oven.
Roer de resterende bruine suiker met de siroop, room en resterende boter in een pannetje op laag vuur tot de suiker is opgelost; laat de siroop dan 1 minuut sudderen.
Besmeer de bovenste crêpe met zure room.
Schenk een beetje warme saus over de stapel crêpes en snijd ze in punten om te serveren.

Info: Amaretti zijn kleine, macroonachtige koekjes uit Italië. Amaretti di Saronno, de bekendste, smaken

Amaretti-appelcrèpetaart met karamelsaus

naar bittere amandelen en worden vaak gepresenteerd als twee koekjes gewikkeld in een gekleurd papertje dat aan de uiteinden is gedraaid als een soort snoepje. Amaretti worden meestal gegeten met dessertwijn of koffie of verkruid in desserts verwerkt.

Amerikaanse peren-rijsttaart

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

Ingrediënten

1 pak taartbodem mix
2 grote stevige handperen
5 dl droge rode wijn
1 stukje pijpkaneeel
400 g gekookte Amerikaanse langkorrelrijst
5 dl room
5 dl melk
100 g suiker
2 eetlepels boter
snuffje zout
2 eieren, opgeklopt
1 eetlepel vanillesuiker
1 eetlepel suiker

Bereiding

Prepareer de taartbodem volgens de aanwijzingen op het pak.
Bekleed de bakvorm met bakpapier en bedek de bodem met het deeg.
Bak de taartbodem licht bruin en zet deze opzij.
Verwarm de oven alvast tot een temperatuur van 225° C.
Schil de peren, verwijder het klokhuis en halveer ze.
Doe de wijn samen met de kaneeel in een steelpannetje en breng het vocht op hoog vuur aan de kook.
Voeg vervolgens de peren toe en laat ze gedurende 5 tot 10 minuten gaar stoven.
Giet de wijn af en zet de peren opzij.
Meng de rijst, met de room, melk, suiker, boter en het zout in een pan goed.
Kook dit mengsel gedurende 12 tot 15 minuten op een matig vuur totdat een dikke brei ontstaat.
Roer het mengsel af en toe goed door !
Voeg een kwart van het rijstmengsel geleidelijk toe aan de opgeklopte eieren.
Voeg het eiermengsel vervolgens onder continu roeren weer toe aan de rijstpudding.
Laat het geheel nog 1 tot 2 minuten koken.
Haal het rijstmengsel van het vuur en voeg de vanillesuiker eraan toe.
Verdeel het rijstmengsel over de bakvorm.
Snijd de bovenkant van de gehalveerde peren in en drapeer deze op het rijstmengsel.
De taart is nu klaar en kan de oven in.
Bak de taart in de voorverwarmde oven in circa 35 minuten stevig en gaar.
Haal de taart uit de oven en bestrooi hem met een eetlepel suiker.
Zet de taart nog even de oven in zodat de suiker kan karameliseren.
Een momentje af laten koelen en dan genieten van een heerlijk warm stukje taart.
Garneer eventueel met een extra toefje slagroom

Ananas-beignets

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote stevige ananas
suiker
bloem

voor het deeg

200 g banketbakkersbloem
1 koffielepel zout (5 g)
10 g griessuiker
15 cl melk
3 à 4 cl rum
1 soeplepel extra zuivere olijfolie
2 eiwitten

Bereiding

Het deeg voor de beignets klaarmaken.

Eerst bloem, zout en suiker mengen.

Hierin de melk met een klopper vermengen en dan de rum en de olijfolie.

Zo mengen dat het deeg gebonden en licht wordt.

Laten rusten.

Ondertussen de ananas schillen en versnijden in 8 verticale stukken.

Met behulp van een scherp mes de «ogen» verwijderen die nog aanwezig zijn.

Elk deel vervolgens versnijden in driehoekjes van 1 cm dik.

De eiwitten kloppen tot stevige sneeuw en voorzichtig door het deeg spatelen.

Een neutrale olie opwarmen tot 160°.

De stukjes ananas opprikken met een vork met lange tanden.

Ze in het deeg drenken en dan onderdompelen in de warme olie.

Telkens ongeveer 1 minuut laten bakken.

Op absorberend papier leggen en besprenkelen met suiker.

Warm of toch zeker lichtlauw opdienen.

Ananascrème

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ananas van ongeveer 1 kg
250 g suiker
4 eierdooiers

Bereiding

De ananas schillen en grof raspen.
Het vruchtvlees en het sap in een pan doen met de suiker.
Ongeveer 30 minuten zachtjes laten koken.
De ananas van het vuur nemen, de eierdooiers kloppen en ze bij de ananas voegen.
Gedurende ongeveer 10 minuten al roerend heel zachtjes laten indikken.
In coupes verdelen.
Laten afkoelen en enkele uren in de koelkast zetten tot vlak voor het opdienen.
Garneren met een kers of een toefje slagroom en koud serveren.

Andijviestamppot met baconrolletjes

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
4 schijven ananasschijven op sap (blik)
8 dikke plakken bakbacon (vleeswaar, à ca. 25 g)
3 eetlepels Franse mosterd
75 g boter of margarine
200 ml melk
1 zak gesneden andijvie (400 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in vieren snijden en in ca. 20 minuten gaar koken.
Intussen ananas laten uitlekken, sap opvangen en schijven halveren.
Plakken bacon aan 1 kant met 2 eetlepels mosterd besmeren.
In elke plak ½ schijf ananas rollen en vaststeken met prikker.
In koekenpan 50 g boter verhitten.
Rolletjes om en om bakken.
Bakvet verdunnen met ananassap, rest van mosterd en jus.
Aardappels afgieten en fijn stampen.
Met melk en rest van boter tot een luchtige puree kloppen.
Andijvie in gedeeltes toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stamppot serveren met baconrolletjes en ananasjus.

Anouchabour (zoete soep)

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

Ingrediënten

150 g volle, gepelde tarwe
150 g suiker
75 g rozijnen
1 koffielepel rozenwater
3 soeplepels gepelde amandelen
1 kopje gedroogde abrikozen
100 g hazelnoten
2 soeplepels bloem

Bereiding

De tarwe de dag voor het koken een paar keer wassen in koud water en daarna enkele uren laten rusten in een stoofpan van minstens 2 l inhoud, die half gevuld is met koud water.

Kook de tarwe 's avonds 15 minuten in water.

De pot van het vuur halen en indien nodig kokend water toevoegen zodat de tarwe optimaal kan zwellen (de pot moet voor de helft met water gevuld zijn).

De afgedekte stoofpot vervolgens in een paar lagen krantenpapier wikkelen.

Alles afdekken met een deken en een nacht laten rusten.

De volgende dag heeft de gezwollen tarwe al het water opgenomen.

Voeg wat kokend water toe en kook de tarwe op gematigd vuur, terwijl men met een houten lepel in de pan roert (de tarwe mag niet aanbakken op de bodem).

Giet, indien nodig, meer water in de pan.

De tarwe behoort zacht te zijn, maar ook weer niet te zacht, want je moet de graantjes nog tussen de tanden voelen.

Voeg de rozijnen en de suiker toe en laat de pan op een zacht vuurtje staan.

Snijd de abrikozen doormidden en doe ze met de gepelde amandelen in de pan.

Ten slotte parfumeer je de zoete tarwesoep met rozenwater en laat je alles afkoelen (zonder deksel om fermentatie te voorkomen).

Doe de koude anouchabour in kommetjes en bestrooi met een mengsel van in de pan gebruikte bloem en gestampte hazelnoten.

Info: Anouchabour is een traditioneel Armeens feestgerecht.

Ansjovisfilets met zwarte olijven

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

14 ansjovisfilets in olie
4 mooie blaadjes verse basilicum
2 soeplepels sherryazijn
10 zwarte olijven
1dl extra vierge olijfolie

Bereiding

De ansjovisfilets laten uitlekken op een rooster.
De basilicumblaadjes in heel fijne reepjes snijden.
De olijven ontpitten en fijnhakken.
Ze met een vork onder de olie prakken.
De ansjovisfilets plat in een schaal schikken, eerst de azijn en dan de olie erover gieten.
Versieren met de basilicum.

Apfelstrudel 5 (bladerdeeggebak met appelen en rozijnen)

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

Ingrediënten

5 granny smith appelen
500 g bladerdeeg
het sap van ½ citroen
100 g suiker
100 g rozijnen
kaneel in poeder
een beetje boter
1 ei

Bereiding

Schil de appelen en snij ze in dobbelsteentjes.

Meng de appelblokjes in een grote kom met het citroensap, de suiker, de rozijnen en een koffielepel kaneel.

Laat 30 minuten trekken op een koele plaats.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Rol het bladerdeeg uit tot een grote, lange rechthoek.

Leg het op boterpapier of op een beboterde plaat.

Klop het ei.

Leg de appelen in het midden, in een lange strook, en plooi de randen van het deeg aan beide kanten om tot een lange, platte rol.

Knijp de randen rondom rond goed dicht en bestrijk met geklopt ei.

Laat 30 minuten bakken in de voorverwarmde oven.

Dien lauwwarm op met slagroom of met crème anglaise.

Appel- en amandeltaartjes

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het zoet kruimeldeeg

350 g bloem
150 g boter
1 ei
50 g suiker
een mespuntje zout
een scheutje water

voor de vulling

4 jonagold appels
50 g suiker
1 zakje vanillesuiker
15 cl room
kaneel
gementpoeder
30 g amandelpoeder
30 g amandelschilfers

Bereiding

Bereid het kruimeldeeg een dag op voorhand : meng een vleugje zout, de suiker, het ei, de zachte boter en een scheutje water door de bloem.

Vorm tot een bal, verpak in plasticfolie en laat een nacht rusten in de koelkast (dan smaakt het beter).

Verwarm de oven voor op 180° C.

Schil de appels en snijd ze in schijfjes.

Meng het amandelpoeder, de suiker, de vanillesuiker en de room.

Voeg een mespuntje kaneel- en gementpoeder toe.

Spread het deeg uit, snijd er 4 cirkels uit en leg deze in ingeboterde taartvormpjes.

Prik met een vork gaatjes in deze deegbodems, leg er in een kring appelschijfjes op, bestrooi met amandelpoeder en sluit af met een laag amandelcrème.

Verwarm de oven voor op 180° C en laat de taartjes ongeveer 25 minuten bakken.

Serveer op kamertemperatuur of lichtjes lauw.

Appel-kaastaart

Menugang Gebak
Keuken Duits
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het kruimeldeeg

200 g patisseriebloem
150 g ijskoude botervlokjes
15 g fijne suiker
1 eierdooier
2 eetlepels ijskoud water
1 snuifje zout

voor de vulling

500 g verse kaas
80 g fijne suiker
4 eierdooiers
100 g zachte boter
650 g duimdikke appelschijfjes

4 beschuiten
wat fijne suiker
1 snuifje kaneel

Bereiding

Voor een taart van 28 cm doorsnee: Kneed een kruimeldeeg met de patisseriebloem, ijskoude botervlokjes, 15 g fijne suiker, eierdooier, ijskoud water en een snuifje zout.

Laat het deeg 1 uur rusten in de koelkast en kneed het dan nog één keer snel en goed door.

Rol het deeg dun uit en leg het in een ingevette taartvorm.

Verkruimel de beschuiten en strooi ze over de taartbodem.

Roer de verse kaas met 80 g fijne suiker, 4 eierdooiers en 100 g zachte boter tot een gladde pasta.

Breng op smaak met citroensap en schep de kaascrème op het deeg.

Schik er duimdikke appelschijfjes op.

Zet de taart 20 minuten onderaan, en vervolgens 30 minuten in het midden van een traditionele oven (onder- en bovenwarmte) op 200° C.

Ontvorm ze en strooi meteen wat fijne suiker en een snuifje kaneel over de appeltjes, zodat de suiker kan uitsmelten.

Laat afkoelen.

Snij in punten en serveer op kamertemperatuur.

Appel-perencompote

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

Ingrediënten

750 g appels (jonagold), in dunne partjes

2 peren, in dunne partjes

sap en rasp van 1 citroen

50 g suiker

1 eetlepel kaneelpoeder

8 kipdrumsticks

peper

zout

3 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Breng de appel- en peerpartjes met de citroenrasp, het sap, de suiker, het kaneelpoeder en 1 dl water aan de kook.

Kook alles 10-15 minuten op een heel laag vuur.

Neem de pan van het vuur en laat de compote afkoelen tot kamertemperatuur.

Roer de compote goed om.

Wrijf de kip in met peper en zout naar smaak en braad ze rondom in de hete olie bruin.

Temper het vuur en laat ze op een laag vuur met de deksel schuin op de pan in ± 30 minuten helemaal gaar braden.

Lekker met frietjes.

Appelbeignets met bier

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

Ingrediënten

2 appels
bloedsuiker
250 g bloem
plantaardig frituurvet of olie om te frituren
zout
2 eetlepels olie
1 eidooier
1½ dl niet te koud blond bier
2 dl water
2 eiwitten
wat suiker
kaneelpoeder

Bereiding

De appels schillen, boren en in dikke plakken snijden.
De plakken omscheppen met suiker en kaneel.
De kom afdekken en de appelschijfjes een paar uur koel wegzetten.
Giet de gezeefde bloem in een mengkom en voeg het zout, de olie, de eidooier toe in het midden van het kuiltje.
Meng er heel geleidelijk het bier en het water onder.
Laat vervolgens 10 minuten rusten.
Klop het eiwit tot sneeuw en spatel het onder het deegmengsel.
Laat nu een half uur rusten alvorens de bereiding te gaan bakken.
De appelschijfjes door het beslag halen, wat af laten druipen en in de hete olie laten glijden.
De appelbeignets in vier minuten goudbruin frituren.
Halverwege de baktijd keer je de beignets zodat ze aan beide zijden mooi bruin worden.
Vervolgens uit de olie halen en op keukenpapier uit laten lekken.
Serveer de hele beignets onmiddellijk zolang ze nog krokant zijn, bestrooid met bloedsuiker.

Appelflappen met kaneel en rozijntjes

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

Ingrediënten

taartdeeg

600 g bloem

2½ dl melk

30 g verse gist

25 g griessuiker

100 g eieren

10 g zout

250 g zachte boter

vulling

600 g appelmoes met stukken

1 koffielepel kaneel

50 g rozijnen

Bereiding

De bloem zeven en een bloemkring maken.

Daarin doet men de gist, suiker, eieren en melk.

Buiten de kring legt men het zout en de vetstof.

De grondstoffen in de bloemkring mengen en geleidelijk de bloem met de punt van de vingers meemengen.

Wanneer het deeg bijna is gevormd, mengt men ook het zout en de vetstof mee.

Het deeg met de handpalm tegen de tafel wrijven, met een plastieken krabber terug bijeenbrengen, en opnieuw uitwrijven.

Herhalen tot het deeg glad is.

Het deeg verdelen in 15 hoopjes en opbollen door de hand boven het deeg te zetten en draaiende bewegingen te maken.

5 minuten laten rusten.

De deegstukjes met een rolstok ovaal uitrollen.

Een lepel appelmoes aanbrengen, de boord instrijken met losgeklopt ei en het deeg dichtplooien.

Wat korrelsuiker op de bovenkant van de flap drukken en de koeken op een bakplaat schikken.

45 minuten laten rijzen.

De oven verwarmen tot 235° C en de flappen 15 minuten bakken.

Het warme appelgebak met behulp van een kwast met suikersiroop instrijken.

Suikersiroop maakt men door 1 l water en 1 kg suiker aan de kook te brengen en al roerende te laten afkoelen.

Lauw of op kamertemperatuur serveren.

Appelflensjes van De Koninck

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
125 g bloem
2-3 zachtzure appels (bvb. goudrenetten)
fijne kristalsuiker
kaneel
100 g boter
20 cl melk
1 mespuntje zout
10 cl De Koninckbier

Bereiding

Maak van de losgeroerde eieren, gezeefde bloem, het zout, het bier en de melk een volkomen glad beslag.
Laat het beslag 10 minuten rusten.
Klop het daarna nog even met een garde op.
Schil de appels, snijd ze in 4 delen en neem de klokhuisdelen weg.
Snijd de partjes daarna in dunne schijfjes.
Verhit een klontje boter in een koekepan.
Schenk zoveel beslag in de pan tot de bodem ermee bedekt is.
Druk 5 à 6 appelschijfjes in het beslag.
Bak een flensje tot het beslag aan de bovenzijde gestold is.
Keer de flensjes dan om en laat nog 2 à 3 minuten bakken.
Bak hierna nog 7 à 11 dunne flensjes met appel.
Houd de flensjes na het bakken warm tussen twee borden, waarvan het onderste geplaatst is op een pan waarin water tegen het kookpunt aan wordt gehouden.
Leg de flensjes dakpansgewijs op een voorverwarmde schaal.
Bestrooi ze met het mengsel van 3 delen suiker en 1 deel kaneel.

Tip: Omdat in het beslag voor de flensjes een deel van de melk door De Koninck wordt vervangen, zullen ze een opvallende "warme" smaak krijgen. Een smaak die door de combinatie met zachtzure appels nog wordt geaccentueerd.

Appelkruimeltaartjes

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

Ingrediënten

kruimeldeeg

180 g bloem

225 g suiker

100 g boter, koud en in blokjes

vulling

6 goudrenetten, in partjes van 2 cm dikte

100 g suiker

2 eetlepels citroensap

1 theelepel kaneelpoeder

3 eetlepels gehakte walnoten

Bereiding

Vermeng de bloem met de suiker en voeg de koude stukjes boter toe.

Maak een kruimeldeeg door alles losjes tussen uw handen te wrijven.

Bewaar tot op het laatste moment in de koelkast.

Vermeng de partjes appel met 100 g suiker, het citroensap, de kaneel en de walnoten.

Verdeel de partjes op de bodem van ingevette eenpersoonstaartvormpjes.

Verkruimel het deeg erover en bak af in de oven op 180°C gedurende 40 minuten.

Serveer lauwwarm in de vormpjes.

Appelschuimtaart

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300-400 g korstdeeg
750 g goudreinetten
citroenrasp van 1 hele citroen
100 g bruine basterdsuiker
3 eierdooiers
50 g boter in koude blokjes
scheutje water
bloem om te bestuiven

voor ca 400 g korstdeeg

225 g bloem
150 g zachte roomboter
1½ eetlepel water
mespuntje zout

voor de meringue

3 eiwitten
75 g witte basterd,- of poedersuiker
snuifje zout

Bereiding

Schil de appels, ontdoe ze van het klokhuis en snijd ze klein.

Doe in een pan met de citroenschil, het sap van de citroen en een paar eetlepels water.

Breng aan de kook en laat garen tot een moes.

Wrijf door een zeef of pureer met de staafmixer.

Zet terug op het vuur, breng weer tegen de kook en breng op smaak met de suiker en wat kaneel.

Roer één voor één de dooiers er door en gelijk daarna de boterblokjes.

Doe de ingrediënten voor het deeg in een mengkom en wrijf tussen de vingers door tot een bal ontstaat.

Pak het deeg in folie en leg in de koelkast gedurende 24 uur. (hierdoor wordt het minder taai).

Haal een uur van tevoren uit de koelkast en laat op temperatuur komen.

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkbank en bekleed een licht beboterde diepe springvorm van 24 cm.

Prik de bodem in met een vork, om 'rijzen' te voorkomen.

Zet de vorm terug in de koelkast gedurende een uur om te 'rusten'.

Leg er een stuk aluminiumfolie op en verspreid bonen of andere peulvruchten erover zodat deze niet opbolt.

Bak 10 minuten op 200 °.

Haal de vorm uit de oven en zet deze alvast op 175 °.

Verwijder de bonen en de folie en doe de appelmoes in de vorm.

Plaats gedurende 30 minuten terug in de oven.

Haal de vorm uit de oven en zet deze nu op 100 °.

Klop de eiwitten met een snuifje zout in een vetvrije beslagkom tot slappe pieken ontstaan.

Appelschuimtaart

Voeg al kloppend de suiker toe.

Doe in een spuitzak en bedek de appelmoestaart met kleine pieken meringue.

Bak gedurende 40 minuten af tot het schuim stijf is en verhoog de temperatuur tot de meringue begint te kleuren.

Serveer warm met een bolletje vanille-ijs als dessert of koud als gebak met wat losgeklopte room bij koffie of thee.

Appeltaart met hazelnoten

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g yoghurt
1 eetlepel hazelnootpoeder
3 dl room
3 appels (bijvoorbeeld golden)
2 eieren
1 eierdooier
100 g rietsuiker
60 g griessuiker
150 g bloem
40 g gehakte hazelnoten
boter

Bereiding

Roer 80 g boter met de griessuiker tot een romige pasta.
Voeg er de eierdooier en de gehakte hazelnoten aan toe.
Strooi er de bloem bij en bewerk tot een homogeen deeg.
Rol de deegbal in plasticfolie en zet hem een uur in de koelkast.
Rol het deeg dun uit op een met bloem bestoven werkvlak en leg het in een ronde en goed ingevette bakvorm (22 cm diameter).
Snij de geschildte appels in blokjes en leg die op de deegbodem.
Bak 20 minuten in een op 180° C voorverwarmde oven.
Klop de yoghurt op met het hazelnootpoeder, de room, de eieren en de rietsuiker.
Schep de crème op de appels en bak de taart nog 40 minuten.
Haal de taart uit de vorm en serveer hem bij voorkeur lauw of warm.

Appeltaart met lavendelhoning

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

125 g bloem
1 eetlepel fijne suiker
1 ei
60 g boter
zout

voor de vulling

600 g appels (bijvoorbeeld cox)
80 g lavendelhoning

Bereiding

Doe de gezeefde bloem met de suiker en een snuifje zout in een kom.
Maak in het midden een kuiltje.
Breek daarin het ei.
Leg er botervlokjes rond.
Kneed tot een glad en homogeen deeg.
Maak er een bol van, wikkel die in plasticfolie en zet hem een uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Schil de appels, verwijder klokhuis en pitten met een appelboor.
Snij het vruchtvlees in dunne plakjes.
Rol het deeg dun uit op een met bloem bestoven werkvlak.
Leg het in een ingevette vorm (24 cm diameter), druk de randen omhoog.
Prik de deegbodem in met een vork.
Schik de appelschijfjes als dakpannetjes op het deeg.
Bak de taart 60 minuten in de voorverwarmde oven.
Strijk met een kwastje de lavendelhoning uit op de warme taart en serveer lauwwarm.

Appeltaart met olijfolie

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 à 8 zure appels (type Granny Smith)
5 soeplepels gezeefde bloem
5 soeplepels suiker
5 soeplepels extra zuivere olijfolie
½ zakje chemische gist
4 eieren
150 g vloeibare acaciahoning
2 à 3 soeplepels calvados

Bereiding

Schil de appels en snijd ze in vieren.

Leg ze in een kom en besprenkel ze met de calvados.

Verwarm de oven voor op 170° C.

Meng in een mengkom met een garde de bloem, 5 soeplepels suiker, de gist, de olijfolie en 2 losgeklopte eieren.

Giet alles in een beboterde en met bloem bestrooide bakvorm.

Schik de stukken appel met calvados op het deeg en druk ze er wat in.

Bak de taart gedurende 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Meng de 2 overblijvende eieren en de honing.

Giet dit mengsel op de appeltaart en laat ze doorbakken op 200° C tot ze goudbruin en gaar is.

Haal de taart uit de oven en daarna, terwijl ze nog lauw is, uit de bakvorm.

Serveer lauw of op kamertemperatuur.

Appelvla

Menugang Nagerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg appels
5 eieren
100 g suiker
½ l melk
50 g boter
50 g rozijnen

Bereiding

De appels schillen, ontpitten en in partjes snijden.

Ze in een geboterde vuurvaste schotel verdelen.

De hele eieren vermengen met de suiker, geleidelijk aanmengen met de melk, de gesmolten boter en de rozijnen bijvoegen.

Alles over de appels gieten en 45 minuten in de warme oven (180° C) laten bakken.

Lauw serveren.

Arroz-doce (Portugese zoete rijstpudding)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

170 g puddingrijst

5 dl volle melk

100 g suiker

1 stuk citroenschil zonder wit

2 eierdooiers

3 eetlepels witte port

kaneelpoeder

Bereiding

Breng de melk samen met de rijst en de suiker aan de kook.

Voeg de citroenschil toe en laat de rijst op een klein vuur, volgens de aanwijzingen op de verpakking, gaar koken.

Klop de eidooiers met een snufje zout schuimig.

Neem de pan van het vuur en roer het eidooiermengsel door de rijst.

Giet de port erbij en verwarm het geheel al roerend zachtjes tot de massa begint te binden.

Stort de rijstpudding in de vormpjes.

Laat de pudding een beetje afkoelen en strooi er vlak voor het opdienen in een mooie vorm wat kaneel over.

Serveer met een glaasje Moscatel de Setubal.

Arroz con leche casa lucio (rijstpudding op Asturische wijze)

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

Ingrediënten

160 g rondkorrelige rijst
2 l volle melk
1/8 theelepel zout
1 kaneelstokje
100 g plus
2 eetlepels suiker, plus 100 g voor het suikerlaagje

Bereiding

Spoel de rijst af in een vergiet en laat goed uitlekken.
Doe de rijst in een diepe pan met de melk, het zout en het kaneelstokje en breng dit aan de kook.
Blijf erbij en temper de warmtebron zodra de melk aan de kook is.
Laat dit onder regelmatig roeren 3 uur trekken of zo lang tot de melk de consistentie heeft van een zachte vla.
Roer er de 100 g plus 2 eetlepels suiker door, laat het nog 15 minuten zachtjes koken en vervolgens, onder af en toe roeren, afkoelen.
Verdeel de bijna koude rijstpudding over 8 dessertschaaltjes, bij voorkeur van aardewerk en met een platte bodem.
Zet ze in de koelkast om af te koelen.
Voor de gekarameliseerde suikerlaag 1 eetlepel suiker over elk schaalpje rijstpudding strooien.
Verhit een salamander of gebruik een gasbrander.
Zet onder de salamander of beweeg de gasvlam heen en weer over het oppervlak tot de suiker gekarameliseerd en krokant is.
Herhaal dit bij de overige puddinkjes.
Meteen opdienen (de suiker wordt na een paar minuten zacht).

Artisanaal brood

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

Ingrediënten

1 kg bloem
20 g zout
20 g gist
6 dl lauwwarm water (ongeveer 30°C)

Bereiding

Doe de bloem in een grote kom en strooi het zout op de rand (rechtstreeks contact van zout en gist moet absoluut worden vermeden, anders wordt het gistvermogen aangetast !).

Los de gist op in het water tot een homogeen mengsel.

Doe de helft daarvan bij de bloem en kneed het eronder.

Voeg de rest toe in meerdere keren en kneed het deeg tot de bloem helemaal is opgenomen.

Leg de deegbol op een lichtbebloemd werkoppervlak en druk er met de handpalmen op, zodat het wordt uitgerokken en opnieuw wordt dichtgeplooid.

Herhaal deze handeling gedurende 10 minuten, tot een homogeen en elastisch deeg ontstaat.

Dit kneden geeft het deeg vulling.

Laat het deeg vervolgens 15 minuten rusten onder een keukenhanddoek, zodat het kan rijzen.

Kneed opnieuw met de handpalmen gedurende 1 à 2 minuten.

Maak een mooie bol van het deeg en leg het met de naad onderaan in een bakvorm.

Zo kan het niet breken tijdens het bakken.

Laat afgedekt tenminste 1 uur rusten en rijzen.

Bak het brood in 45 minuten tot 1 uur gaar in een oven van 250°C.

Zet een kommetje water onder in de oven om te vermijden dat de korst uitdroogt en hard wordt.

Info: Dit soort brood blijft minstens 3 dagen vers.

Artisjoktaart

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 artisjokken
1 pakje opgerold kruimeldeeg
2 eieren
70 g geraspte gruyèrekaas
½ citroen
½ l melk
30 g bloem
30 g boter
geraspte muskaatnoot
zout
peper

Bereiding

Laat de artisjokken ongeveer 30 minuten koken in gezouten water met een vleugje citroen, tot de blaadjes makkelijk loslaten.

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand.

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Intussen bereidt u een bechamelsaus met boter, bloem, en melk.

Kruid met zout, peper en muskaatnoot.

Voeg er ook de geraspte kaas bij.

Meng alles goed.

Van zodra de artisjokken gaar zijn, verwijdt u de blaadjes en het hooi.

Doe 3 artisjokbodems in een mixerkom en snij de laatste in schijfjes.

Voeg de artisjokkenpuree en de hele eieren bij de bechamelsaus.

Giet de helft van deze bereiding op de taartbodem en strijk de bovenkant glad.

Verdeel de schijfjes artisjok erover en bedek met de rest van de bechamel.

Zet in de voorverwarme oven en laat zo'n 30-35 minuten bakken.

Dien warm of lauw op en geef er een slaatje bij.

Asperge-champignonpizza

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

500 g bloem
28 g gist
1/8 l lauwwarm water
1 theelepel zout
6 eetlepels olie

voor het beleg

1 bot asperges
250 g champignons
3 plakken gekookte ham
4 hardgekookte eieren
250 g geraspte kaas
400 g dikke room
1 eetlepels uitgeknepen kappertjes
2 eetlepels gesnipperde bieslook

Bereiding

Doe de bloem in een kom en maak in het midden een kuiltje.
Verkruimel hierin de gist en voeg het lauwwarme water toe.
Maak van gist, water en een beetje bloem een 'zetsel'.
Dek de kom af met een doek en laat het zetsel op een warme plaats 10 minuten rijzen.
Voeg zout en olie toe en kneed een glad deeg.
Laat dit opnieuw circa 1 uur afgedekt op een warme plaats rijzen. (u kunt dit deeg ook maken op de 'deegstand' van een broodmachine).
Bekleed een bakblik met bakpapier.
Rol het deeg uit over het hele bakblik.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Schil de asperges en kook ze beetgaar in gezouten water.
Laat ze uitlekken in een zeef (bewaar het kookwater voor soep).
Snij de asperges in twee of drie stukken.
Borstel de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Pel de eieren en snij ze in plakjes.
Snij de ham in reepjes.
Roer de geraspte kaas door de dikke room.
Verdeel 1/3 van dit mengsel over het deeg.
Beleg met de plakjes champignons, schik daarop de asperges, de reepjes ham en de plakjes ei.
Giet de rest van het room-kaasmengsel gelijkmatig over de pizza en bestrooi met de kappertjes.
Bak de pizza circa 30 minuten in de voorverwarmde oven.
Bestrooi met de gesnipperde bieslook en serveer meteen.

Asperge-kipcocktail

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

Ingrediënten

1 potje witte asperges (315 ml)
8 blaadjes kropsla
1 schaalpje kipfilet fumé (ca. 150 g)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels volle yoghurt
1 theelepel kerriepoeder
½ eetlepel sherry

Bereiding

Asperges laten uitlekken en in stukjes van ca. 1 cm snijden.
Sla wassen en laten uitlekken.
Kipfilet in kleine blokjes snijden.
Bieslook fijnknippen.
Sausje roeren van mayonaise, yoghurt, kerrie en sherry.
Op smaak brengen met zout en peper.
Asperges en kip mengen met saus.
Sla in vier (glazen) schaalpjes leggen.
Asperge-kipmengsel erover verdelen.
Bestrooien met bieslook.
Lekker met geroosterd brood en roomboter.

Asperge-slataartjes

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

Ingrediënten

500 g verse asperges of asperges uit de diepvries
sap van 1 citroen
1 middelgrote ui, fijngehakt
50 g boter
½ krop ijsbergsla
1 theelepel knoflookpasta
zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel droge witte wijn
2½ dl lichte room
4 eieren en 1 extra eierdooier
100 g kaas, liefst manchego-kaas
200 g kruimeldeeg

Bereiding

Van verse asperges de houtige delen wegsnijden.
De rest in stukjes van 1¼ cm snijden; de punten apart houden.
De gehakte asperges, zonder de punten, met het citroensap in een pan met kokend water leggen.
De aspergestukken in 8-10 minuten net gaar koken; de punten na 5 minuten toevoegen.
Van het vuur halen, een zeef op de pan leggen en hier koud water door laten stromen in de gootsteen.
De zeef voorkomt dat de punten breken.
De ui in de boter glazig fruiten.
De fijngehakte sla toevoegen en roeren.
De knoflook toevoegen en met zout en peper op smaak brengen.
De witte wijn erdoor roeren en koken tot de sla zacht is. Indien nodig wat water toevoegen.
Met het deksel erop 5 minuten laten koken.
Van het vuur halen en af laten koelen.
De asperges mengen met ui en sla.
Een bakvorm van 20 cm of 10 taartvormpjes invetten en met deeg bekleden.
Op een koele plaats zetten.
Blind bakken : het deeg met aluminiumfolie bedekken, vullen met gedroogde bonen of rijst en 5-8 minuten bakken (230 °C).
Folie en bonen verwijderen.
De eieren loskloppen met de room, wat zout en zwarte peper.
De geraspte kaas erdoor roeren.
Het aspergemengsel door het eiermengsel roeren.
Goed roeren.
Het mengsel in de vorm of vormpjes scheppen.
De punten erop leggen.
In de oven (180 °C) bakken, ongeveer 10 minuten voor de kleine vormen en 15 minuten voor de grote vorm.
De vulling moet enigszins stevig aanvoelen en goudbruin zijn.
Warm of lauw serveren.

Asperge-spinazietaart

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g boter
1 ei
250 g bloem
zout
3 cl water
15 asperges
200 g spinazie
3 sneetjes gerookt spek
3 sneetjes gezouten spek
15 g boter
3 eieren
2 dl room
peper
nootmuskaat

Bereiding

Het deeg bereiden met de zachtgeroerde roomboter, het ei, de bloem, een snuifje zout en 3 eetlepels ijskoud water.

Met koele handen kneden tot het deeg goed loskomt van het werkblad.

Enkele uren laten rusten in de koelkast.

Ondertussen de asperges schillen met een dunschiller.

Het spek in blokjes snijden.

De spinazie schoonmaken en fijnhakken.

Het spek knapperig bakken in een beetje boter.

Vervolgens de in stukken gesneden asperges toevoegen en een vijftal minuten laten garen.

Ten slotte de spinazie bij het mengsel voegen en alles samen nog 5 minuten laten zacht worden.

Eventueel overtollig vocht afgieten.

Het deeg uitrollen, er een beboterde bakvorm mee bekleden en enkele malen doorprikken met een vork.

Het spek-asperge-spinazie-mengsel hierover verdelen en overgieten met de eieren die losgeklopt werden in de room.

Kruiden met peper en nootmuskaat.

Gedurende 40 minuten laten bakken in een voorverwarmde oven van 180°.

Onmiddellijk opdienen.

Aspergefeuilletés met oester en truffel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 asperges
4 oesters
8 plakjes diepvriesbladerdeeg
1 kleine truffel
1 dl dikke room
peper
zout
1 eierdooier
boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 ° Celsius.
Kook de asperges half gaar in gezouten water.
Plaats de ongeopende oesters in de voorverwarmde oven en laat de schelpen open gaan.
Laat ze afkoelen.
Ontdooi het bladerdeeg.
Schaaf de truffel in 12 plakjes.
Snijd 4 asperges zeer fijn en 8 asperges in vijf stukjes.
Laat de overige 4 heel.
Snijd 4 plakjes bladerdeeg door en leg op 4 helften een hele asperge.
Strijk een theelepeltje dikke room over de asperges en leg een plakje truffel op ieder asperge.
Bestrooi met peper en zout.
Bestrijk de randen van het bladerdeeg met losgeroerd eidooier en rol het deeg om de asperge.
Bestrijk de bovenkant met eierdooier.
Verwijder de bovenste helft van de oesters en verdeel de fijngesneden asperge over de schelpen.
Leg een beetje boter, een beetje dikke room en een plakje truffel op de asperge.
Bestrooi het geheel met versgemalen peper en een beetje zout en dek de schelpen af met een half plakje bladerdeeg.
Druk de randen goed aan en bestrijk de bovenkant met eidooier.
Leg de 4 overige plakjes bladerdeeg naast elkaar op het werkblad en verdeel de gesneden asperges over een helft van de plakjes.
Schep een lepeltje dikke room op de asperges en leg 1 plakje truffel op elk hoopje.
Bestrooi met peper en zout en vouw de plakjes bladerdeeg dicht.
Druk de randen stevig aan en bestrijk de bovenkant van het deeg met eidooier.
Bak de feuilletés in de voorverwarmde oven in circa 10 minuten mooi bruin.
Serveer meteen en geef er een gemengde groene sla bij.

Aspergequiche met garnalen

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

Ingrediënten

250 g bloem
125 g koude boter
zout
peper
1 dl water
250 g garnalen
1 blikje asperges
1 gesnipperd uitje
boter
melk
geraspte gruyèrekaas
kerriepoeder
paneermeel

Bereiding

Doe de bloem, zout en de boter in een kom en snijd met twee messen de boter in kleine stukjes door de bloem.
Zoveel water erdoor roeren tot de bloem is opgenomen en dan vlug een deegbal kneden.
Als het deeg te nat is, doe er dan nog wat bloem door.
Laat het deeg 1 uur in de koelkast rusten.
Smelt wat boter in een pan en fruit het gesnipperde uitje.
Roer er een paar eetlepels bloem doorheen en zoveel melk tot een dikke saus ontstaat.
Doe er de garnalen en geraspte kaas doorheen en kruid het geheel met kerrie, zout en peper.
Rol het deeg uit en bedek de bodem en randen van een beboterde quichevorm.
Strooi wat paneermeel op het deeg en verdeel dan de goed uitgelekte en drooggedekte asperges over de bodem.
Schep de ragout er overheen, bestrooi met geraspte kaas.
Zet de quiche 45 minuten in een op 200° C voorverwarmde oven.
Snij in punten en serveer warm.

Asperges met kiprollade in kerriesaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

2 bundels groene asperges (à ca. 500 g)
2 schaaltjes kiprollade in kerrie-amandelsaus (à ca. 250 g)
1 pak aardappelpuree à la minute (3 zakjes 180 g)
1 zakje amandelschaafsel (45 g)

Bereiding

In grote pan water aan de kook brengen.
Asperges wassen, houtachtige uiteinde eraf snijden en in stukjes van ca. 3 cm snijden.
Aspergestukjes in ca. 8 minuten beetgaar koken.
Schaaltjes met kiprollade één voor één volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen.
Intussen aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In droge koekenpan amandelschaafsel korte tijd roosteren.
Saus van kiprollade goed doorroeren.
Asperges, puree en kiprollade over vier borden verdelen.
Amandelschaafsel over kiprollade strooien.
Direct serveren.

Aspergetaart 3

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

Ingrediënten

1 rol bladerdeeg
600 g groene asperges
150 g rauwe ham (type Ganda)
100 g emmentaler
25 cl verse room
2 grote eieren
muskaatnoot
15 g boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210°C.
Kook de asperges 8 à 10 minuutjes in lichtgezouten water, ze moeten krokant blijven.
Laat ze goed uitlekken.
Beboter de taartvorm en spreid er het bladerdeeg over uit.
Prik in de bodem met een vork en plooi de randen mooi naar binnen.
Snij de plakjes ham in dunne reepjes.
Verdeel gelijkmatig de strookjes ham en emmentaler en daarna de asperges over de deegbodem.
Klop de eieren met de room, de nootmuskaat, zout en peper.
Giet de bereiding over de garnituur en laat alles 35 minuten bakken in de hete oven.
Snij in punten en serveer warm of op kamertemperatuur.

Aspergetaart met prei en varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

nootmuskaat
peper
zout
1 prei
1 bakje crème fraîche
1 kg asperges
1-2 eetlepels slaolie
300 g varkensvleesreepjes (ongekruid)
4 eieren
6 plakjes bladerdeeg (diepvries)
75 g gruyèrekaas (geraspt)
1 lage taartvorm met losse bodem 24 cm doorsnede

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Schil de asperges, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in een laagje kokend water met een snufje zout in ca. 15 minuten gaar.
Afgieten en laten uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de ingevette taartvorm met het bladerdeeg.
Prik met een vork hier en daar gaatjes in de bodem.
Snijd de prei in smalle ringen.
Verhit de olie en roerbak hierin de vleesreepjes 3 minuten.
Voeg de preiringen toe en bak ze 3 minuten mee.
Klop de eieren met de crème fraîche los en voeg de kaas, wat zout en peper en wat nootmuskaat toe.
Vul de vorm met het vlees-preimengsel, de asperges en het eiernmengsel.
Bak de taart midden in de hete oven in ca. 35 minuten goudbruin en gaar.
Snijd de taart in punten, warm of koud serveren.
Lekker met een salade van jonge spinazie.

Aspergetaart met varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g ongekruidde varkensvleesreepjes

1 kg asperges

zout

peper

nootmuskaat

6 plakjes bladerdeeg (diepvries)

1 prei

1-2 eetlepels slaolie

4 eieren

1 potje crème fraîche

75 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.

Schil de asperges, snijd ze in kleine stukjes en kook ze in een laagje kokend water met een snuifje zout in circa 15 minuten gaar.

Afgieten en laten uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bekleed een lage aardewerken taartvorm (circa 20 cm ø) met het bladerdeeg.

Prik met een vork hier en daar gaatjes in de bodem.

Snijd de prei in smalle ringen.

Verhit de olie en roerbak hierin de vleesreepjes 3 minuten.

Voeg de preiringen toe en bak ze 3 minuten mee.

Klop de eieren met de crème fraîche los en voeg de kaas, wat zout en peper en wat nootmuskaat toe.

Vul de vorm met het vlees-preimengsel, de asperges en het eiernmengsel.

Bak de taart midden in de hete oven in circa 35 minuten goudbruin en gaar.

Snijd de taart in punten, warm of koud serveren.

Lekker met een salade van jonge spinazie.

Aspergetaart met zalm 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g asperges

zout

6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)

300 g zalmfilet

4 eieren

3 eetlepels slagroom

3 eetlepels gehakte verse dille

2 eetlepels verse versnipperde basilicumblaadjes

versgemalen peper

Bereiding

Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) van de asperges.

Schil de asperges met een asperge- of dunschiller van boven naar beneden.

Maar begin pas 2 cm (ca 2 vingers) onder de kopjes.

Die zijn zo zacht dat het zonde is daar met schillen te beginnen.

Laat het diepvriesdeeg in ca. 10 minuten ontdooien.

Bekleed een ingevette quiche- of springvorm (doorsnede ca. 24 cm) met het deeg.

Snijd de zalm in stukjes.

Doe de asperges, aspergeschillen en houtachtige uiteinden in een aspergepan of een hoge pan waarin de asperges kunnen staan.

Zorg ervoor dat de kwetsbare kopjes naar boven wijzen.

Voeg ½ theelepel zout en zoveel water toe dat de asperges tot net over de helft in het water staan.

Kook de asperges in 10 minuten beetgaar.

Laat de asperges in het mandje van de aspergepan of in een vergiet uitlekken.

Klop de eieren, slagroom, dille, basilicum en wat peper door elkaar.

Verwarm de oven voor op 210° C.

Verdeel de uitgelekte asperges en de zalm over de bodem van de taart.

Klop de ei-mix nog een keer door en schenk het over de asperges.

Bak de taart één richel onder het midden van de oven in ca. 30-35 minuten lichtbruin en gaar.

De aspergetaart is zowel warm als koud lekker. Serveer hem als voorafje, als lunch of met een tomaat-spinaziesalade erbij als dinergerecht.

Ook leuk als borrel- of buffethapje.

Variatietip : Inplaats van verse zalm kunt u andere verse vis zoals kabeljauw, garnalen of krab gebruiken. De taart wordt wat pittiger als u de verse zalm door de zoutere gerookte zalm of gerookte forel vervangt. Geen zin in vis? Met reepjes ham en/of (geiten)kaas smaakt de taart anders maar ook verrukkelijk.

Aspergetaartjes 2

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Hartige taart

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

24 gebakken taartbodempjes
12 asperges
15 g boter
1 kleine ui
1 ei
2 hardgekookte eieren
2½ dl room
50 g gemalen kaas
peper
zout

Bereiding

De asperges schillen, in stukken snijden en gaarkoken.
De room verwarmen, er de gemalen kaas doorroeren en vervolgens het losgeklopte ei.
Op smaak brengen met peper en zout.
De ui fijnsnipperen en even aanfruiten in de boter.
De hardgekookte eieren pellen en pletten.
De taartbodempjes bedekken met gekookte asperges en daarop het ui-eimengsel aanbrengen.
De vulling erbij gieten en de taartjes op 180° C laten bakken totdat het mengsel stevig en goudbruin is.
Meteen serveren.

Atún con naranja (tonijn met sinaasappel)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g verse tonijn
2 eetlepels olijfolie
4 sinaasappels
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels droge sherry
2 theelepels mosterd
fijne suiker
2 takjes tijm
peper
zout

Bereiding

Schil 2 sinaasappels tot op het vruchtvlees en snij dit tussen de fijne vliesjes uit.
Vang het sap dat eruit loopt op.
Schil een sinaasappel met een dunschiller en snij de schil in flinterdunne reepjes (of gebruik een zesteur), tot u ongeveer 1 eetlepel sinaasappelrasp hebt.
Pers de andere 2 sinaasappelen uit.
Verdeel de tonijn in 4 steaks en kruid ze met peper en zout.
Bak de tonijnsteaks aan beide kanten 3 minuten in hete olijfolie, ze moeten binnenin nog rose zijn.
Snij de tonijn in reepjes van circa 1 cm dik en doe ze in een schaal.
Vermeng het citroensap met de sherry, de mosterd, het sinaasappelsap, een mespunt suiker en peper en zout.
Schenk het sausje over de warme tonijn.
Werk af met tijmblaadjes, de sinaasappelpartjes en sinaasappelrasp.
Serveer warm of lauw.

Aubergine met kaas en garnalen

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 lange aubergine
zout
75 g bloem
olijfolie
3 dl dikke kaassaus (zie verder)
200 g middelgrote gekookte garnalen (bv Noorse garnalen)
gehakte peterselie om te garneren

voor de saus

50 g boter
1 flinke el bloem
3 dl warme melk
½ kleine ui, fijngehakt
1 laurierblad
1 snuifje muskaatnoot
80 g geraspte Manchegokaas (of bij gebrek Parmezaanse kaas)
1 eetlepel room
1 eierdooier
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de aubergine in plakjes en spreid deze uit op het dienblad.
Bestrooi ze met zout en laat dit 20 minuten intrekken om de aubergine te ontvochten.
Dep de plakjes aubergine droog met keukenpapier, wentel ze door de bloem en schud ze af.
Schenk wat olie in een grote koekenpan, zodat de hele bodem bedekt is, en verhit deze.
Bak de schijfjes aubergine aan beide kanten goudbruin.
Scheep ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Zet ze opzij.
Maak ondertussen de saus : Laat de boter smelten, roer de bloem erdoor en maak een roux.
Klop er geleidelijk de melk door, zodat u een gladde saus krijgt.
Voeg de ui, het laurierblad en de nootmuskaat toe.
Laat de saus 20 minuten sudderen zodat de bloem goed gaar wordt.
Haal de saus van het vuur en zeef hem.
Roer er de kaas, room, eierdooier, zout en peper door.
Scheep de garnalen erdoor.
Schik de schijfjes aubergine op de bakplaat.
Verdeel de saus erover.
Bestrooi de schijfjes met wat geraspte Manchego-kaas en bak ze goudbruin in een op 200° C voorverwarmde oven.
Bestrooi met de gehakte peterselie en serveer meteen.

Baba au Rhum

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

2 eieren
200 g suiker
5 cl melk
50 g boter
400 g bloem
1 pakje bakpoeder

voor de siroop

½ l water
1 kop poedersuiker
30 cl oude rum
1 of 2 vanillestokjes

voor de afwerking

stijfgeklopte gesuikerde slagroom

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C.

Klop de volledige eieren met de suiker.

Wanneer het mengsel schuimt, doet u er de melk bij, de gesmolten boter en de bloem.

Goed roeren, tot u een heel glad deeg heeft.

Doe er op het laatste moment de gist bij en klop krachtig.

Bestrijk de babavorm met boter, giet het deeg erin en plaats in de oven.

Laat gedurende ongeveer 30 minuten bakken.

Wanneer de baba gebakken is, steek je er het lemmer van een mes in: het moet droog naar buiten komen.

Laat afkoelen.

De siroop: meng het water met de suiker en een in de lengte doormidden gesneden vanillestokje.

Voeg de rum toe en verwarm de siroop tot hij bijna kookt.

Doordrenk het gebak met de siroop.

Nadat het de eerste laag heeft opgenomen, overgiet het nog enkele keren, tot het volledig doordrenkt is.

Garneer net voor het serveren met in roosjes opgespoten slagroom.

Tip: Om het deeg licht te maken, moet je het lang kloppen, zodat het lucht opneemt.

Tip: Om de baba goed te doordrenken en vochtig te maken, zorg je dat de rumsiroop elke keer zeer heet wordt uitgegoten.

Babi ketjap van varkenshaas met sesampaksoi en knoflookrijst

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

Ingrediënten

400 g rijst
400 g varkenshaas
1 grote paksoi
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Babi Ketjap
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de varkenshaas in plakjes.
Was en snijd de paksoi in brede reepjes.
Pel en snijd de knoflook in dunne plakjes.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes vlees 1 minuut.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.
Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
Verhit een andere wok of koekenpan, voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes knoflook in ca. 2 minuten goudbruin.
Uit de pan halen en in een kom doen.
Zet de wok terug op het vuur en wok in de 'knoflookolie' de paksoireepjes 3 minuten.
Bestrooi met de sesamzaadjes.
Meng de warme rijst met de plakjes knoflook.
Schep de babi ketjap op 4 borden, schep de sesampaksoi en de knoflookrijst ernaast.

Serveertip: Zet Conimex Ketjap Asin en de vertrouwde Sambal Oelek in plaats van zout en peper op tafel.

Variatietip: Vervang de paksoi door Chinese kool of spitskool. Voeg wat fijngehakte koriander toe aan de rijst.

Bananencake 2

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

120 g boter
150 g griessuiker
10 g vanillesuiker
2 eieren
3 niet te rijpe bananen (anders wordt de cake te nat)
200 g bloem
1 koffielepel bakpoeder
1 dl melk

Bereiding

Verwarm een oven voor op 180 °C.
Meng de boter, griessuiker en vanillesuiker met een elektrische klopper.
Voeg de eierdooiers toe en blijf kloppen tot een homogeen mengsel.
Bewaar de eiwitten.
Plet de bananen met een vork en voeg bij het beslag.
Voeg de gezeefde bloem en het bakpoeder toe en meng opnieuw.
Voeg 1 dl lauwe melk toe en meng goed.
Klop het eiwit stijf en schep het stijfgeklopt eiwit onder het beslag.
Smeer een cakevorm (10½ x 34 x 7 cm) in met boter en giet het mengsel erin.
Bak de cake 60 minuten.
Ontvorm op een rooster.
Laat afkoelen.

Bananencake met pecannoten

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

Ingrediënten

2 bananen
1 bakje pecannoten (80 g)
1 pak mix voor Fijne Cake (450 g)
200 g boter of margarine
3 eieren (M)
½ dl melk
enkele druppels citroensap
2 dl slagroom

Bereiding

Oven voorverwarmen op 160 °C of gasovenstand 2.
Banaan pureren.
Pecannoten grof hakken.
Cakebeslag van cakemix, boter, eieren en melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Gepureerde banaan en 60 g pecannoten door beslag roeren.
Andere banaan in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Cakevorm invetten.
Helft van cakebeslag in vorm doen.
Banaanplakjes erover verdelen.
Rest van cakebeslag toevoegen.
Cake in ca. 1 uur en 15 minuten gaar bakken.
Cake laten afkoelen.
Slagroom lobbijg kloppen.
Cake in dikke plakken snijden.
Cake serveren met slagroom en bestrooien met rest van pecannoten.

Bananengebakje met mascarpone

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g boter
65 g griessuiker
1 zakje vanillesuiker
1 ei
2 eetlepels yoghurt
1 banaan zout
140 g zelfrijzende bloem
1 onbehandelde citroen
4 eetlepels mascarpone
25 g poedersuiker
2 mini banaantjes of 1 kleine banaan

Bereiding

Verwarm een oven voor op 180 °C.

Klop de boter romig met de suiker en de vanillesuiker.

Klop er het ei onder. Meng er de yoghurt, de geplette banaan, een snuifje zout en de bloem onder.

Verdeel het beslag over vier met boter ingestreken en bebloemde vormpjes van 1½ dl inhoud en bak 20 minuten in de oven.

Haal fijne schilletjes van de citroen en pers de citroen.

Ontvorm de gebakjes en laat afkoelen.

Meng ondertussen de mascarpone met de helft van de citroenzestes, de poedersuiker en citroensap naar smaak.

Pel de banaantjes, halveer ze en wentel ze in de rest van het citroensap.

Schik de gebakjes op een bordje, werk af met een lepel citroenroom, een half banaantje en de citroenzestes.

Bananenpuddinkje met cointreau

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

Ingrediënten

2 gelatineblaadjes
sap van ½ citroen
300 g banaan
7 cl Cointreau
zoetstof
100 g magere plattekaas
60 g melkchocolade
2 eetlepels magere melk
12 cl water
1 takje munt

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Mix 200 g banaan met het citroensap tot puree.
Hou 4 koffielepels Cointreau apart en verwarm de resterende Cointreau met de zoetstof in een pannetje.
Voeg de geweekte gelatine bij de Cointreau en laat oplossen.
Roer eerst de plattekaas door het banaanmengsel en dan de Cointreau met gelatine.
Verdeel over 4 coupes, dek ze af met plasticfolie en laat een nachtje opstijven in de koelkast.
Smelt de chocolade in de melk op een laag vuurtje.
Doe er het water en de overgebleven Cointreau bij.
Snij de laatste banaan in plakjes en bak op een bakvel.
Stort de bananenpuddinkjes op een bord, leg er de gebakken banaan rond.
Giet er de warme chocoladesaus over.
Garneer met een blaadje munt

Banh dua ra men: kokoskaramel

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

Ingrediënten

voor de karamel

185 g suiker

1¼ dl water

voor de custard

3¼ dl melk

3¼ dl kokosmelk

90 g suiker

4 eieren

1 theelepel vanille-essence

30 g ongezoete, gedroogde kokos

Bereiding

Verwarm de oven voor op 165° C.

Doe voor de karamel de suiker en het water in een zware pan op een middelhoog vuur en laat al roerend verhitten tot de suiker opgelost is.

Laat dan zonder te roeren 8 tot 12 minuten zachtjes koken tot het mengsel een mooie karamelkleur heeft.

Neem de pan van het vuur en giet de karamel onmiddellijk in acht custardbakjes (ramequins) van 1¼ dl inhoud.

Kantel de bakjes zodat de karamel over de bodem vloeit.

Zet weg.

Meng voor de custard de melk, kokosmelk en suiker in een pan.

Zet de pan op een matig vuur en verhit tot het mengsel net heet is.

Neem van het vuur.

Klop de eieren los in een kom.

Giet er al roerend het melk-suikermengsel bij en roer er dan de vanille-essence door.

Giet het custardmengsel door een zeef in een kom.

Schep er de gedroogde kokos door.

Zet de custardbakjes in een braadslee.

Giet zo veel heet water in de slee dat de bakjes er voor de helft in staan.

Verdeel het custardmengsel over de bakjes.

Zet de slee 30 tot 35 minuten in de warme oven tot de custard gestold is.

Controleer door de punt van een scherp mes in een custard te steken; het mes moet er schoon uitkomen.

Neem de bakjes uit het waterbad en laat ze afkoelen.

Dek de bakjes af en laat ze in de koelkast volledig koel worden voor het serveren.

Snijdt de rand van de custards rondom los met de punt van een mes en stort ze op individuele dessertborden.

Info: Dit is de Vietnamese versie van de Franse crème caramel, met kokosmelk als tropische toevoeging.

Barquettes

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

Ingrediënten

voor de frangipanevulling

500 g broyage (dit is een mengsel van 250 g amandelpoeder en 250 g suiker)
250 g roomboter
3 eieren
75 g bloem

voor de barquettes

200 g bladerdeeg
500 g frangipanevulling
100 g grove kristalsuiker
1 dl water

Bereiding

Voor het frangipanebeslag: Roer de boter mals, voeg één voor één de eieren toe, telkens afgewisseld met de broyage.

Werk er tenslotte voorzichtig de bloem door.

Voor de braquettes: Rol het bladerdeeg 2 mm dik uit.

Bekleed 8 bootvormpjes of ovalen bakvormpjes met het bladerdeeg.

Druk aan en prik met een vork in de bodem van het vormpje.

Vul het vormpje op met het frangipanebeslag.

Rol een stuk bladerdeeg uit op 2 mm dikte.

Snijd reepjes van ca ½ cm breed.

Werk hiermee ieder gebakje af.

Strijk de bovenkant in met water en druk even in de kristalsuiker.

Laat een half uur rusten.

Bak de braquettes in een oven van 210°C gedurende een kleine 20 minuten.

Haal de gebakjes daarna onmiddellijk uit de vormpjes.

Laat afkoelen op een rooster.

Men kan de gebakjes op kamertemperatuur in een goed gesloten donkere doos een paar dagen bewaren, maar vers zijn ze natuurlijk het lekkerst.

Basisrecept kruimeldeeg

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bloem
125 g zachte boter
1 eierdooier
1 snuifje zout
water

Bereiding

Weeg alle ingrediënten af en zorg ervoor dat ze allemaal op kamertemperatuur zijn.

Splits het ei en gooi het eiwit weg.

Zeef de bloem in een hoopje op het werkvlak en maak een putje in het midden.

Snij de zachte boter in blokjes en doe ze in het putje met de eierdooier en het zout.

Roer met de toppen van de vingers de eierdooier met de boter en het zout door elkaar en meng er beetje bij beetje de bloem door.

Voeg er een beetje water bij en ga door met de bloem eronder te mengen tot alles verwerkt is en het deeg een bal vormt.

Druk het deeg plat met de palm van het hand tot zij een egale massa vormt, maar bewerk het niet teveel anders gaat het deeg brokkelig worden en minder lekker als het verwerkt wordt.

Vorm er een bal van, verpak hem in plasticfolie en laat een uurtje rusten in de koelkast (dit opstijven is absoluut noodzakelijk, anders blijft het deeg "bloemig")

Rol het deeg uit met een deegrol op een met bloem bestoven werkvlak (ook de deegrol inwrijven met bloem) en verbruik het volgens het recept in kwestie.

Tip: om uitgerold deeg gemakkelijk te verplaatsen, rolt men dit best losjes op rond de deegrol en rolt het dan terug uit in de vorm.

Tip: Wanneer u teveel kruimeldeeg gemaakt hebt, kunt u dit in een luchtdichte plastic zak zeker 10 dagen bewaren in de koelkast, u kunt het zelfs veel langer bewaren in de diepvries.

Basisrecept Moskovisch beslag met chocolade

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

90 g patentbloem
15 g cacaopoeder
4 eieren
90 g suiker

Bereiding

Zeef de bloem samen met de cacao.

Doe de eieren in een vetvrije kom en roer de eieren door de suiker.

Zeker als de eieren uit de koelkast komen, moet de massa au bain marie even licht verwarmd worden, zodat de eieren goed kunnen oplossen.

Let er wel op dat de temperatuur niet boven de 37 °C uitkomt, want dat geeft later een grove structuur aan het beslag.

Klop het eiarmengsel met de garde luchtig.

Als de handmixer gebruikt wordt, laat dan de laatste minuut de gardes op de laagste stand draaien.

Hierdoor worden de luchtcellen gelijkmatig verdeeld en geeft dit aan het eindresultaat een mooie gelijkmatige structuur.

Verwarm de oven in 7 minuten voor op 175 °C.

Spatel het bloem-cacaomengsel luchtig door de eiercrème en schep het beslag in de met bakpapier belegde en ingevette taartvorm.

Laat het beslag in de oven in circa 30 minuten gaar worden.

Maak de rand los van de vorm en verwijder de vorm.

Laat het gebak op een taartrooster afkoelen.

Garneer de biscuit naar eigen smaak of volgens recept.

Info: Voor het maken van lekkere en luchtige patisserie wordt veelal uitgegaan van beslag zonder boter. De vullingen bevatten immers al veel room en boter, zodat daar een niet al te zware "drager" voor gebruikt dient te worden. De beslagrecepturen die gebruikt worden zijn talrijk, maar de basis komt steeds op hetzelfde uitgangspunt neer: veel eieren en weinig boter.

Basisrecept pannenkoeken van tarwemeel

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

Ingrediënten

125 g tarwemeel (bloem)
2 eieren
1 snuifje zout
1/3 l volle melk
30 g gesmolten boter
plantaardige olie of boter voor het bakken

voor zoete pannenkoeken

1 eetlepel suiker

Bereiding

Zeef het meel in een kom, maak een kuiltje in het midden en breek er de eieren in.
Voeg er voor zoete pannenkoeken de suiker bij.
Meng alles goed door en voeg er het zout en een vijftal eetlepels melk aan toe.
Meng verder met een spatel en doe er ondertussen beetje bij beetje de rest van de melk bij.
Meng er ten slotte de gesmolten boter door.
Bedek de kom met een theedoek en laat het beslag een halfuur rusten.
Verhit wat olie of boter in een koekenpan of braadpan en verdeel een dunne laag beslag over de bodem door de pan in alle richtingen schuin te houden.
Bak de pannenkoeken op een matig vuur.
Draai de pannenkoek om zodra de rand begint te kleuren en bak ook deze kant goudbruin.
Doe hetzelfde met de rest van het beslag.

Info: Als u ooit pannenkoeken gebakken hebt, dan weet u dat ze wel eens kunnen mislukken. Er zijn vele factoren die de kwaliteit van pannenkoeken kunnen beïnvloeden: de samenstelling van de soort bodem van de koekenpan, de hoeveelheid bakvet, de temperatuur van de pan, enzovoort. Als uw ervaring bij het maken van pannenkoeken afwijkt van wat hier beschreven is, dan raden we u aan verder te gaan op uw ervaring. Houd alleen de volgende vuistregel in het oog: aan pannenkoeken met groente, vis, vlees of kaas mag geen suiker toegevoegd worden.

Basisrecept voor perfect brood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g verse gist of 21 g gedroogde gist (3 zakjes van 7 g)

30 g honing (of suiker)

6¼ dl lauw water

500 g bloem van harde tarwe

500 g semolina (fijn griesmeel)

30 g zout

wat extra bloem en semolina om mee te bestuiven

Bereiding

Los de gist en honing (of suiker) in de helft van het lauwe water op.

Maak op het grootst mogelijke stuk schoon werkvlak (zelfs een grote schaal kan, als je weinig ruimte beschikbaar hebt) een berg van bloem, semolina en zout.

Maak een kuil in het midden. (Indien mogelijk is het beter om de bloem en de semolina van tevoren op te warmen.)

Giet het opgeloste gistmengsel in het kuiltje en maak met vier vingers van je ene hand ronddraaide bewegingen, vanuit het midden naar buiten werkend, zodat je geleidelijk droge ingrediënten door het gistmengsel werkt, tot dat is opgenomen.

Giet dan de andere helft van het lauwe water in de kuil en werk geleidelijk alle bloem erdoor, zodat je een smeug deeg krijgt. (Het kan zijn dat sommige bloemsoorten wat meer lauw water nodig hebben, dus schroom niet om de hoeveelheden aan te passen.)

Kneden !

Dit is het leukste gedeelte, het deeg rollen, duwen en vouwen, steeds opnieuw, wel 5 minuten lang.

Hierdoor ontwikkel je de structuur van het deeg en de gluten.

Als er deeg aan je handen blijft kleven, wrijf ze dan gewoon langs elkaar, met wat extra bloem ertussen.

Bestuif nu je handen met bloem en strooi wat bloem op het deeg.

Vorm het deeg tot een slappe bal en leg die op een bakplaat.

Kerf het deeg in met een mes, dat ontspant het deeg en laat het sneller rijzen.

Laat het brood de eerste keer rijzen.

In principe willen we dat het in volume verdubbelt.

Dit is waarschijnlijk het juiste moment om de oven voor te verwarmen (kijk voor de juiste oventemperatuur bij de diverse broodvariaties).

Je wilt een warme, vochtige, tochtvrije plek om het brood zo snel mogelijk te laten rijzen, bijvoorbeeld bij het fornuis, in de bordenwarmer of gewoon in een warme kamer.

Je kunt het deeg afdekken met huishoudfolie als je het sneller wilt laten rijzen.

Door het rijzen rijpt het aroma van de bloem.

Het proces neemt, afhankelijk van de omstandigheden, 40 minuten tot 1½ uur in beslag.

Laten we het even over rijzen hebben, zodat je weet wat er gebeurt.

De gist wordt in de warmte van het lauwe water gevoed door de honing of de suiker.

In theorie zijn de drie dingen die alle bacteriën nodig hebben om te groeien : warmte, vocht en voedsel.

Elk teveel van deze drie dingen zal de gist doden. (Evenals zout, dat we gebruiken hebben om het brood op smaak te brengen. Brood zonder zout is niet half zo lekker, maar zout remt het rijzen in zekere mate.)

Oké, het deeg is in volume verdubbeld, nu is het tijd om het terug te slaan.

Basisrecept voor perfect brood

Kneed en sla alle lucht uit het deeg, ongeveer 1 minuut lang.

Geef het deeg de vorm waarin je het brood hebben wilt - rond, plat, gevuld of hoe dan ook - en laat het een tweede keer op een warme plek rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.

Als je denkt dat het deeg nog niet voldoende gerezen is, laat het dan nog wat langer rijzen en ga na of het plekje warm genoeg en vrij van tocht is.

Nu is het moment gekomen dat je het brood gaat bakken.

Zorg dat je na al dat harde werken de zaak nu niet verknoeit.

Je wilt de lucht in het brood houden, dus ga er niet ruw mee om, maar zet het heel teder in de oven en doe de ovendeur voorzichtig dicht.

Bak het brood op de temperatuur en gedurende de tijd die in het betreffende recept is aangegeven, of tot het brood gaar is.

Je kunt horen of een brood gaar is door op de onderkant te kloppen (als het brood in een vorm zit moet je het brood daaruit halen) : als dat hol klinkt, is het brood gaar, als het niet hol klinkt, laat het brood dan wat langer bakken.

Leg het brood op een rooster om af te koelen.

Bella Helena (amandelbiscuit met chocolade- en perenmousse)

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

Ingrediënten

voor de amandelbiscuit

4 eieren
3 eierdooiers
150 g suiker
120 g tarwebloem
30 g amandelpoeder

voor de chocolademousse

1½ dl slagroom
60 g pure chocolade

voor de perenmousse

2 eierdooiers
1 dl perensap
6 g gelatine
1 eetlepel eau de vie van peren
1½ dl slagroom
4 peren op stroop (gehalveerd)
25 g poedersuiker
10 g cacaopoeder

Bereiding

Bereid de amandelbiscuit. Klop de eieren, de eierdooiers en de suiker au bain marie tot een schuimige massa, haal de kom uit het warmwaterbad en blijf kloppen.

Voeg de gezeefde bloem en het amandelpoeder toe.

Vul per persoon een met boter ingevet ringetje van 8 cm doorsnee en 4 cm hoog met het beslag en bak af in de oven op 180°C.

Haal uit de ringen en laat afkoelen.

Bereid de chocolademousse.

Warm 3 cl van de room op tot 40° C op een zacht vuurtje of in bain-marie, en smelt de chocolade erin.

Klop de rest van de room op en meng met de chocolade.

Bereid de perenmousse.

Maak een sabayon van de eierdooiers en het perensap.

Klop ze in een steelpan tot een schuimige maar stevige massa.

Voeg de geweekte gelatine toe en laat afkoelen.

Voeg ook de eau-de-vie, de opgeklopte room en de gemixte peren toe.

Opbouw van de taart.

Verdeel de biscuits telkens in 2 schijven.

Vul elke ring met een laag biscuit en breng daarop de chocolademousse aan.

Leg er vervolgens weer een laag biscuit op en vul daarna verder aan met de perenmousse.

Werk af met grote chocoladeschilfers aan de zijkant en breng bovenop de taart vierkantjes aan door de

Bella Helena (amandelbiscuit met chocolade- en perenmousse)

taart door een rooster te bestrooien met een mengsel van suiker en cacaopoeder.

Berenjena en adobo (gemarineerde aubergine)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aubergines
1 groene paprika
1 kerstomaatje
3 eetlepels Kikkoman sojasaus
2 eetlepels sesamolie
1 eetlepel ciderazijn
1 eetlepel sesamzaadjes
1 theelepel geraspte gember
peterselie
zout

Bereiding

Breng in een pan een kleine hoeveelheid water aan de kook (net genoeg om de aubergines in te koken).
Was de aubergines en snijd ze in de lengte in dunne plakken van ½ cm.
Om de aubergine makkelijker hanteerbaar te maken, kunt u het beste de plakjes waaiervormig snijden.
Snijd dus niet verder dan circa 1-2 cm tot aan de steel.
Kook of stoom ze gedurende 7 minuten.
Laat de aubergines uitlekken en afkoelen.
Neem een grote, bij voorkeur ronde schaal.
Maak de aubergineschijfjes los en spreid ze in een mooie waaier in de schaal.
Bereid de saus door sojasaus, sesamolie, ciderazijn, gember en wat zout met elkaar te mengen.
Rooster de sesamzaadjes en voeg ze aan de saus toe.
Giet de saus over de auberginestukjes.
Laat dit een poosje staan om het aroma tot ontwikkeling te laten komen.
Schik kort voor het opdienen wat peterselietoefjes in het midden van de aubergines en plaats bovenop de peterselie een kerstomaatje.
Maak de paprika schoon en verwijder de zaadjes en zaadlijsten.
Hak de paprika heel klein en strooi een cirkel rond de peterselie.
Serveer deze tapa met een knapperig stuk boerenbrood.

Biologische pastaschotel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g volkoren penne rigate
1 winterwortel
1 ui
1 pak bladspinazie deelblokjes
3 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes tofu roerbak fijngekruid
1 bekertje crème fraîche
6 eetlepels gemalen belegen kaas

Bereiding

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.
Wortel schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
Spinazie ontdooien in magnetron volgens gebruiksaanwijzing. In braadpan olie verhitten.
Wortel en ui ca. 2 minuten bakken.
Tofu toevoegen en in ca. 4 minuten bakken.
Spinazie toevoegen en goed doorwarmen.
Crème fraîche erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Groentemengsel door pasta scheppen.
Kaas erover strooien.

Biscuitkrans met amandelen

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

Ingrediënten

125 g volle yoghurt
2 eieren
100 g bloem
50 g aardappelmeel (of maïszetmeel)
1 zakje gistpoeder (7 g)
130 gf ijne suiker
100 g amandelpoeder
20 g amandelschilfers
1½ dl olie boter voor de vorm

Bereiding

Klop de eieren los met de fijne suiker.
Vermeng dit met de yoghurt en roer goed glad.
Roer er de gezeefde bloem, het maïszetmeel, de gist en het amandelpoeder door.
Schenk er in een straaltje de olie bij en roer tot een glad beslag.
Schep het in een ingevette tulbandvorm (van 24 cm diameter) en strooi er amandelschilfers over.
Bak de krans ongeveer 40 minuten in een op 180° C voorverwarmde oven.
Laat 5 minuten in de vorm afkoelen en dan verder op een rooster.
Snij in stukken en serveer.

Biscuittaart met banketbakkersroom en kiwi's

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

Ingrediënten

50 g boter
150 g bloem
25 g maïszetmeel
6 kiwi's
½ l melk
7 eieren
200 g poedersuiker
2 zakjes vanillesuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180° C en bereid de biscuit: klop 3 eierdooiers met 100 g poedersuiker, klop de 3 eiwitten tot sneeuw en voeg ze bij het geheel.

Zeef 120 g bloem en meng voorzichtig onder de eieren tot alle klonters opgelost zijn.

Bak ongeveer 30 minuten in de oven, in een beboterde en bebloemde taartvorm (liefst met verwijderbare bodem).

Stort en laat afkoelen op een rooster.

Terwijl de biscuit aan het bakken is, bereidt u de banketbakkersroom: breng de melk aan de kook, klop 100 g suiker met 4 eierdooiers tot een schuimige massa.

Voeg 30 g gezeefde bloem en het gezeefde zetmeel toe.

Van zodra deze erdoor zijn gemengd, voegt u voorzichtig al roerend de kokende melk toe.

Giet in een steelpannetje en breng aan de kook tot de crème dik wordt (2 à 3 minuten) laat, regelmatig omroerend, afkoelen.

Snijd de biscuit in twee ronde schijven, bedek de onderste schijf met een laag banketbakkersroom, daarna een laag kiwischijfjes, leg de bovenste schijf erop en garneer op dezelfde manier en bestrooi met vanillesuiker.

Bewaar de taart koel tot bij het opdienen.

Bizcocho borracho (dronken cake)

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

Ingrediënten

6 eieren, gesplitst
boter voor het invetten
200 g basterdsuiker
geraspte schil van 1 citroen
200 g bloem
kaneel voor het bestuiven
slagroom

voor de dronkemanssiroop

250 g basterdsuiker
5 dl kokend water
1½ dl Málagawijn of Madeira

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C en vet een cakevorm van ca. 30 x 20 cm in.
Bedek de bodem met bakpapier (laat de randen uitsteken) en vet de vorm opnieuw in.
Klop de eiwitten stijf in een grote kom.
Klop met dezelfde garde of mixer de dooiers los met suiker en citroenrasp tot ze licht van kleur zijn.
Roer er wat eiwit door en schep het mengsel dan door de eiwitten.
Voeg tussendoor steeds wat bloem toe.
Schep het mengsel in de vorm, in de hoeken iets meer dan in de rest van de vorm, en bak de cake in 15 minuten goudbruin.
Laat de cake 5 minuten rusten, leg hem op een schaal en verwijder het papier.
Laat de cake helemaal afkoelen.
Maak intussen de siroop.
Doe 75 g suiker in een pan met 2 eetlepels water.
Laat het koken tot de suiker karameliseert; schud de pan om de inhoud te vermengen als een kant te snel bruin wordt.
Doopt zodra de karamel lekker ruikt de onderkant van de pan in een gootsteen vol koud water om te voorkomen dat de karamel te donker wordt.
Roer het kokende water erdoor en voeg de rest van de suiker toe.
Laat dit al roerend zachtjes koken tot de suiker is opgelost.
Snijd de cake in 12 vierkanten en leg ze met de onderkant omhoog op een schaal.
Roer circa driekwart van de karamelsiroop door de wijn en doordrenk de cake met dit mengsel.
Draai de cakejes om en prik met een spiesje gaatjes in de korst.
Giet er nog wat siroop op.
Bestuif de cakejes met wat kaneel en zet ze ten minste 2 uur in de koelkast.
Slagroom smaakt er goed bij.

Info: Guadalajara is beroemd om deze sponzige cake die, zoals de naam al zegt, een rijke karamelsiroop en alcohol opzuigt. Net als in veel andere landen wordt er in Spanje tegenwoordig slagroom op nagerechten gespoten. Maakt u deze cake voor een verjaardag, snijd hem dan in de lengte doormidden en leg de helften met de uiteinden tegen elkaar op een lange marmeren plaat. Spuit

Bizcocho borracho (dronken cake)

slagroom langs de onderkant (om te voorkomen dat de alcohol eruit druipt) en langs de hele bovenrand.
Dit recept is genoeg voor 16 plakken.

Bladerdeeggebak met frambozen en vanillesaus

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 bladerdeegvelletjes van 12 bij 12 cm

650 g frambozen

200 g suiker

1 eierdooier

4 muntblaadjes

vanillesaus

½ l melk

vanillestokje

15 g vanillebloem

75 g suiker

1 ei

Bereiding

De vanillesaus bereiden.

Het ei met de suiker tot een crème kloppen, vanillebloem toevoegen en vervolgens de kokend hete (vanille)melk.

De saus al roerende aan de kook brengen en laten afkoelen (nu en dan omroeren).

De oven voorverwarmen op 200° C.

Het dichtgeplooid bladerdeeg met eierdooier bestrijken en 15 minuten in de hete oven bakken.

De warme gebakjes openen en vullen met frambozen.

De bordspiegels bedekken met saus.

Op elk bord een warm frambozengebakje leggen.

Versieren met muntblaadjes.

Indien gewenst opdienen met een bol vanille-ijs.

Bladerdeegtaart met yoghurtcrème

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

Ingrediënten

170 g yoghurt
3 eierdooiers
70 g fijne suiker
3 dl melk
een stukje citroenschil
50 g bloem
1 eetlepel oranjebloesemwater
300 g bladerdeeg
boter voor de vorm

Bereiding

Breng de melk aan de kook met de citroenschil.
Klop de eierdooiers wit-schuimig met de fijne suiker en de bloem.
Haal de citroenschil uit de melk.
Schenk de kokendhete melk bij de eieren, roer goed en verwarm op een zacht vuur tot de crème bindt.
Laat wat afkoelen.
Roer er het oranjebloesemwater en de yoghurt door.
Rol het bladerdeeg dun uit en leg het in een ingevette bakvorm van 22 cm diameter.
Scheep de crème op de taartbodem en garneer met restjes deeg.
Bak ongeveer 50 minuten in een op 175° C voorverwarmde oven.
Ontvorm de taart en laat hem afkoelen op een rooster.
Serveer de taart op kamertemperatuur.

Variatietip : Voor een ander aroma : Oranjebloesemwater koopt u bij de drogist of in de apotheek. Het is niet absoluut nodig, maar het geeft de taart wel een heel bijzonder aroma. Eventueel kunt u het vervangen door een zoete likeur, bijvoorbeeld Grand Marnier of Cointreau, amandellikeur (Amaretto) of jenever met fruitsmaak (citroenjenever, appeljenever...).

Bloedworst met tomaat en knoflook

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
250 g bloedworst, in plakjes
50 g boter
1 ui, gehakt
1 blikje (225 g) gepelde tomaten, gehakt
1 theelepel knoflook, uit de pers
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan.
Bak hierin al omscheppend snel de bloedworst.
Wanneer de plakjes aan beide kanten gebakken zijn, legt u ze op een bakplaat en houdt u ze warm in de oven.
Verhit de boter in een pan.
De gehakte ui hierin in ongeveer 5 minuten glazig fruiten.
Tomaat, knoflook, peterselie, zout en peper toevoegen.
Het mengsel 5 minuten bakken en met zout en peper op smaak brengen.
Giet de saus over de plakjes bloedworst, garneer ze met peterselie en serveer ze.

Boerenkoolstamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 1-2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
600 g boerenkool (panklare)
zout
2 rookworsten (250 g)
25 g boter of margarine
1 eetlepel azijn
versgemalen peper

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden.
Boerenkool in grote pan doen en aardappels erop leggen.
Ca. 2½ dl water en 1 theelepel zout toevoegen.
Op matig hoog vuur boerenkool en aardappels afgedekt aan de kook brengen.
Boerenkool in ca. 10 minuten laten slinken.
Rookworsten uit verpakking nemen en op aardappels leggen.
Boerenkool en aardappels afgedekt in nog ca. 15 minuten zachtjes gaar koken.
Rookworsten uit pan nemen en onder deksel warm houden.
Boerenkool en aardappels afgieten en kookvocht opvangen in kom.
Met aardappelstamper boerenkool en aardappels fijnstampen.
Boter en azijn toevoegen.
Alles goed door elkaar roeren en al roerend steeds scheutje kookvocht toevoegen tot alles smeuïg is.
Al roerend stamppot nog enkele minuten doorwarmen.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel nog scheutje azijn.
Boerenkoolstamppot op vier borden scheppen.
Rookworst in plakjes snijden en op boerenkool leggen.
Lekker met piccalilly of mosterd.

Variatietip: Met koolraap en shoarmavlees: Vervang de helft van de aardappels door 500 g panklare koolraap en verleng de kooktijd met 5 minuten. Voeg ½ eetlepel tijm toe. Vervang de rookworst door 300 g knapperig bruinegebakken shoarmavlees.

Variatietip: Met prei en bacon: Bak 4 plakken bakbacon knapperig in 25 g boter en roerbak 300 g panklare prei in het bakvet. Meng de prei met 10 fijngehakte Amsterdamse uitjes, 2 eetlepels paprikasalade (potje) en wat mosterd door de stamppot. Leg de bacon er samen met de worst op.

Variatietip: Met geitenkaas en tomaat: Meng in plaats van de rookworst 2 bosuitjes in ringetjes, 2 tomaten (zonder pitjes) en 250 g Hollandse geitenkaas in blokjes door de stamppot.

Boletes rellenos (kastanjechampignons gevuld met varkensvlees)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

325 g middelgrote kastanjechampignons, schoongeborsteld

vers citroensap

5 eetlepels boter

3 eetlepels gehakte ui

1 teentje knoflook, geplet of uitgeperst

125 g mager varkensgehakt

versgemalen peper en zout

3 eetlepels paneerpeel

½ theelepel Spaanse brandy of cognac

1 eetlepel gehakte peterselie

1 eetlepel fijngehakte pijnboompitten

Bereiding

Dit kan enige uren van tevoren klaargemaakt worden : Haal de steeltjes van de paddestoelen en snijd deze fijn.

Besprenkel de hoedjes met citroensap.

Verhit 4 eetlepels van de boter in een middelgrote pan en fruit hierin de ui en de knoflook tot de ui glazig is.

Voeg het gehakt, zout en peper toe en laat dit al roerend bakken tot het gehakt grijs wordt.

Voeg dan de gehakte paddestoelsteeltjes toe en laat het geheel 3 minuten pruttelen.

Draai dan de warmtebron uit en roer paneermeel, brandy, peterselie, pijnboompitten en zo nodig nog wat specerijen erdoor (het gerecht moet flink gekruid zijn).

Vul de paddestoelhoedjes met dit mengsel, waarbij u met de bolle kant van een theelepel een bergje vormt.

Leg er tenslotte iets van de resterende boter op.

Bak de gevulde kastanjeboleten in de voorverwarmde oven van 175° C in 15 à 20 minuten goudbruin.

Serveer warm of koud, maar warm is volgens mij veel lekkerder.

Boquerones al ajillo y guindilla (verse ansjovis met look en groene piment)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g verse ansjovis of spiering
6 teentjes look
½ groene piment
olijfolie
peterselie

Bereiding

Maak de spiering schoon, haal er de graat uit, was hem onder de stromende kraan en dep hem droog met keukenpapier.

Hak de look, het groene piment en de peterselie fijn.

Laat de look en het piment fruiten in hete olijfolie en bak er de visjes, open en eerst de velkant naar boven, goudbruin in.

Bak ze dan op de velkant en strooi er net voor het einde wat zout over.

Haal de pan van het vuur en strooi er de peterselie over.

Serveer in de pan.

Boquerones rebozados con salsa meniere (verse ansjovis in botersaus)

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

Ingrediënten

olijfolie

500 g verse ansjovis of spiering

bloem

zeezout

botersaus (gesmolten boter met citroensap en gehakte peterselie)

Bereiding

Maak de spiering schoon, spoel hem onder de stromende kraan en dep hem droog met keukenpapier.

Bestrooi de visjes met wat zeezout en haal ze door de bloem.

Verwarm 2 cm olijfolie in de koekenpan en bak hierin de visjes goudbruin.

Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op een dubbele laag keukenpapier.

Schik de visjes op een voorverwarmde serveerschotel en giet er de warme botersaus over.

Bread and butterpudding 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 korstloze sneden wit brood

55 g ongezouten boter

½ theelepel kaneel

200 g rozijnen of krenten

4 losgeklopte eieren

2¼ dl melk

4¼ dl room

170 g strooisuiker

1 theelepel vanille-essence

zout

rietsuiker

Bereiding

Het brood met boter insmeren.

4 sneden brood met de boterkant naar onder inpassen in een ovale vorm van 25 bij 15 cm met 5 cm hoge randen.

Bestrooi het brood met de helft van de kaneel en de helft van de rozijnen.

Leg een andere laag boterhammen met de boterkant naar boven over de rozijnen en strooi er de rest van de kaneel en rozijnen over.

Dek af met de rest van het brood, met de boterkant naar onder.

Meng eieren, melk, room, vanille-essence en een snuifje zout in een kom.

Giet het beslag via een zeef over de broodtaart.

Bestrooi de bovenkant met rietsuiker.

Dek de vorm af en laat alles minstens een uur rusten op een koele plaats.

Doe de vorm in een warmwaterbad (het water komt tot de ½ hoogte van de vorm) en zet alles 1 uur in een voorverwarmde oven van 150° C.

De pudding verwijderen wanneer de bovenkant krokant en goudkleurig is.

Bread-butter pudding wordt opgediend met een kom opgeklopte room.

Bretonse appeltaart

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
6 Golden of Jonagold appels
1 vanillestokje
100 g gesmolten boter
175 g suiker
35 g maïszetmeel
3 eieren

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar buiten en rol over de rand van de vorm met de deegrol, het teveel valt eraf en je krijgt een mooi gekartelde taarttrand.

Prik met een vork gaatjes in de taartbodem.

Snijd het teveel aan papier tegen de vorm af.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Snijd de appels met de schil in blokjes van 1 cm.

Vul nu de taartvorm met de blokjes appel.

Meng vervolgens de gesmolten boter, het maïszetmeel, de eieren, de suiker en het binnenste van de vanillestok.

Goed doorroeren om klonters te vermijden.

Giet dit mengsel op de taart en bak gaar in de voorverwarmde oven gedurende 45 minuten.

Ontvorm de taart en laat ze op een serveerschotel glijden.

Trek het bakpapier er voorzichtig van onderuit.

Serveer lauw met een bolletje ijs.

Broa (maïsbrood)

Menugang Lunchgerecht
Keuken Portugees
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 brood

225 g maïsmeel
375 g ongebleekt meel
2½ theelepel bakpoeder
zout
1¼ dl melk
3 dl water
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Roer maïsmeel, bloem, bakpoeder en zout door elkaar en maak in het midden een kuiltje.
Giet daar al roerend de melk en het water in en meng alles tot er een zacht deeg is ontstaan.
Leg het deeg op een met bloem bestrooid oppervlak en kneed het in 8-10 minuten zacht en soepel.
Maak er een bal van.
Vet een kom met olie in en rol de deegbal erdoor tot hij helemaal met olie bedekt is.
Dek de kom af en laat het deeg in een tochtvrije ruimte tot dubbele omvang rijzen.
Leg het deeg weer op een met bloem bestrooid oppervlak en kneed het een paar minuten.
Maak er een rond brood van en leg het op een licht met olie ingevette bakplaat.
Laat het deeg weer tot dubbele omvang rijzen.
Verwarm de oven voor op 180°C en bak het brood in 40 minuten gaar.
De onderkant moet hol klinken als u erop klopt.
Laat afkoelen op een rooster.

Broccolischofel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Metro 26-3-2007

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g pasta (penne)
olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 stronkje broccoli
1 courgette
1 pakje koksroom
1 pakje gorgonzala-mascarpone
witte wijn
pijnboompitten
zout
peper

Bereiding

Snijd de ui in snippers en fruit hem in de wok.
Voeg de uitgeperste knoflook en de in plakjes gesneden courgette toe.
Laat het even staan en doe er vervolgens de broccoliroosjes bij.
Voeg de koksroom, de gorgonzalamascarpone en een flinke scheut witte wijn toe en dek de wok af met een deksel.
Laat het vijf minuutjes koken.
Kook in vijftien minuutjes de pasta beetgaar.
Voeg naar smaak zout en verse peper toe.
Serveren met gebakken pijnboompitten.

Brocheta de rape (brochette van zeeduivel, gambas en paprika)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g zeeduivel, in blokjes van 4 cm
grof zeezout
8 gambas, gepeld, staartje aangelaten
1 grote rode paprika, in 12 stukjes van 2½ cm gesneden
olijfolie
versgemalen zwarte peper
pimentón (paprikapoeder)

Bereiding

Bestrooi de stukjes vis met het zout en laat dit 15 minuten intrekken (dit helpt om het visvlees steviger te maken).

Prik op elke spies achtereenvolgens een stukje vis, een gamba en een stukje paprika.

Doe dit nog tweemaal en eindig met een stukje vis. (Kan tot hier van tevoren klaargemaakt worden, wel afdekken met plasticfolie en in de koelkast bewaren)

Bestrijk de brochettes met olie en bestrooi met versgemalen zwarte peper.

Leg ze op een voorverwarmd ingevet grillrooster vlakbij de warmtebron met een lekpan eronder en laat ze 2 minuten roosteren.

Draai de brochettes dan om, bestrijk ze weer met olie en bestrooi ze met de pimentón.

Laat ze nog 2 minuten roosteren.

Opdienen met een beetje afdruipsap dat over de brochettes geschonken wordt en bijvoorbeeld een sausje van stijfgeklopte room met een fijngehakt sjalotje en peterselie, gekruid met wat peper en zout.

Brochetas de langosta y pollo (spiesjes van kreeft en kip)

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

Ingrediënten

2 verse kreeften van circa elk 700 g
2 kipfilets van 225 g elk, in blokjes
1 dl droge witte wijn
1 dl tomaten-knoflookmayonaise
partjes limoen om erbij te serveren

voor de tomaten-knoflookmayonaise

3 dl mayonaise
150 g pomodoretomaten uit blik
2 theelepels knoflook uit de knijper
peper
zout

Bereiding

Doe de kreeften in de pan met lichtgezouten kokend water.
Laat ze op laag vuur in 5 minuten roze kleuren.
Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen op kamertemperatuur.
Trek bij elke kreeft de staart met een draaiende beweging los van het kopborststuk.
Pel de staarten en snijd ze in stukjes.
Pocheer de stukjes kip 6 minuten in de witte wijn.
Schep ze uit de pan en laat ze afkoelen.
Mix ondertussen alle ingredienten voor de tomaten-knoflookmayonaise in de keukenmachine.
Steek de stukjes kreeft en kip om en om aan de spiesjes.
Serveer de spiesjes op kamertemperatuur met tomaten-knoflookmayonaise en partjes limoen.

Brochetas de rape con bacon (zeeduivelspiesjes met spek)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

24 kleine champignons
9 plakjes ontbijtspek, 7 cm lang, niet te dun
450 g zeeuivel (staartstuk), vel en graat verwijderd en in blokjes
olijfolie
zout
versgemalen zwarte peper
8 eetlepels tomaten-knoflookmayonaise

Bereiding

Steek om en om champignons, opgerolde reepjes spek en stukjes vis aan de spiesjes, tot de spiesjes vol zijn en u alle ingredienten hebt opgebruikt.
Bestrooi de spiesjes met peper en zout en bestrijk ze met olijfolie.
Dek af met plasticfolie en bewaar tot gebruik in de koelkast.
Bak de spiesjes circa 7 minuten op een ingevette bakplaat in een op 220° C voorverwarmde oven.
Serveer meteen overgoten met wat tomaten-knoflookmayonaise.

Brochetas fritas de champiñones al bacon y ajo (gefrituurde brochettes met champignons en

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 gelijke, niet te grote dichte champignons

250 g gezouten spek in een dikke snee

50 g paneermeel

1 ei

2 teentjes knoflook

olijfolie

peper

zout

Bereiding

Borstel de paddestoelen schoon en snij de steeltjes op gelijke hoogte af.

Snijd het spek in 16 gelijke blokjes en zet deze op in een pan met koud water.

Laat ze aan de kook komen en 2 minuten blancheren.

Giet ze door de zeef en dep ze droog met keukenpapier.

Zet opzij.

Hak de teentjes look fijn en klop ze in een diep bord door het ei.

Doe de bloem en het paneermeel in 2 andere borden.

Maak nu de brochettes door afwisselend een paddestoel en een blokje spek op een bamboe stokje te rijgen (4 van elk).

Kruid met peper en zout en haal ze achtereenvolgens door de bloem, het geklopte ei met look en het paneermeel.

Verwarm de olie op 180° C en bak de brochettes in 3 à 4 minuutjes goudbruin.

Laat uitlekken op keukenpapier.

Serveer meteen met een opgeklopt sausje van room met zout, paprika en een beetje saffraanpoeder.

Bruschetta met spinazie

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

Ingrediënten

1 ciabatta (voorgebakken, 250 g)
1 zak spinazie (300 g)
1 sjalotje
1 teentje knoflook
8 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel olijfolie
3 eetlepels parmezaanse kaas
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.
Ciabatta afbakken volgens gebruiksaanwijzing.
Spinazie in grove stukken snijden.
Sjalotje en knoflook pellen en snipperen.
Olijven fijn snijden. In wok of koekenpan olie verhitten en knoflook en sjalotje ca. 2 minuten fruiten.
Olijven ca. 1 minuut meebakken.
Spinazie, onder goed roeren, ca. 2 minuten meebakken.
Van ciabatta 8 sneetjes snijden (rest wordt niet gebruikt).
Beleggen met spinaziemengsel.
Bestrooien met kaas en peper.
Bruschetta nog ca. 3 minuten in oven bakken.
Direct serveren.

Buñuelos de alcachofas con salsa de tomate (artisjokbeignets in tomatensaus)

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

Ingrediënten

8 artisjokken
5 eetlepels bloem
zout
versgemalen peper
1 theelepel bakpoeder
1½ dl bier
olijfolie voor het frituren

voor de tomatensaus

1 Spaanse ui, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, gehakt
2 eetlepels peterselie, fijngehakt
3 grote tomaten, ontveld, pitjes verwijderd en gesneden
1 theelepel citroensap

Bereiding

Breek de stelen van de artisjokken (als ze draderig zijn, zijn de artisjokken taai en moeten ze 5 minuten langer gekookt worden).

Snijd de onderkant plat en snijd de bovenste bladeren net boven de kern af, zodat er een stuk van ca. 3 cm dik overblijft.

Snijd met een klein mes de zijbladeren weg tot de witte binnenkant te zien is.

Kook de artisjokharten 12 minuten in water met wat zout en laat ze ondersteboven uitlekken en iets afkoelen.

Breek eventuele restjes blad af, zodat het harige deel te voorschijn komt.

Verwijder dit, zodat alleen het gladde hart overblijft.

Fruit voor de tomatensaus de ui in de olie in een steelpan en voeg knoflook, tomaten (met sap) en 2 eetlepels peterselie toe.

Laat dit heel zachtjes sudderen tot de saus indikt.

Proef de saus en roer de citroenrasp erdoor.

Maak vervolgens het beslag door bloem, bakpoeder, zout, peper en bier goed door elkaar te mengen.

Verhit intussen 2½ cm olie in een diepe pan.

Halveer de artisjokharten en doop ze in het beslag.

Bak ze in 2-3 gedeelten en draai ze in de olie om met een schuimspaan.

Ze zullen rijzen en gaan drijven en zijn klaar als ze goudbruin zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met de saus.

Buñuelos de bacalao con alioli (kabeljauwbeignets met knoflooksaus)

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

Ingrediënten

450 g gedroogde kabeljauw zonder graten
2 theelepels olijfolie
3 teentjes knoflook, fijngehakt
330 g bakaardappelen, geschild en in vieren gesneden
12 eetlepels bloem
2 eieren, gescheiden
1/8 theelepel bakpoeder
2 eetlepels gehakte peterselie
zout
olie om te frituren, bij voorkeur milde olijfolie
alioli

Bereiding

Begin 2 tot 3 dagen van tevoren met de bereiding.
Schenk zoveel koud water bij de kabeljauw dat deze bedekt is en zet hem dan 2 tot 3 dagen in de koelkast.
Ververs het water een keer of twee per dag tot de kabeljauw voldoende ontzilt is.
Giet de vis af.
Verhit in een klein pannetje 2 theelepels olie met de knoflook en sauteer dit zachtjes tot de knoflook begint te kleuren.
Zet apart.
Kook de aardappelen in een gesloten pan met water en zout gaar.
Haal de aardappelen uit het water, breng het water opnieuw aan de kook en leg de kabeljauw erin.
Komt het water nu weer aan de kook, haal de kabeljauw er dan uit, laat hem uitlekken en hak hem grof.
Doe de kabeljauw in een keukenmachine en hak hem zeer fijn.
Voeg de aardappelen, de gesauteerde knoflook (met de olie), de bloem, de eierdooiers, het bakpoeder en de peterselie toe en meng dit goed door elkaar.
Voeg zout naar smaak toe. Klop in een kom de eiwitten stijf, maar niet droog.
Voeg het kabeljauwmengsel toe en klop dit flink door elkaar.
Verhit de frituurolie op 180° C.
Leg het beslag met twee eetlepels in de hete olie en laat de beignets aan alle kanten goudbruin worden.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer meteen met de alioli.

Buñuelos de espinaca y queso (spinazie-kaassoetesjes)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g spinazie, zonder dikke nerven
zout
2 eetlepels olijfolie
1 klein teentje knoflook, fijngehakt
3 eetlepels geraspte kaas, bij voorkeur Manchego anders
Parmezaanse
olie om in te frituren

voor het buñuelodeeg

1 kop water
3 eetlepels boter
¼ theelepel versgeraspte nootmuskaat
3/8 theelepel zout
1 kop bloem
2 eieren

Bereiding

Was de spinazie en laat ze uitlekken in een vergiet.

Doe de spinazie met aanhangend water en wat zout in een pan, doe een deksel op de pan en kook de spinazie tot die net gaar is, ongeveer 4 à 5 minuten.

Laten uitdruipen in het vergiet en fijnsnijden.

Verhit de olijfolie in de braadpan.

Fruit de knoflook 1 minuut en voeg dan de spinazie toe.

Sauteer dit nog eens een minuut.

Voor het deeg het water, boter, nootmuskaat en zout in de steelpan doen en deze op een matig vuur verhitten.

Als het water aan de kook raakt en de boter gesmolten is, alle bloem tegelijk toevoegen.

Temper de warmte en roer met een houten lepel tot het deeg van de kanten van de pan loslaat en een bal vormt.

Blijf nog 2 minuten roeren terwijl het deeg gaart.

Draai dan de warmtebron laag en roer een voor een de eieren door het deeg.

Als het deeg uiteenvalt, opnieuw goed roeren. (dit kan heel goed in een keukenmachine gedaan worden : als de bloem toegevoegd en gegaard is en het deeg een bal vormt, de deegbal in de keukenmachine leggen, 15 seconden laten draaien, beide eieren toevoegen en nog eens 45 seconden laten draaien). Roer de spinazie en de kaas erdoor (dit kan ook in de keukenmachine gedaan worden) (Tot hier kan alles van tevoren klaargemaakt worden).

Verhit de olie in de frituurpan tot een temperatuur van 195° C.

Leg het deeg met theelepels in de hete olie, draai de buñuelos af en toe om tot ze goudbruin en gerezen zijn.

Laat ze uitlekken op keukenpapier. (Kan 30 minuten warmgehouden worden in een oven van 90 à 100° C).

Serveer warm, eventueel met een dipsausje en een tomatenslaatje.

Cake met abrikozenspread

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

Ingrediënten

4 aardbeien
1 bolletje gember
½ zakje gewelde abrikozen (à 200 g)
1 eetlepel honing
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
4 plakjes roombotercake

Bereiding

Aardbeien wassen en halveren.
Gember snipperen.
In keukenmachine of met staafmixer abrikozen met honing pureren.
Crème fraîche half opkloppen.
Abrikozen en gember voorzichtig door crème fraîche roeren.
Spread over plakjes cake verdelen.
Garneren met aardbeien.

Calamares a la parrilla en vinagreta (gegrilleerde pijlinktvis in vinaigrette)

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

Ingrediënten

18 kleine pijlinktvissen, met of zonder tentakels
zeezout

voor de vinaigrette

4 eetlepels extra-virgin olijfolie
4 theelepels wijnazijn
2 geperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
versgemalen peper
zeezout
snuifje suiker

Bereiding

Maak de pijlinktvissen schoon.

Klop de ingrediënten voor de vinaigrette in een kommetje door elkaar.

Bestrooi de pijlinktvissen met zeezout en laat ze 10 minuutjes staan.

Bestrijk een griddle met olijfolie en laat ze bij zeer hoge temperatuur ongeveer 1 minuut garen, draai de visjes een keer om (als ze langer garen worden ze taai).

Leg op een schaal en schenk de dressing erover, roer voorzichtig door om de inktvissen te bedekken met de dressing.

Geef bij deze tapa knapperige stukken stokbrood.

Calamares a la plancha (gegrilde pijlinktvis)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 niet te grote pijlsinktvis
½ kop extra-virgin olijfolie
5 teentjes look
1 bosje peterselie
zeezout

Bereiding

Maak de pijlinktvis goed schoon : Snijd de tentakels net onder de ogen af en leg ze naar één kant.
Knijp in de bovenkant van de poten.
Hierdoor komt de bek naar buiten; verwijder deze.
Maak de inktvis boven de gootsteen schoon door uw vingers onder de ruggengraat te duwen.
Trek de ruggengraat eruit en gooi hem weg.
Trek de ingewanden er voorzichtig in één keer uit.
Spoel de zak schoon.
Scheur de vinnen af; het paarse vlies is nu gemakkelijk te verwijderen.
Was de zak goed en draai hem binnenste buiten.
Hou de tentakels apart voor een andere bereiding (bv paella of een zeevruchtensalade).
Pel de look en hak hem heel fijn.
Was en droog de peterselie en hak de blaadjes zo fijn mogelijk.
Laat de grillpan heet worden, giet er een eetlepel olijfolie in en kleur daarin de inktvis aan beide kanten snel goudkleurig, niet meer dan 2-3 minuten per kant.
Strooi er net voor ze uit de pan geschept worden wat zeezout over.
Scheep ze uit de pan.
Meng de rest van de olijfolie in een kom met de look en de peterselie.
Schik de pijlinktvis op borjes, verdeel er de gekruide olijfolie over en garneer met wat ½ schijfjes tomaat en in fijne reepjes gesneden sla.

Calamares fritos, estilo Andaluz (gefrituurde pijlinktvis uit Andalusië)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kleine, dunbevleesde pijlinktvis met tentakels
8 eetlepels bloem
4 eetlepels maïzena
zout
olie om in te frituren, bij voorkeur milde olijfolie
1 citroen, in puntjes gesneden

Bereiding

Pijlinktvis schoonmaken: Snijd de tentakels net onder de ogen af en leg ze naar één kant.
Knijp in de bovenkant van de poten.
Hierdoor komt de bek naar buiten; verwijder deze.
Maak de inktvis boven de gootsteen schoon door uw vingers onder de ruggengraat te duwen.
Trek de ruggengraat eruit en gooi hem weg.
Trek de ingewanden er voorzichtig in één keer uit.
Spoel de zak schoon.
Scheur de vinnen af; het paarse vlies is nu gemakkelijk te verwijderen.
Was de zak goed en snijd hem in ringen van 1¼ cm.
Doe ze bij de tentakels en spoel alles weer af.
Snijd de inktvis in ringen van 1 à 1½ cm.
Zijn de tentakels groot, snijd deze dan in de lengte doormidden.
Meng de bloem door de maïzena.
Verwarm de frituurpan op 190° C.
Bevochtig de inktvisringen met water, bestrooi ze met zout in een grote slakom en bedek ze dan met het bloemmengsel.
Schud de kom goed op zodat de ringen langs alle kanten met bloem bedekt zijn.
Bak de inktvisringen heel kort - minder dan een minuut omdat het vlees anders taai wordt - in de hete frituurpan.
Serveer heet, met puntjes citroen.

Cebolletas al vinagre de jerez (zilveruitjes in sherryazijn)

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

Ingrediënten

500 g zilveruitjes (of sjalotten)

6 eetlepels olijfolie

1½ dl sherryazijn

1 kruidnagel

1 gedroogde Spaanse peper

1 takje tijm

1 laurierblad

1 theelepel zwarte peperkorrels

1 theelepel zout

1 snuifje suiker

Bereiding

Pel de uitjes maar laat ze heel.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak er de uitjes goudgeel in.

Giet er de sherryazijn en 2¼ dl water bij.

Voeg alle kruiden en suiker toe.

Laat de uitjes afgedekt circa 30 minuten zachtjes trekken op een matig vuur.

Neem de pan van het vuur en laat ze afkoelen in de saus.

Deze pareluisjes zijn ultieme geschikt als tapa, maar smaken ook uitstekend bij gegrilld vlees of wild.

Ceviche de gambas (garnalensalade)

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

Ingrediënten

1 kg grote garnalen of 500 g garnalen en 500 g witvisfilet

1,1 l water

6 dl limoensap

2 middelgrote rode uien, grofgehakt

2 eetlepels Kikkoman sojasaus

versgemalen zwarte peper

zout

2 komkommers, zaad verwijderd, in blokjes

1 rode paprika, steel en zaadlijsten verwijderd, in blokjes

1 bosje dille, fijngehakt tabasco naar smaak

partjes limoen om erbij te serveren

Bereiding

Pel de garnalen en was de visfilet als u die gebruikt, droog hem en snijd hem in blokjes.

Doe beiden in een kom.

Meng het water, limoensap, de rode uien, sojasaus, zout en peper door elkaar en schenk dit over de garnalen.

Laat ze hierin minstens 20 minuten marineren.

Schep de komkommers, paprika en dille door de garnalen.

Schep de salade in kleine kommen of cazuelitas en serveer met partjes limoen, de pepermolen met zwarte peper en tabasco.

Champignons met look

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g champignons
3 teentjes look
1 limoen
4 eetlepels olijfolie
boter
2 eetlepels gehakte platte peterselie
peper van de molen
zout

Bereiding

Reinig de champignons, halveer de grootste.
Pel en pers de look.
Pers de limoen.
Verhit de olijfolie met een eetlepel boter.
Voeg de champignons toe met de geperste look en bak ze gaar terwijl je roert.
Kruid met peper van de molen en een snuifje zout en overgiet met het limoensap.
Meng goed en roer er de gehakte peterselie door.
Serveer warm of koud, met prikkers en een glaasje Cava of Fino Sherry.

Champiñones al ajillo (paddestoelen met knoflook)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g verse paddestoelen : akkerpaddestoelen,
kastanjepaddestoelen of gewone champignons
wat bloem
sap van 1 citroen
2 kopjes olijfolie
3 teentjes knoflook
versgemalen zwarte peper
zout
1 bosje peterselie, gewassen en fijngehakt

Bereiding

De paddestoelen schoonborstelen en met bloem bestuiven.
Vervolgens met citroensap besprenkelen en kort marineren.
De olijfolie in de koekepan verhitten en de fijngesnipperde knoflook erin glazig fruiten.
De paddestoelen toevoegen en op middelhoog vuur 5-6 minuten laten smoren, dan op hoog vuur kort bakken.
Met zout en peper goed op smaak brengen en de fijngehakte peterselie erdoor scheppen.
Het gerecht direct heel heet serveren met knapperig vers stokbrood.

Champiñones rellenos : Gevulde champignons met chorizo

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 grote champignons
1 kleine ui
2 eetlepels olijfolie
300 g chorizo
1 teentje knoflook
30 g snijpeterselie
zout
versgemalen zwarte peper
1 theelepel zoet paprikapoeder
tomaten ter garnering (desgewenst)

Bereiding

Maak de champignons schoon of wrijf ze af.
Draai de stelen uit de hoeden en hak de stelen fijn.
Pel de ui en hak hem fijn.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en fruit hierin de uitjes.
Voeg de fijngehakte steeltjes toe en bak deze tot alle vocht verdampt is.
Verwarm de oven voor op 220° C.
Pel de worst of druk de worstjes uit hun vel in de pan en snijd ze klein.
Pel de knoflookteentjes en pers ze uit boven de pan.
Bak alles circa 10 minuten boven een matig vuur.
Was ondertussen de peterselie en dep hem droog.
Strooi peper, zout en paprikapoeder bij het worstmengsel, laat het enigszins afkoelen en voeg de peterselie toe.
Vul de champignonhoeden met het mengsel, beboter een ovenschaal en schik hierin de gevulde champignons naast elkaar.
Plaats de schaal middenin de oven en bak de champignons 10-12 minuten.
Serveer ze met andere tapas en stokbrood.

Chinese roerbakshotel 2

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

Ingrediënten

300 g mienestjes
3 eetlepels oosterse roerbakolie
2 pakjes Quorn-stukjes (à 175 g)
1 zak Chinese groentemix (400 g)
1 rijpe mango
1 pot Chinese roerbaksaus zoetzuur (535 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
In wok olie verhitten.
Quorn ca. 4 minuten roerbakken.
Groentemix toevoegen en nog 2 minuten roerbakken.
Mango schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Roerbaksaus en mango toevoegen aan quorn-groentemengsel en ca. 5 minuten verwarmen onder af en toe roeren.
Serveren met mie.

Chipirones a lo pelayo (gestoofde pijlinktvis met uien)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 kleine pijlinktvissen
3 uien
1 groene paprika
1 teentje look
olijfolie
zout

Bereiding

Maak de pijlinktvissen schoon en laat de zakjes heel en de tentakels aan elkaar.
Pel de uien en snij ze in dunne ringetjes.
Haal steel en zaadlijsten uit de paprika en snij hem in fijne reepjes.
Pel de look en hak hem fijn.
Verwarm de oven op 120° C.
Zet de cazuelitas en het brood in de oven om op te warmen.
Verwarm wat olijfolie in een caserola en laat de reepjes ui en paprika aanstoven.
Voeg er, wanneer de ui goudkleurig wordt, de schoongemaakte pijlinktvis en de fijngehakte look bij en kruid met wat zout.
Roer alles goed door elkaar en laat nog 1 minuutje bakken.
Doe dan het deksel op de caserole en laat nog 10 à 15 minuutjes stoven op een zacht vuurtje.
Roer af en toe om.
Serveer in voorverwarmde cazuelitas en geef er warme knapperige stukken brood om te dippen bij.

Choc choc chip cookies

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

Ingrediënten

190 g malse boter
100 g bloedsuiker
2 eiuitten
200 g bloem
25 g volkorenmeel
40 g fondant chocoladeschilfers

Bereiding

Meng de zachte boter met de bloedsuiker.
Voeg de eiuitten een voor een toe en roer tot een glad mengsel met een lepel.
Roer er bloem, volkorenmeel en fondant chocoladeschilfers onder.
Rol onmiddellijk met een beetje bloem uit tussen twee vellen papier of plastic tot 5 mm dikte.
Laat opstijven in de koelkast.
Snijd het koude deeg in vierkantjes of rechthoekjes en schik op een bakplaat met bakpapier.
Bak 10 minuten in een tot 175° C voorverwarmde oven tot de koekjes een mooi goudgele kleur hebben.
Bewaar in een licht- en luchtdichte doos (als er over zijn tenminste).

Courgettekoekjes

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 courgette
1 ei
75 g zelfrijzend bakmeel
1 theelepel kerrie
1 theelepel sambal oelek

Bereiding

Rasp de courgette grof, bestrooi met wat zout, meng goed en doe de courgette in een zeef die op een kom wordt gezet.

Laat circa 20 minuten staan om er het overtollige vocht uit te trekken.

Maak intussen een dik beslag van het ei, het meel en zoveel water als nodig is.

Roer er de kerrie en de sambal door.

Druk de courgette tussen de handen goed uit en schep door het beslag.

Verhit een laagje olie in een grote koekenpan en schep er 2 flinke eetlepels van het courgettemengsel in.

Druk ze met de achterkant van een eetlepel plat en bak de koekjes aan beide kanten in een paar minuten goudbruin.

Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Serveer warm.

Geef er desgewenst een saus bij van yoghurt, mango chutney en citroensap, die op smaak wordt gebracht met wat zout en peper.

Tip : De koekjes kunnen in een in op 120°C voorverwarmde oven worden warm gehouden.

Couscous met pittige biefstuk

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

Ingrediënten

300 g couscous (pak à 400 g)
4 schaaltjes (kogel)biefstuk (à ca. 125 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
1 pot Thaise groene roerbakolie (100 ml)
1 zak Thaise groentemix (400 g)

Bereiding

Couscous koken volgens gebruiksaanwijzing.
Biefstuk bestrooien met zout.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
In wok roerbakolie ca. 2 minuten verhitten.
Biefstuk in ca. 3 minuten rondom bakken.
Biefstuk uit wok halen en warm houden.
Ui, knoflook en groenten ca. 4 minuten roerbakken.
Couscous mengen met groenten en over vier borden verdelen.
Biefstuk erop leggen en direct serveren.

Couscous met vissticks

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

Ingrediënten

400 g couscous Marokkaans gekruid (pak à 275 g, Lassie)

3 eetlepels mediterrane roerbakolie

3 teentjes knoflook, gesnipperd

750 g Hollandse roerbakgroenten

1 pak vissticks à 10 stuks (Iglo)

½ eetlepel gemalen koriander

2 theelepels gemalen komijn

peper

zout

Bereiding

Verhit de vissticks in een voorverwarmde de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit intussen de olie in een wok en roerbak de knoflook 1 minuut op een laag vuur.

Voeg de groenten met de gemalen koriander en de komijn toe en bak de groenten beetgaar.

Schep de couscous en peper en zout naar smaak erdoor en roerbak alles nog 5 minuten.

Leg de vissticks op de couscous en serveer direct.

Wijnadvies: Oranje Rivier Colombard/Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Info: Vissticks kun u natuurlijk in de koekenpan bereiden of in de olie frituren. Bereid u ze echter in de oven, dan zet u een lekker slank gerecht op tafel.

Couscoussalade 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g couscous
4 eetlepels olijfolie
3-4 eetlepels balsamicoazijn
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
8 zongedroogde tomaten
1 pakje feta (kaas, 200 g)
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
50 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Couscous in kom doen en er ca 450 ml kokend water over schenken.
Olie, 2 eetlepels azijn en zout toevoegen.
Couscous 5 minuten laten wellen.
In pan met weinig water en snufje zout sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken, in vergiet afspoelen met koud water en laten uitlekken.
Met vork couscous tot losse korrels roeren.
Couscous laten afkoelen, regelmatig omscheppen.
Tomaatjes in stukjes snijden.
Feta in blokjes snijden.
Peterselie fijn snijden.
Sperziebonen, tomaten, feta, olijven en peterselie door afgekoelde couscous roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en eventueel rest van azijn.

Croquetas de paella (paellakroketjes)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

ruim 450 g risottorijst
1 middelgrote ui, grofgehakt
1 laurierblad
1 theelepel knoflook, uitgeperst
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels koenjit
hete kippenbouillon, tweemaal het volume van de rijst
140 g chorizoworst
140 g serrano ham
bloem met wat zout en peper
2 eieren, losgeroerd met melk
broodkruim of paneermeel
olie om de bolletjes te frituren
peterselie om te garneren

Bereiding

Doe de rijst in een pan, voeg de ui, het laurierblad, de knoflook, olijfolie en koenjit toe.
Schenk de hete kippenbouillon erover.
Breng de rijst aan de kook, draai het vuur laag en laat de rijst in 15 tot 20 minuten zachtjes gaarkoken.
Haal de pan van het vuur en laat de rijst afkoelen.
Hak het vlees fijn in een keukenmachine en schep dit door de afgekoelde rijst.
Er moet ongeveer evenveel vlees als rijst zijn.
Het mengsel dient enigszins vochtig te zijn, zodat u er gemakkelijk balletjes van kunt vormen.
Voeg als het te vochtig is een beetje bloem of paneermeel toe.
Vorm balletjes van het rijstmengsel.
Rol ze door het bloemmengsel.
Wentel de balletjes achtereenvolgens door het eiarmengsel en het broodkruim.
U kunt de balletjes nu frituren, maar ook in de koelkast bewaren tot later, tot de volgende dag of zelfs invriezen.
Verhit de olie tot 185 °C en frituur de balletjes hierin goudbruin en knapperig.
Bestrooi ze met peterselie en serveer.

Croquetas de patata y queso (aardappel-kaaskroketjes)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

900 g aardappelen
2 eierdooiers
50 g boter
zout
versgemalen zwarte peper
1 snuifje nootmuskaat
1 scheutje sherry
50 g geraspte Manchego-kaas
1 mespuntje mosterdpoeder
2 eetlepels fijngehakte peterselie
bloem
2 eieren, losgeroerd met een scheutje melk
paneermeel
olie om te frituren
gehakte peterselie ter garnering

Bereiding

Begin een dag van tevoren : Was en schil de aardappelen en snijd ze klein.

Kook ze gaar in lichtgezouten water en giet ze af.

Doe ze terug in de pan en laat ze op laag vuur drogen.

Schud ze op.

Pureer de aardappelen met de pureestamper of de roerzeef (geen keukenmachine, dan worden ze kleverig).

Meng er zorgvuldig de eierdooiers, boter, zout, peper, nootmuskaat, sherry, Manchego-kaas, mosterdpoeder en peterselie door.

Proef en kruid bij indien nodig.

Doe het eimengseetlepels in een diep bord, de bloem in een ander en het paneermeeetlepels in een derde.

Vorm kroketjes van de kaaspuree en rol ze door de bloem, vervolgens door het ei en tenslotte door het paneermeel.

Leg alle kroketjes op een schoteetlepels of dienblad, dek alles af met plasticfolie en zet een nacht in de koelkast om op te stijven.

Verhit de frituurolie tot 185° C en frituur de kroketjes hierin goudbruin.

Laat de uitlekken op keukenpapier.

Bestrooi de kroketjes met peterselie en dien ze warm op.

Crostini met limoenboter en gerookte zalm

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g gerookte zalm
100 g boter
limoensap
basilicum
zout
peper
stokbrood

Bereiding

Vermeng de boter met 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel heel fijngehakte basilicum en zout en peper naar smaak.

Snijd een klein voorgebakken stokbrood in dunne plakjes en rooster ze onder een hete grill goudbruin.

Bestrijk de crostini met limoenboter.

Snijd de zalm in repen van 4 cm en leg ze losjes op de crostini.

Culiacin de rape (pittige gemarineerde zeeduivelspiesjes)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

900 g zeeduiveetlepels (staartstuk)

2½ dl water

6 eetlepels citroensap

voor de saus

4 rode chilipepers, zaadjes verwijderd en fijngehakt

olijfolie

2 grote tomaten, ontveld en kleingesneden

1 theelepels gedroogde oregano

1 theelepels versgemalen zwarte peper

1 theelepels komijnzaad

1 theelepels geraspte gember

2 theelepels knoflook uit de knijper

6 dl visbouillon

½ grote komkommer

1 middelgrote rode ui

partjes limoen om erbij te serveren

tabasco naar smaak

Bereiding

Verwijder vel en graat van de vis en snijd hem in blokjes.

Meng het water en limoensap en laat de vis hierin minstens 4 uur (maar liefst een hele nacht) marineren.

Bak de chilipepers in wat olijfolie tot ze donker kleuren.

Voeg de tomaten, oregano, peper, het komijnzaad, de gember, knoflook en bouillon toe.

Breng dit aan de kook en laat alles 10 minuten sudderen.

Haal de pan van het vuur.

Snijd de komkommer in plakjes van 6 mm dik, en snijd deze in vieren.

Snijd de ui als een sinaasappel doormidden en snijd elke helft in vieren.

Steek om en om stukjes ui, gemarineerde vis en komkommer aan de spiesjes, tot ze vol zijn.

Bestrijk ze rijkelijk met de saus.

Serveer ze met partjes limoen en tabasco.

Donuts 3

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

Ingrediënten

500 g bloem
50 g suiker
50 g boter
25 g verse gist
3 dl lauwe melk
1 ei
1 mespunt zout
frituurvet
kristalsuiker

Bereiding

Meng alle ingrediënten met inbegrip van de zachte boter en de in lauwe melk opgeloste gist.
Laat ongeveer 10 minuten rijzen.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkblad tot een dikte van 2½ cm.
Steek er met een glas een grote cirkel uit en maak met een klein borrelglasje of een dop van een fles een kleine opening.
Laat nog even rusten terwijl het frituurvet of -olie heet wordt (170 tot 180 °C).
Bak de donuts goudbruin.
Laat uitdruppen op met kristalsuiker bestrooid huishoudpapier.
Serveer warm of koud.

Echine de porc a la bière (varkensrollade met bier)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade
zout
peper
½ l bier
6 uien
1 teentje knoflook
1 eetlepel bruine suiker
80 g boter
tijm
1 blaadje laurier
peterselie
1 kruidnagel
2 eetlepels olie
1½ dl azijn
1 volle eetlepel mosterd

Bereiding

Maak s'avonds van te voren een marinade als volgt: Was wat takjes peterselie, schil 2 uien en knoflook en wortel en snij de ui en wortel in schijven.

Leg het vlees in een grote pan.

Geef er de laurier bij, de peterselie, de kruidnagel, knoflook, de uien en wortel.

Wrijf het vlees in met de mosterd.

Strooi er wat tijmpoeder over, wat zout en peper sprenkel er olie en azijn over.

Laat het vlees zo marineren totdat we de maaltijd gaan bereiden.

Draai het een keer om.

Schil nu de overige 4 uien en snij ze in ringen.

Haal het vlees uit de marinade en laat het goed uitlekken.

Passeer de marinade en bewaar het vocht.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, leg er dan het vlees in met de uienringen.

Laat het vlees aan alle kanten bruin worden.

Draai het regelmatig.

Wanneer het goed bruin is voegen we het vocht van de marinade toe, het bier en de bruine suiker.

Zet het vuur laag en laat op zeer zacht vuur 3 uur sudderen.

Controleer voor het serveren de smaak van de saus en geef zonodig zout en peper bij.

Serveer het zeer heet.

Echine de porc a la bonne femme (varkensrollade van de huisvrouw)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade

zout

peper

100 g boter

tijmpoeder

600 g aardappels

laurierpoeder

200 g champignons

25 kleine uitjes

Bereiding

Bestrooi het stuk vlees met zout en peper.

Smeer een ovenschaal zeer ruim in met boter.

Leg er het vlees in.

Schuif het vlees in een oven van 200 C.

Laat het hier een half uur.

Zet nu de oven op 160 C.

Schil de uitjes en de aardappels, maak de champignons schoon.

Snij alle groenten in brunoise.

Haal na 30 minuten het vlees uit de oven, keer het om, leg de groenten er omheen, leg hier stukjes boter op, strooi er zout en peper over en wat tijm en laurier.

Schuif de schaal weer in de oven.

Laat ze er een uur in. arroseer het regelmatig.

Trancheer dan het vlees, leg het op een voorverwarmde schaal en leg de groenten er omheen.

Echine de porc a la crème d'endives (varkensschijven met witlof in room)

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

Ingrediënten

4 schijven varkensschouder

zout

peper

80 g boter

suiker

1 kg witlof

1 ei

1 dl slagroom

½ citroen

Bereiding

Bestrooi de plakken vlees met zout en peper.

Maak de witlof schoon en snij ze in stukken van 2 cm.

Smelt de helft van de boter in een pan, geef er de witlof bij en een halve eetlepel suiker.

Geef er zout en peper over, sluit de pan en laat ze op zacht vuur koken in hun eigen vocht, waarbij men vaak moet roeren met een houten lepel.

Smelt de rest van de boter in een andere pan en sauteerhet vlees aan beide kanten bruin.

Zet het vuur klein en laat ze nog 10 minuten sauteren.

Breek het ei en meng de dooier met de slagroom en het sap van de halve citroen.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal en houd het warm.

Deglaceer de braadboter met wat warm water.

Leg de witlof in deze saus en meng ze er goed door.

Zet de pan dan van het vuur af en voeg het mengsel van room met ei en citroensap toe.

Roer op zacht vuur nog even goed door met een houten lepel maar laat de room niet meer aan de kook komen.

Leg deze witlofcrème rond het vlees.

Echine de porc a la jardinière (varkensrollade met jonge groenten)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade

zout

peper

80 g boter

1 eetlepel mosterd

½ dl witte wijn

1 krop sla

600 g erwtjes

4 uien

300 g wortelen

poedersuiker

2 teentjes knoflook

peterselie

Bereiding

Was de peterselie en hak deze fijn.

Schil de teentjes knoflook en snij ze in de lengte twee keer doormidden.

Piqueer hiermee het vlees.

Bestrooi het vlees met peper en zout.

Wrijf het in met de mosterd.

Smeer een ovenschaal goed in met boter en leg het vlees hierin.

Schuif het in een oven van 170 C.

Laat het hier ongeveer een uur en arroseer het regelmatig.

Was de sla, haal er het hart uit en snij dit in juliënne.

Schil de uien en snij ze in ringen.

Smelt 40 g boter in een pan, en voeg hier de juliënne sla en de uienringen bij en laat dit smelten op zacht vuur.

Geef er dan de erwtjes bij en een lepel poedersuiker.

Voeg 1 dl water toe, zout en veel peper, sluit de pan en laat zachtjes ½ uur koken.

Maak ondertussen de wortels schoon en snij ze in schijfjes.

Smelt 30 g boter in een pan en laat hierin de wortels licht kleuren.

Geef er daarna 1½ dl water bij, zout en peper, sluit de pan en laat 30 minuten sudderen.

Als het vlees klaar is, halen we het uit de schaal, snijden het in plakken en leggen deze op een voorverwarmde schaal.

Leg hieromheen alle groenten in kleine bergjes, strooi er gehakte peterselie over en houd warm.

Deglaceer het braadvocht van het vlees met de witte wijn en schraap alle aanbaksels los.

Laat even koken en schenk de saus over in een sauspan.

Serveer direct.

Echine de porc a la moutarde (varkensschijven met mosterd)

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

Ingrediënten

4 schijven varkensschouder

zout

peper

1 eidooier

40 g boter

1 eetlepel mosterd

2 takjes dragon

½ dl slagroom

1 teentje knoflook

2 augurkjes

½ dl droge witte wijn

Bereiding

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de plakken vlees aan beide kanten bruin, zet het vuur kleiner en laat ze nog 10 minuten sauteren.

Was en droog de dragon.

Haal er de blaadjes af en hak deze fijn.

Snij de augurkjes in dunne plakjes.

Schil de knoflook en pers deze uit boven het vlees als het bruin is.

Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal en houd het warm.

Deglaceer de braadboter met de wijn en twee eetlepels warm water.

Breng het op hoog vuur aan de kook en schraap alle aanbaksels los.

Meng de mosterd goed met de slagroom en de eidooier.

Haal de saus van het vuur af en bind ze met dit mengsel.

Roer goed met de houten lepel.

Voeg er de dragon bij en de augurkjes en warm nog even maar laat de saus niet meer aan de kook komen.

Schenk de saus over het vlees en serveer.

Echine de porc a la vigneronne (varkensrollade van de wijnbouwersvrouw)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade
zout
peper
1 takje tijm
1 blaadje laurier
rozemarijn
½ dl calvados
40 g boter
2 uien
¼ l cider
olie
700 g grote witte druiven
1 dl slagroom

Bereiding

Leg de rollade in een diepe pan, voeg tijm, laurier, rozemarijn en peper toe, geef er 0,3 dl calvados bij en 3 eetlepels olie.
Laat 4 uur marinieren onder af en toe draaien van het vlees.
Schil de uien en snij ze in ringen.
Haal het vlees uit de marinade, laat het uitlekken en droog het af.
Passeer de marinade door een zeef en bewaar het vocht.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is leg er het vlees in en sauteer het aan alle kanten bruin.
Voeg er de uienringen bij en laat deze wat kleur aannemen, terwijl men erin roert.
Flambeer dan met de rest van de calvados.
Geef er de gezeefde marinade bij en de cider, controleer de smaak van de saus en corrigeer deze eventueel met peper en zout.
Sluit de pan en laat op zacht vuur 1 uur smoren.
Gedurende deze tijd kunt U de druiven wassen, pellen en ontpitten.
Dit laatste gaat uitstekend met een haarspeld.
Wanneer het vlees gaar is haalt U het uit de pan, snijdt het in plakken en legt het op een voorverwarmde dienschaal.
Houd het warm.
Geef de slagroom bij de saus.
Schraap goed met de houten lepel de aanbaksels los en voeg er de druiven bij.
Laat op hoog vuur snel aan de kook komen.
Schenk deze kokende saus over het vlees en serveer.

Echine de porc au curry (varkensrollade met kerrie)

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

Ingrediënten

750 g varkensrollade

zout

peper

1 aubergine

3 uien

1 eetlepel kerrie

azijn

1½ dl olijfolie

tijm

laurier

kaneel

peterselie

5 tomaten

Bereiding

Maak de tomaten concassée.

Schil de uien en hak ze fijn.

Schil de aubergine en snij ze in schijven, leg ze in water met wat azijn opdat ze niet zwart worden.

Snij het vlees in blokjes van 2 à 3 cm.

Laat de olijfolie in een pan heet worden en sauteer hierin het vlees aan alle kanten aan onder goed roeren.

Strooi er dan de ui over, sluit de pan en laat op zacht vuur stoven.

Geef er dan de kerrie over, de tomaten, een boeketje van een takje tijm, een blaadje laurier en een takje peterselie, de schijven aubergine, die we hebben laten uitlekken en een snuifje kaneel.

Geef er zout en peper bij en laat op zeer zacht vuur 2½ uur sudderen.

Roer af en toe goed met een houten lepel, waarbij de aubergine verpulverd wordt en serveer het gerecht zeer heet.

Echine de porc marinée (gemarineerde varkensrollade)

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

Ingrediënten

800 g varkensrollade

1 takje thijm

40 g boter

1 blaadje laurier

3 sjalotjes

2 takjes peterselie

¼ l droge witte wijn

zout

peper

1 teentje knoflook

bloem

Bereiding

Maak 24 uur van te voren de marinade.

Schil de sjalotjes en het teentje knoflook.

Leg het vlees in een kom, maak van thijm, laurier en peterselie een boeketje en leg het bij het vlees.

Leg er ook de sjalotjes en de knoflook bij.

Strooi er zout en peper over.

Schenk er dan de wijn over en laat het 24 uur marineren.

Keer de rollade vaak om.

Maak van 20 g boter en 20 g bloem een beurre manié door ze goed te kneden.

Haal het vlees uit de marinade, laat het uitlekken, droog het af en wrijf het in met 20 g boter.

Leg het op een treeftje in een oven van 170 C boven een lekbak en laat het 45 minuten sauteren.

Arroseer vaak met het vocht in de lekbak.

Passeer de marinade.

Doe het vocht in een pannetje en reduceer het op hoog vuur tot 2/3.

Als het vlees klaar is, legt U het op een verwarmde dienschaal.

Voeg de beurre manié onder kloppen bij het ingekookte vocht en geef hier ook het braadvocht van het vlees bij.

Klop met de garde totdat de saus bindt.

Geef de saus in een sauskom.

Empanada Gallega de raxo (Galicische taart van varkensvlees en paprika)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rollen pizzadeeg
3 teentjes knoflook, gepeld
2 eetlepels fijngehakte peterselie
¼ theelepels gedroogde oregano
enkele draadjes saffraan
1½ theelepel verse gehakte tijm
4 eetlepels olijfolie
3 eetlepels droge witte wijn
350 g varkenslende zonder been, in plakken van 3 mm gesneden
en vervolgens in reepjes van 1½ cm
1 flinke ui, in ringen
225 g groene paprika's, van stelen en zaadlijsten ontdaan en in
lange smalle reepjes gesneden
2 theelepels pimenton
110 g tomaten, ontveld, van zaad ontdaan en gehakt
4 eetlepels gedroogde Spaanse bergham, in blokjes
versgemalen peper
zout
1 hardgekookt ei in plakjes
1 pimiento, in reepjes gesneden
1 ei, losgeklopt met 1 theelepel water

Bereiding

Maak de knoflook, peterselie, oregano, saffraan en tijm fijn in een vijzel of met de staafmixer.
Meng hier 1 eetlepels olie en de wijn door.
Doe dit in een schaal en roer de reepjes varkensvlees erdoor zodat ze goed bedekt zijn.
Laat dit 2 uur marineren.
Giet het vlees af en bewaar de marinade.
Verhit 2 eetlepels olie in de cazuela en sauteer het vlees hier zachtjes in tot het net begint te kleuren.
Doe het vlees dan terug in de marinade.
Doe de resterende eetlepels olie in de cazuela en fruit hierin de ui en de paprika een minuut of twee.
Dek de cazuela af en laat dit 15 minuten heeetlepels zachtjes pruttelen.
Roer de pimenton erdoor, zet het vuur hoger, voeg de tomaat toe en laat dit 5 minuten stoven.
Doe dan het varkensvlees met de marinade en de ham erin en maak dit op smaak met peper en zout.
Leg een deegcirkel op een bebloemd bakblik en schik het vleesmengsel hierop tot 2½ cm van de rand.
Verdeel de plakjes ei hierover, leg er tenslotte de reepjes pimiento op en bedek dit alles met de tweede deegcirkel.
Rol de kanten op en druk ze goed aan.
Maak een aantal inkepingen in het deeg, bestrijk het met geklopt ei en bak dit alles 30 tot 35 minuten bij 175° C tot het goudbruin is.
Laat voor het serveren enkele minuten afkoelen, snij in stukjes en serveer lauw of op kamertemperatuur.

Empanadas con queso (empanada's gevuld met rookkaas)

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

Ingrediënten

1 blikje pizzadeeg
200 g rookkaas, in plakjes
2 gekookte aardappelen
1 eetlepel dikke room
2 vleestomaten
1 eetlepel fijngehakte bladselderij
1 dl tomatensaus
tabasco
peper
zout

Bereiding

Snijd de kaas en de aardappelen in kleine dobbelsteentjes.
Scheep ze met de dikke room, wat peper en zout en enkele druppels tabasco door elkaar.
Zet tot gebruik in de koelkast.
Ontvel de tomaten en verwijder de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in stukjes.
Scheep de tomaatstukjes en de selderij door de tomatensaus (salsa) en zet de saus tot gebruik in de koelkast.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Rol het deeg wat uit op een met wat bloem bestoven aanrecht.
Steek met een koeksteker of een glas cirkeltjes uit het deeg (doorsnede: 10 cm).
Maak de randen vochtig met water en scheep op elk cirkeltje een eetlepel van het kaasmengsel.
Vouw de cirkeltjes dicht en druk de randen met een vork goed aan.
Leg de empanada's op een met bakpapier bekleed bakblik.
Klop het tweede ei los en bestrijk de empanada's ermee.
Bak ze in circa 20 minuten goudbruin en gaar.
Verdeel ze over de bordjes en scheep er wat van de tomatensaus naast.

Empanadillas Valencianas (pasteitjes met tonijn en tomaat)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

2 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels reuzeetlepels
2 eetlepels fino sherry of Montilla
4 eetlepels water
175 g bloem
¼ theelepel zout

voor de vulling

1 kleine ui, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 rijpe tomaten, ontveld, pitjes verwijderd en gesneden
schil van ½ citroen
1 eetlepel citroensap
1 mespunt pikant paprikapoeder of een snuifje cayennepeper
1 blik tonijn van 100 g, uitgelekt
1 hardgekookt ei, gepeld en grofgehakt
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
olie voor het frituren
takjes peterselie

Bereiding

Smelt voor het deeg de reuzel in de olie in een kleine pan.
Neem deze van het vuur en voeg fino en water toe.
Klop bloem en zout er beetje bij beetje door, zodat er een glad deeg ontstaat.
Neem dit uit de pan en kneed het kort.
Leg het 2 uur in een gesloten plastic zak in de koelkast.
Maak intussen de vulling, alles moet in kleine, gelijke blokjes worden gesneden.
Fruit ui en knoflook zachtjes in de olie.
Voeg tomaten, paprikapoeder of cayennepeper en citroenschil en -sap toe en bak alles nog 3-4 minuten.
Roer dan tonijn, ei en peterselie door het mengsel en laat het afkoelen.
Rol het deeg dun uit op een met bloem bestoven oppervlak en snijd er met een groot glas of een vormpje van 7½ cm in doorsnee 26-30 rondjes uit.
Leg een flinke eetlepel van de vulling op elk rondje, vouw het dubbelepel en druk de randen goed vast.
Verhit de olie in een frituurpan of diepe steelpan op de hoogste temperatuur.
Doe er 5-6 pasteitjes tegelijk in.
Draai ze om met een schuimspaan als ze boven komen drijven en bak ze in 2-3 minuten mooi goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier terwijl u de volgende pasteitjes bakt.
Serveer ze heet.

Empanadillas Valencianas (pasteitjes met tonijn en tomaat)

Doe tenslotte een paar takjes peterselie in het vet; zij nemen de baklucht weg.

Ensalada de atun (tonijnsalade)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eieren
1 kleine rode ui
2 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
1 teentje knoflook
½ zak gemengde sla
1 eetlepel kappertjes
12 zwarte olijven zonder pit
1 groene paprika
3 stevige tomaten
1 stengel bleekselderij
1 blikje tonijn (200 g)
1 blikje ansjovisfilets met kappertjes (48 g)

Bereiding

Eieren in 8 minuten hard koken.
Ui pellen en in dunne ringen snijden.
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Tomaten wassen, in vieren snijden en pitjes verwijderen.
Bleekselderij schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
In kommetje azijn, olie, zout en peper tot sausje kloppen.
Knoflook pellen en erboven uitpersen.
Eieren pellen en in kwarten snijden.
Tonijn in niet te kleine stukjes verdelen.
Gemengde salade in slaschaal doen.
Ui, paprika, tomaat, bleekselderij en tonijn toevoegen.
Voorzichtig door elkaar scheppen.
Ansjovisfilets, kappertjes, partjes ei en olijven over salade verdelen.
Dressing goed doorkloppen en in dun straaltje over salade verdelen.
Serveer in kleine kommetjes of cazuelitas.

Ensalada de mariscos (mosselen met garnalen en inktvis)

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

Ingrediënten

7 dl visbouillon
4½ dl witte wijn
450 g ongepelde rauwe grote garnalen
1 kg mosselen, schoongemaakt
2 eetlepels olijfolie
3 theelepels knoflook uit de knijper
3 theelepels paprikapoeder (pimenton)
500 g pijlinktvis, schoongemaakt en 1 minuut geblancheerd in lichtgezouten water
8 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
zout
gehakte peterselie ter garnering

Bereiding

Breng de bouillon en wijn aan de kook.
Kook de garnalen hierin 2 minuten.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.
Scheep de mosselen in de pan en kook ze, afgedekt, tot de schelpen zich openen.
Scheep ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een andere pan of wok en bak hierin de knoflook en het paprikapoeder onder voortdurend omscheppen.
Voeg de garnalen, mosselen, inktvis en het citroensap toe, strooi er zout en peper over en scheep alles goed door elkaar.
Warm alles 2 minuten goed door.
Strooi er peterselie overheen en serveer meteen.

Ensalada de mariscos (zeevruchtensalade)

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

Ingrediënten

300 g gepelde gamba's
300 g krabvlees, in stukjes
300 g zeeduivel, aan een stuk
150 g kappertjes
1 ui
1 wortel
1 citroen
boter
olijfolie
zout
peper

Bereiding

300 g pijlinktvis (schoongemaakt en in stukken)
Kook de stukken pijlinktvis in lichtgezouten water tot hij gaar is (niet te lang anders wordt hij taai).
Haal hem uit het water en laat uitlekken en afkoelen.
Bestrooi de zeeduivel met wat zout en bak hem in wat boter aan beide kanten.
Snij de zeeduivel vervolgens in stukjes en bak deze verder tot ze gaar zijn.
Laat afkoelen.
Maak de ui en de wortel schoon en snij deze heel fijn, samen met de kappertjes.
Voeg 250 ml olie en het sap van de citroen samen en meng dit goed.
Voeg zout en peper toe en meng dit geheel tot het een emulsie vormt.
Voeg nu alle zeevruchten samen, doe het olie-citroensapmengsel, de ui, worsteetlepels en kappertjes erbij en meng dit voorzichtig.
Garneer met enkele takjes venkelgroen.

Ensalada de pescado (gemarineerde vissalade)

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

Ingrediënten

1 eetlepel gehakte rode pepers, zonder zaadjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels verse, gehakte koriander
1 dl limoensap
300 g makreelfilet
4 dl olijfolie
50 g groene olijven, zonder pit
1 theelepel gedroogde oregano
paprikapoeder
4 tomaten
4 eetlepels ketchup
1 ui
zout

Bereiding

Snijd de visfilet in blokjes van 1 cm.
Laat ze in een kom met het limoensap circa 2½ uur marineren.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook enkele minuten.
Verwijder de knoflook en laat de olie afkoelen.
Ontvel de tomaten, verwijder het vocht en de zaadjes en hak het vruchtvlees.
Snipper de ui.
Houd enkele olijven achter voor garnering, hak de rest in stukjes.
Meng de olijfstukjes met de tomaatstukjes, de uisnippers de koriander, de ketchup, de oregano, zout, peper, de knoflookolie en gehakte pepertjes.
Spoel de gemarineerde vis af met koud water en dep de blokjes droog.
Voeg ze toe aan het tomatenmengsel.
Breng op smaak met zout en peper.
Garneer met de hele olijven en serveer als tapa.

Tip : In plaats van makreelfilet kunt u ook rode poon of zeewolf nemen.

Ensalada de veiras (salade van sint-jakobsvruchten)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 g gepocheerde Sint-Jakobsschelpen, zonder schelp
200 g gekookte tamme kastanjes
250 g zelfgemaakte vinaigrette
50 g pistachenoten
4 gekookte artisjokbodems
krulsla
ijsbergsa
bieslook
dragon
peper
zout

Bereiding

Was de sla, en droog deze af.
Maak de vinaigrette in de verhouding 3 delen olijfolie op 1 deetlepel azijn.
Hak de pistachenoten fijn en vermeng ze met de slasaus.
Snijd de Sint-Jakobsvruchten in schijfjes.
Voeg naar smaak peper en zout toe, doe de saus erop en laat die 15 minuten intrekken.
Meng de sla met de saus.
Leg de slablaadjes op de borden met daarop de in kleine stukjes gesneden kastanjes.
Leg daarop de Sint-Jakobsvruchten met eromheen de artisjokkenbodems, en bestrooi het geheel met de bieslook en de dragon.
Serveer in eenpersoonscazuelitas en geef er knapperig vers boerenbrood en boter bij.

Ensalada de zanahoria (wortelsalade uit Andalusië)

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

Ingrediënten

500 g wortels
2 teentjes knoflook
3 eetlepels witte wijnazijn
4 eetlepels koudgeperste olijfolie
1 theelepel komijnzaad
½ theelepel zoet paprikapoeder
½ theelepel gedroogde oregano
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schraap de wortels, zet ze op met ruim water en breng ze aan de kook.
Kook de wortels afgedekt 15-20 minuten, afhankelijk van de grootte, boven een matig vuur.
Pel de teentjes knoflook, hak ze zeer fijn en roer ze in een kom om met de azijn, olijfolie, peper, zout, komijnzaad, paprikapoeder en oregano.
Laat de wortels uitlekken in een zeef en snijd ze in schijfjes van ½ cm dik.
Doe de schijfjes in de marinade en laat ze marineren, liefst een hele nacht.
Deze wortelsalade past goed bij tapas van vlees of gevogelte, maar kan ook bij gegrilleerd vlees worden geserveerd.

Ensalada Rusa (russische salade)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Zet de aardappelen op in een pan met ruim water en breng ze aan de kook.

Dek de pan af, draai het vuur laag en kook de aardappelen in 20 à 25 minuten zachtjes tot ze gaar zijn.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Snijd ze in blokjes van ruim ½ cm.

Kook de wortelblokjes en doperwtjes 3 tot 5 minuten tot ze beetgaar zijn.

Laat ze uitlekken en afkoelen.

Meng in een kom de aardappelblokjes met de eieren, tonijn, wortelblokjes, doperwtjes, paprika, maïs en olijven.

Voeg vlak voor het serveren de mayonaise toe en schep deze door de salade.

Serveer deze tapa op kamertemperatuur en geef er knapperig stokbrood bij.

Entrecôte au poivre vert (entrecôte met groene pepers)

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

Ingrediënten

2 dikke entrecôtes
zout
peper
50 g groene pepers
150 g boter
1 dl witte rum
gementerpoeder
mosterd
½ dl slagroom
tomatenketchup

Bereiding

Was de groene pepers in koud water, droog ze, doe ze in de mortier en stamp ze tot een pasta.
Snij 90 g boter in stukjes en doe die in een kom.
Roer de boter tot ze crèmig is en werk er dan de groene peper pasta door, evenals wat gementerpoeder, een lepeltje mosterd en een eetlepel rum.
Maak een homogene pasta.
Leg de entrecôtes op een schone doek, snij ze open, vul de beurs die ontstaat met de pasta en steek de entrecôtes dicht met borrelprikkers.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de entrecôtes snel bruin.
Geef de ene kant 6 minuten en de andere 4.
Geef er zout en peper over en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Houd deze warm.
Blus de braadboter af met de room en een lepel tomatenketchup, schraap alle aanbaksels los.
Geef hier de rest van de rum bij, laat even koken, flambeer en schenk ze al vlammend op de entrecôtes.

Entrecôte à l'escondidinho (entrecôte escondidinho)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

2 dl port

200 g boter

worcestersaus

mosterd

Bereiding

Snij 140 g boter in kleine stukjes, doe deze in een kom en voeg er wat worcestersaus en 1 eetlepel mosterd bij.

Werk alles goed door elkaar totdat er een homogene massa ontstaat.

Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de entrecôtes snel bruin.

Geef ze 3 minuten aan elke kant.

Geef er zout en peper over en leg ze op een voorverwarmde dienschaal.

Houd deze warm.

Deglaceer de pan van de entrecôtes met de port.

Als de port enkele minuten gekookt heeft, voegen we de bewerkte boter toe en kloppen deze er met de garde goed door.

Schenk de saus over de entrecôtes en serveer.

Entrecôte à la Beaujolaise (entrecôte uit de Beaujolais)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes
zout
peper
2 takjes peterselie
1 takje thijm
1 takje selderijgroen
4 sjalotjes
3 dl beaujolais
120 g boter
20 g bloem
1 glaasje cognac
1 teentje knoflook
1 blaadje laurier
1 mergpijpje
100 g vleesafsnijfels

Bereiding

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Schil de knoflook en pers die uit.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de afsnijdsels in de boter goed bruin.
Verwijder ze daarna.
Doe dan de sjalotjes in de braadboter, sauteer ze tot ze bruin beginnen te worden, voeg dan peper toe, peterselie, thijm, laurier en selderijgroen.
Geef er de beaujolais bij en laat tot 1/3 reduceren.
Kook ondertussen zachtjes gedurende 5 minuten het mergpijpje.
Maak van 20 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.
Passeer de saus.
Bind ze met stukjes beurre manié door deze er goed door te kloppen, geef er de knoflook en de cognac bij.
Smelt de rest van de boter in een pan en als ze heet is sauteer de entrecôtes gedurende 3 minuten aan elke kant bruin.
Geef er zout en peper over.
Bestrijk ze met het merg.
Geef er de saus over en serveer.

Entrecôte à la béarnaise (entrecôte met béarnaisesaus)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

2 dl béarnaisesaus

lucifer aardappeltjes

Bereiding

Maak de béarnaisesaus volgens het recept.

Bereid de lucifer aardappeltjes voor.

Leg de entrecôtes onder de hete grill en grill ze 3 minuten aan elke kant.

Strooi er zout en peper over.

Bak de lucifer aardappeltjes.

Leg de entrecôtes op een voorverwarmde dienschaal, omring ze met de lucifer aardappeltjes en geef er de béarnaisesaus apart bij.

Entrecôte à la Bordelaise (entrecôte uit Bordeaux)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

4 schijfjes merg

peterselie

2 dl bordelaise saus

olie

Bereiding

Maak de bordelaise saus.

Pocheer het merg gedurende 5 minuten in heet water.

Was en hak wat peterselie fijn.

Smeer de entrecôtes in met olie en grill ze aan beide kanten gedurende 3 minuten.

Wentel het merg door de peterselie en leg op elke entrecôte een stukje merg.

Serveer de saus er apart bij.

U kunt er cresson en pommes frites bij geven.

Entrecôte à la grand mère (grootmoeders entrecôte)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

100 g zilveruitjes

75 g boter

100 g mager spek

150 g champignons

600 g aardappels

2 takjes peterselie

1 dl olie

suiker

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Schil de uitjes, doe ze in een pannetje, bedek ze juist met water, geef er wat suiker bij en kook ze op zacht vuur totdat alle water is verdampt.

Er ontstaat dan een caramel, rol daar de uitjes goed door en leg ze op een bord.

Snij het spek in juliënne.

Maak de champignons schoon en snij ze in vieren.

Verhit een eetlepel olie in een pan en sauteer hierin het spek zonder dat dit droogt.

Haal het spek eruit en sauteer in dezelfde pan de champignons totdat ze mooi bruin zijn.

Haal ze uit de pan.

Schil de aardappels, snij ze in brunoise van 1½ cm.

Smelt 25 g boter in een pan en geef er een eetlepel olie bij.

Als het heet is, geef er de aardappeltjes bij en sauteer deze gedurende 15 minuten onder vaak roeren.

Smelt weer 25 g boter in een pan en sauteer hierin snel de entrecôtes aan alle kanten bruin.

Geef ze 3 minuten aan elke kant of langer als U ze niet rood wenst.

Strooi er zout en peper over.

Als de aardappels klaar zijn voegen we er het spek en de champignons bij, evenals de uitjes en laten even doorwarmen.

Leg de entrecôtes op een voorverwarmde schaal, geef er het garnituur bij en strooi er peterselie over.

Entrecôte à la Lyonnaise (entrecôte uit Lyon)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

1 dl wijnazijn

50 g boter

1 eetlepel olie

250 g uien

Bereiding

Schil de uien en snij ze in juliënne.

Smelt de boter in een pan, voeg de olie toe en sauteer de entrecôtes naar smaak, 3 minuten aan elke kant als ze rood moeten zijn.

Geef er zout en peper over en houd ze op een voorverwarmde schaal warm.

Doe de uien in de braadboter en sauteer ze zachtjes gedurende 8 minuten.

Zet dan het vuur hoog en als de uien bruin zijn geef er dan de wijnazijn bij.

Laat deze tot de helft reduceren en geef de saus over de entrecôtes.

Entrecôte Bercy (entrecôte uit Bercy)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

2 dl droge witte wijn

100 g boter

½ citroen

4 sjalotjes

1 bosje cresson

peterselie

Bereiding

Maak eerst de saus.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Doe ze met de witte wijn, zout en peper in een pannetje en reduceer het tot 1/3.

Was ondertussen de cresson goed.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Pers de halve citroen uit.

Zet de entrecôtes onder de hete grill en grill ze 3 minuten aan elke kant.

Voeg nu de peterselie bij de saus, wat citroensap en de boter.

Klop ze er grondig door met de garde.

Leg de entrecôtes op een voorverwarmde schaal, leg er de cresson omheen, schenk er de saus over en serveer.

Entrecôte Cap d'Ail (entrecôte uit Cap d'Ail)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

6 teentjes knoflook

1 takje thijm

3 takjes basilicum

6 paprika's

8 korrels zwarte peper

2 aubergines

4 tomaten

1 dl olijfolie

Bereiding

Was en droog de aubergines.

Snij het groene uit einde eraf en snij ze doormidden in de lengte.

Wrijf wat zout in de auberginehelften en laat ze uitwateren.

Doe hetzelfde met de tomaten.

Schil ook de knoflook en stamp 4 teentjes in de mortier.

Was thijm en basilicum, haal er de blaadjes af en doe ze bij de knoflook samen met de zwarte peper.

Stamp alles fijn en werk er langzaam 1/3 deel van de olie door zodat er een fijne homogene pasta ontstaat.

Was de paprika's en snij ze aan juliënne.

Smeer de entrecôtes in met wat van de knoflook pasta, leg ze op een bord en houd ze apart.

Laat de aubergines uitlekken en smeer het vlees in met wat knoflookpasta.

Leg de aubergines in een ovenvaste schaal en schuif ze in een oven van 200 C totdat het vlees goed zacht is.

Verhit de helft van de overige olie in een pan en sauteer hierin de paprikareepjes eerst even op hoog vuur en verder op klein vuur.

Hak de twee laatste teentjes knoflook en voeg deze bij de paprika.

Sauteer in de rest van de olie de tomaten.

Grill de entrecôtes 3 minuten aan elke kant, leg ze op een voorverwarmde schaal en omring ze met het garnituur.

Entrecôte marchand de vin (entrecôte van de wijnkoopman)

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

Ingrediënten

4 entrecôtes

zout

peper

125 g boter

2 sjalotjes

1 bosje cresson

1 eetlepel olie

2½ dl rode wijn

Bereiding

Maak een wijnkopersboter.

Schil hiertoe de sjalotjes, hak ze fijn, doe ze in een pannetje, voeg de wijn toe en laat het helemaal inkoken op hoog vuur.

Doe 100 g boter in een kom, roer die zacht en voeg het geheel gereduceerde mengsel toe.

Maak er een homogene massa van.

Rol er een rolletje van en draai dit in vetvrij papier.

Leg de boter in de koelkast om op te stijven.

Was de cresson zorgvuldig en droog ze.

Als de boter stijf is smelten we de rest van de boter in een pan en sauteren hierin de entrecôtes naar smaak.

Geef er zout en peper over en leg ze op een voorverwarmde schaal.

Drapeer er de cresson omheen, snij de koude boter in plakjes en leg die op de entrecôtes.

Serveer meteen.

Epaule d'agneau à l'albigeoise (lamsschouder albigeoise)

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

Ingrediënten

1 ontbeende lamsschouder
1 kg aardappeltjes
thijmpoeder
1 laurierblad
6 plakjes gerookt borstspek
12 teentjes knoflook
250 g vers borstspek
150 g rauwe ham
150 g varkenslever
1 ui
2 sjalotjes
peterselie
100 g oud witbrood
2 eetlepels melk
zout
peper
boter

Bereiding

Maak eerst de vulling.
Schil de ui en hak die fijn.
Verhit wat olie in een pan en laat hierin de ui zachtjes smelten.
Schil een teentje knoflook en hak dat fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de sjalotjes en hak ook deze fijn.
Haal de korst van het brood en verkruimel het wit.
Maak het vochtig met de melk en werk die er met een vork door.
Draai het verse spek, de ham en de lever door de vleesmolen met de fijne plaat.
Doe dit mengsel in een kom, roer er de ui, de knoflook, de peterselie, de sjalotjes en de mie de pain door, geef er ruim peper bij en een beetje zout.
Meng alle ingrediënten goed zodat er een homogene farce ontstaat.
Leg op de werktafel een doek en leg daar de schouder op met de huidkant op de doek.
Open de schouder.
Geef er zout en peper over.
Leg de farce erop, rol de schouder dicht en bind ze goed dicht met touw, zodat de farce er niet uit kan.
Schil de rest van de knoflook en blancheer ze 3 minuten in gezouten kokend water.
Schil de aardappels.
Was ze en droog ze af.
Beboter een grote ovenvaste schaal.
Strooi daar thijmpoeder over.
Garneer met de lapjes spek en het laurierblaadje.
Leg de lamsschouder in het midden en leg er de aardappeltjes en knoflook omheen.
Smelt nog voldoende boter om over het vlees en de aardappels te sprenkelen en zet de schaal 50 minuten in een oven van 200 C.

Epaule d'agneau à l'albigeoise (lamsschouder albigeoise)

Geef er af en toe enkele lepels bouillon over.
Serveer meteen.

Epaule d'agneau à l'estragon (lamsschouder met dragon)

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

Ingrediënten

800 g lamsschouder
24 kleine uitjes
3 plakken gerookte ham
50 g bloem
50 g boter
3 kruidnagels
3 wortels
1 bosje dragon
1 l bouillon
1½ dl droge witte wijn
zout
peper

Bereiding

Reduceer de bouillon tot 5 dl.
Schil de kleine uitjes.
Schrap de worteltjes.
Was deze en ook de dragon.
Snij de worteltjes in plakjes.
Reserveer 2 takjes dragon voor de versiering.
Verhit de boter in een pan.
Sauteer hierin de uitjes regelmatig bruin.
Let op dat ze niet gaan vastzitten.
Als ze bruin zijn strooien we er de bloem over en laten deze enkele ogenblikken bruin worden.
Leg de lapjes gerookte ham op de bodem van een pan.
Leg hierop de lamsschouder en voeg er de worteltjes, uitjes de dragon en de kruidnagels bij.
Schenk er de bouillon en de witte wijn over.
Geef er zout en peper bij.
Doe het deksel op de pan en laat het gedurende een uur zachtjes koken.
Leg de plakken ham dan op een voorverwarmde dienschaal.
Leg hierop de lamsschouder, omring het vlees met de uitjes en worteltjes.
Houd de schaal warm.
Haal de kruidnagels en de dragon uit de jus, laat deze op hoog vuur wat reduceren en schenk ze over het lamsvlees.
Garneer met de gereserveerde takjes dragon en serveer meteen.

Epaule d'agneau à la Bordelaise (lamsschouder uit Bordeaux)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

800 g lamsschouder
100 g boter
750 g champignons
4 teentjes knoflook peterselie
zout
peper
500 g kleine aardappels
olie

Bereiding

Snij het vlees in niet te kleine blokjes.
Schil de aardappels, als U geen kleine heeft steek er dan balletjes uit met de parisiënneboor.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de knoflook en hak die fijn.
Verhit 40 g boter in een pan en sauteer hierin het vlees aan alle kanten bruin.
Zet dan het vuur klein, geef zout en peper over het vlees en laat het zachtjes gaar worden.
Verhit 30 g boter en wat olie in een pan, rissoleer hierin de aardappeltjes snel bruin, zet dan het vuur klein en laat ze met het deksel op de pan gaar worden.
Maak de champignons ondertussen schoon en ciseleer ze.
Sauteer die in de rest van de boter.
Als de aardappels en champignons klaar zijn voegen we ze bij het vlees.
Voeg er ook de knoflook en de peterselie bij en laat nog even sauteren op hoog vuur.
Leg in het midden van een voorverwarmde schaal de stukken vlees en de champignons, leg er de aardappels omheen en serveer.

Epaule d'agneau à la Grecque (lamsschouder op z'n Grieks)

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

Ingrediënten

800 g lamsschouder

4 uien

2 teentjes knoflook

thijm

1 eetlepel koriander

100 g venkel

olie

1½ dl bouillon

zout

peper

1 citroen

Bereiding

Schil de knoflook.

Snij ze in de lengte in vieren en piqueer hiermee het vlees.

Geef zout en peper over het vlees.

Leg het vlees in een oenvaste schaal.

Schil de uien en snij ze in vieren en leg ze om het vlees.

Voeg dan de korianderzaadjes toe, de venkel, tijm, zout en peper.

Pers de citroen uit en sprenkel het sap over de uien.

Schenk wat olie over het vlees en over de groenten er omheen.

Zet de schaal in een oven van 200 C.

Arroseer af en toe met wat bouillon.

Laat de schaal 50 minuten in de oven en serveer dan meteen.

Epaule d'agneau en papillotes (lamsschouder in perkament)

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

Ingrediënten

800 g ontbeende lamsschouder

olie

1 citroen

2 laurierblaadjes

marjoleinpoeder

oregano

munt

thijmpoeder

venkelzaadjes

cayennepeper

peper

zout

Bereiding

Maak een marinade.

Was de citroen.

Haal het geel van de schil af en pers de citroen uit.

Doe de citroenschilletjes, wat marjolein, oregano, muntblaadjes, thijmpoeder, venkelzaad, cayennepeper zout en peper in een kom.

Doe er vier eetlepels olie bij en het citroensap.

Snij het vlees in blokjes van ongeveer 70 g.

Rol deze door de marinade en laat ze 2 uur marineren op een koele plaats.

Maak 4 stukken perkamentpapier of vetvrij papier klaar.

Haal het vlees uit de marinade, laat het uitlekken. passeer het vocht van de marinade en strijk daar de vellen papier mee in.

Leg op elk vel 3 stukken vlees en een half laurierblad.

Vouw er nu pakketjes van en zorg ervoor dat deze goed dicht zijn.

Zet de pakketjes in een oven van 180 C en laat ze daar 30 minuten.

Leg de pakketjes op de borden en laat ze pas aan tafel openmaken.

Epaule d'agneau en persillade (lamsschouder persillade)

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

Ingrediënten

1 ontbeende lamsschouder

800 g champignons

60 g boter

olie

4 teentjes knoflook

4 sjalotjes

1 bosje peterselie

zout

peper

Bereiding

Snij het vlees in 8 grote brokken.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Schil de knoflook en hak die fijn.

Was de peterselie en hak die fijn.

Sauteer de champignonplakjes in wat olie.

Verhit in een andere pan wat olie en sauteer hierin het vlees aan alle kanten bruin.

Als het vlees mooi bruin is, halen we het uit de pan en houden het warm.

Haal de helft van de olie waarin het vlees gebakken is weg, doe de boter in de pan, verhit deze.

Voeg de gehakte sjalot toe en laat die zachtjes kleur krijgen.

Leg dan het vlees en de champignons bij de sjalotten in de pan, meng het goed en laat het enkele minuten smoren.

Breng het op smaak en geef er veel peper bij.

Geef er de knoflook en de peterselie bij en roer het er goed door.

Schenk het vlees en de champignons op een voorverwarmde schaal en serveer.

Epigrammes d'agneau aux lentilles (lamsrib met linzen)

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

Ingrediënten

4 lamsribstukken à 150 g

40 g boter

300 g linzenolie

2 teentjes knoflook

peterselie

1 laurierblad

zout

peper

Bereiding

Doe de linzen in een zeef en spoel ze zeer goed af.

Laat ze dan twee uur weken in een pan met koud water.

Schil de knoflook.

Voeg de knoflook met het vlees bij de linzen, geef er zout en peper over, voeg er de laurier bij en breng het aan de kook.

Doe het deksel op de pan en laat het een uur koken.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Haal het vlees met een schuimspaan uit de pan en droog het af met keukenpapier.

Wrijf het vlees in met olie en zet het twee minuten aan elke kant onder de hete grill.

Giet de linzen af.

Stort ze op een verwarmde dienschaal, haal er de laurier en de knoflook uit en voeg er de boter bij.

Roer deze er goed door.

Leg de stukken vlees op de linzen, strooi er peterselie over en serveer.

Epinarde au jambon cru (spinazie met rauwe ham)

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

Ingrediënten

1½ kg spinazie

4 sneden witbrood

3 plakken rauwe ham

zout

peper

150 g boter

Bereiding

Was de spinazie herhaaldelijk en haal alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn weg.

Hak ze grof.

Smelt 75 g boter in een pan en sauteer hierin de spinazie zachtjes gedurende 15 minuten.

Geef er zout en peper bij en roer af en toe met de houten lepel.

Snij ondertussen de ham in brunoise.

Snij de korsten van het brood, snij het brood diagonaal doormidden en bruineer deze in de rest van de boter.

Voeg tegen het einde van de baktijd de ham bij de spinazie en meng ze er goed door.

Doe de spinazie met de ham in een voorverwarmde dienschaal, versier deze met de croûtons en serveer.

Epinards à l'Anglaise (spinazie op z'n Engels)

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

Ingrediënten

1½ kg spinazie

25 g boter

zout

peper

Bereiding

Was de spinazie herhaaldelijk en haal alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn weg.

Doe ze met aanhangend water in een grote pan, geef er zout en peper over en kook ze op groot vuur, onder af en toe roeren in 10 minuten gaar.

Laat daarna de spinazie in een zeef onder druk uitlekken.

Als U wilt kunt U ze hakken maar ze smaakt ongehakt ook zeer fijn.

Als ze uitgelekt is voegen we de boter erbij.

Doe ze in een voorverwarmde schaal en serveer.

Epinards à la béchamel (spinazie met béchamelsaus)

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

Ingrediënten

1 kg spinazie
½ l béchamelsaus
zout
peper

Bereiding

Was de spinazie herhaaldelijk en haal alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn weg.
Doe ze met aanhangend water in een grote pan, geef er zout en peper over en kook ze op groot vuur, onder af en toe roeren 7 minuten.
Laat ze in een zeef uitlekken en druk ze goed aan zodat het overtollige water verdwijnt.
Maak de béchamelsaus.
Beboter een ovenvaste schaal, doe hierin een laag spinazie, dan een laag béchamel, een laag spinazie enz.
Eindig met een laag béchamel.
Schuif de schaal in een oven van 170 ° C en laat ze hier 15 minuten.
Serveer dan meteen.

Epinars à la crème (spinazie à la crème)

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

Ingrediënten

1½ kg spinazie

1 dl slagroom

zout

peper

50 g boter

Bereiding

Was de spinazie herhaaldelijk en haal alle blaadjes die niet helemaal mooi groen zijn weg.

Doe ze met aanhangend water in een grote pan, geef er zout en peper over en kook ze op groot vuur, onder af en toe roeren 10 minuten.

Laat ze in een zeef uitlekken en druk ze goed aan zodat het overtollige water verdwijnt.

Hak de spinazie fijn met het mes of in de mixer, zodat er een puree ontstaat.

Smelt 50 g boter in een pan en als deze kleur begint te krijgen, voeg dan de spinazie toe en laat deze wat uitdrogen op zacht vuur gedurende 5 minuten.

Werk er dan de slagroom door en laat weer 5 minuten zachtjes koken.

Corrigeer eventueel de smaak met zout en peper.

Doe de spinazie in een voorverwarmde schaal en serveer meteen.

Escabeche de calamares (gemarineerde inktvis)

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g ongepaneerde inktvisringen (vers of diepvries)
1 grofgesneden ui
1/8 l droge witte wijn
4 teentjes knoflook, fijngesnipperd
1 bosje lente-uitjes
8 eetlepels olijfolie
8 eetlepels citroensap
1 blaadje laurier
1 eetlepels zwarte peperbolletjes
paprikapoeder
zwarte peper uit de molen
zout

Bereiding

Breng 1 l water aan de kook met de wijn, de ui, de laurier en de peperbolletjes.
Doe er de (niet ontdooide) inktvis bij.
Laat 15 minuten zachtjes koken.
Laat de vis goed uitlekken en doe hem in een kom met de look.
Kruid met peper, zout en paprikapoeder.
Besprenkeetlepels met citroensap en olijfolie.
Laat de inktvis afkoelen in de marinade.
Strooi er de fijngesneden lente-uitjes over en schep om.
Serveer als tapa en geef er knapperig stokbrood bij.

Escalopes de porc au cidre (varkensoesters met cider)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters

zout

peper

50 g boter

½ dl cider

100 g mager spek

½ dl slagroom

mosterd

peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak ze fijn.

Bestrooi de oesters met zout en peper en wentel ze door de bloem.

Snij het spek in juliënne, smelt de boter in een pan en glaceer hierin het spek.

Zet dan het vuur hoog, voeg de oesters bij het spek en sauteer ze aan alle kanten bruin en laat ze op laag vuur nog 5 minuten verder gaar worden.

Leg nu het spek en het vlees in een ovenvaste schaal en schenk er het braadvocht over.

Meng de cider met een lepel mosterd goed dooreen met de garde.

Schenk deze saus over het vlees en schuif het in een oven van 160 C.

Laat het hier een half uur.

Leg dan het vlees op een voorverwarmde schaal.

Werk de slagroom door de saus, schenk deze over het vlees en bestrooi het met de gehakte peterselie.

Escalopes de porc aux champignons (varkensoesters met champignons)

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

Ingrediënten

4 dunne varkenssoesters
70 g boter
400 g kleine champignons
4 tomaten
peterselie
zout
peper

Bereiding

Was de champignons en snij een stukje van de steeltjes.
Was wat peterselie en hak deze fijn.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons op hoog vuur bruin.
Ze zijn goed wanneer het losgelaten vocht verdwenen is.
Bestrooi ze met peterselie en houd ze warm.
Bestrooi de oesters met peper en zout.
Smelt de rest van de boter en als deze heet is, sauteer de oesters snel aan beide kanten bruin en laat ze nog tien minuten op zacht vuur verder sauteren.
Doe de champignons in een voorverwarmde serveerschaal, leg de oesters erop en houd warm.
Snij de steelkant van de tomaten in zodat het groene deel eruit gehaald wordt.
Kruis de tomaten aan de ander kant in.
Leg ze met de gekruiste kant in de braadboter en laat ze 7 minuten sauteren.
Zet ze op de serveerschaal en serveer.

Escalopes de porc à la Baloise (varkensoesters uit Bazel)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters
aardappelmeel
40 g bloem
2 blaadjes salie
2 eieren
marjoleinpoeder
paneermeel
zout
peper
100 g boter
4 appels
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Bestrooi de varkensoesters met zout en peper.
Was de salie en hak ze fijn.
Paneer de oesters 2 keer á l'anglaise.
Schil de appels en snij ze in vieren.
Verwijder het klokhuis.
Verdeel de boter over twee pannen, laat ze heet worden en leg in de eerste pan de stukjes appel.
Sauteer deze op niet te hoog vuur onder af en toe schudden aan alle kanten lichtbruin.
Leg de oesters in de andere pan en sauteer deze zachtjes, als ze aan de ene kant bruin zijn, keer ze dan om.
Leg de oesters zodra ze klaar zijn op een verwarmde schaal.
Houd een eetlepel wijn achter en schenk de rest bij de braadboter van het vlees, evenals de salie en wat marjoleinpoeder.
Zet het vuur hoog en schraap alle aanbaksels los.
Los wat aardappelmeel op in de rest van de wijn en voeg dit bij de saus.
Laat nog even koken zodat de saus wat dikker wordt.
Leg de schijven appel om de oesters heen, en geef de saus apart in een sauskom erbij.

Escalopes de porc à la Bohemienne (varkensoesters uit Bohemen)

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

Ingrediënten

4 zeer dunne varkensosters
6 uien
25 cm braadworst
50 g boter
8 zure augurkjes
20 g bloem
2 eetlepels dragon
mosterd
½ citroen
2 eetlepels slagroom
1 dl bouillon
peterselie
marjolein
zout
peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak deze fijn.
Zorg voor tamelijk grote zeer dunne varkensosters.
Bestrooi deze met zout en peper.
Snij de augurkjes in fijne juliënne.
Schil de uien, hak er twee fijn en snij de rest in dunne ringen.
Strooi wat marjoleinpoeder over de varkensosters.
Bestrijk een kant van de oesters met mosterd.
Leg hierop gehakte ui en augurkjes.
Snij de braadworst in 4 stukken van 6 cm.
Leg op elke oester een braadworstje.
Rol nu de oester op met de bedoeling de inhoud goed te omsluiten.
Bind ze vast met een touwtje.
Smelt de boter in een pan.
Voeg hier de rest van de uien bij, en de opgerolde oesters en laat alles op zacht vuur bruin worden, waarbij de oesters verschillende keren worden gedraaid.
Leg het deksel op de pan en laat nog een half uurtje zachtjes stoven.
Haal de oesters er dan uit, laat ze uitlekken, verwijder de touwtjes en leg ze in een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Pers de citroen uit, voeg het citroensap en de bloem bij de room en meng het goed.
Geef de bouillon bij het braadvocht, zet het vuur hoog en schraap alle aanbaksels van de bodem los.
Laat even koken en voeg dan het bloemroom mengsel toe, onder kloppen met de garde.
Laat de saus even reduceren en schenk ze over het vlees.
Strooi er gehakte peterselie over.

Escalopes de porc à la chasseur (varkensoesters van de jager)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters

zout

peper

100 g boter

bloem

1 dl droge witte wijn

tomatenpuree

75 g zilveruitjes

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de oesters aan beide kanten bruin, zet het vuur laag en laat het vlees nog 15 minuten zachtjes sauteren.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Maak ondertussen de champignons en zilveruitjes schoon.

Sauteer de zilveruitjes in de braadboter van het vlees totdat ze kleur krijgen, voeg dan de champignons erbij en sauteer deze ook even.

Voeg er een lepeltje bloem bij, roer deze er goed door, en sauteer nog even, zodat de bloem iets kleurt.

Roer er dan twee eetlepels tomatenpuree door en voeg dan de wijn toe.

Laat even goed koken en schraap alle aanbaksels van de bodem van de pan.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal, schenk er de saus over en serveer.

Escalopes de porc à la Hongroise (Hongaarse varkensoesters)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters
2 uien
1½ dl slagroom
zout
peper
tomatenpuree
paprikapoeder
50 g reuzel of boter

Bereiding

Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Smelt de reuzel in een pan, (U mag ook boter nemen) en als die heet is, sauteer dan de oesters aan alle kanten bruin.
Bestrooi ze met peper en zout en laat ze nog tien minuten op zacht vuur verder sauteren.
Neem de oesters uit de pan en houd ze warm.
Fruit in de reuzel de uien lichtbruin.
Voeg een flinke lepel tomatenpuree toe en flink wat paprikapoeder.
Geef er ook de room bij.
Controleer de saus op smaak en voeg er eventueel zout en peper bij.
Onder goed roeren koken we de saus even totdat ze de gewenste dikte heeft.
Leg de oesters op een verwarmde dienschaal, schenk er de saus over en serveer.

Escalopes de porc à la Mexicaine (Mexicaanse varkensoesters)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters

zout

peper

90 g boter

2 bananen

4 plakken gekookte ham

4 tomaten

4 schijven ananas

foelie

Bereiding

Bestrooi de oesters met peper, zout en wat gemalen foelie.

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de oesters snel aan alle kanten bruin, zet het vuur lager en laat nog 15 minuten zachtjes sauteren.

Smelt ondertussen de rest van de boter in een andere pan.

Sauteer hierin de schijven ananas en vervolgens de gepelde en in tweeën gesneden bananen.

Haal de oesters uit de pan, leg ze op een verwarmde dienschaal en leg de plakken ham even in de boter van het vlees om te warmen.

Leg dan een stuk ham op een oester, daarop een schijf ananas en er bovenop de halve banaan.

Serveer er gekookte rijst bij.

Escalopes de porc à la Riche (varkensoesters Riche)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters

zout

peper

50 g boter

bloem

2 venkelknollen

4 tomaten

150 g erwten

paprikapoeder

100 g gerookt borstspek

½ citroen

Bereiding

Was het groen van de venkel en hak het zeer fijn.

Maak de venkelknollen schoon, schil ze en snij ze in stukken.

Leg ze in een pan met ruim water en zout, geef er het sap van de halve citroen bij en breng het aan de kook.

Kook ze in 20 minuten gaar.

Giet ze af en laat ze uitlekken.

Kook ook de erwten gaar.

Maak de tomaten concassée.

Bestrooi de oesters met zout, peper en paprikapoeder.

Wentel ze door de bloem.

Smelt de boter, en als ze heet is sauteer dan de oesters bruin aan alle kanten, zet het vuur laag en laat ze nog 15 minuten zachtjes sauteren.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Leg de venkel in de braadboter en sauteer deze enkele minuten, tot ze kleur krijgen.

Voeg dan tomaten en doperwtjes toe en laat deze even meesauteren.

Leg de oesters op een verwarmde dienschaal en omring deze met het groentenmengsel.

Strooi er wat gehakt venkelgroen over.

Escalopes de porc Mireille (varkensoesters Mireille)

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

Ingrediënten

4 varkensoesters
zout
peper
bloem
4 tomaten
1 ui
80 g boter
1 dl droge witte wijn
peterselie
tomatenpuree
1 aubergine
1 teentje knoflook
gemalen foelie

Bereiding

Schil het teentje knoflook.
Schil de ui en hak ze fijn.
Plicheer de tomaten, ontpit ze en snij ze in juliënne.
Bestrooi de oesters met peper en zout.
Haal ze door wat bloem.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer de oesters bruin, zet het vuur laag en laat ze verder gaar worden.
Was de aubergine en snij ze in schijven van 1 cm dik, bestrooi deze met peper en zout.
Haal ze door wat bloem.
Smelt in een andere pan de rest van de boter, en sauteer de plakken op niet te hoog vuur gaar.
Haal de oesters en de aubergine uit de pannen en houd ze warm.
Sauteer nu in de braadboter de ui en pers er het teentje knoflook in uit.
Doe er 20 g bloem bij, laat nog even sauteren en voeg de wijn toe.
Voeg ook wat tomatenpuree toe.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Passeer de saus door een zeef, leg er de sliertjes tomaat in en breng nog heel even aan de kook.
Leg de oesters en de aubergine in een voorverwarmde dienschaal en schenk er de saus over.

Escalopes de veau au Cidre (kalflapjes met cider)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
100 g boter
100 g champignons
1 prei
1 wortel
1 dl droge cider
2½ dl slagroom
suiker
zout
peper

Bereiding

Schil de wortel, was ze en rasp ze.
Was de prei en snij het wit in dunne ringetjes.
Smelt 50 g boter in een pannetje, voeg er de groenten bij, wat suiker, zout en peper, doe er beboterd vetvrij papier over en laat zeer zachtjes gedurende 20 minuten smoren.
Roer er af en toe in.
Maak de champignons schoon.
Snij ze in dunne plakjes.
Smelt de rest van de boter in een pan, strooi zout en peper over de kalflapjes en sauteer ze gedurende 4 minuten aan elke kant.
Haal ze uit de pan, houd ze warm en doe de champignons bij de braadboter.
Als alle losgelaten vocht verdwenen is, geef er dan de cider bij.
Laat deze volledig inkoken en voeg er dan de room bij en de in boter gestoofde groenten.
Geef er zout en peper over, leg de kalflapjes erin en laat zachtjes reduceren totdat de saus de juiste dikte heeft.
Leg dan de kalflapjes op een voorverwarmde dienschaal, geef er de saus over en serveer.

Escalopes de veau au porto (kalfslapjes met port)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
80 g boter
½ dl slagroom
1 dl witte port
80 g geraspte kaas
paneermeel
zout
peper

Bereiding

Strooi zout en flink peper over het vlees.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer snel de kalfslapjes aan beide kanten bruin.
Beboter een ovenschaal en leg hier de kalfslapjes in.
Strooi er geraspte kaas over.
Geef de port bij de braadboter, schraap alle aanbaksels goed los, geef er de room bij en verwarm totdat de saus wat indikt.
Schenk de saus over het vlees.
Strooi er paneermeel over en schuif de schaal 10 minuten in een oven van 220 C.

Escalopes de veau aux asperges (kalfslapjes met asperges)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
100 g boter
1 kg asperges
1 eidooier
½ dl slagroom
1 citroen
maizena
zout
peper

Bereiding

Schil de asperges zeer zorgvuldig.
Snij ze op dezelfde lengte af.
Zet ze op met ruim koud water, zout en een lepeltje suiker en kook ze in 18 minuten gaar.
Smelt ondertussen 50 g boter in een pan.
Sauteer hierin de kalfslapjes 5 minuten aan elke kant, zonder dat ze bruin worden.
Geef er zout en peper over.
Doe de eidooier in een kom en geef er een lepeltje maizena bij.
Klop het goed los en geef er de room bij en twee eetlepels van het vocht van de asperges.
Geef er ook wat citroensap bij.
Haal de kalfslapjes uit de pan en houd ze warm.
Doe het eimengsel in een pannetje en verwarm het zacht.
Geef er de jus van het vlees bij.
Laat het voorzichtig dikker worden en breng de saus op smaak met zout en peper.
Leg de kalfslapjes op een voorverwarmde schaal.
Laat de asperges uitlekken en leg ze om de kalfslapjes.
Schenk er de saus over en serveer.

Escalopes de veau aux bananes (kalfslapjes met bananen)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
75 g boter
4 bananen
2 eieren
100 g paneermeel
1 citroen
kaneel
nootmuskaat
2 tomaten
peterselie

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.

Was de tomaten.

Paneer de lapjes à l'anglaise.

Pers de citroen uit.

Schil de bananen en snij ze in de lengte doormidden.

Besprenkel ze met het citroensap en geef er wat nootmuskaat en kaneel over.

Laat ze 20 minuten marineren.

Smelt 35 g boter in een pan en sauteer hierin even de bananen aan beide kanten aan, leg dan de deksel op de pan en laat de bananen zachtjes nog even doorsmoren.

Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de kalfslapjes 7 minuten aan elke kant.

Snij de tomaten aan schijven.

Leg de kalfslapjes op een voorverwarmde schaal, omring ze met bananen, leg er de schijven tomaat bij en strooi er peterselie over.

Escalopes de veau aux epinards (kalfslapjes met spinazie)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
80 g boter
1½ kg spinazie
tomatenketchup
2 teentjes knoflook
olie
½ dl witte wijn
1 wortel
1 ui
20 g bloem
2½ dl bouillon
tomatenpuree
1 bouquet garni
1 dl madera
zout
peper

Bereiding

Was de spinazie zorgvuldig.
Kook ze met aanhangend water en zout gedurende 5 minuten.
Laat ze goed uitlekken.
Verhit wat olie in een pan.
Schil de knoflook en pers die uit in de olie.
Geef er de spinazie bij.
Laat even sauteren onder roeren en voeg dan 1 dl tomatenketchup toe.
Laat op zacht vuur 30 minuten sudderen.
Schil ui en wortel.
Hak de ui fijn en snij de wortel in kleine brunoise.
Smelt 40 g boter in een pan, voeg ui en wortel erbij en laat het 10 minuten sauteren.
Geef er de bloem bij, roer ze er door en laat ze kleur krijgen.
Deglaseer dan met de bouillon en geef er een eetlepel tomatenpuree bij en het bouquet garni.
Geef er de helft van de madera bij en laat 20 minuten zachtjes sudderen.
Strooi zout en peper over de kalfslapjes, smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de kalfslapjes gedurende 7 minuten per kant.
Haal ze uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde dienschaal.
Deglaseer de braadboter af met de wijn en de rest van de madera, schraap alle aanbaksels goed los en voeg het vocht bij de saus.
Druk deze door een zeef, verwarm ze nog even, breng ze op smaak met peper en zout en schenk ze over de kalfslapjes.
Leg de spinazie rondom de kalfslapjes.

Escalopes de veau à l'Andalouse (kalflapjes uit Andalusië)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
100 g boter
100 g gerookt spek
150 g uien
2 wortels
200 g champignons
tomatenpuree
zout
peper

Bereiding

Maak de wortels schoon en snij ze in dunne plakjes.
Kook ze in ruim water met zout gedurende 20 minuten.
Giet ze af.
Schil de uien en snij ze in dunne ringen.
Snij het spek in juliënne.
Smelt 50 g boter in een pan, sauteer hier de juliënne spek in uit en haal ze er dan uit.
Zet ze apart. sauteer de uien in dezelfde boter bruin
Doe er ook de wortels bij.
Trek hiervoor 10 minuten uit.
Smelt 50 g boter in een andere pan en sauteer hierin de kalflapjes gedurende 4 minuten aan elke kant.
Maak de champignons schoon, hak ze grof en blancheer ze 5 minuten in kokend water.
Giet ze af.
Geef ze bij het vlees, samen met een lepel tomatenpuree.
Meng het goed en laat nog 10 minuten zachtjes sauteren.
Leg dan de kalflapjes op een voorverwarmde schaal, geef er het garnituur bij en schenk er de saus over.

Escalopes de veau à la ciboulette (kalflapjes met bieslook)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
80 g boter
150 g champignons
½ dl cognac
1 dl slagroom
1 bosje bieslook
paprikapoeder
zout
peper

Bereiding

Was de bieslook en hak die fijn.
Strooi zout en peper op de kalflapjes.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin zachtjes de kalflapjes 7 minuten aan elke kant.
Maak ondertussen de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de champignons, geef er zout en peper over.
Als alle losgelaten vocht verdwenen is zijn ze goed.
Flambeer de kalflapjes met de cognac, haal ze uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Geef de room bij de braadboter, schraap alle aanbaksels goed los en laat hem wat inkoken.
Geef er dan de champignons bij, wat paprikapoeder en de helft van de bieslook.
Schenk de saus op de kalflapjes, strooi er de rest van de bieslook over en serveer.

Escalopes de veau à la Corse (Corsicaanse kalfslapjes)

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

Ingrediënten

4 dunne kalfslapjes
80 g boter
4 schijven gerookte ham
2 sjalotjes
½ dl madera
basilicumpoeder
tijmpoeder
saliepoeder
40 g bloem
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de kalfslapjes met wat van alle aromaten.
Leg er een plak ham op en vouw ze dubbel.
Steek ze vast met een borrelprikker.
Doe de bloem op een bord en haal er de lapjes door.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de lapjes 8 minuten aan elke kant.
Schil ondertussen de sjalotjes en hak ze fijn.
Haal de kalfslapjes uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde dienschaal.
Doe de sjalot in de braadboter en laat ze zachtjes smelten.
Geef er dan de madera over en laat op hoog vuur 5 minuten koken.
Monteer de saus met de rest van de boter, en breng de saus op smaak met peper en zout.
Schenk de saus over de kalfslapjes en serveer.

Escalopes de veau à la crème de roquefort (kalflapjes met roquefortsaus)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
50 g boter
0,3 dl cognac
1 dl slagroom
50 g roquefort
zout
peper
50 g gepelde walnoten
paprikapoeder

Bereiding

Strooi zout en peper op de kalflapjes.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin gedurende 7 minuten per kant de kalflapjes.
Maak ondertussen met een vork de roquefort fijn onder langzaam toevoegen van de slagroom en wat paprikapoeder.
Maak er een homogeen mengsel van.
Leg 4 walnoten apart en hak de rest fijn.
Haal de kalflapjes uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde schaal.
Geef de cognac bij de braadboter en flambeer.
Voeg dan de room met roquefort toe en klop een minuut goed met de garde.
Geef er dan de gehakte noten bij.
Breng de saus op smaak.
Schenk de saus over de kalflapjes en leg op elk een walnoot.
Serveer onmiddellijk.

Escalopes de veau à la Cubat (kalflapjes Cubat)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
80 g boter
250 g champignons
1 sjalotje
200 g geraspte kaas
1 eidooier
0,2 dl slagroom
1 citroen
zout
peper

Bereiding

Schil het sjalotje en hak het fijn.
Pers de citroen uit.
Maak de champignons schoon
Hak de champignons fijn en geef er wat citroensap over.
Smelt 25 g boter in een pan en sauteer hierin het sjalotje 2 minuten.
Voeg er dan de champignons bij, zout en peper en sauteer op heet vuur totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.
Strooi zout en peper over de kalflapjes, smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de kalflapjes gedurende 5 minuten aan elke kant.
Meng ondertussen de geraspte kaas, de eidooier en de slagroom tot een homogene massa.
Leg de kalflapjes in een ovensafe schaal, bedek ze met wat het champignonmengsel, daaroverheen wat kaasmengsel en schuif de schaal 15 minuten in een oven van 220 C.
Er moet een mooi korstje op komen.

Escalopes de veau à la Dijonnaise (kalflapjes uit Dijon)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
50 g boter
0,1 dl marc de bourgogne
4 sjalotjes
0,2 dl slagroom
60 g mosterd
zout
peper

Bereiding

Strooi zout en peper op de kalflapjes.
Smelt de boter in een pan.
Sauteer hierin de kalflapjes 7 minuten aan elke kant.
Schil ondertussen de sjalotjes en hak ze fijn.
Als de kalflapjes klaar zijn leg ze dan op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Doe de sjalot bij de braadboter en laat ze zachtjes smelten.
Schenk er de marc bij en flambeer.
Meng de slagroom met de mosterd.
Geef het mengsel bij de sjalotjes en laat even koken op heel klein vuur.
Roer goed met een houten lepel over de bodem om alle aanbaksels los te maken.
Controleer de saus op smaak.
Passeer ze over de kalflapjes en serveer.

Escalopes de veau à la grand mère (kalflapjes op grootmoeders wijze)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
65 g boter
65 g boter
4 lapjes gerookte ham
30 g bloem
130 g kaas
0,3 dl port
0,2 dl slagroom
peterselie
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de kalflapjes met bloem, zout en peper.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de kalflapjes gedurende 6 minuten aan elke kant.
Haal ze uit de pan.
Snij de ham in lapjes die op de kalflapjes passen.
Snij de kaas in dunne lapjes.
Bedek de kalflapjes met kaas en daarna met ham en weer met kaas.
Geef er peper over.
Beboter een ovenvaste schaal, leg er de kalflapjes in en laat 15 minuten gratineren in een oven van 220 °C.
Deglaceer ondertussen met de port en de slagroom de braadboter van de kalflapjes, laat dit even flink koken, schraap alle aanbaksels los en breng de saus op smaak.
Schenk ze over het vlees zodra dit uit de oven komt.

Escalopes de veau Casimir (kalflapjes Casimir)

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

Ingrediënten

4 kalflapjes
75 g boter
250 g wortel
1 ui
4 artisjokbodems
2 dl slagroom
paprikapoeder
suiker
zout
peper

Bereiding

Schil de wortels, was ze en rasp ze.
Doe ze in een pannetje met wat suiker en 1 dl water.
Geef er zout bij en 25 g boter.
Dek het pannetje af met beboterd vetvrij papier en laat het minsten 15 minuten zachtjes koken.
Aan het einde van de kooktijd moet er geen water over zijn.
Schil ondertussen de ui en hak hem fijn.
Geef zout en peper over de kalflapjes.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin gedurende 7 minuten aan elke kant de kalflapjes bruin.
Snij de artisjokbodems in grove brunoise.
Als het vlees klaar is, leg het dan op een voorverwarmde schaal en houd het warm.
Doe de ui in de braadboter van het vlees, geef er wat paprikapoeder bij en de brunoise artisjok, meng het goed en laat het even myoteren, voeg dan de room toe, zout en peper en laat op zacht vuur 5 minuten koken.
Geef de saus over het vlees en leg er toefjes wortel op.

Escalopes de veau comme en Berry (kalfslapjes uit Berry)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
60 g boter
250 g champignons
20 g bloem
80 g geraspte kaas
2 dl melk
100 g gekookte ham
4 uien
½ dl slagroom
zout
peper

Bereiding

Schil de uien en hak ze fijn.
Maak de champignons schoon.
Hak ze fijn.
Smelt de boter in een pan en sauteerhierin de kalfslapjes gedurende 6 minuten aan elke kant.
Geef er zout en peper over.
Haal de kalfslapjes uit de pan en leg ze in een ovenvaste schaal.
Sauteer nu in de braadboter van de kalfslapjes de uien en champignons.
Snij de ham in juliënne.
Voeg ze bij de uien.
Strooi er de bloem over.
Roer goed en geef er de melk bij, zout en peper en laat 10 minuten sudderen.
Strooi flink kaas over de kalfslapjes, bedek ze met de saus en geef er de room over.
Zet de schaal 15 minuten in een oven van 220 °C.

Escalopes de veau Créole à l'avocat (Creools kalfsvlees met avocado)

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

Ingrediënten

800 g kalfsnoot
4 avocado's
145 g boter
50 g bloem
2 dl melk
2 uien
2 wortels
1½ dl rum
½ dl bouillon
1 eidooier
300 g bladerdeeg
paprikapoeder
cayennepeper
zout
peper
2 dl slagroom

Bereiding

Zorg voor een rechthoekig stuk vlees, gesneden uit de noot.
Maak van 20 g boter en 20 g bloem door kneden een beurre manié.
Schil de uien en snij ze in juliënne.
Schil de wortels en snij ze in dunne plakjes.
Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is doe er dan de uien en de wortels in.
Leg hier het vlees op, zet het vuur klein en leg de deksel op de pan.
Laat het vlees 45 minuten zweten.
Smelt 30 g boter in een pan, voeg 30 g bloem toe, maak een blanke roux en verdun deze met de melk en de helft van de slagroom.
Laat ze zachtjes, onder roeren, koken totdat er een dikke saus is ontstaan.
Geef er zout, peper, wat paprikapoeder en cayennepeper bij.
Snij een avocado doormidden, haal het pulp er met een lepel uit, wrijf het door een zeef en voeg er 0,3 dl rum bij.
Doe dit mengsel dan bij de saus.
Haal dan de deksel van het vlees en flambeer dit met de rest van de rum.
Laat het vlees uitlekken en snij het in de lengte in plakken.
Plak deze plakken weer aan elkaar met behulp van de avocado compositie.
Leg een doek op de werktafel en rol hierop het bladerdeeg uit zodat het groot genoeg is om het vlees te omhullen.
Leg het vlees hierop, vouw het bladerdeeg dicht en druk de randen goed aan.
Bestrijk het bladerdeeg met een losgeklopte eidooier.
Zet het vlees op een met water bevochtigde bakplaat en schuif die 30 minuten in een oven van 200 C.
Snij ondertussen de overige avocado's doormidden.
Snij het avocadovlees in brunoise.
Smelt de rest van de boter in een pan, doe er de brunoise avocado bij en zout en peper.
Sauteer ze en schud af en toe met de pan.

Escalopes de veau Créole à l'avocat (Creools kalfsvlees met avocado)

Deglaseer de pan van het kalfsvlees af met de bouillon, schraap alle aanbaksels goed los, voeg de rest van de slagroom toe, wat zout, peper, paprikapoeder en cayennepeper.

Geef er dan bij beetje, onder kloppen de beurre manié bij.

Haal het vlees uit de oven, snij het in plakken, leg de de brunoise avocado bij, passeer de saus en schenk ze over het vlees.

Escalopes de veau du Holstein (Holsteiner schnitzel)

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

Ingrediënten

4 kalfslapjes
50 g boter
1 komkommer
4 sardientjes
4 eieren
paneermeel
zout
peper
bouillon

Bereiding

Schil de komkommer, snij ze in de lengte doormidden, verwijder het zaad en snij het komkommervlees in brunoise.
Stoom ze in een open pan gedurende 5 minuten.
Paneer de kalfslapjes à l'anglaise.
Warm de sardines in hun olie op.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de kalfslapjes 7 minuten aan elke kant.
Haal ze uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmde dienschaal.
Sauteer in de braadboter de eieren tot spiegelei.
Leg op elk lapje vlees een sardine en een ei.
Leg de brunoise komkommer er omheen.
Deglaseer de braadboter met twee eetlepels bouillon, schrap alle aanbaksels los laat even koken en schenk de jus over de komkommmer.

Escargots met chevagnekaas in bladerdeeg

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 blaadjes bladerdeeg van 12x12 cm
12 escargots petits gris
2 eetlepels gehakte peterselie
2 teentjes gehakte look
2 eigelen
chevagne kaas

Bereiding

Spreid een blaadje bladerdeeg voor u uit en borstel het in met losgeklopt eigeel.
Schik niet ver van een hoekje een escargot, een beetje look, een stukje Chevagne kaas en wat peterselie en plooi de hoek naar het midden van het bladerdeeg, zodat het een driehoekje vormt.
Druk de randen goed aan en snij het met een scherp mesje uit.
Leg het op een met bakpapier bekleed bakblik.
Maak nu de rest van de driehoekjes op dezelfde manier.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Bak de hapjes in 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
Bak ze slechts 15 minuten als u ze op voorhand maakt en bewaar ze in de koelkast in een luchtdichte doos.
Bak ze net voor het serveren in de op 180° C voorverwarmde oven in een 8-tal minuten af.
Probeer er op voorhand eentje uit.

Faisan Argenteuil (fazant uit Argenteuil)

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

Ingrediënten

1 fazant
4 kippenlevers
2 petits suisses
1 ei
3 eetlepels melk
mie de pain
1 dl cognac
¼ l witte wijn
1 dl kippenbouillon
500 g kleine uitjes
1 sjalotje
1 wortel
1 koffielepel dragon
200 g boter
1 kg asperges
4 sneden witbrood
zout
peper

Bereiding

Bestrooi de petits suisses (roomkaasjes) met zout en peper en de helft van het dragonpoeder, meng de massa goed en bestrijk er de binnenkant van de fazant mee.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de fazant aan alle kanten bruin.
Haal de fazant eruit.
Giet de boter weg en smelt 40 g boter in dezelfde pan.
Geef er de fazant weer bij.
Flambeer met de cognac en laat op zacht vuur verder smoren.
Schil ondertussen het sjalotje en de wortel.
Snij ze in brunoise.
Geef ze in de pan en laat ze wat kleur krijgen.
Voeg er dan beetje bij beetje de wijn bij en de rest van het dragonpoeder.
Sluit de pan en laat zachtjes smoren.
Geef af en toe een beetje bouillon erbij.
Schil de uitjes.
Breng een pan met water aan de kook en blancheer hierin de uitjes gedurende 10 minuten.
Giet ze dan af.
Smelt 40 g boter in een pan, sauteer hierin de uitjes en als ze kleur krijgen, geef er dan zout en peper over.
Doe er een deksel op en laat op zacht vuur gaar worden onder af en toe schudden.
Sauteer in 40 g boter 7 minuten de kippelevers, giet ze af en hak ze fijn.
Drenk in de mie de pain de melk, knijp het uit en meng met de leverpuree.
Breng met zout en peper op smaak, geef er het ei bij. Meng het goed en zet de farce in een kommetje op een pan met kokend water.
Schil de asperges en kook ze met ruim gezouten water en een lepeltje suiker in 20 minuten gaar.

Faisan Argenteuil (fazant uit Argenteuil)

Giet ze af.

Smelt de rest van de boter en geef deze over de asperges.

Snij de korsten van het brood en rooster ze.

Snij de fazant in stukken.

Smeer een laag farce op elke toast, leg hier een stuk fazant op, garneer met uitjes en asperges en schenk er de braadjus over.

Faisan à la Bourguignonne (Bourgondische fazant)

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

Ingrediënten

1 fazant
6 sjalotjes
1 teentje knoflook
125 g boter
2 uien
1 grote wortel
150 g borstspek
20 g bloem
1 dl bouillon
5 dl bourgognewijn
mosterd
laurier
tijmpoeder
gemberpoeder
kruidnagelpoeder
24 champignons
zout
peper

Bereiding

Schil en hak de sjalotjes.
Schil en pers de knoflook.
Schil en hak de uien fijn.
Schil de wortel en snij ze in brunoise.
Maak de champignons schoon.
Snij het spek in vier stukken.
Leg deze in een pan met water, breng het aan de kook en laat 3 minuten koken.
Giet het af en spoel het spek af onder koud water.
Droog het af en snij het in brunoise.
Snij de fazant in stukken.
Hak het karkas klein.
Smelt 40 g boter in een pan.
Sauteer hierin het gehakte karkas.
Voeg uien wortel en spek toe.
Als alles goed bruin is voeg dan de bloem toe.
Laat ook deze bruin kleuren en geef er de rode wijn bij, zout en peper en een beetje van de vier specerijen: tijmpoeder, gemberpoeder, kruidnagelpoeder en laurierpoeder.
Voeg er dan nog een lepeltje mosterd bij en de knoflook.
Laat 30 minuten op zacht vuur koken.
Het moet tot de helft reduceren.
Smelt ondertussen 60 g boter in een andere pan en sauteer hierin de stukken fazant samen met de sjalotjes bruin.
Sauteer de champignons in de rest van de boter, geef er zout en peper over.
Passeer de saus onder druk.

Faisan à la Bourguignonne (Bourgondische fazant)

Voeg ze bij de fazant en laat nog 35 minuten zachtjes koken.

Leg de stukken fazant op een voorverwarmde dienschaal en omring ze met champignons.

Faisan à la crème (fazant met room)

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

Ingrediënten

1 fazant
1 lap bardeerspek
1 dl port
2 uien
1 bouquet garni
1 wortel
100 g boter
1 dl droge witte wijn
2½ dl slagroom
25 g bloem
zout
peper

Bereiding

Snij het afval, zoals hals, maag, lever, hart, vleugeltjes en uiteinden van de poten aan stukjes.
Schil de ui en wortel en snij ze in brunoise.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukjes afval van de fazant bruin.
Voeg de groenten toe, laat die ook kleur krijgen en voeg dan de bloem toe.
Als deze ook kleur heeft voegen we de wijn toe en het bouquet garni en laten het zachtjes gedurende 35 minuten koken.
Bind het lapje bardeerspek om de fazant zodat de borst bedekt is.
Bestrooi de fazant met peper en zout.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Wanneer ze begint te schuimen, doe er dan de fazant bij, sluit de pan en laat zachtjes smoren.
Draai de fazant vaak om.
Passeer de saus.
U moet ongeveer 1 dl hebben.
Haal na een kwartier de deksel van de pan met de fazant.
Deze moet nu reeds kleur hebben.
Giet het vet af.
Deglaceer met de port, geef er de saus en de slagroom bij, zout en peper en laat nog 20 minuten braden onder vaak arroseren.
Als de fazant klaar is, haal dan het bardeerspek weg.
Snij de fazant in vieren, leg de stukken op een voorverwarmde dienschaal, geef er wat saus over en serveer de rest van de saus in een saucière.

Faisan à la Normande (Normandische fazant)

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

Ingrediënten

1 fazant
1 ui
1 worteltje
130 g boter
6 appels
2½ dl slagroom
1 glaasje calvados
zout
peper

Bereiding

Schil ui en wortel en snij ze in brunoise.
Snij de fazant in vier stukken.
Snij de hals, de vleugeltjes, de lever en de maag in kleine stukjes.
Smelt 30 g boter in een pan, sauteer hierin de stukjes afval van de fazant samen met wortel en ui.
Laat ze bruin worden en voeg dan een glas water toe.
Breng het aan de kook en laat 30 minuten smoren.
Schil de appels.
Snij ze in vieren en verwijder het klokhuis.
Verwarm 50 g boter in een pan en sauteer hierin gedurende 5 minuten de appels.
Haal ze uit de pan en leg ze op een bord.
Smelt weer 50 g boter in een pan en sauteer hierin de stukken fazant goed bruin.
Geef er dan de calvados bij.
Wrijf de saus door een zeef.
Geef ze bij de fazant.
Haal deze uit de pan en laat de saus bijna volledig reduceren.
Voeg dan de slagroom toe en neem de pan van het vuur zodra deze kookt.
Doe de helft van de appels op de bodem van een ovenschaal, leg hierop de stukken fazant, daarop weer de rest van de appels.
Geef er de room over en bedek de schaal met alufolie.
Schuif ze 25 minuten in een oven van 200° C.
Serveer meteen.

Faisan Demidoff (fazant Demidoff)

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

Ingrediënten

1 fazant
2 wortels
1 meiraapje
1 struik bleekselderij
100 g kleine uitjes
bloem
1 plak rauwe ham
zout
peper
1 dl kippebouillon
100 g boter
1 truffel
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Snij de fazant in vier delen.
Haal de botten van de fazant weg en snij er de vleugeltjes af.
Sauteer dit in 25 g boter bruin.
Geef er 20 g bloem bij en laat ook deze bruin worden.
Geef er dan de wijn bij en de bouillon en laat het 20 minuten zachtjes koken.
Passeer de saus dan door een zeef.
Schil alle groenten.
Snij de uien in dunne ringen, de wortels, het meiraapje en de selderij in dunne plakjes.
Snij de ham in brunoise.
Doe wat bloem in een bord en wentel hier de stukken fazant door.
Bestrooi ze met peper en zout.
Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin de stukken fazant snel bruin.
Voeg dan de groenten en de ham toe, roer goed, geef er nog wat zout en peper bij, sluit de pan en laat het 30 minuten smoren.
Hak de truffel fijn en voeg deze 5 minuten voor het einde van de kooktijd toe.
Leg de stukken fazant op een voorverwarmde schotel, omring ze met de groenten en geef er wat saus over.

Faisan flambé (geflambeerde fazant)

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

Ingrediënten

1 fazant
1 lap bardeerspek
50 g vet spek
75 g kippelevers
100 g boter
2½ dl rode wijn
1 dl kippebouillon
1 dl cognac
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in brunoise en laat deze in een pan zweten.
Voeg de lever van de fazant bij de kippelevers, zet het vuur hoger en als het vet begint te roken, voeg er dan de levers bij.
Sauteer ze snel rondom in 5 minuten bruin.
Laat ze daarna in de pan afkoelen.
Als het spekvet gestold is draaien we alles door de vleesmachine met de fijnste plaat.
Werk er 25 g boter door en bewaar het in de koelkast.
Bind het bardeerspek om de fazant, bestrooi ze met zout en peper, leg ze in een diepe ovenvaste schaal, smelt wat boter en giet deze over de fazant.
Snij de rest van de boter er in stukjes over.
Zet de fazant in een oven van 220 ° C waarbij ze elke 10 minuten omgedraaid wordt.
Na 35 minuten verwijderen we het bardeerspek en laten de fazant dan nog 10 minuten in de oven, zodat ze mooi bruin wordt.
Als de fazant klaar is gaat ze uit de oven en we snijden haar in vieren.
Houd de stukken warm.
Haal het braadvet weg uit de pan en vervang het door de wijn, laat deze geheel reduceren op hoog vuur.
Leg dan de stukken fazant in de pan, flambeer met de cognac en leg ze dan op een voorverwarmde dienschaal.
Geef de farce van de kippelevers in de pan, zet het vuur laag en voeg de bouillon toe.
Laat deze tot de helft reduceren.
Controleer de smaak en schenk deze saus over de stukken fazant.
Serveer meteen.

Fèves au lard (tuinbonen met spek)

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

Ingrediënten

2 kg tuinbonen
100 g gerookt borstspek
20 g boter
1 takje bonekruid
4 eetlepels slagroom
2 eidooiers
½ citroen
1 takje peterselie
zout
peper

Bereiding

Dop de tuinbonen en haal de harde schillen weg.
Snij het spek in brunoise.
Doe deze in een pan en bedek ze met koud water.
Breng dit langzaam aan de kook en laat 4 minuten zachtjes koken, zet dan het vuur laag en laat nog 6 minuten stoven.
Giet dan het spek af.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de spekjes.
Doe daarna de tuinbonen, het bonekruid, de spekjes en wat zout in een pan.
Geef er dan water bij, zodat de bonen onder staan.
Doe het deksel op de pan breng het aan de kook op hoog vuur en zet dan het vuur klein.
Laat het 35 minuten zachtjes stoven.
Doe de slagroom in een kom, voeg er de eidooiers bij en wat peper en klop het goed los met de garde.
Haal de bonen van het vuur, voeg de liaison erbij en roer het erdoor.
Was en hak de peterselie.
Doe de bonen op een voorverwarmde serveerschaal en strooi er peterselie over.
Serveer meteen.

Fèves à l'Anglaise (tuinbonen op z'n Engels)

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

Ingrediënten

2 kg tuinbonen
1 bouquet garni
kervel
50 g boter
zout
peper
1 takje peterselie

Bereiding

Dop de tuinbonen.
Haal de harde schillen weg.
Breng in een pan 1 l water aan de kook en blancheer hierin de tuinbonen 5 minuten.
Giet ze af.
Breng opnieuw een l water aan de kook en geef hier wat zout bij.
Doe er de tuinbonen in en voeg er het bouquet garni bij.
Laat de tuinbonen ongeveer 45 minuten koken.
Als ze klein zijn en goed van kwaliteit kan het korter.
Was en hak de peterselie.
Was en hak de kervel.
Giet de tuinbonen af, verwijder het bouquet garni en doe de bonen in een voorverwarmde schaal.
Meng de boter met de peterselie en geef deze boter bij de bonen.
Strooi er peper over, meng goed, geef er de kervel over en serveer.

Filet d'agenau au riz et aux abricots (lamsfilet met rijst en abrikozen)

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

Ingrediënten

1 kg lamsfilet
1 kleine gemberwortel
200 g gedroogde abrikozen
150 g rijst
saffraan
scherp paprikapoeder
100 g gepelde amandelen
koriander
2 kruidnagels
2 blaadjes verse salie
tijm
komijn
1 varkensnet
100 g boter
zout
peper

Bereiding

Neem een dun stuk vlees dat gevuld en opgerold kan worden.
Was de abrikozen.
Laat ze 10 minuten weken in lauw water.
Laat het varkensnet weken in koud water.
Giet de abrikozen af, droog ze en hak ze fijn.
Verhit 30 g boter in een pan en sauteer hierin de amandelen totdat ze kleur krijgen.
Schil de knoflook.
Rasp een theelepel gemberwortel.
Doe deze samen met de knoflook, wat saffraan, paprikapoeder, koriander, de kruidnagels en wat komijn in een mortier en stamp het mengsel zorgvuldig fijn.
Snij de rest van de boter in kleine stukjes, werk er de gestampte specerijen door en smeer het lamsvlees in met deze kruidenboter.
Kook de rijst half gaar.
Spoel hem af met koud water en droog hem in een doek.
Meng hem met de gehakte abrikozen, de amandelen, de fijngehakte salie, wat tijmpoeder en de rest van de kruidenboter, zodat er een homogene vulling ontstaat.
Droog het varkensnet af en spreid het uit op een handdoek.
Leg er de rijst op in de vorm van een cilinder die de lengte heeft van het vlees.
Rol het varkensnet er omheen.
Bind het vlees om de vulling goed met touwtjes vast.
Zet het vlees in een oven van 200 C op een treeftje en laat het 30 minuten braden.
Leg het op een voorverwarmde dienschaal.
Voeg wat citroensap bij het lekvocht en meng het goed op hoog vuur.
Controleer de smaak en corrigeer deze eventueel.
Giet het vocht over het vlees en serveer.

Filet d'agenau à la Bressane (lamsfilet uit Bresse)

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

Ingrediënten

800 g lamsfilet
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
tijmpoeder
1 dl witte wijn
80 g boter
1½ dl slagroom
250 g morilles
2 eetlepels vleesjus
peterselie
zout
peper

Bereiding

Schil de knoflook, snij het teentje in de lengte in vieren en piqueer de stukjes knoflook in de uiteinden van het vlees.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Geef zout, peper en wat tijmpoeder over het vlees.
Verhit 50 g boter in een pan. sauteer hierin de filet op niet te hoog vuur gedurende 30 minuten.
Bedruip het vlees af en toe met enkele lepels wijn.
Het vlees moet gedurende de hele braadtijd bruiner worden, zonder dat het te bruin wordt.
Maak ondertussen de morilles schoon.
Snij ze in plakjes en stoof ze gedurende tien minuten in de rest van de boter in een gesloten pan.
Als het vlees 20 minuten heeft gebraden voegen we de morilles met hun kooknat erbij, controleren de smaak en geven er eventueel zout en flink peper bij.
Haal het vlees uit de pan.
Leg het op een voorverwarmde dienschaal en houd het warm.
Voeg de vleesjus bij de morilles en dan de slagroom.
Roer totdat de room dikker wordt.
Omring de filet met het garnituur, geef er peterselie over en serveer.

Filet d'agenau à la Parmentier (lamsfilet Parmentier)

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

Ingrediënten

800 g lamsfilet
100 g boter
2 grote aardappels
peterselie
bouillon

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn.
Schil de aardappels, snij ze in brunoise van 2 bij 2 cm en was ze.
Droog ze goed af en geef er wat zout over.
Verhit de boter in een grote ovenschaal en sauteer de filet aan alle kanten snel bruin.
Omring hem dan met de aardappels.
Schuif de schaal in een oven van 200 C en laat ze daar 50 minuten.
Roer de aardappels af en toe om en arroseer het vlees vaak met de boter.
Leg dan het vlees op een voorverwarmde schaal en omring het met de aardappels.
Geef wat bouillon bij het braadvocht en deglaseer goed.
Geef deze jus over het vlees en serveer.

Filet d'agenau en croûte (lamsfilet in deeg)

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

Ingrediënten

4 lamsfilets van 250 g

1 ei

250 g spinazie

150 g kippelevers

1 teentje knoflook

1 sjalot

20 g boter

olie

zout

peper

nootmuskaat

300 g bladerdeeg

cognac

Bereiding

Sauteer in wat hete olie de filets rondom kort aan.

Leg ze dan op een treeftje, geef er zout en peper over en laat ze afkoelen.

Schil de sjalot en de knoflook en hak beide fijn.

Verhit de boter in een pan en laat hierin de sjalot en knoflook zachtjes glazig worden zonder dat ze kleur krijgen.

Voeg de gewassen spinazie erbij en laat het zachtjes koken totdat het vocht verdwenen is.

Geef er dan zout, peper en nootmuskaat over.

Sauteer in de pan van het vlees de kippelevers even aan, blus ze af met een glaasje cognac en geef ze op een zeef.

Geef er zout en peper over.

Druk de levers door de zeef en roer ze glad in een kom.

Voeg het spinaziemengsel erbij.

Maak twee plakken bladerdeeg, een van 12x18 cm en een wat groter.

Bestrijk de kleinste met wat van het spinaziemengsel.

Daarop leggen we twee filets, dan weer spinaziemengsel, 2 filets en bestrijken de filets rondom met de rest van het spinaziemengsel.

Klop het ei los en bestrijk er de rand van het bladerdeeg mee.

Leg de tweede plak er over en druk de randen zachtjes aan.

Maak aan de bovenkant twee ronde gaatjes in het bladerdeeg.

Bestrijk het geheel met ei en bak het in een oven van 250 C gedurende 10 minuten.

Verlaag dan de temperatuur tot 220 graden en bak het nog 15 minuten.

Laat het daarna nog 10 minuten rusten op een warme plaats.

Snij het bladerdeeg met de lamsfilets in plakken en serveer.

Filet de boeuf au chablis (ossehaas met chablis)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
zout
peper
16 zilveruitjes
4 sjalotjes
100 g boter
1 glaasje cognac
2 dl chablis
2 dl slagroom
1 ui
1 wortel
1 takje tijm
½ blaadje laurier
20 g bloem
300 g morilles

Bereiding

Maak de zilveruitjes schoon.
Smelt 50 g boter in een pan.
Doe hierin het vlees en de uitjes en sauteer het gedurende 7 minuten bruin op niet te hoog vuur.
Haal de uitjes uit de pan en houd ze warm.
Flambeer het vlees met de cognac.
Zet dan de pan van het vuur.
Schil en hak de ui fijn.
Schil de wortel en snij ze in kleine brunoise.
Smelt 30 g boter in een pannetje, voeg hier ui, wortel, tijm en laurier bij.
Laat het even sauteren en voeg dan de bloem toe.
Laat die lichtbruin worden en geef er dan de chablis bij.
Geef er ook zout en peper bij en laat het 20 minuten zachtjes koken.
Maak ondertussen de morilles zorgvuldig schoon, liefst zonder ze te wassen.
Snij ze in stukken.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt de rest van boter in een pan.
Sauteer hierin de sjalotjes tot ze kleur krijgen en voeg er dan de morilles bij.
Laat op hoog vuur 5 minuten sauteren en voeg nu de room toe, zout en peper en laat op klein vuur sudderen.
Als de saus met de chablis klaar is, passeer ze dan.
Zet de pan met het vlees weer op het vuur, geef er de saus bij en laat nog 15 minuten koken.
Doe na 5 minuten de uitjes bij de saus en geef zout en peper over het vlees.
Als het vlees klaar is gaat het op een voorverwarmde schaal en we houden deze warm.
Laat de saus snel, op hoog vuur tot de helft reduceren en meng ze dan door de morilles met room.
Snij het vlees in plakken, leg er de morilles omheen en serveer.

Filet de boeuf au champignons (ossehaas champignons)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
zout
peper
16 zilveruitjes
100 g boter
1 glaasje cognac
2 dl chablis
2 dl slagroom
1 ui
1 takje tijm
½ blaadje laurier
1 wortel
4 sjalotjes
20 g bloem
300 g morilles

Bereiding

Maak de zilveruitjes schoon.
Smelt 50 g boter in een pan.
Doe hierin het vlees en de uitjes en sauteer het gedurende 7 minuten bruin op niet te hoog vuur.
Haal de uitjes uit de pan en houd ze warm.
Flambeer het vlees met de cognac.
Zet dan de pan van het vuur.
Schil en hak de ui fijn.
Schil de wortel en snij ze in kleine brunoise.
Smelt 30 g boter in een pannetje, voeg hier ui, wortel, tijm en laurier bij.
Laat het even sauteren en voeg dan de bloem toe.
Laat die lichtbruin worden en geef er dan de chablis bij.
Geef er ook zout en peper bij en laat het 20 minuten zachtjes koken.
Maak ondertussen de morilles zorgvuldig schoon, liefst zonder ze te wassen.
Snij ze in stukken.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt de rest van boter in een pan.
Sauteer hierin de sjalotjes tot ze kleur krijgen en voeg er dan de morilles bij.
Laat op hoog vuur 5 minuten sauteren en voeg nu de room toe, zout en peper en laat op klein vuur sudderen.
Als de saus met de chablis klaar is, passeer ze dan.
Zet de pan met het vlees weer op het vuur, geef er de saus bij en laat nog 15 minuten koken.
Doe na 5 minuten de uitjes bij de saus en geef zout en peper over het vlees.
Als het vlees klaar is gaat het op een voorverwarmde schaal en we houden deze warm.
Laat de saus snel, op hoog vuur tot de helft reduceren en meng ze dan door de morilles met room.
Snij het vlees in plakken, leg er de morilles omheen en serveer.

Filet de boeuf au fenouil (ossehaas met venkel)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

1 venkelknol

1 sjalotje

1 glaasje pastis

2 dl bouillon

20 g bloem

1 eetlepel olie

100 g boter

Bereiding

Schil de venkelknol en was hem zorgvuldig.

Snij hem in vieren en daarna in juliënne.

Breng een pan met water aan de kook, blancheer hierin de venkel 1 minuut.

Smelt 50 g boter in een pan en stoof hierin de venkel.

Smelt 20 g boter in een andere pan, voeg de bloem toe, maak een blanke roux en verdun deze met de bouillon.

Breng het aan de kook.

Schenk deze saus op de venkel en laat het op zacht vuur 20 minuten koken.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Snij het vlees in vier plakken.

Smelt de rest van de boter in een pan, voeg de olie erbij en als het heet is, sauteer dan de stukken vlees aan alle kanten bruin, 3 minuten per kant als U het rood wenst.

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Leg het dan op een voorverwarmde schaal.

Geef de sjalot in de braadboter, laat een minuut sauteren en schenk er de pastis bij.

Laat even reduceren en voeg de venkel erbij.

Geef het garnituur om het vlees heen.

Filet de boeuf au porto (ossehaas met port)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

80 g vet spek

60 g boter

2 uien

2 wortels

1 bouquet garni

1 dl port

2 dl bouillon

Bereiding

Snij het spek in reepjes en lardeer het vlees ermee.

Schil de wortels en snij ze in brunoise.

Schil de uien en hak ze fijn.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.

Haal het vlees uit de pan, doe er de groenten in en leg het vlees weer terug nadat de groenten even gebakken hebben.

Geef er het bouquet garni bij en de port.

Laat op hoog vuur totdat de port gaat caramelliseren.

Geef er dan een dl bouillon bij en zout en peper.

Zet de pan in een oven van 200 C en laat ze daar 25 minuten.

Arroseer het vlees vaker en keer het halverwege om.

Haal dan het vlees uit de pan en houd het warm.

Deglaceer het braadvocht met de rest van de bouillon.

Schraap goed over de bodem en laat het iets reduceren.

Zeef de saus daarna en serveer ze apart.

Filet de boeuf aux pousses de bambou (ossehaas met bamboescheuten)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

200 g mie

4 sjalotjes

3 lente-uitjes

15 grote champignons

1 bosje sterkers

1 blik bamboescheuten

50 g gerookt spek

sake

1 fles sojasaus

suiker

Bereiding

Snij het vlees in kleine dunne rechthoekjes.

Leg deze op een dienschaal.

Schil de sjalotjes.

Schil de lente-uitjes en snij ze in kleine stukjes.

Breng 2½ dl water aan de kook en kook de mie hier 1 minuut in.

Giet ze af en leg ze in een ovenschotel.

Schuif ze in een oven van 120 C en laat ze daar tot vlak voor het serveren.

Laat de bamboescheuten uitlekken.

Was ze en snij ze in stukken.

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.

Haal de takjes van de sterkers en was ze zorgvuldig.

Laat ze uitlekken.

Leg de groenten met kleine hoopjes op een grote schaal.

Zet ook de schaal mie op tafel.

Op een rechaud verwarmen we een pannetje.

Vet dit in met het stuk spek.

Laat hierin de sjalotjes een beetje sauteren, doe er dan een portie van het vlees bij, laat een minuut sauteren, geef er zout en peper over en sojasaus.

Voeg dan wat van elke groente toe en wat mie en warm dit onder roeren gedurende 5 minuten.

Geef er dan weer sojasaus over en de sakeh.

Wacht tot het goed warm is, serveer dan meteen en begin opnieuw.

Dit gerecht is bekend onder de naam sukiyaki.

Filet de boeuf ax pruneaux (ossehaas met gedroogde pruimen)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

50 g boter

2½ dl madera

24 gedroogde pruimen

10 g bloem

1 blikje ganzeleverpastei

Bereiding

Laat de avond tevoren de pruimen wellen in lauw water.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.

Verwarm de madera en giet hem over het vlees.

Sluit de pan en laat het 20 minuten zachtjes stoven.

Open ondertussen het blikje pastei.

Ontpit de pruimen en vul de ruimte op met ganzeleverpastei.

Leg de pruimen 10 minuten voor het einde van de kooktijd voorzichtig bij het vlees, zodat ze nog goed warm worden.

Haal het vlees uit de pan, laat het even rusten en snij het in plakken.

Leg die op een voorverwarmde schaal en leg er de pruimen omheen.

Geef de jus er apart bij.

Filet de boeuf à l'Arlésienne (ossehaas uit Arles)

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

Ingrediënten

600 g ossehaas

zout

peper

2 aubergines

4 tomaten

1 teentje knoflook

peterselie

100 g boter

1 dl olijfolie

Bereiding

Was de aubergines.

Snij ze in de lengte in schijven van 1 cm dik, zonder ze helemaal los te snijden, zodat er een waaier ontstaat.

Was de tomaten en snij ze in plakken.

Leg tussen elke twee schijven aubergine wat plakjes tomaat, pers het wat samen, geef er zout en peper over en besprenkel het met olie.

Zet ze 45 minuten in een oven van 220 C.

Schil de knoflook, stamp hem fijn.

Was wat peterselie, hak die en meng ze met de knoflook.

Snij het vlees in vier plakken.

Smelt 25 g boter in een pan, doe er een eetlepel olie bij en sauteer de plakken vlees naar smaak bruin.

3 minuten aan elke kant als ze rood van binnen moeten zijn.

Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal.

Zet er de aubergines bij.

Smelt de rest van de boter in een pan.

Als ze begint te schuimen, voeg dan het knoflookmengsel toe, laat 2 minuten koken en schenk het over de aubergines.

Filet de boeuf à l'Orientale (oriëntaalse ossehaas)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

2 tomaten

3 dl tomatensaus

400 g risotto

12 aardappelkroketjes

50 g boter

Bereiding

Maak de tomatensaus.

Maak de aardappelkroketten.

Bereid als laatste de risotto.

Verdeel het vlees in vier stukken.

Deel de tomaten in tweeën.

Zet ze in een beboterd ovenvast schaaltje en zet dit 15 minuten in een oven van 180 C.

Smelt de boter en als ze heet is, sauteer dan het vlees in 3 minuten per kant bruin.

Doe ondertussen de aardappelkroketten in frituurvet van 180 C en bak ze bruin.

Geef zout en peper over het vlees.

Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal, omring het met timbaaltjes risotto en halve tomaten.

Serveer de saus er apart bij.

Filet de boeuf à la Viennoise (Weense ossehaas)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas
zout
peper
100 g boter
100 g wortel
100 g selderijknol
2 uien
2 tomaten
3 dl bouillon
3 dl rode wijn
20 g bloem

Bereiding

Maak van 20 g bloem en 20 g boter door kneden een beurre manié.
Schil de uien en hak ze fijn.
Maak de wortel schoon en snij ze in brunoise.
Doe hetzelfde met de selderij.
Plicheer de tomaten en ontpit ze.
Smelt 50 g boter en als ze heet is, sauteer dan het vlees snel aan alle kanten bruin.
Strooi er zout en peper over en haal het uit de pan.
Doe nu de groenten in de pan, geef er een eetlepel paprikapoeder bij en laat het geheel 10 minuten moteren.
Voeg dan de tomaten toe.
Leg na 5 minuten het vlees terug in de pan op het bed van groenten en laat het nog 15 minuten braden.
Reduceer de wijn met de bouillon samen tot de helft.
Haal het vlees uit de pan, deglaceer deze met het wijnmengsel en houd het vlees warm.
Schraap alle aanbaksels los en passeer de saus.
Bind ze met de beurre manié.
Snij het vlees in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal en serveer de saus apart.

Filet de boeuf Nicolas (ossehaas Nicolas)

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

Ingrediënten

800 g ossehaas

zout

peper

1 ui tomatenpuree

200 g champignons

2 tomaten

1 dl ingekookte bouillon

1 glaasje cognac

80 g boter

paprikapoeder

Bereiding

Maak de tomaten concassée.

Maak de champignons schoon.

Warm de ingekookte bouillon op en geef er ½ eetlepel tomatenpuree bij.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons 5 minuten.

Geef er zout en peper bij.

Snij het vlees in brunoise van 1½ cm.

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de blokjes vlees aan alle kanten bruin gedurende 3 minuten.

Geef er nu de tomaat en de ui bij en sauteer weer 3 minuten.

Flambeer nu met de cognac.

Geef de inhoud van de pan op een voorverwarmde schaal en doe dan de bouillon met de tomatenketchup in de pan.

Laat nog een halve minuut koken.

Giet de saus dan over het vlees.

Garnalencocktail 2

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

Ingrediënten

1 rode grapefruit
8 blaadjes kropsla
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
1 cup vissaus cocktail (150 g)
4 takjes peterselie

Bereiding

Grapefruit dik schillen tot op vruchtvlees en partjes tussen vliezen uitsnijden.
Partjes in kleine stukjes snijden.
Sla wassen en laten uitlekken.
Garnalen, grapefruit en saus mengen.
Sla in vier glazen coupes leggen.
Salade erover verdelen.
Garneren met peterselie.
Lekker met geroosterd brood en boter.

Garniture à la Brancas (garnituur Brancas)

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

Ingrediënten

4 deegbakjes
300 g aardappels
2 kroppen sla
1 dl slagroom

Bereiding

Schil de aardappels, snij ze in 1 mm dikke plakken.

Zweet deze zacht in boter, zonder dat ze kleur krijgen.

Leg ze dan in lagen in een vuurvast schaaltje, 6 lagen met telkens gesmolten boter en zout en peper er tussen.

Zet de schaal 25 minuten in een oven van 200 °.

Leg dan een portie aardappels omgekeerd in de ongebakken deegbakjes en bak deze nu 15 minuten in dezelfde oven.

Was de sla en snij ze in dunne juliënne.

Stoof deze even in wat boter, voeg de slagroom toe en laat reduceren.

Geef er zout en peper over.

Sausadvies: Gebonden kalfsjus of demiglace.

Serveertip: Veelal wit vlees en gevogelte.

Garniture à la duchesse (garnituur van de hertogin)

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

Ingrediënten

500 g aardappels

50 g boter

2 eidooiers

1 ei

zout

peper

nootmuskaat

Bereiding

Schil de aardappels en kook ze in 20 minuten in weinig water met wat zout gaar.

Laat ze na het afgieten even drogen.

Stamp ze tot puree.

Meng hier de boter onder, het ei en de dooiers.

Breng de puree op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Spuit met een spuitzak met grote gekartelde spuit toefjes puree op een platte ovenvaste schaal en zet ze even onder de salamander totdat er bruine randjes op komen.

Saustip: Maderasaus

Serveertip: Vlees

Garniture à la Niçoise (garnituur uit Nice)

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

Ingrediënten

200 g tomaten
1 teentje knoflook
dragon
4 schijfjes citroen
4 zwarte olijven
1 eetlepel kappertjes
25 g ansjovisboter
4 ansjovisfilets

Bereiding

Plicheer en ontpit de tomaten.
Schil de knoflook.
Sauteer de tomaten in wat boter, geef er zout en peper over en pers er de knoflook over.
Garneer de vis met de ansjovisfilets, de olijven, de kappertjes en de tomaat.
Leg er schijfjes ansjovisboter op.

Serveertip: Vis

Garniture à la Parisienne (garnituur uit Parijs)

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

Ingrediënten

300 g aardappels
4 artisjokbodems
60 g champignons
60 g gekookte tong
1 dl gewone velouté
1 truffel
½ dl vleesjus

Bereiding

Schil de aardappels en tourneer ze in hazelnootvorm.
Kook ze 5 minuten en rol ze dan door de hete vleesjus.
Maak de champignons schoon en snij ze in brunoise.
Sauteer deze in wat boter totdat het losgelaten vocht verdampt is.
Snij de tong in brunoise, evenals de truffel en voeg beide bij de champignons.
Kook de velouté in, hij moet dik zijn.
Bind het champignonmengsel met de velouté en vul er de in boter gestoofde artisjokbodems mee.

Saustip: Demiglacesaus.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

Garniture à la Provençale (garnituur uit de Provence)

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

Ingrediënten

4 kleine tomaten
4 grote champignons
50 g champignons
1 ui
peterselie
1 dl witte wijn
30 g mie de pain

Bereiding

Zet de kleine tomaten in een beboterd ovenvast schaalkje.
Geef er zout en peper over en kruis de bovenkant met een mes in.
Zet ze 15 minuten in een oven van 180 C.
Maak de champignons schoon.
Haal de stelen uit de grote champignons en hak ze, samen met de overige 50 g klein.
Schil de ui en hak die fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Zweet de ui in wat boter glazig, voeg de gehakte champignons erbij en laat sauteren totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.
Geef er nu de peterselie bij en 1 dl witte wijn.
Laat het geheel reduceren maar geef er, voordat dat gebeurd is, het mie de pain bij.
Vul met dit mengsel de grote champignonhoeden en zet ze in een beboterd vuurvast schaalkje 15 minuten in een oven van 180 C.

Saustip: Provençaalse saus.

Serveertip: Vlees.

Gebakken mosselen met champignons

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
1 bakje champignons (250 g)
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
600 g gekookt mosselvlees
1 bekertje crème fraîche (à 125 ml)
zout
peper
1 bruin stokbrood

Bereiding

Paprika's wassen, schoonmaken en in blokjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten.
Champignons ca. 3 minuten bakken, uit pan halen en warmhouden.
In braadpan rest van olie verhitten en paprika ca. 3 minuten bakken.
Intussen knoflook pellen, boven paprika uitpersen en meebakken.
Mosselen toevoegen en 2 minuten meebakken.
Crème fraîche en champignons toevoegen en even meeverwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met stokbrood.

Gerookte vismayonaise met knoflooktoast

Menugang Hapje
Keuken Spaans
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 groene paprika's, zonder zaadjes in dunne reepjes
4 eetlepels olijfolie
zwarte peper
1 tomaat, ontveld en gesneden
200 g gerookte makreel
200 g gerookte kabeljauw (u kunt gare, gezouten kabeljauw gebruiken, maar voeg dan geen zout meer toe)
1,2 dl knoflookmayonaise
6 witte boterhammen, in driehoekjes, of 1 stokbrood, gesneden
een beetje knoflook, uit de pers
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak hierin zachtjes de paprika.
Voeg zwarte peper en tomaat toe.
Doe het deksel op de pan en laat paprika en tomaat 20 minuten zachtjes bakken, of tot ze zacht zijn.
Laat het mengsel afkoelen.
Ontvel de vis en maak hem schoon.
Pureer hem met de mayonaise en zwarte peper in een keukenmachine.
De puree moet zo dik zijn als slagroom; voeg indien nodig nog wat mayonaise toe.
Bestrijk de stukjes brood aan beide kanten met de knoflook en olijfolie.
Bak ze in de oven goudbruin.
Scheep wat paprika-tomatenmengsel op de stukjes toast.
Scheep hier wat van het vismengsel op en serveer.

Gevulde kastanjechampignons met Boursin en groene kruiden

Menugang Hapje
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g grote kastanjechampignons
5 eetlepels groene kruiden (bijvoorbeeld een mengsel van peterselie, selderij, bieslook, thijm en basilicum), vers of uit de diepvries
1 ei
150 g fetakaas
1 klein pakje Boursin
1 eetlepel olie
¼ rode paprika

Bereiding

Verwijder de steeltjes van de paddestoelen.
Hak ze samen met de kruiden fijn.
Scheid het ei in dooier en eiwit.
Verwarm de oven voor op 180° C.
Verkruimel de fetakaas en meng er de kruiden en de knoflookkaas door.
Roer er de eierdooier door.
Klop het eiwit stijf en schep het door het kaasmengsel.
Vul de paddestoelhoeden met dit mengsel en zet ze in een met olie bestreken ovenschaal of op de bestreken bakplaat.
Schuif ze circa 20 minuten in de oven en garneer met reepjes rode paprika.
Serveer warm als borrelhapje in papieren muffinvormpjes of per 4 op een bordje als voorgerecht.

Gigue de hevreuil à la broche (reebout aan het spit)

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

Ingrediënten

1 reebout
2 wortels
5 dl wijnazijn
2 uien
5 dl witte wijn
30 g bloem
1 dl bouillon
16 deegbakjes
2 dl slagroom
zout
peper
0,3 dl witte port
tijn
400 g kastanjepuree
peterselie
laurier
400 g aalbessengelei

Bereiding

Maak twee dagen voor het serveren de marinade.
Schil uien en wortels en snij uien in ringen en wortels in plakjes.
Leg ze met de kruiden in een diepe schaal en geef er zout en peper over en de wijn en azijn.
Laat de bout hierin 48 uur marineren.
Laat hem dan uitlekken en droog hem zorgvuldig af.
Zet hem aan het spit en rooster hem onder de grill gedurende 20 minuten per 500 g.
Smelt ondertussen de boter in een pan, voeg de bloem toe en maak een bruine roux.
Geef hier de bouillon bij en 1½ dl van het vocht van de marinade.
Laat dit 20 minuten zachtjes koken.
Voeg er vlak voor het serveren de port en de room bij en verwarm de saus nog even.
Garneer 8 deegbakjes met kastanjepuree en de rest met aalbessengelei.
Verwarm de bakjes even in de oven.
Zet ze op de dienschaal rondom de bout en serveer de saus apart.

Haricots verts à l'ancienne (sperzieboontjes op oude wijze)

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

Ingrediënten

1 kg haricots verts
12 kleine uitjes
60 g boter
1 eetlepel poedersuiker
peterselie
kervel
zout
peper
12 kleine nieuwe worteltjes
150 g gerookt borstspek
4 eetlepels
slagroom

Bereiding

Maak de haricots verts schoon en was ze.
Haal de uiteinden er vanaf en snij ze in even lange stukken.
Breng een pan met water aan de kook en kook hierin de haricots verts 12 à 15 minuten.
Snij het borstspek in juliënne en sauteer het wat uit in 40 g boter.
Als ze mooi van kleur zijn haal ze er dan uit en bewaar de boter.
Schil de wortels, snij ze in juliënne.
Schil de uitjes en sauteer ze samen met de worteltjes in de boter van het spek.
Strooi er de suiker over, geef er een kopje warm water bij en laat koken totdat het water geheel is verdampt.
Laat het caramelliseren en roer hier de uitjes en worteltjes goed door.
Giet de bonen af.
Doe ze in een pan, samen met de wortels en uien, de rest van de boter en de slagroom en geef er het spek bij.
Voeg eventueel zout en peper toe en laat 3 minuten koken op hoog vuur.
Was en hak de peterselie en kervel fijn.
Geef de haricots verts in een voorverwarmde serveerschaal, strooi er peterselie en kervel over en serveer.

Hutspot met salami

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

Ingrediënten

750 g aardappels (kruimig)
1 schaal hutspotgroenten (1 kg)
1 goudsalami (250 g)
1 rode peper
50 g boter of margarine
1 zakje jus naturel (16 g)
1 eetlepel ketchup

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in 4 stukken snijden.
In grote pan aardappels en hutspotgroente met laagje water opzetten en aan kook brengen.
Half afgedekt in ca. 20 minuten gaarkoken.
Velletje van salami verwijderen, in blokjes snijden en laatste 4 à 5 minuten meewarmen.
Intussen peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en heel fijn snipperen.
In pan boter verhitten en peper zachtjes fruiten.
Juspoeder en 250 ml water al roerende toevoegen.
Ketchup toevoegen en jus zachtjes laten koken.
Hutspot afgieten, fijnstampen en op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met jus.

Jambon au Xeres (ham met sherry)

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

Ingrediënten

1 ham van 2 kg, niet ontbeend

100 g boter

1 ui

1 wortel

poedersuiker

zout

peper

thijm

laurier

kruidnagels

1 fles zoete sherry

maizena

Bereiding

Leg de ham in een grote pan en geef er koud water bij tot de ham onderstaat.

Breng het aan de kook, en pocheer de ham anderhalf uur.

Haal ze er dan uit, verwijder de zwoerd, en de harde stukjes.

Maak ondertussen de ui schoon en snij hem in schijven.

Schil de wortel en snij hem in schijven.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer er dan ui en wortel in met een beetje thijm en een blaadje laurier.

Geef er flink peper uit de molen over.

Piqueer de ham met 10 kruidnagels en sauteer ze in de boter lichtbruin met de vetkant naar boven.

Geef de fles sherry erbij.

Zet het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de ham zachtjes een uur stoven.

Arroseer de ham af en toe en keer hem met de vetkant naar beneden.

Neem dan de ham uit de pan, bestrooi ze met poedersuiker, leg ze in een ovenvaste schaal en laat ze in een oven van 200 C lichtbruin kleuren.

Passeer de saus door een zeef, kook ze wat in, en bind ze eventueel met wat maizena.

Serveer ze apart in een sauskom.

Jambon de marcassin au Curaçao (geroosterd wild zwijn met Curaçao)

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

Ingrediënten

1 kg wildzwijnsfilet
0,8 dl curacao
gementpoeder
kruidnagelpoeder
kaneel
aardappelmeel
60 g boter
zout
peper
4 sinaasappels

Bereiding

Smeer een ovenvaste schaal in met boter.
Meng wat kruidnagelpoeder met gementpoeder, kaneel, zout en peper.
Wrijf het stuk vlees hier behoorlijk mee in en bestrijk het daarna met boter.
Leg het in de beboterde schaal en zet het 1 uur en 15 minuten in een oven van 200 °C.
Was ondertussen 1 sinaasappel, haal er de dunne oranje schil af en snij ze in juliënne.
Kook deze schil in wat water gedurende 10 minuten en spoel ze dan af onder de kraan.
Pers twee sinaasappels uit, schil de andere twee zodat het buitenste vlies weg is en snij ze in schijven.
Meng de curacao met het sinaasappelsap en bedruip af en toe het vlees met een lepel van dit mengsel.
Als het vlees klaar is laten we het even rusten, trancheren het en leggen het in zijn oude vorm op een voorverwarmde schaal.
Deglaseer het braadvocht met een beetje bouillon, schraap alle aanbaksels goed los, bind de saus met wat aardappelmeel, doe er de sinaasappelschil in en de schijven sinaasappel.
Verwarm nog even en leg de schijven om het vlees.
Geef er de saus over en serveer.

Jambon en feuilletée (ham in bladerdeeg)

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

Ingrediënten

1 dikke plak gekookte ham van 200 g
500 g bladerdeeg
75 g mager kalfsvlees
zout
peper
cognac
100 g varkensgehakt
1 truffel
madera
2 eieren

Bereiding

Snij uit de ham 2 lange repen, bewaar deze.
Maal de rest van de ham samen met het kalfsvlees en het gehakt twee keer in de vleesmolen met de fijnste plaat.
Hak de truffel fijn.
Zorg voor een oven van 220 C.
Voeg bij het vleesmengsel 1/10 dl maderen een klein scheutje cognac, de truffel en een ei.
Meng het er goed door en zet het mengsel koud weg.
Breek het tweede ei en klopf het met een vork goed los.
Rol het bladerdeeg uit tot een rechthoek van 20 bij 25 cm en ½ cm dik.
Snij deze rechthoek in twee delen in de lengte, het ene deel 9 cm breed, het ander 11.
Leg de kleinste plak op een beboterd bakblik.
Bestrijk deze met ei. Leg er de helft van het mengsel op, maar laat aan de randen 2 cm vrij.
Leg hierop de twee repen ham en daarop de rest van het mengsel.
Leg er de tweede plak bladerdeeg over.
Druk de randen goed op elkaar, zodat ze vastplakken.
Bestrijk het oppervlak met de rest van het ei.
Breng met een mes wat versierende lijnen aan in het bladerdeeg en maak er twee schoorsteentjes in, om de stoom te laten ontsnappen.
Zet het bakblik 35 à 40 minuten in de oven.
Wanneer het bladerdeeg te snel kleurt, leg er dan alufolie overheen.
Serveer zeer heet.

Kaas-havermoutpannenkoekjes

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

Ingrediënten

225 g havermout naturel (pak à 500 g Quaker)

75 g bloem

75 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)

3 eieren (middel)

2 dl halfvolle melk

zout

peper

2 schaaltjes broccoliroosjes (à 300 g)

75 g boter of margarine

Bereiding

In kom havermout, bloem en kaas mengen.

Eieren splitsen.

Dooiers met melk loskloppen en zout en peper naar smaak toevoegen.

Dooiermengsel door havermoutmengsel roeren.

Eiwitten stijf kloppen en voorzichtig door havermoutmengsel spatelen.

Broccoli beetgaar koken in ca. 5 minuten.

Klontje boter verhitten in koekenpan.

Ca. 3 kleine bergjes beslag in pan scheppen, zonodig even plat drukken met bolle kant van lepel.

Pannenkoekjes bakken tot bovenkant droog is, keren en goudbruin bakken.

Op warme schaal scheppen.

Op dezelfde manier rest van pannenkoekjes bakken.

Over vier borden verdelen en serveren met broccoli.

Lekker met tomatensalsa.

Kippenragoût met dekseltje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

2 eetlepels boter of margarine

1 bakje wortelrauwkost (150 g)

1 blik kippenragoût (400 g)

zout

peper

½ ei (M)

2 eetlepels gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C of gasovenstand 5.

Bladerdeeg laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

In braadpan boter verhitten.

Wortelrauwkost al omscheppend ca. 4 minuten bakken.

Ragoût toevoegen.

Op smaak brengen met zout en peper.

Ragoût in ovenschaaltjes scheppen.

Afdekken met bladerdeegplakjes.

In midden van bladerdeeg opening maken.

Ei loskloppen.

Bladerdeeg bestrijken met ei en bestrooien met kaas.

Schaaltjes in midden van oven ca. 10 minuten bakken.

Knapperige hapjes van Noorse diepzeegarnalen met kruiden

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

120 g Noorse diepzeegarnalen (gepeld gewicht)
4 eetlepels mayonaise
4 cl room
2 eetlepels gehakte bieslook
1 eetlepel fijngehakte kervel
1 eetlepel fijngehakte peterselie
½ eetlepel fijngehakte sjalot
2 eierdooiers
8 vellen brickdeeg

Bereiding

Meng de mayonaise met de geklopte room, de sjalot, 1 soeplepel bieslook, de kervel en de peterselie tot een kruidenmayonaise.

Hak de garnalen grof en meng ze met de overgebleven bieslook.

Leg het brickdeeg op uw werkblad open en snij er plakjes uit van 8 x 8 cm.

Wrijf de buitenkanten in met het eigeel en schik er binnenin wat garnaaltjes op.

Rol ze nu op tot staafjes.

Frituur de staafjes ongeveer 5 minuten op 180°C tot ze goudgeel ogen en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Dien op met de kruidenmayonaise.

Koude tomatensoep met kip

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 sneetjes oud witbrood
1 kleine ui
1 teentje knoflook
½ komkommer
1 pak gezeefde tomaten (500 ml)
1 dl olijfolie
zout
peper
150 g gerookte kipfilet

Bereiding

Korstjes van brood snijden.
Brood weken in 1 dl water.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Komkommer wassen en in blokjes snijden.
In blender of keukenmachine brood, ui, knoflook en komkommer pureren.
Gezeefde tomaten en olie toevoegen en nogmaals goed pureren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Tot gebruik in koelkast zetten.
Kipfilet in reepjes snijden.
Soep serveren met reepjes kip.
Lekker met stokbrood.

Lapin au cidre (konijn met cider)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
3 grote uien
2 teentjes knoflook
200 g champignons
150 g gerookt spek
60 g boter
5 dl droge cider
10 g bloem
zout
peper

Bereiding

Kneed 10 g boter met de bloem tot een beurre manié en bewaar deze koel.
Snij het konijn in stukken.
Schil de uien en snij ze in vieren.
Schil de knoflook en pers deze.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Snij het spek in brunoise.
Smelt de rest van de boter in een pan en voeg het spek en de uien toe.
Laat deze sauteren.
Haal ze er na 7 minuten uit en sauteer in hetzelfde vet de stukken konijn aan alle kanten bruin.
Voeg de champignons erbij en laat ook deze kleur krijgen.
Schenk nu de cider in de pan en leg er het spek en de uien in terug.
Geef er zout en peper over.
Zet een deksel op de pan en laat het op klein vuur 45 minuten smoren.
Leg dan de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, voeg de beurre manié, onder kloppen met de garde, toe aan de saus.
Schenk wat saus over het konijn en serveer.

Lapin à la Bressane (konijn uit Bresse)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
100 g boter
300 g borstspek
30 g bloem
½ dl azijn
1 grote ui
1 teentje knoflook
bouquet garni
2 eidooiers
1 dl slagroom

Bereiding

Snij het spek in brunoise.
Schil de ui en hak ze fijn.
Schil de knoflook en pers ze uit.
Snij het konijn in stukken.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de stukjes spek uit.
Haal het spek uit de pan en vervang het door de stukken konijn.
Sauteer deze aan alle kanten bruin.
Strooi er de bloem over, laat deze even garen en deglaseer dan met de azijn.
Geef er een beetje water bij.
Voeg de ui en de knoflook toe, zet het deksel op de pan en laat op zacht vuur een uur stoven.
Leg dan de stukken konijn op een voorverwarmde schaal.
Meng de eidooiers met de room.
Klop deze liason, van het vuur af, door de saus. passeer deze en schenk ze over het konijn.

Lapin à la Camarguaise (konijn uit de Camarque)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
½ dl pastis
0,4 dl olijfolie
4 tomaten
12 kleine uitjes
4 teentjes knoflook
tijm
salie
7 dl witte wijn Cassis
1 dl bouillon
200 g gerookte ham
cayennepeper
100 g zwarte olijven
50 g boter
zout
peper
5 sneden witbrood

Bereiding

Snij het konijn in stukken.

Wrijf deze in met pastis.

Schil uien en knoflook.

Hak wat peterselie fijn.

Verhit de olie in een pan, voeg de stukken konijn toe, laat deze aan alle kanten bruin sauteren, voeg de uien toe, de knoflook, peterselie, wat laurier, tijm en salie.

Sluit de pan, maar roer af en toe met de houten lepel.

Plicheer en ontpit de tomaten, snij ze in vieren.

Ontpit de olijven en snij de ham in brunoise.

Als het konijn mooi bruin is flamberen we met wat pastis, voegen dan de witte wijn van Cassis toe en de bouillon, de tomaten, ham en olijven en geef er de rest van de pastis bij.

Geef er zout, peper en cayennepeper bij en laat zonder deksel smoren op zacht vuur, zodat de saus wat inkookt.

Snij mooie croûtons uit het brood en bruineer deze in de boter.

Als het konijn goed is, na een uur sudderen, leg dan de stukken op een voorverwarmde schaal, geef de groenten er omheen en versier met de broodcroûtons.

Schenk er de saus over.

Lapin à la ciboulette (konijn met bieslook)

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

Ingrediënten

1 jong konijn
50 g boter
1 dl bouillon
0,3 dl calvados
1 bosje bieslook
2 dl slagroom
12 kleine uitjes
zout
peper
cayennepeper

Bereiding

Schil de uitjes.
Snij het konijn in stukken, geef er zout en peper over.
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, sauteer dan de stukken konijn aan alle kanten bruin.
Flambeer met de calvados.
Voeg de uitjes toe, laat deze op zacht vuur kleur krijgen.
Geef er van tijd tot tijd wat bouillon bij.
Doe de deksel op de pan en laat nog 35 minuten smoren.
Was en droog ondertussen de bieslook.
Hak ze fijn.
Als het konijn klaar is, leg de stukken dan samen met de uitjes op een voorverwarmde schaal.
Houd ze warm.
Doe de room in de pan, schraap goed over de bodem en laat nog enkele minuten koken.
Proef de saus en breng ze op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Voeg er de bieslook bij, roer even en schenk de saus over het konijn.
Serveer meteen.

Lentegroenten met mie

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

Ingrediënten

250 g eiermie
200 g peultjes
3 bosuitjes
1 zakje worteltjes (300 g)
2 teentjes knoflook
3 eetlepels oosterse roerbakolie (fles à 250 ml)
300 g Thais gekruide varkensreepjes
1 zakje ku yo luk-saus (45 g)

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Peultjes schoonmaken en in ruitjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in schuine stukjes snijden.
Worteltjes in schuine plakjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
In wok olie verhitten.
Knoflook en vlees toevoegen en ca. 3 minuten bakken.
Groenten toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Saus toevoegen en mengsel onafgedekt op zacht vuur ca. 5 minuten laten sudderen.
Serveren met mie.

Lièvre à la Chaber (haas Chabert)

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

Ingrediënten

1 haas
200 g champignons
125 g borstspek
200 g uien
1 teentje knoflook
2 dl muscadet
1 bosje peterselie
½ blaadje laurier
1 takje tijm
20 g boter
2 dl slagroom
15 g bloem
de lever van de haas
hazebloed

Bereiding

Snij de haas in stukken.
Schil de uien en hak ze fijn.
Hak het spek fijn, leg het in een pan en zet het op het vuur.
Laat het op groot vuur smelten.
Geef er als het gesmolten is de stukken haas bij en sauteer deze aan alle kanten goed bruin.
Voeg dan de uien toe, haal de pan van het vuur, geef zout en peper over de haas, sluit de pan, zet ze weer op klein vuur en laat 15 minuten zachtjes smoren.
Schenk de witte wijn over de haas en laat die bijna geheel reduceren.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Schil de knoflook en pers die uit.
Was de peterselie en tijm.
Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.
Laat deze roux op zeer zacht vuur garen totdat ze een mooie bruine kleur heeft.
Voeg er dan bij kleine hoeveelheden de bouillon bij, de champignons de knoflook, tijm, laurier en wat peterselie.
Breng aan de kook, voeg het bij de haas en laat het 25 minuten zachtjes stoven met de deksel op de pan.
Haal dan de peterselie en laurier weg.
Druk de lever door een zeef en voeg ze bij de saus.
Laat nog 20 minuten zachtjes stoven.
Meng de slagroom met het bloed.
Geef er zout en peper bij.
Haal de stukken haas uit de pan en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Geef, van het vuur af, het bloedmengsel bij de saus, schenk wat saus over de haas en serveer.

Lièvre en gibelotte (ragoût van haas)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
100 g boter
60 g gerookt spek
3 sjalotjes
3½ dl bouillon
40 g bloem
poedersuiker
tijmpoeder
1 dl rode wijn
azijn
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in juliënne.
Lardeer de ruggen met deze juliënne.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de sjalotjes.
Als ze beginnen te bruinen, geef er dan de bloem over, roer goed.
Roer er dan bij beetje de bouillon door, zout lichtelijk en peper overvloedig, voeg wat tijmpoeder toe, doe de deksel op de pan en laat zachtjes 20 minuten koken.
Bestrooi ondertussen de hazeruggen met zout en peper, smelt 40 g boter in een ovenvaste schaal, en schuif die 18 minuten in een oven van 200 C.
Passeer de saus, geef er wat poedersuiker bij, een eetlepel azijn en de wijn.
Zet ze terug op het vuur.
Als de ruggen klaar zijn, leg die dan op een voorverwarmde schaal, geef het braadvocht bij de saus, monteer met de rest van de boter en controleer de smaak.
Schenk wat saus over de ruggen en serveer.

Maatjes op tortillachips met kruidige salsa

Menugang Hapje
Keuken Hollands
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 gefileerde maatjes
1 klein tomaatje
1 klein uitje
½ zak (ca. 18 stuks) tortillachips
50 g veldsla
6 eetlepels zure room
een paar takjes koriander

Bereiding

Verwijder de staarten en snijd de haringen elk in 6 stukjes.
Halveer het tomaatje, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in smalle reepjes.
Pel en snipper het uitje.
Beleg de tortillachips met wat veldsla, een stukje haring, een theelepeltje zure room, wat reepjes tomaat, wat uisnippertjes en een toefje koriander of peterselie.

Maïs kippensoep

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

Ingrediënten

1¼ l kippenbouillon met vlees of bouillonblok met 120 g kleingesneden kipfilet
225 g maïs uit blik
2 eetlepels Go-Tan Rice Wine of droge Sherry
1 theelepel Go-Tan sesamololie
1 theelepel Go-Tan gehakte gember
1 theelepel Go-Tan gehakte knoflook
2 theelepels Go-Tan sojasaus
1 gesnipperd uitje
1 theelepel suiker
zout
peper
5 theelepels maïzena opgelost in 3 eetlepels water
1 losgeklopt ei in een kopje
gesneden lente-uitjes of peterselie

Bereiding

Snijd het soepvlees klein en warm het samen met de bouillon op.
Voeg alle ingrediënten toe behalve het ei en de garnering.
Laat het geheel minimaal 10 minuten zachtjes koken, de soep wordt dikker door de maïzena.
Zet daarna het vuur hoog tot de soep stevig kookt, blijf flink roeren met een garde en giet ondertussen het losgeklopte ei in een zo dun mogelijke straaltje in de borrelende soep.
Hiermee krijg je mooie kleine ei-sliertjes in het gerecht.
Dien het gerecht direct op en garneer het met lente-uitjes of peterselie.

Variatietip: Met deze klassieke Chinese soep kun je eenvoudig variëren. Voeg voor extra pittigheid wat Go-Tan Chillisous toe of kerriepoeder voor een ander accent. De wereldwijd bekendste variant op deze soep, Crab and Corn Soup, verkrijg je eenvoudig door het kippenvlees te vervangen door 200 g krabvlees benodigdheden uit blik. Voeg deze de laatste minuut toe aan de soep.

Mejillones con espinacas (mosselen met spinazie)

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

Ingrediënten

450 g spinazie
1 middelgrote ui, fijngehakt
50 g boter
1 theelepel knoflook uit de knijper
1 snuifje nootmuskaat
zout
versgemalen zwarte peper
1½ dl droge witte wijn
8½ dl kippenbouillon
900 g mosselen, schoongemaakt en gewassen
2 eetlepels lichte room

Bereiding

Was de spinazie en verwijder zo nodig taaie steeltjes.
Blancheer de spinazie 2 minuten in een pan lichtgezouten kokend water.
Spoel de blaadjes direct af met koud water.
Druk er zoveel mogelijk vocht uit en hak de spinazie fijn. (diepvries bladspinazie moet alleen maar ontdooid worden).
Bak de ui in de boter.
Schep de spinazie, nootmuskaat, zout en peper erdoor.
Voeg de witte wijn toe en draai het vuur hoger.
Laat alles 5 minuten sudderen en bijna geheel inkoken.
Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
Laat alles al omscheppend 5 minuten sudderen.
Het mengsel moet nu zo dik zijn als room.
Laat het eventueel nog wat inkoken.
Voeg de mosselen toe en leg het deksel op de pan.
Kook de mosselen al omschuddend tot ze hun schelpen openen.
Haal de pan van het vuur en voeg zout en peper toe naar smaak.
Giet de mosselen en spinazie in de serveerschaal en giet er wat room over, serveer deze tapa in eenpersoons-cazuelitas.

Mexicaanse entrecôte

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

Ingrediënten

4 grote aardappels (kruimig) (à 200 g)
2 schaaltes entrecôtes (à ca. 300 g)
1 eetlepel Mexicaanse seasoningsmix (potje à 100 g)
4 vleestomaten
1 pot groenteschotel Mexicaans (620 g)
50 g boter of margarine
1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Aardappels schoonboenen, inprikken en ca. 15 minuten op vol vermogen (700 Watt) in magnetron poffen.
Nog ca. 5 minuten laten nagaren.
Intussen entrecôte bestrooien met Mexican kruiden.
Vleestomaten wassen, kroontje verwijderen en in stukjes snijden.
Groenteschotel verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Tomaten meeverwarmen.
In koekenpan boter verhitten en entrecôte in ca. 2 à 4 minuten per zijde medium bakken.
Serveren met gepofte aardappel met zure room en groenteschotel.

Médailлон de chevreuil sauce grand veneur (reemedaillons met grand veneursaus)

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

Ingrediënten

4 reebiefstukjes
grand veneursaus
boter
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de medaillons met peper en zout en sauteer ze in hete boter 4 minuten aan elke kant, zodat ze bruin zijn van buiten en rose van binnen.

Serveer ze met aardappelkroketten, spruitjes en struikjes brussels lof.

Geef er sauce grand veneur bij en marmelade van cranberrys.

Médailles de veau Alexandra (kalfsmedaillons Alexandra)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
125 g boter
50 g gedroogde morilles
½ dl slagroom
4 artisjokbodems
20 g bloem
cognac
citroensap
madera
½ dl bouillon
1 truffel
zout
peper

Bereiding

Warm de artisjokbodems in hun vocht, giet ze en droog ze af, haal ze door de bloem en sauteer ze in 30 g boter licht aan.
Giet ze weer af.
Laat de morilles drie uur wellen in water.
Maak ze goed schoon en snij ze in brunoise.
Smelt 30 g boter en sauteer hierin 10 minuten de morilles, strooi er zout en peper over.
Geef er de room bij en laat nog even koken.
Garneer de artisjokbodems met dit mengsel, zet ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Snij de truffel in schijfjes.
Smelt de rest van de boter, geef zout en peper over de medaillons en sauteer ze 5 minuten aan elke kant.
Giet de boter uit de pan, deglaseer de pan met een glaasje cognac en een glaasje madera en laat dit zachtjes inkoken.
Geef er de bouillon bij en het truffelnat.
Schenk het over de medaillons.
Warm de boter weer op en schenk ook deze over het vlees en het garnituur.

Médailles de veau Ile-de-France (kalfsmedaillons Ile-De-France)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
150 g boter
4 kropjes sla
250 g champignons
1 dl bouillon
250 g worteltjes
200 g kleine uitjes
kervel
150 g borstspek
bonekruid
suiker
1 dl slagroom
1 dl mader
zout
peper

Bereiding

Was wat kervel en hak die fijn.
Maak de kropjes sla schoon en bind ze op.
Zet een pan met gezouten water op het vuur en pocheer de sla hier 8 minuten in.
Giet ze dan af, spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Snij het spek in brunoise.
Smelt 40 g boter in een pan, sauteer hierin de spekjes, voeg er dan de sla bij en wat bonekruid.
Geef er een lepeltje suiker bij en zout en peper en laat zachtjes 30 minuten met de deksel op de pan stoven.
Maak ondertussen de worteltjes schoon en snij ze in stukken van 3 cm.
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de worteltjes.
Als ze bijna beginnen te kleuren, geef er dan een lepel suiker bij, laat even caramelliseren en voeg dan de bouillon toe.
Laat 20 minuten op zacht vuur koken.
Schil de kleine uitjes.
Doe ze in een pan met 30 g boter en een lepel suiker.
Bedek ze juist met water, geef er zout en peper bij en laat ze koken totdat alle water verdampt is.
Schud ze even door de caramel.
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes en sauteer ze in 30 g boter totdat alle losgelaten vocht verdampt is.
Strooi zout en peper over de medaillons en sauteer ze in de rest van de boter 4 minuten aan elke kant.
Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.
Geef 1/3 deel van de mader in de braadboter, schraap alle aanbaksels goed los, laat even koken en voeg de room toe.
Laat nog even koken.
Geef de helft van de mader die over is bij de sla, laat nog 2 minuten koken en leg de sla bij de medaillons.
De rest van de mader komt bij de champignons.

Médailles de veau Ile-de-France (kalfsmedaillons Ile-De-France)

Laat nog even koken.

Geef de champignons tussen de kropjes sla, evenals de worteltjes en uitjes.

Schenk de saus over het vlees, strooi er kervel over en serveer.

Médailles de veau Marengo (kalfsmedaillons Marengo)

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

Ingrediënten

4 kalfsmedaillons
100 g ui
tijm
1 teentje knoflook
4 tomaten
¼ l water
peterselie
100 g zilveruitjes
4 sneden witbrood
laurier
½ blikje tomatenpuree
zout
peper
150 g kleine champignons
¼ l witte wijn
30 g bloem
150 g afsnijdsels van vlees

Bereiding

Braad de afsnijdsels van het vlees in ongeveer 100 g boter goed bruin.
Haal dan het vlees weg.
Geef er de fijngehakte ui bij.
Voeg met behulp van de knijper de knoflook toe.
Laat goed gaar worden op klein vuur.
Voeg de schoongemaakte champignons toe en laat even doorbakken.
Geef er dan de tomatenpuree bij, een blaadje laurier, peper, zout en tijm.
Bestrooi met de bloem en deglaseer na enkele minuten met de witte wijn.
Voeg de zilveruitjes toe en laat nog tien minuten garen.
Haal het laurierblaadje uit de saus.
Bestrooi de medaillons met peper en zout en sauteer ze 4 minuten aan elke kant in weinig boter bruin.
Ze moeten van binnen rosé zijn.
Intussen hebben we van het brood vier rondjes gesneden waarop de medaillons passen en deze gebakken in wat boter.
We plaatsen de medaillons hierop, geven er wat saus over en serveren de rest van de saus in een sauspan.
Serveer er risotto bij, andijvierolletjes in bacon en ingekruiste gekruide tomaten die onder de grill goed doorgewarmd worden.

Nasi goreng 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.go-tan.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g rijst
2 eetlepels zonnebloem of arachideolie
1 ui
200 gram gesneden kipfilet
of varkensvlees
1 prei, 1 winterwortel
Go-Tan Boemboe Nasi Goreng
(2 x 75gram)
2 eieren, snufje zout

Bereiding

Kook de rijst volgens de bereiding op de verpakking en laat het in de pan afkoelen zonder deksel.
Snipper de ui, snijd het vlees in kleine reepjes, de prei in halve ringen en de winterwortel in dunne halve schijfjes.
Verhit de olie in de wok, braad het vlees aan en wok de groenten 2 minuten mee.
Voeg vervolgens de Boemboe Nasi Goreng toe en bak het geheel al roerend een halve minuut.
Voeg dan de gekookte rijst toe en verhit het gerecht op een hoog vuur.
Bak alles 3 minuten door voor een echte Nasi Goreng-smaak en blijf het goed omscheppen.
Zet het vuur eventueel iets lager om aanbranden te voorkomen.
Maak in een koekenpan van de eieren een eenvoudig roerei.
Als je deze op het gerecht schept, dan ziet het er feestelijk uit.

Tip: Krokant in combinatie met zacht is lekker, net zoals crispy gebakken spekjes in salades. Geef je Nasi Goreng en witte rijst accent door verkruimelde kroepoek of knapperig gebakken uitjes over de rijst te strooien. Maak met extra sambal of Ketjap Manis het gerecht naar eigen smaak af, tijdens de bereiding of aan tafel. Houd je veel van gehakte knoflook? Bak het gerust mee in de wok.

Info: Nasi Goreng betekent letterlijk 'rijst gebakken'. Het heeft zijn oorsprong in het hergebruik van de overgebleven rijst van gisteren die een drogere structuur heeft. Dat is het lekkerste voor de Nasi Goreng. De gebruikte groenten en vlees kun je eigenlijk door van alles vervangen: doperwtten, ham, ui, boontjes of gewoon wat er nog in de koelkast ligt. Voor de oosterling speelt rijst een centrale rol. Niet voor niets staat rijst voor vruchtbaarheid en leven.

Noisettes d'agneau à la dreux (lamsnootjes dreux)

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

Ingrediënten

8 lamsnootjes

boter

150 g ganzeleverpastei

2 eetlepels slagroom

1 l bouillon

1 dl madera

Bereiding

Reduceer de bouillon tot 2 dl.

Maak de saus.

Meng hiertoe met een vork de pastei met de room en voeg ze bij de bouillon.

Laat deze heet worden maar niet koken.

Verhit wat boter in een pan en sauteer hierin de nootjes in 3 minuten per kant bruin.

Leg ze op een schaal en houd ze warm.

Blus het braadvocht af met de madera.

Schraap op hoog vuur alle aanbaksels los.

Geef dit bij de saus.

Schenk de saus over de nootjes en serveer.

Noisettes de chevreuil Walkyrie (reemedaillons walkyrie)

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

Ingrediënten

8 reemedaillons
1 kg aardappels
8 grote champignons
3 eidooiers
3 dl roomsaus
2 dl soubisesaus
zout
peper
1 ei
paneermeel
8 jeneverbessen

Bereiding

Bereid de roomsaus waarbij men de 8 geplette jeneverbessen mee kookt met de saus.
Maak de soubisesaus zeer dik.
Schil de aardappels, snij ze in stukken en kook ze met weinig water en wat zout in 20 minuten gaar.
Pureer ze en roer daar de eidooiers door.
Maak er platte schijven van, waar de medaillons op passen, rol deze door het losgeklopte ei, dan door het paneermeel en sauteer ze in een friteuse van 175 °C bruin.
Leg ze op een voorverwarmde dienschaal en houd ze warm.
Haal de stelen van de champignons, maak de koppen schoon en sauteer ze 10 minuten in 50 g boter.
Vul de koppen met de soubisesaus.
Smelt de rest van de boter, strooi zout en peper over de medaillons en sauteer ze in 5 minuten bruin.
Leg ze op de schijven gebakken puree, leg er een gevulde champignonkop op, geef er een beetje roomsaus over en serveer.

Oeufs à l'Indienne (Indische eieren)

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

Ingrediënten

6 eieren
150 g boter
2 grote uien
2 teentjes knoflook
kerriepoeder
1 blikje tomatenpuree
500 g kleine aardappeltjes
zout
cayennepeper

Bereiding

Schil de uien en de knoflook en hak beide fijn.
Schil de aardappels.
Smelt de boter in een pan en sauteer hierin de ui lichtbruin.
Voeg er flink wat kerrie bij en de knoflook.
Moteer het nog even en voeg er dan de aardappeltjes bij.
Laat die 5 minuten meebakken en geef er dan 2 glazen water bij, zet het deksel op de pan en laat het zachtjes 20 minuten koken.
Kook ondertussen de eieren hard, spoel ze koud af, pel ze en snij ze doormidden.
Als de aardappels gekookt zijn voegen we de tomatenpuree toe en laten het wat reduceren.
Voeg dan de harde eieren toe en laat nog 5 minuten koken.
Geef er zout en wat cayennepeper bij.
Giet de eieren met de aardappels en de saus in een voorverwarmde schaal en serveer.

Oeufs à la Dijonnaise (eieren uit Dijon)

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

Ingrediënten

4 eieren
1 eetlepel mosterd
50 g boter
2 eetlepels slagroom
½ dl witte wijn
citroensap
2 sjalotjes
peterselie
dragon
zout
peper

Bereiding

Kook de eieren 5 minuten.
Ze zijn dan nog zacht.
Spoel ze af onder de koude kraan en schil ze voorzichtig.
Houd ze warm in een pan met heet water.
Doe in een kom de mosterd, de wijn, wat citroensap en de room.
Hak de helft van de dragon.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Meng sjalot en dragon goed met de rest van de saus.
Geef het mengsel in een pannetje en verhit het 4 minuten op het vuur onder voortdurend kloppen met de garde.
Haal de saus van het vuur.
Klop er nu bij beetje de boter door en geef er zout en peper bij
Hak de rest van de dragon en wat peterselie.
Snij nu de eieren doormidden.
Doe telkens twee helften in een potje, bedek met de saus en strooi er wat dragon en peterselie over.

Oeufs brouillés aux pointes d'asperges (roereieren met asperges)

Menugang Lunchgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

Ingrediënten

8 eieren

24 asperges

4 sneden witbrood

100 g boter

4 eetlepels room

zout

peper

Bereiding

Schil de asperges en kook ze in 20 minuten gaar.

Rooster de sneden witbrood aan beide kanten.

Besmeer een kant met boter en houd ze warm.

Snij de koppen van de asperges op een lengte van 5 cm af.

Smelt een stuk boter in een pannetje en leg hierin de aspergepunten.

Verwarm zachtjes zonder dat de boter kleurt.

Snij de rest van de asperges in kleine blokjes.

Bereid de eieren als in Roereieren, maar voeg de room en de blokjes asperge toe.

Als de eieren klaar zijn leggen we ze op de toast, leggen op elke toast 6 aspergepunten en serveren.

Oeufs cocotte à la fermière (eieren in een cocotte van de boerin)

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

Ingrediënten

4 eieren
50 g boter
zout
peper
100 g mager spek

Bereiding

Snij het spek in kleine brunoise.
Bak deze in wat boter en bedek er de bodem van de bakjes mee.
Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v. aardewerk of ovenvast glas.
Men kan ook gebruik maken van bakjes van aluminiumfolie die men naderhand kan weggooien of van gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn.
De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje.
Men moet op de volgende zaken letten.
Eerst warmt men de bakjes op, b.v. in heet water en droogt ze af.
Men bebotert de bakjes nu.
Daarop geeft men een eetlepel verwarmde slagroom.
Hierop breekt men dan een of twee eieren.
De bakjes worden in de oven in een bain marie gezet, waarvan het kokende water maximaal tot de halve hoogte van de bakjes moet reiken.
Men zet de bakjes gedurende 6 à 8 minuten in de bain marie.
Strooi er zout op als de bakjes uit de oven komen.
Droog ze daarna goed af

Oeufs en meurette (eieren in wijnsaus)

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

Ingrediënten

100 g borstspek
1 ui
100 g champignons
1 teentje knoflook
20 g bloem
6 dl rode wijn
4 eieren
60 g boter
1 bouquet garni
zout
peper

Bereiding

Snij het spek in juliënne.
Schil de ui en hak ze fijn.
Doe hetzelfde met de knoflook.
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.
Verhit de helft van de boter en sauteer hierin de champignons.
Verhit de rest van de boter en sauteer hierin de ui en het spek goed aan.
Strooi er dan de bloem over en roer goed tot de bloem wat kleur krijgt.
Voeg dan de wijn toe, het bouquet garni, zout en peper, de champignons en de knoflook en laat het op heel klein vuur 50 minuten koken.
Haal het bouquet garni eruit en passeer de saus.
Verdeel de champignons en de spekjes over kleine potjes.
Breng de saus weer aan de kook en pocheer hier de eieren in.
Doe de eieren in de potjes en schenk er wat saus over.

Oeufs pochés à la Polonaise (gepocheerde eieren uit Polen)

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

Ingrediënten

4 eieren
½ dl wijnazijn
300 g resten van soepvlees
1 teentje knoflook
peterselie
1 blikje tomatenpuree
20 g bloem
60 g boter
broodkruim
zout
peper

Bereiding

Hak het soepvlees fijn.
Schil het teentje knoflook en was wat peterselie.
Hak beide fijn.
Verhit 30 g boter in een pan en sauteer hierin het vlees bruin.
Geef er de tomatenpuree bij en strooi er de bloem over.
Meng het goed op zacht vuur en geef er 1 dl warm water bij.
Geef er zout en peper over, voeg er de knoflook en de peterselie bij en laat het zachtjes 10 minuten sudderen.
Smelt 30 g boter in een pannetje en laat hierin op klein vuur 5 eetlepels broodkruim bakken.
Breng een pan met water en azijn aan de kook.
Zorg ervoor dat het water heel zachtjes kookt.
Het oppervlak moet nauwelijks bewegen.
Neem zeer verse eieren.
Breek een ei in een kopje en laat het heel voorzichtig tegen de rand van de pan in het water glijden.
Laat het ei 3 minuten pocheren.
Het water moet niet meer koken.
Als het eiwit wat uitloopt draai het dan met een vork om de dooier.
Haal het ei met een schuimspaan uit het water.
Knip er eventuele rafelige uiteinden vanaf.
Leg het vlees op een voorverwarmde schaal, leg er de eieren op en bestrooi deze met het gebakken broodkruim.
Serveer meteen.

Omelette à l'aiglefin (omelet met schelvis)

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

Ingrediënten

8 eieren
200 g schelvisfilet
4 takjes bieslook
40 g bloem
80 g boter
zout
peper

Bereiding

Snij het visvlees in brunoise.
Strooi er de bloem over en sauteer ze in 40 g boter snel aan.
Hak de bieslook fijn.
Strooi die over de vis en houd het warm.
Breek de eieren in een kom.
Klop ze snel met een vork los, maar laat ze niet schuimen.
Voeg de room erbij en zout en peper naar smaak.
Smelt de boter in een pan.
Laat de helft van de geklopte eieren in de pan glijden en bak ze op een hoog vuur.
Schud het mengsel goe duit over de bodem.
Laat de bovenkant niet helemaal droog worden.
Schuif een spatel onder de omelet en klap voor 1/3 deel om.
Schuif de spatel aan de andere zijde onder de omelet en klap weer 1/3 deel om.
De omelet is nu in drieën gevouwen.

Oosterse kippensoep met shii-take en paksoi

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

Ingrediënten

2 kippenbouten
1 stukje gemberwortel van 3 cm, in plakjes
1 ui, in stukken
1 teentje knoflook, gepeld
mispunt vijfkruidenpoeder
5 takjes koriander
peper
zout
125 g chinese eiermie
1 struik paksoi, in repen
100 g shii-take, in plakjes
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Was de kippenbouten en leg ze in een soeppan.
Voeg 1 l water, de gemberwortel, de ui, de knoflook, het vijfkruidenpoeder, de koriander en peper en zout naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Houd de bouillon 45 minuten tegen de kook aan en neem de kip uit de pan.
Zeef de bouillon.
Haal het vlees van de botjes en verdeel het in stukjes.
Breng de bouillon met de mie, het witte gedeelte van de paksoi en de shii-take aan de kook.
Kook de soep 5 minuten.
Schep de kip en het groen van de paksoi door de soep en breng de soep op smaak met sojasaus en peper en zout naar smaak.
Warm de soep goed door.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Semillion/Chardonnay, wit

Pasteitje met stroganoffragoût

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
3 eetlepels boter of margarine
2 dozen pasteibakjes (à 4 stuks)
2 rode paprika's
1 pot stroganoffsaus (290 g)
½ bekertje crème fraîche (à 125 ml)
1 zak gemengde sla (200 g)
1 zakje vinaigrette knoflook-tuinkruiden (76 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C of gasovenstand 3.
Kipfilet in reepjes snijden.
In braadpan boter verhitten.
Kipfilet in ca. 4 minuten bruinbakken.
Pasteibakjes verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
Paprika's wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.
Paprika's toevoegen aan kipfilet en ca. 2 minuten meebakken.
Saus erbij schenken en ca. 4 minuten meeverwarmen.
Crème fraîche toevoegen en nog ca. 1 minuut meeverwarmen.
Saus op smaak brengen met zout en peper.
Pasteibakjes over vier borden verdelen, vullen met ragoût en afdekken met dekseltjes.
Sla met dressing mengen en bij pasteitjes serveren.

Patétoast met tuinkruiden

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

Ingrediënten

½ zakje peterselie (30 g)
20 sprietjes bieslook
150 g crèmepaté
1 eetlepel witte vermout
4 sneetjes wit-casinobrood
1 zakje rucola (30 g)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Peterselie en bieslook heel fijn knippen.
Crèmepaté mengen met vermout.
Brood roosteren in broodrooster.
Rucola over vier bordjes verdelen.
Paté grof over brood verdelen.
Kruiden er dik over strooien.
Sneetjes diagonaal halveren.
Sneetjes brood op rucola leggen.
Bestrooien met versgemalen peper.

Perentaart met chocolade

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

Ingrediënten

1 rol kant-en-klaar kruimeldeeg
10 repen fondantchocolade
3 eieren
½ l melk
2 dl room
4 eetlepels griessuiker
1 zakje vanillesuiker
1 blik peren op suikersiroop

Bereiding

Leg het deeg met het bakpapier in een taartvorm met hoge randen (de vorm moet helemaal met deeg bekleed zijn).

Het overtollige deeg verwijderen door het naar buiten te plooien en er over te rollen met de deegrol.

Maak met een vork gaatjes in de deegbodem.

De chocolade met een weinig water al roerende smelten.

De peren uit het blik halen en laten uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Breek de eieren boven een kom, voeg griessuiker, vanillesuiker, melk en room toe en klop alles stevig door elkaar.

Bedek de taartbodem met de gesmolten chocolade.

Snijd de peren in plakjes en leg deze op de gesmolten chocolade.

Giet het eierbeslag over de peren en plaats de taartvorm 40 minuten in de oven.

De taart lauw opdienen.

Perentaart met stilton

Menugang Gebak
Keuken Engels
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

rol kant-en-klare bladerdeeg (230 g)

2 peren

1 citroen

75 g suiker

100 g stilton

2 eieren

1 dl room

75 g suiker

1 borrelglasje calvados

Bereiding

Ontrol het deeg en leg met papier en al in de vorm, duw goed in de hoekjes en tegen de ribbeltjes van de vorm.

Plooi het teveel aan deeg naar binnen.

Verwarm een oven op 200 °C.

Schil de peren, ontdoe ze van het klokhuis en snijd ze in dunne plakjes.

Pers de citroen erover uit en meng.

Laat even uittheelepeleken en schik de partjes in waaivorm in de taartvorm.

Strooi er 75 g suiker over en zet in de oven.

Bak een kwartiertje.

Verkruimel de stilton.

Klop de eieren met de room, de suiker en eventueel de calvados tot een mooi egaal papje.

Haal de taart uit de oven, strooi de kaas erover en giet het ei-roommengsel erop.

Zet terug in de oven en laat nog 20 tot 30 minuten bakken.

Haal de taart voorzichtig uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.

Serveer op kamertemperatuur

Poulet au cognac (kip met cognac)

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

Ingrediënten

1 kip van 1,2 kg

80 g boter

1 glas cognac

2½ dl slagroom

½ citroen

zout

peper

200 g kleine champignons

Bereiding

Snij de kip in vieren en bestrooi de delen met zout en peper.

Smelt 50 g boter in een pan en sauteer daarin de stukken kip bruin, temper het vuur.

Doe de deksel op de pan en laat 10 minuten zachtjes smoren.

Draai de stukken kip om en laat weer 15 minuten sudderen.

Maak de champignons schoon.

Pers de halve citroen uit.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons totdat al het losgelaten vocht verdampt is.

Geef er dan het citroensap over.

Houd ze warm.

Haal de stukken kip uit de pan.

Giet het braadvet af.

Flambeer met de cognac.

Voeg de slagroom toe, meng goed, geef er zout en peper bij en laat de saus wat reduceren.

Leg dan de stukken kip en de champignons in de saus en verwarm alles nog even.

Provençaalse rosbief

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

Ingrediënten

4 eetlepels zonnebloemolie
1 duopak krieltjes (700 g)
1 zak ratatouillegroentemix (400 g)
1 theelepel gedroogde tijm
zout
peper
8 rosbiefapjes à la minute (ca. 400 g)
4 eetlepels groene olijventapenade
25 g boter of margarine

Bereiding

In braadpan olie verhitten en krieltjes bakken volgens gebruiksaanwijzing.
Laatste 8 minuten groentemix en tijm meebakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Intussen rosbiefapjes aan 1 zijde besmeren met tapenade en met tapenade aan binnenzijde oprollen.
Rolletjes vastzetten met prikker.
In kleine braadpan boter verhitten.
Rosbiefrolletjes in ca. 3 minuten rosé bakken.
Serveren met aardappel-groenteschotel.
Lekker met groene salade.

Pruimengebak 1

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

Ingrediënten

boter om in te vetten

500 g rijpe pruimen

1 pakje Mon Chou Pan & Oven (194 ml)

50 ml melk

75 g bloem

3 eieren (M)

75 g suiker

1 zakje vanillesuiker (8 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Taartvorm invetten.

Pruimen wassen, halveren en ontpitten.

Alle helften in 3 stukjes snijden.

Pruimenstukjes over bodem van taartvorm verdelen.

In kom Mon Chou, melk, bloem, eieren, suiker, vanillesuiker en snuffje zout tot luchtig beslag kloppen.

Beslag over pruimen schenken.

Taart in midden van oven in ca. 40 minuten gaar en goudbruin bakken.

Warm serveren.

Eventueel bestrooien met poedersuiker.

Pruimengebak 2

Menugang Gebak
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g rode pruimen
3 eieren
200 g zelfrijzend bakmeel
1 dl room
50 g boter
50 g suiker
50 g amandelpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de pruimen in 4 en bestrooi ze met wat suiker.
Klop 2 eiwitten tot stevige sneeuw.
Klop de 2 dooiers met 100 g suiker, voeg beetje bij beetje de gezeefde bloem en de helft van het amandelpoeder toe.
Leng het deeg aan met de room.
Meng er voorzichtig de geklopte eieren door (til de massa hierbij op).
Beboter en bebloem een springvorm.
Giet er het deeg in, bedek met de pruimen en druk ze er een beetje in.
Klop het derde ei met de rest van de suiker en het amandelpoeder en voeg de gesmolten boter toe.
Giet dit mengsel over de pruimen.
Bak het gebak ongeveer 40 minuten.
Prik erin met een priem of spies: komt ze er droog uit dan is het gebak gaar.
Ontvorm en laat afkoelen op een taartrooster.
Snij in punten en serveer lauw of op kamertemperatuur.

Râble de lièvre aux poivres verts (hazerug met groene pepers)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
zout
peper
groene pepers
100 g boter
1 ui
3 sjalotjes
0,3 dl cognac
3 dl witte wijn
1 eetlepel azijn
1 dl vermouth
tomatenketchup
1 blaadje laurier
4 bananen
1 wortel

Bereiding

Haal de filets van de hazeruggen en bereid 1 dl wildebouillon.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Bestrooi de filets met peper en zout.
Wrijf er wat groene pepers in.
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de filets in 7 minuten bruin.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Deglaseer de braadboter met de cognac, geef er de witte wijn en de azijn bij evenals het blaadje laurier en de sjalot.
Voeg nu vermouth, wildebouillon en een lepel tomatenketchup toe.
Geef er ook nog wat groene pepers bij.
Laat het wat reduceren en passeer de saus.
Halveer de bananen in de lengte en sauteer ze in de rest van de boter bruin.
Snij de filets in escalopes, leg ze op een voorverwarmde schaal, schenk er wat saus over en leg er de bananen omheen.

Râble de lièvre à la crème (hazerug met room)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
50 g boter
¼ l slagroom
150 g champignons
¼ l wildbouillon
hazebloed
citroensap
cayennepeper

Bereiding

Fileer de hazeruggen.
Hak de karkassen en maak er een wildbouillon van.
Reduceer deze tot ¼ l.
Braad de rugfilets in de boter in 7 minuten bruin en rosé van binnen.
Houd de filets warm.
Deglaseer de braadboter met de wildbouillon, voeg champignons, citroensap en cayennepeper toe en laat het geheel even doorkoken.
Van het vuur af voegen we dan de slagroom vermengd met het hazebloed toe.
Snij de rugfilets in escalopes, nappeer die met wat saus en serveer.
Geef er aardappelkroketjes bij en spruitjes met knolselderij.

Râble de lièvre à la Diane (hazerug Diane)

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

Ingrediënten

2 hazeruggen
zout
peper
3 dl pepersaus
1 dl slagroom
1 ei
100 g lardeerspek
1 truffel
700 g kastanjes
50 g boter

Bereiding

Maak de pepersaus.
Bereid de kastanjepuree.
Houd deze warm.
Kook het ei in tien minuten hard en laat het afkoelen.
Snij de truffel in kleine stukjes.
Snij het eiwit in kleine stukjes.
Lardeer de hazeruggen met het spek.
Strooi er zout en peper over.
Smelt de boter in een grote pan, leg hier de ruggen in en schuif ze in een oven van 200 C.
Laat ze hierin 17 minuten en arroseer vaak.
Maak ondertussen de Dianasaus af.
Klop hiertoe de slagroom bijna stijf en meng deze samen met het eiwit en de truffel door de hete pepersaus.
Leg de hazeruggen op een voorverwarmde dienschaal, spuit er met de spuitzak de kastanjepuree omheen, geef er wat saus over en serveer.

Rijk gevulde soto ayam-tafel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.go-tan.nl

Soort Kip
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de soep

1 pakje Go-Tan boemboe Soto
zout
peper
500 g kleingesneden kipfilet of 750 g kipstukken

voor de soto ayam-tafel

150 g aardappelschijfjes
250 g miehoen
2 eieren
100 g taugé
Go-Tan gebakken uitjes
4 eetlepels gesneden bladselderij

optioneel

rijst
spitskool
korianderblad
lente-ui
sambal
ketjap
1 citroen

Bereiding

Maak de soep met de boemboe, het vlees en het water volgens de verpakking, maar voeg 1,2 l water toe i.p.v. 0,8 l.

Laat de soep minimaal 30 minuten zachtjes trekken en voeg naar smaak een beetje zout en peper toe.

Kook ondertussen de aardappelen en eieren (hard) en de bereid de miehoen volgens de verpakking.

Overgiet de taugé in een vergiet met kokend water.

Gebruik je kool, dan snijd je deze in reepjes en blancheer je ze een halve minuut in kokend water.

Snijd de bladselderij en eventueel het korianderblad of lente-ui klein en snijd de gekookte eieren in schijfjes.

Als optie kun je een ketjapsausje maken door ketjap, citroensap en/of sambal te mengen.

Doe de deksel op de pan en zet deze, bij voorkeur op een warmhoudplaat, op tafel.

Alle overige ingrediënten kun je apart in leuke kommen eromheen zetten.

Zet lege eetborden of eetkommen met bestek klaar en genieten maar!

Rijst met gevulde ham-kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
2 schaaltjes bloemkoolroosjes (à 350 g)
2 bananen
1 zakje ham-kaassaus (culinaire 49 g)
1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)
100 g ongezouten cashewnoten

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Bloemkool in ca. 10 minuten beetgaar koken.
Bananen pellen en in plakjes snijden.
Saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Hamreepjes, banaan en noten toevoegen aan saus en ca. 2 minuten zachtjes doorwarmen.
Rijst serveren met bloemkool en saus.

Rijst met pistachenoten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 uien
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel kaneelpoeder
300 g langkorrelrijst (pak à 500 g)
1 dl sinaasappelsap (pak à 1 l)
1 groentebouillontablet
3 nectarines
2 zakjes gepelde pistachenoten (à 50 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten.
Ui met kaneel ca. 3 minuten bakken.
Rijst toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken.
Sinaasappelsap, 600 ml water en groentebouillontablet toevoegen.
Geheel aan kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten koken.
Nectarines schillen, pit verwijderen en in blokjes snijden.
Nectarines en pistachenootjes door rijst scheppen en direct serveren.
Lekker met salade van kropsla.

Ris de veau à l'abricot (kalfszwezerik met abrikozen)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken

1 ei

paneermeel

100 g boter

200 g gedroogde abrikozen

2 dl slagroom

½ dl abrikozenlikeur

½ dl bouillon

cayennepeper

zout

Bereiding

Laat de abrikozen een nacht wellen in koud water.

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

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

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

Laat de abrikozen zachtjes in hun welwater gedurende 45 minuten koken.

Laat de zwezerik onder druk afkoelen.

Snij ze in dunne plakken.

Klop het ei los, haal er de zwezerik door en haal deze daarna door wat paneermeel.

Smelt de boter in een pan en laat hierin de zwezerik zachtjes 10 minuten sauteren.

Geef er zout en peper over.

Reduceer de bouillon tot de helft en meng hem dan met de room en de abrikozenlikeur.

Geef er zout en cayennepeper bij.

Snij de abrikozen doormidden en leg ze in de saus. Verwarm deze zachtjes zonder dat ze gaat koken.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal, leg er de abrikozen omheen en schenk er de saus over.

Ris de veau à la Bressane (kalfszwezerik uit Bresse)

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

Ingrediënten

2 kalfszwezeriken
1 kuikenborst
2 dl kippebouillon
bieslook
2 sjalotjes
150 g morilles
1 bouquet garni
20 g bloem
1 eidooier
0,3 dl slagroom
100 g boter
peterselie
zout
peper

Bereiding

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.
Ververs dit meermalen.
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.
Laat ze onder druk afkoelen.
Maak de morilles zorgvuldig schoon.
Snij ze in kleine brunoise.
Maak wat bieslook schoon en hak die fijn.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Breng de bouillon aan de kook en pocheer de kippeborst er 10 minuten in.
Laat de borst wat afkoelen en snij hem in kleine brunoise.
Snij dan de koude zwezerik in dunne plakken.
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin zachtjes de zwezerik 8 minuten met de bieslook.
Geef er wat zout bij en veel peper.
Smelt 35 g boter in een andere pan en sauteer hierin de sjalotjes.
Als deze kleur beginnen te krijgen voegen we de morilles toe en sauteren zachtjes nog 10 minuten.
Smelt de rest van de boter in een pan en voeg de bloem toe.
Laat de roux een beetje kleur krijgen en voeg dan de bouillon toe.
Meng goed en laat 10 minuten zachtjes koken.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Voeg de morilles, de kippeborst en de zwezerik bij de saus.
Laat nog 4 minuten doorwarmen.
Meng de eidooier met de slagroom.
Voeg deze liaison, van het vuur af, bij de saus en serveer.

Roerbakschotel met rosbief

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

Ingrediënten

250 g eiermie
1 kleine rode peper
2 teentjes knoflook
1 schaaltje rosbiefapjes à la minute (ca. 300 g)
1 blikje bamboescheuten (225 g)
3 eetlepels oosterse roerbakolie (fles à 250 ml)
1 zak nasi/bami groentemix (400 g)
4 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Mie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in reepjes snijden.
Knoflook pellen en snipperen.
Rosbiefapjes in vieren snijden.
In zeef bamboescheuten uit laten lekken en afspoelen.
In wok olie verhitten.
Groentemix ca. 2 minuten roerbakken.
Rosbief, knoflook en peper toevoegen en ca. 1 minuut op hoog vuur meebakken.
Bamboescheuten toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Ketjap toevoegen en nog ca. 2 minuten doorwarmen.
Mie erbij serveren.
Lekker met kroepoek en komkommersalade.

Rumcake met sinaasappel en citroen

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

Ingrediënten

100 g boter
135 g suiker
snufje zout
2 eieren
2 eetlepels witte rum
½ eetlepel citroensap
1 eetlepel sinaasappelsap
geraspte schil van ½ sinaasappel
75 g bloem
75 g zelfrijzend bakmeel
boter om in te vetten
bloem om te bestuiven
1 tulbandcakevorm

Bereiding

Roer de boter met de suiker en het zout tot een lichte en schuimige massa.
Klop een voor een de eieren erdoor en voeg de rum, het citroensap, sinaasappelsap en sinaasappelrasp toe.
Scheep in delen de bloem en het meel erdoor.
Verwarm de oven voor op 150° C.
Bestrijk een tulbandvorm met boter en bestuif hem met bloem.
Scheep het beslag erin en schuif de vorm in de voorverwarmde oven.
Bak de cake in circa 1 uur gaar.
De cake is gaar wanneer een droge naald of pen erin gestoken er ook droog uitkomt.
Keer de cake op een rooster en laat hem afkoelen.
Serveer lauw of koud.
Bewaar de overblijvende cake maximum 3 dagen in een goed afgesloten doos.

Sabayon

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

Ingrediënten

4 eidooiers

60 g suiker

1 borrelglasje anisette

1 dl witte wijn

Bereiding

U kunt de anisette vervangen door een andere likeur.

Het hangt soms af van het gerecht waarbij de saus wordt gegeven.

Doe alle ingrediënten in een pan en klop ze au bain marie tot er een dikke goed schuimende saus is ontstaan.

Ben voorzichtig met te veel warmte want dan schiften de eidooiers.

Salade met geitenkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken Frans
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

1 appel (Granny Smith)
1 zak friséesla (gemengd, 200 g)
100 g geitenkaas (zachte)
1 bakje uitgebakken spekreepjes (ca. 70 g)
2 theelepels honing
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn

Bereiding

Appel wassen, schillen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en in plakjes snijden.
Sla over vier bordjes verdelen.
Geitenkaas verkruimelen.
Appel en geitenkaas over sla verdelen.
Spekreepjes erover strooien.
Dressing roeren van honing, olie en azijn.
Dressing over salade sprenkelen.
Lekker met geroosterd brood.

Salmis de faisan (ragoût van fazant)

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

Ingrediënten

1 fazantehaan
150 g boter
2 sjalotjes
2 dl witte wijn
½ dl tomatenpuree
40 g bloem
½ dl madera
100 g champignons
2 sneden brood
zout
peper

Bereiding

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn.
Haal het borstvlies en het vlees van de boutjes van de botten.
Hak het karkas en alle botten fijn.
Smelt 50 g boter en als ze heet is, sauteer dan de sjalotjes met de botten en karkas goed bruin.
Geef er de bloem bij en laat deze ook wat bruin worden.
Deglaceer dan met de witte wijn, voeg 2½ dl water toe en de tomatenpuree en laat alles een uur zachtjes trekken.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Snij mooie croûtons uit het brood en bruineer deze in 50 g boter mooi.
Smelt de rest van de boter, geef zout en peper over de stukken fazant, en sauteer het vlees van de bouten snel bruin aan alle kanten.
Voeg na 5 minuten het borstvlies toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes sauteren.
Snij het vlees in repen, passeer de saus, leg de stukken fazant in de saus, verwarm nog even, geef er de broodcroûtons bij en serveer.

Satéschnitzel met groenteroerbak

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak doperwtten/worteltjes à 400 g
3 eetlepels oosterse roerbakolie
1 ui, gesnipperd
2 theelepels knoflookpuree, potje
4 goodbite satéschnitzels
1 zak peultjes à 200 g
1 eetlepel sojasaus
2 dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)
1-1½ eetlepel maïzena
peper
zout

Bereiding

Snijd de worteltjes in plakjes.

Verhit 2 eetlepels van de olie en roerbak de ui met de knoflook en de wortel al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.

Bak de schnitzels in de rest aan de olie in een antiaanbaklaag bruin en gaar.

Voeg de doperwtten en de peultjes aan de groente toe en roerbak alles nog 3 minuten.

Voeg de sojasaus en de bouillon toe en laat de groenten beetgaar koken.

Bind het vocht, met water losgeroerde maïzena en breng de groenten op smaak met peper en zout.

Lekker met zilvervliesrijst.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Cabernet sauvignon, rose, Australië

Sauce Suédoise (Zweedse saus)

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

Ingrediënten

500 g zure appels

½ dl witte wijn

citroensap

¾ l mayonaise

1 eetlepel geraspte mierikswortel

Bereiding

Schil de appels, haal de klokhuizen eruit en snij ze in dunne schijfjes.

Voeg er de wijn bij, en als ze niet zuur genoeg zijn, wat citroensap.

Kook ze tot moes.

Dit dient zeer zacht te gebeuren.

De appels moeten als het ware smelten in de stoom.

Passeer het moes door een fijne zeef.

Kook ze in totdat er 2½ dl over is.

Laat ze afkoelen.

Meng de appelmoes met de mayonaise en geef er de geraspte mierikswortel bij.

Meng alles goed door elkaar.

Men kan de saus serveren bij koud varkensvlees.

Saumon à la ciboulette (zalm met bieslook)

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

Ingrediënten

4 stukken zalmfilet

80 g boter

1 bosje bieslook

1 sjalotje

1 tomaat

1 dl visbouillon

1 dl chablis

1 dl slagroom

0,4 dl Vermouth

zout

peper

Bereiding

Maak de tomaat concassée.

Schil het sjalotje en hak het fijn.

Was de bieslook en hak ook deze fijn.

Smelt 30 g boter.

Zweet hierin het sjalotje.

Geef er de concassée tomaat bij en laat alle vocht verdampen.

Reduceer de visbouillon, samen met de witte wijn tot er bijna niets van over is.

Geef er dan de slagroom bij en verwarm nog even.

Dan doen we dit mengsel, samen met het tomaat-sjalotmengsel en de rest van de boter in stukjes gesneden in de blender en malen alles fijn.

Steek de salamander aan.

Beboter een vuurvaste schaal, strooi er peper en zout over, leg er de zalmfilets op, geef ook hier weer zout en peper over en schuif de schaal onder de salamander.

Na 3 minuten draaien we de filets om en grillen de andere kant.

Verhit ondertussen de saus nog een keer, geef er de bieslook bij, geef op ieder bord een spiegel van saus, leg er een zalmfilet op en serveer.

Saumon Vernet (zalm Vernet)

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

Ingrediënten

4 moten zalm
1 l courtbouillon
1 truffel
50 g ansjovisboter
50 g champignons
1 ei
4 dl witte wijnsaus
zout
peper

Bereiding

Kook het ei in tien minuten hard.
Snij het wit in juliënne.
Snij de truffel in juliënne.
Was de champignons en snij ook deze in juliënne.
Breng de courtbouillon aan de kook en pocheer hierin de zalmmoten 20 minuten.
Breng de witte wijnsaus aan de kook, klop er met de garde de ansjovisboter bij beetje door, leg er het eiwit, de truffel en de champignons in.
Warm nog even door.
Laat de zalm uitlekken, leg hem op een voorverwarmde dienschaal, schenk er de saus overheen en serveer.

Scones met jam

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

Ingrediënten

250 g zelfrijzende bloem
½ koffielepel baking powder
een snuifje zout
50 g boter
2 eieren
1 dl melk
40 g griessuiker
doe er jam naar keuze bij

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210° C.
Zeef de bloem met het bakpoeder en het zout.
Voeg de in stukjes gesneden boter toe en bewerk met de vingers tot het deeg verkrumelt.
Klop 1 ei los met de melk en de suiker.
Giet het over het deeg en bewerk tot het deeg goed soepel wordt.
Rol het deeg uit op een bebloemd werkblad tot een dikte van 1½ cm.
Steek er met een uitsteekvormpje of een glas rondjes uit van 6 cm diameter.
Bestrijk ze met het losgeklopte tweede ei en bak ongeveer 12 minuten in de voorverwarmde oven.
Dien de scones warm op.
Je kunt ze opwarmen als je ze op voorhand hebt klaargemaakt.
Snijd ze in tweeën en bestrijk met jam.

Selle d'agneau à la Dubarry (lamszadel Dubarry)

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

Ingrediënten

1 lamszadel
1 bloemkool
6 dl melk
50 g boter
40 g bloem
75 g geraspte kaas
1½ dl droge witte wijn
olie
1 eetlepel azijn
1 takje tijm
1 blaadje laurier
1 takje bonekruid
zout
peper

Bereiding

Geef zout en peper over het lamszadel.
Strijk het in met olie.
Leg het in een ovenschaal en leg er een stukje boter op.
Zet het 30 minuten in een oven van 220 C.
Maak de bloemkool schoon.
Laat hem enige tijd liggen in water met wat azijn.
Breng een pan met gezouten water aan de kook.
Voeg er een dl melk bij en kook hierin de bloemkool zonder deksel op de pan gaar in 20 minuten.
Als hij klaar is, spoelen we hem onder koud water af en laten hem uitlekken.
We maken nu een béchamelsaus op basis van de bloem, boter en melk.
Breng deze op smaak met zout en veel peper.
Laat ze op zacht vuur 5 minuten koken.
Voeg dan de geraspte kaas toe, roer deze er goed door en laat nog 10 minuten zachtjes koken.
Verdeel de roosjes bloemkool in 8 delen.
Pers deze delen in een doek zodat er bollen bloemkool ontstaan.
Beboter een ovenschaal.
Leg hierin de bloemkoolbollen en geef daar de saus over.
Haal nu het lamszadel uit de oven en houd het warm.
Schuif de bloemkool in de oven en laat deze gratineren.
Haal het vet van de saus in de pan van het lamszadel.
Deglaceer de pan met de witte wijn en een glas bouillon.
Geef er zout en peper bij en de tijm, laurier en het bonekruid.
Laat enkele minuten koken en schraap alle aanbaksels goed los.
Passeer de saus en doe ze in een sauspan.
Leg het lamszadel op een voorverwarmde schaal.
Omring het met de gratineerde bloemkool en serveer.

Selle de chevreuil à la crème (reerug met roomsaus)

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

Ingrediënten

1 reerug
80 g boter
3 dl slagroom
zout
peper
5 dl rode wijn
½ dl cognac
2 sjalotjes
1 ui
1 wortel
8 peperkorrels
1 kruidnagel
1 mespunt marjolein
1 takje tijm
1 blaadje laurier
5 jeneverbessen
0,3 dl olie

Bereiding

Maak de marinade.
Schil en hak de sjalot fijn.
Schil de ui en de wortel en snij ze in schijven.
Leg de groenten in een diepe schaal.
Doe er de peperkorrels over, 4 jeneverbessen, kruidnagel, tijm en laurier.
Ontvries de reerug.
Leg ze op de groenten, geef er zout en peper over, de cognac en de wijn en de marjolein.
Geef er ook de olie over.
Laat de rug 24 uur marinieren en draai ze vaker om. Laat de rug dan uitlekken, droog ze af, smeer er de helft van de boter op en doe de rest in de braadslee.
Passeer de marinade.
Leg de groenten en aromaten uit de marinade in de braadslee.
Leg de rug op een rooster boven de braadslee in een oven van 180° C en laat ze 15 minuten per pond vlees bakken.
Leg de rug op een voorverwarmde schaal.
Deglaseer het braadvocht in de braadslee met een deel van de marinade.
Reduceer dit op hoog vuur bijna geheel.
Voeg dan de slagroom toe en de laatste verpulverde jeneverbes.
Laat weer even inkoken.
Passeer dan de saus.
Serveer ze apart.

Selle de chevreuil à la Moscovite (Moskouse reerug)

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

Ingrediënten

1 reerug
80 g boter
½ dl malaga
6 jeneverbessen
20 g rozijnen
3 dl pepersaus
20 g geschaafde amandelen

Bereiding

Maak de pepersaus warm, voeg de geplette jeneverbessen toe en laat de saus een half uur zachtjes sudderen.

Passeer de saus.

Voeg dan de malaga toe.

Wel ondertussen de rozijnen in wat lauw water en leg de geschaafde amandelen op een bakblik in een oven van 200 C zodat ze wat kleur krijgen.

Geef ze, samen met de rozijnen bij de saus.

Smelt de boter in een pan, bestrooi de reerug met peper en zout en sauteer ze in 30 minuten bruin.

Serveer de saus apart.

Snelle druiventaart

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

Ingrediënten

1 bakje MonChou zacht en luchtig (200 g)

100 g witte basterdsuiker

1 eetlepel marasquin

1 kant-en-klare taartbodem (200 g)

1 bak pitloze druiven (500 g)

Bereiding

MonChou mengen met basterdsuiker en marasquin.

Mengsel verdelen over taartbodem.

Druiven wassen, halveren en over taart verdelen.

Snelle ijstaart

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

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 roomboter bitterkoekjescake (450 g)
1 eetlepel vanillearoma (flesje à 24 ml)
1 bak vanilleroomijs (1 l)
30 g pure chocolade (reep à 75 g)

Bereiding

Aardbeien voorzichtig wassen, kroontjes verwijderen en in plakjes snijden.
Cake overlans in drie plakken snijden (1 plak wordt niet gebruikt).
Onderste plak cake met aroma besprenkelen.
Helft van roomijs over cake verdelen.
Helft van aardbeien erop leggen.
Afdekken met 2e plak cake.
Rest van ijs en aardbeien erop leggen.
Chocolade raspen en over taart strooien.
Direct serveren.

Sole à la Dugleré (zeetong Dugleré)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
20 g bloem
3 takjes peterselie
5 tomaten
1 ui
50 g boter
3 dl droge witte wijn
zout
peper

Bereiding

Zet de oven op 160 C.
Was de peterselie en hak ze fijn.
Schil de ui en snij hem in dunne juliënne.
Maak de tomaten concassée.
Beboter een ovenschaal die ook als serveerschaal kan dienen.
Strooi er de juliënne ui in, de tomaten en de peterselie.
Leg de tongfilets op het mengsel en geef er zout en peper over.
Schenk er dan de wijn over en zet de schaal 20 minuten in de oven.
Haal de schaal uit de oven en schep met een lepel het vocht uit het garnituur.
Doe dat in een pannetje en reduceer het snel tot de helft.
Meng ondertussen 20 g boter met 20 g bloem door goed te kneden en bind de saus met deze beurre manié onder kloppen met de garde.
Schenk de saus over de tong en serveer.

Sorbet aux cassis (sorbet van cassis)

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

Ingrediënten

300 g suiker

¾ l water

3 citroenen

250 g rode bosbessen

2 eiwitten

crème de cassis

Bereiding

Voeg 200 g suiker, het water en het sap van de citroenen bijeen in een pan en verwarm totdat alle suiker is opgelost.

Doe de rode bosbessen met hun sap in de mixer en maal ze fijn.

Passeer door een zeef en voeg het pulp toe aan de rest.

Laat afkoelen en vries de compositie in de sorbetière in.

Klop de eiwitten met 100 g suiker au bain marie tot ze stijf zijn en daarna weer tot ze koud zijn.

Voeg deze eiwitten toe aan de compositie voordat deze geheel vast is.

Serveer de sorbet in bevroren glazen en giet er een scheut crème de cassis over.

Sorbet met rode vruchten

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

300 g rode vruchten (bijvoorbeeld aardbeien aalbessen)

½ bak aardbeienroomijs

8 eetlepels aardbeienlimonadesiroop

1 spuitbus slagroom

4 Kanelly's (pak à 150 g)

Bereiding

Vruchten wassen en schoonmaken.

(Sorbet)glazen vullen met achtereenvolgens helft van fruit, aardbeienijs en rest van fruit.

Siroop toevoegen.

Garneren met flinke dot slagroom en Kanelly's.

Spaghetti met twee kleuren bonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 bakjes snijbonen (à 150 g)
zout
1 pot witte bonen (ca. 370 ml)
100 g zwarte olijven zonder pit
1 bakje rode pesto (100 g)
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
In pan snijbonen met zout in ca. 6 minuten beetgaar koken.
Intussen witte bonen laten uitlekken.
Olijven halveren.
Spaghetti en snijbonen afgieten en warmhouden.
Pesto, snijbonen, witte bonen en olijven in pan doen en goed verwarmen.
Spaghetti toevoegen en mengen.
Spaghetti over vier borden verdelen en bestrooien met kaas.

Spiesen met geroosterde groenten

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
2 courgettes
3 teentjes knoflook
6 eetlepels olijfolie
zout
peper
8 barbecue kip/ hawaïspiesen (pakje à 3 stuks, ca. 275 g)
½ flesje barbecuesaus (à 250 ml)
1 zak tortilla chips (150 g)

Bereiding

Barbecue aansteken.
Paprika's wassen, schoonmaken en in grove stukken snijden.
Courgettes wassen, steeltje verwijderen en in plakken snijden.
Knoflook pellen en uitpersen boven olijfolie.
Knoflookolie pittig op smaak brengen met zout en peper.
Groente inwrijven met knoflookolie.
Paprika's en courgettes op barbecue in ca. 20 minuten bruin en beetgaar roosteren.
Op barbecue spiesen in ca. 8 minuten bruin en gaar roosteren.
Groente en spiesen over vier borden verdelen.
Serveren met barbecuesaus en chips.

Stamppot rode ui met rookworst

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)
zout
peper
500 g rode uien
1 rookworst (375 g)
½ bakje magere spekblokjes (duobakje, à ca. 250 g)
½ zakje geweldige pruimen zonder pit (à 250 g)
1 dl melk
2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in stukjes snijden en met zout in ca. 20 minuten gaar koken.
Uien pellen en in ringen snijden.
Rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
In grote koekenpan spekjes ca. 4 minuten bakken.
Uien toevoegen en ca. 10 minuten zachtjes meebakken.
Intussen pruimen in stukjes snijden.
Aardappels afgieten en er met melk puree van maken.
Spekjes, ui en pruimen erdoor scheppen.
Op smaak brengen met zout, peper en gembersiroop.
Rookworst bij stamppot serveren.

Taartjes met rabarber

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

Ingrediënten

250 g rabarber

1 eetlepel suiker

2 pakjes verse roomkaas (bv. MonChou) (à 100 g)

5 eetlepels honing

4 kleine taartbodempjes (pak à 6 stuks)

Bereiding

Rabarber schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 2 cm snijden.

In pan 50 ml water met suiker aan kook brengen.

Rabarber ca. 5 minuten zachtjes laten koken.

Rabarber uit pan scheppen, laten uitlekken en iets laten afkoelen.

Roomkaas losroeren met 3 eetlepels honing en over taartbodempjes verdelen.

Rabarber erop scheppen en besprenkelen met rest van honing.

Tot gebruik in koelkast zetten.

Thaise viscurry, knapperige groenten en korianderrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g rijst
400 g stevige visfilet (bijv. roodbaarsfilet)
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
500 g Thaise roerbakgroenten
Conimex Sojasaus
4 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd de visfilet in mooie blokjes.
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de visblokjes voorzichtig 1 minuut.
Voeg de kruidenpasta en de kokosmelk toe en laat de vis op een laag vuur ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Verhit een andere wok of grote hapjespan, voeg een scheutje olie toe en roerbak hierin de groenten 3 minuten.
Breng op smaak met een scheutje sojasaus.
Meng de warme rijst met de koriander.
Verdeel de viscurry over 4 borden en schep de korianderrijst en de knapperige groenten ernaast.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Cassave.

Variatietip: Vervang de visfilet door grote gepelde garnalen.

Tomaatjes gevuld met avocado en grijze garnalen

Menugang Hapje
Keuken Belgisch
Bron

Soort Zeevruchten
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de tomaatjes gevuld met avocado en grijze garnalen

6 kleine, stevige tomaten
1 avocado
100 g Hollandse garnalen
mayonaise
chilipoeder

Bereiding

Halveer de tomaten, hol ze uit en laat ze omgekeerd uitlekken op keukenpapier.
Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Schep de avocado met de Hollandse garnalen en 1-2 eetlepels mayonaise door elkaar.
Breng op smaak met een snufje chilipoeder en zout.
Vul de tomaatjes met de garnalensalade.

Tomaten-paprikasoep met ansjovis

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

Ingrediënten

1 rode paprika
3 eetlepels olijfolie
500 ml tomatensap
1 visbouillontablet
20 zwarte olijven zonder pit
4 ansjovisfilets (blikje à ca. 48 g)
1 mespunt cayennepeper

Bereiding

Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden.
In soeppan 1 eetlepel olie verhitten.
Paprika al omscheppend ca. 5 minuten bakken.
Tomatensap en visbouillontablet toevoegen en aan de kook brengen.
Soep ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Intussen 16 olijven, ansjovisfilet en rest van olie met staafmixer pureren tot stevige tapenade.
Soep met staafmixer glad pureren en op smaak brengen met cayennepeper.
Bergje tapenade in midden van vier borden scheppen.
Soep er voorzichtig langs schenken.
Garneren met rest van olijven.

Tonijntapenade 2

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje tonijn op olie
kappertjes
6 gedroogde tomaatjes
100 g zwarte olijven zonder pit
citroensap

Bereiding

Pureer de tonijn met 2 eetlepels kappertjes, 6 gedroogde tomaatjes, 1 eetlepel citroensap en 100 g zwarte olijven zonder pit in de keukenmachine tot een grove pasta.
Voeg zout en peper naar smaak toe en doe de tapenade over in een mooi schaaltje.
Lekker op een stukje stokbrood.
Serveer als borrelhapjes.

Torta di mele (appeltaart met amandelen)

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

Ingrediënten

kruimeldeeg

200 g bloem

100 g boter

2 eetlepels suiker

1½ dl water

een snuifje zout

vulling

4 appelen (Reinetten)

75 g kristalsuiker

75 g basterdsuiker

75 g fijn amandelpoeder

1 ei

1 dl room

50 g boter

Bereiding

Het deeg bereiden.

Bloem en boter tot kruimels wrijven.

In de kruimels een kuiltje maken waarin water, zout en suiker worden gedaan.

De grondstoffen snel tot een deeg verwerken en dit vervolgens in een vochtige doek een halve dag in de koelkast laten rusten.

De appelen schillen, de klokhuizen verwijderen en het vruchtvlees in schijfjes snijden.

Kristalsuiker, basterdsuiker en amandelpoeder vermengen.

Het ei en de room loskloppen.

Het deeg uitrollen.

Een taartvorm met diameter van 25 cm met het deeg bekleden.

De randen goed aandrukken en met een vork gaatjes in de bodem prikken.

De schijfjes appel in waaivorm op de bodem schikken.

Bestrooien met het suikermengsel en begieten met het roommengsel.

Enkele klontjes boter op de vulling leggen.

De taart 30 minuten bakken in een oven van 170° C.

De taart kan warm, lauwwarm of koud worden gegeten, met of zonder ijs.

Variatietip : In plaats van zelfgemaakt kruimeldeeg kan men voor dit recept ook kant-en-klaar kruimeldeeg gebruiken.

Tortilla met gerookte zalm en cocktailtomaatjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sneden gerookte zalm
3 eetlepels geraspte emmental kaas
1 kop sperziebonen (diepvries)
6 eieren
1 ui
1 aardappel
1 mespunt paprikapoeder
2 eetlepels olijfolie
8 cocktailtomaatjes
peper
zout

Bereiding

Rasp de aardappel en snipper de ui fijn.
Snij de gerookte zalm in reepjes.
Kook de diepgevroren sperziebonen gaar in lichtgezouten water (10-15 minuten) zonder deksel, laat ze schrikken in ijskoud water, laat uitlekken en dep droog.
Kluts de eieren en kruid met peper, zout en paprika.
Meng er de gerookte zalm en de boontjes onder.
Snij de cocktailtomaatjes middendoor.
Verhit de olijfolie in een braadpan met antikleeflaag en laat de fijngesnipperde ui en geraspte aardappel even bakken.
Giet er geleidelijk de eieren over.
Strooi er de geraspte kaas en de halve tomatjes over.
Laat op een vrij zacht vuurtje gedurende 6 à 8 minuten bakken.
Laat de tortilla dan voorzichtig op een schotel glijden, snij in punten en dien lauw of op kamertemperatuur op.

Tournedos aux morilles (tournedos met morilles)

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

Ingrediënten

4 tournedos
150 g boter
4 sneden brood
400 g morilles
2½ dl bouillon
½ dl madera

Bereiding

Maak de morilles zorgvuldig schoon.
Snij rondjes uit het brood waar de tournedos op passen.
Sauteer deze in 50 g boter mooi bruin.
Houd ze warm.
Smelt 50 g boter in een andere pan en sauteer hierin de tournedos 3 minuten aan elke kant.
Zet ze op de croutons en houd ze warm.
Sauteer in de rest van de boter de morilles onder af en toe roeren.
Voeg de bouillon en de madera erbij en laat het wat reduceren.
Controleer de smaak en corrigeer die eventueel met zout en peper.
Schenk de saus over de tournedos.

Tournedos à la Piémontaise (tournedos uit Piémont)

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

Ingrediënten

4 tournedos

150 g boter

2 tomaten

zout

peper

50 g parmezaanse kaas

300 g risotto

2 dl tomatensaus

Bereiding

Maak de risotto.

Maak de tomatensaus.

Was de tomaten en snij ze doormidden.

Sauteer de halve tomaten in 50 g boter zachtjes gedurende 10 minuten.

Smelt 50 g boter in een andere pan en sauteer hierin de tournedos gedurende 3 minuten aan elke kant.

Leg de biefstukken op de risotto, zet er de halve tomaten omheen en schenk de tomatensaus erover.

Strooi er wat parmezaanse kaas over.

Tournedos marinés Vendôme (gemarineerde tournedos Vendôme)

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

Ingrediënten

4 tournedos
150 g boter
2 wortels
2 uien
1 teentje knoflook
1 dl witte wijn
laurier
tijm
rozemarijn
¼ dl olie
¼ dl azijn
50 g bloem
aalbessengelei
4 sneden brood
zout
peper
2 dl bouillon

Bereiding

Schil wortel en uien en snij ze in ringen.

Schil de knoflook en pers die uit.

Leg op de bodem van een pan wat groenten, hierop de tournedos en daarop de rest van de groenten met een blaadje laurier, een takje tijm en wat rozemarijn.

Geef er ook peper over en de knoflook.

Voeg nu de witte wijn toe, de olie en azijn. Laat de tournedos minstens 24 uur marineren.

Maak dan de saus.

Smelt 50 g boter, voeg de bloem toe en maak een blanke roux.

Verdun deze met het vocht van de marinade en de bouillon.

Laat ze op zacht vuur tot de helft reduceren.

Snij rondjes uit de sneden brood en maak er croutons van.

Sauteer de tournedos 3 minuten aan elke kant in de rest van de boter.

Zet de tournedos op de croutons, klop de aalbessengelei door de kokende saus, breng deze eventueel op smaak met peper en zout en schenk ze over de tournedos.

Varkenshaasje met romige bosuitjessaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g varkenshaas
peper
zout
30 g boter
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
1½ dl tuinkruidenbouillon
100 g Bressot (kuipje à 150 g)
cocktailprikkers

Bereiding

Neem het vlees 30 minuten van tevoren uit de koelkast.

Bestrooi het met peper en zout naar smaak, vouw het onderste dunne puntje om en steek het vast met een cocktailprikker.

Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees rondom bruin en in 10-12 minuten naar wens rosé of gaar.

Neem het vlees uit de pan en houd het onder aluminiumfolie warm.

Bak de bosuitjes in het bakvet 2 minuten op een hoog vuur.

Voeg de bouillon en de Bressot toe en laat de kaas al roerende smelten.

Snijd het vlees in plakjes en serveer met de saus.

Lekker met gekookte aardappelen en sperziebonen.

Wijnadvies: Sacred Hill, Shiraz, rood, Australië

Info: Verse roomkaas is natuurlijk heerlijk op een toastje, boterham of broodje maar u kunt nog veel meer met deze lekkere romige kaas. Gebruik hem eens om een lekker sausje te maken bij vlees.

Veau au chablis (kalfsvlees met chablis)

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

Ingrediënten

600 g kalbsfricandeau

80 g boter

16 kleine nieuwe uitjes

30 g bloem

1 takje tijm

1 blaadje laurier

2 dl bouillon

2 dl chablis

3 sjalotjes

1 bosje bieslook

1 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout.

Schil de uitjes, schil de sjalotjes en hak ze fijn.

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, geef er het kalfsvlees bij, de tijm en laurier en de uitjes en sauteer op laag vuur, waarbij het vlees vaak gedraaid wordt.

Doe de sjalotjes met de chablis in een pannetje en reduceer het tot 2/3.

Als het kalfsvlees goed aangebakken is schenken we er de bouillon bij en laten alles zachtjes verder smoren, maak van de rest van de boter en de bloem een blanke roux, leng deze aan met de ingekookte witte wijn en laat 8 minuten zachtjes koken.

Voeg deze saus bij de jus van het vlees, geef er zout en peper bij en laat 1 uur zachtjes smoren.

Was ondertussen de bieslook en hak die fijn.

Haal het vlees uit de pan en houd het warm.

Haal tijm en laurier uit de saus en geef er de room bij.

Laat nog enkele minuten koken.

Snij het vlees in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, schenk er saus over, bestrooi het met bieslook en serveer.

Vegetarische spaghetti

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

Ingrediënten

1 courgette
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 grote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, gesnipperd
350 g vegetarisch rulgehakt
1 schaal cocktailtomaten à 300 g, in stukjes
1 schaaltje Italiaanse kruidenmix, fijngesneden
1 bouillontablet (tuinkruiden)
1 blik tomatenpuree à 140 g
350 g spaghetti
zout
versgemalen peper

Bereiding

Was de courgette, snijd hem in plakken en snijd de plakken in vieren.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui met de knoflook op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Bak het rulgehakt en de courgette 3 minuten op een hoog vuur mee.
Houd 2 eetlepels van de kruiden achter voor de garnering.
Voeg de tomaten, de rest van de kruiden, de bouillontablet, de puree en 2 dl water toe aan het gehaktmengsel en breng alles aan de kook.
Laat de saus op een laag vuur 20 minuten koken.
Bereid intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bestrooi de saus met de rest van de kruiden en serveer met de spaghetti.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Info: Met de groenten in dit gerecht en een lekkere groene salade krijgt u ruim 200 gram groenten binnen: de dagelijks aanbevolen hoeveelheid.

Zalm met spinaziepasta

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

Ingrediënten

250 g verse tagliatelle (pasta)

2 doosjes zalmfilets (diepvries)

1 pak bladspinazie (diepvries, (450 g)

1 pakje magor (kaas, 150 g)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

In magnetron volgens gebruiksaanwijzing spinazie ontdooien.

Spinazie in pan scheppen.

Zalm bereiden volgens gebruiksaanwijzing.

Spinazie mengen met magor en ca. 10 minuten doorwarmen tot de kaas gesmolten en de spinazie warm is.

Op smaak brengen met zout en peper.

Pasta over vier borden verdelen.

Spinaziemengsel erop scheppen en daarop zalmfilet leggen.

Zuurkool-ovenshotel

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

Ingrediënten

3 eetlepels boter of margarine
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 500 g)
zout
peper
1 pak aardappelpuree voor ovenshotels (2 zakjes à 83 g)
1 zak wijnzuurkool (500 g)
100 g rozijnen (zak à 250 g)
3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en gehakt rul bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Ovenschaal invetten.
Zuurkool laten uitlekken en vermengen met rozijnen.
In ovenschaal laagje zuurkool, laagje gehakt, laagje aardappelpuree doen.
Nogmaals herhalen.
Bestrooien met paneermeel en rest van boter in klontjes erover verdelen.
Zuurkoolschotel in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en lichtbruin laten worden.

Zwartewoudtaart

Menugang Gebak
Keuken Duits
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor de biscuit

6 eieren
250 g griessuiker
150 g bloem
50 g maïszetmeel
50 g cacaopoeder
50 g boter

voor de vulling

1 bokaal noordkrieken zonder pit (680 g, 350 g uitgelekt)
2 dl krikensap
2 eetlepels vanillepuddingpoeder
40 g griessuiker
1 kaneelstokje

voor de afwerking

7½ dl room
60 g griessuiker
6 cl kirsch
4 cl rietsuikerstroop
chocoladeschaafsel of -rolletjes
maraskinokersjes met steeltje

Bereiding

Dit kan volledig de dag voordien!

Bekleed een biscuitring of springvorm (26 cm diameter) met bakpapier en zet hem op een met bakpapier beklede bakplaat.

Klop voor de biscuit de eieren los met de suiker in een flinke kom.

Klop verder 'warm' au bain-marie en daarna koud (uit de bain-marie) tot het volume verdubbeld en luchtig is.

Meng de bloem met het maïszetmeel en het cacaopoeder.

Zeef het mengsel en spatel het door het eibeslag.

Smelt de boter, schuim af en voeg het olieachtige gedeelte toe in een straaltje.

Meng langzaam.

Stort het beslag in de ring en bak 30 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Laat even rusten, ontvorm en laat afkoelen.

Laat de krieken uitlekken.

Vang 2 dl sap op.

Neem hiervan 3 eetlepels om het vanillepuddingpoeder in los te roeren en breng de rest aan de kook met de suiker en het kaneelstokje.

Als het sap kookt, meng je al roerend het losgeroerde vanillepoeder eronder.

Zwartewoudtaart

Laat het even opkoken. Neem van het vuur en meng er voorzichtig de krieken onder.

Laat afkoelen.

Snijd de biscuit 2 maal door in de hoogte.

Klop de room stijf met de suiker.

Meng de kirsch met de suikerstroop.

Bestrijk de eerste plak biscuit met slagroom.

Spuut dan 4 cirkels slagroom op de bodem met telkens 2 cm tussen, te beginnen met de buitenrand.

Vul de holtes tussen de cirkels met kriekencompote.

Leg er de tweede biscuitplak op en besprenkel ze met kirschstroop.

Bestrijk met een roomlaagje en spuit opnieuw slagroomringen.

Vul met de rest van de kriekencompote en dek af met de derde plak biscuit.

Besprenkel met de rest van de kirschstroop en bestrijk heel de taart met slagroom.

(Zet de taart op een kartonnetje dat iets kleiner is dan de diameter van de taart. Zo kun je de taart op 1 hand ronddraaien om de zijkanten met room te bestrijken.)

Werk af met chocolade en enkele maraskinoís.

Bewaar de taart in de koelkast.

