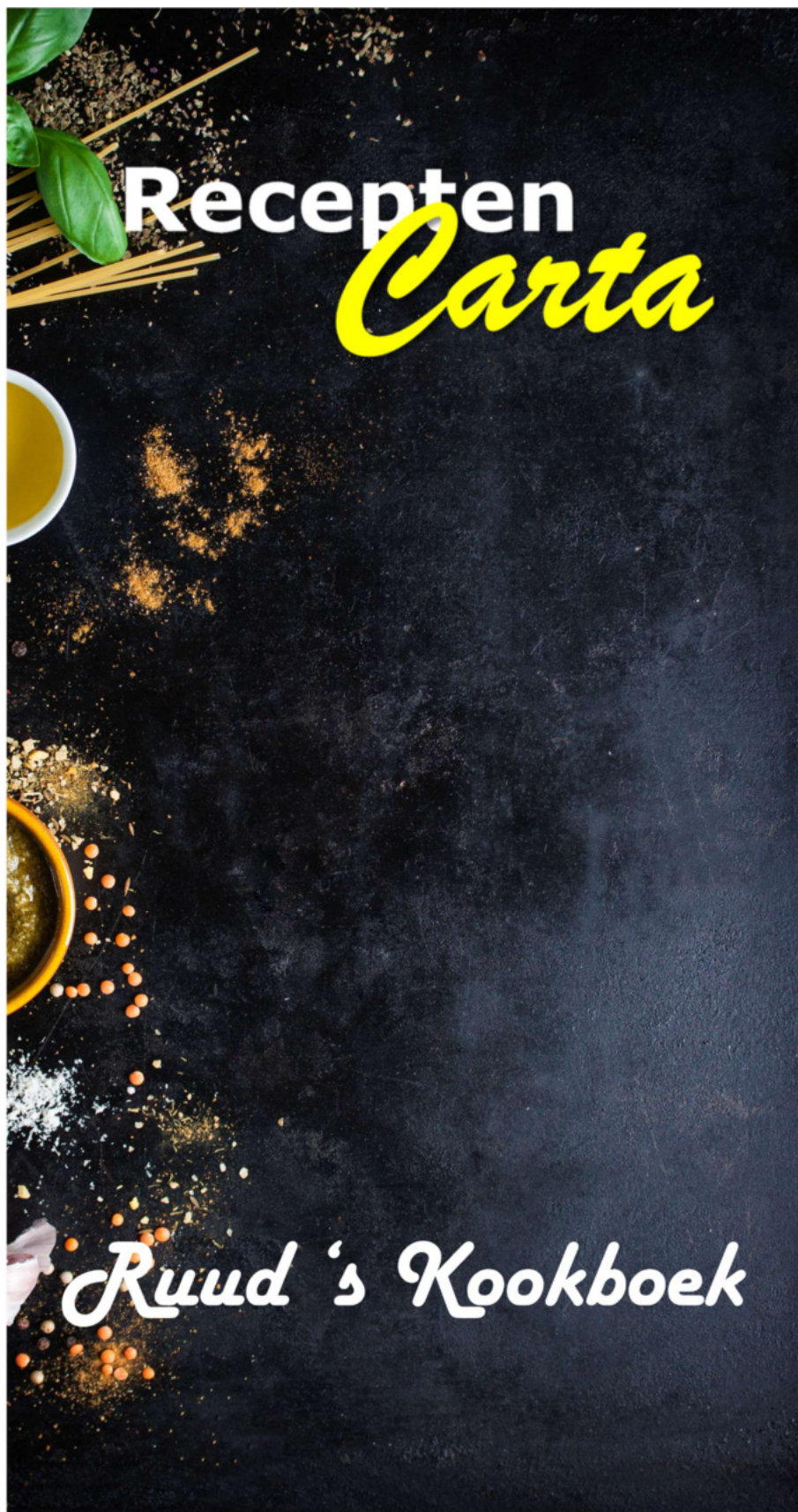




163 recepten
(Carta2007-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-courgetteschotel met feta
2. Aardappels gevuld met gehakt
3. Aardappelsalade met feta
4. Aardappelsalade met pesto
5. Aardappelsalade met tandoorisaus
6. Abrikozen-sjalottentaart
7. Alles over stoven
8. Amerikaanse beenham
9. Aspergesalade met rookkaas
10. Au bain-marie
11. Aubergine-gehakttaart
12. Basilicum-fetarol
13. Bieflapjes met mango-gembersaus
14. Biefstuk met cranberry-portsaus
15. Biefstuk met paddestoelen
16. Biefstuk met paddestoelensaus
17. Bladerdeegtorentje
18. Blancheren
19. Bloemkoolcurry
20. Boerenkool met rundvlees
21. Boerenomelet
22. Boerenomelet met rauwe ham
23. Bonensalade met feta
24. Bruine bonen met wortel
25. Camemberttaartje
26. Chinese kool met cashewnoten
27. Courgettegratin met crème fraîche
28. Couscous met lamsvlees en groenten
29. Eenden borstfilet met venkel
30. Eendenborstfilet met rodeportsaus
31. Ei in gehakt
32. Eieren in mosterdsaus
33. En papillotte
34. Entrecote met balsamicosaus
35. Entrecote met mosterdsaus
36. Entrecotes met knoflook
37. Frittata met artisjokharten
38. Frituren
39. Garneren
40. Gehakt met courgette en tomatensaus
41. Gehakt met gebakken banaan
42. Gehaktrolletjes
43. Geitenkaastimbaaltje
44. Geschnatzeltes
45. Gratineren
46. Grillen
47. Groenteschnitzels met komijnkaas
48. Haaskarbonade à la bonne femme
49. Hachee
50. Ham in roomsaus
51. Hamsalade met peultjes
52. Handige pannen
53. Hazenrugfilet met appelrösti
54. Hazenrugfilet met gebakken appel
55. Hazenrugfilet met mosterdsaus
56. Hutspot met runderlapjes
57. Hutspot uit Leiden
58. Hutspotschotel uit de Römertopf
59. Kaasfondue
60. Kaasomelet gevuld met zeeaster
61. Kaassoufflé

62. Kalfsoester met knoflook-roomsaus
63. Kalfsoester met sharonfruitsaus
64. Kalfsschnitzel met rauwe ham
65. Kalkoen met spek en sperziebonen
66. Kalkoengehaktballetjes op rode kool
67. Kalkoenragout
68. Karbonade met tomatensaus
69. Karbonades in tomatensaus
70. Kerrie-vleespastei
71. Kip-kerrieschotel
72. Kip in wijn
73. Kip met ananas
74. Kip met druiven en zilveruitjes
75. Kip met olijven
76. Kipfilet in courgette-paprikasaus
77. Kipfilet in fillobladerdeeg
78. Kipfilet in zoetzure saus
79. Kipfilet met amandel-saffraansaus
80. Kipfilet met komijnkaas en gember
81. Kipfilet met tomaten-sherrysaus
82. Kippastei in kaaskorst
83. Kippenlevertjes-stoofschotel
84. Kipsalade met pasta en sinaasappel
85. Kipsalade met witlof
86. Kipsaté met sinaasappelsaus
87. Kipschnitzel met gebakken appel
88. Kipspiesjes met kerrie-mangosaus
89. Koken aan tafel
90. Konijn met Zuidvruchten
91. Konijnenbout met olijven
92. Kool op z'n Thais
93. Lamsbout uit de oven
94. Lamscurry met amandelen
95. Lamscurry met bloemkool
96. Lamskoteletjes met geitenkaas
97. Lamskoteletjes met Indiase pilaf
98. Lamskoteletjes met koriandersaus
99. Lamskoteletjes met sinaasappel
100. Lamskoteletjes met tijmboter
101. Lamskoteletten met muntsaus
102. Lamsschotel met artisjokken
103. Lamsvlees met zeeaster
104. Lamsvleescurry
105. Lamsvleesspiesjes met tapenade
106. Magnetron koken
107. Maïs-maaltijdsalade
108. Maïskipfilet met waterkers-notensaus
109. Meten en wegen
110. Mexicaanse maaltijdsalade
111. Mieschotel met pittige vleesreepjes
112. Paprika-geitenkaastaart
113. Paprika-olijventaart
114. Paprika met Mexicaans rundvlees
115. Parelhoen met zuurkool
116. Peultjes met wortel en varkenshaas
117. Pitabroodje met tartaarballetjes
118. Pitabroodjes met shoarma-ragout
119. Pocheren
120. Prei met tomaat en kerriekip
121. Reebiefstuk met madeirasaus
122. Rollade met abrikozen
123. Rosbief met kaas-tuinkruidensaus
124. Rosbief met mosterdsaus
125. Rosbiefsalade

- 126. Roti
- 127. Röstitaart met paprika en chorizo
- 128. Rundergoulash
- 129. Runderlappen met courgette
- 130. Runderlappen met tomaat
- 131. Runderlappen met wijn uit de oven
- 132. Rundvlees in pindasaus
- 133. Rundvleescurry
- 134. Salade in Turks brood
- 135. Salade met warme gemberdressing
- 136. Saladetaart met Danish Blue
- 137. Saltimbocca alla Romana
- 138. Spaghetti met courgettesaus
- 139. Spaghetti met gorgonzola-speksaus
- 140. Spaghetti met paprika-gehaktsaus
- 141. Sperziebonen-aardappelomelet
- 142. Spiegeleieren uit Spanje
- 143. Spitskool uit de römertopf
- 144. Stomen
- 145. Stoofschotel met shoarmavlees
- 146. Stoofvlees met frites
- 147. Sugar snaps met romige tortellini
- 148. Sukadelappen in bier
- 149. Sukadelappen met tutti frutti
- 150. Tagliatelle met stroganoffsaus
- 151. Tortilla met tomaat en kaas
- 152. Tournedos gevuld met groenten
- 153. Tournedos met bosvruchtensaus
- 154. Tournedos met gekonfijte sjalotjes
- 155. Tournedos met gorgonzolasaus
- 156. Uientaartjes met rodewijnjus
- 157. Varkensfilet in portsaus
- 158. Varkensfilet met uiensaus
- 159. Varkensfiletlapje met mangocompote
- 160. Varkensfiletlapjes met spinazie
- 161. Varkenshaas met notenpaté
- 162. Vegetarische ragout
- 163. Woktechnieken

Aardappel-courgetteschotel met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 sjalotje,
1 eetlepel olie,
1/2 zakje krielaardappeltjes (á 450 g, CélaVita),
1/2 courgette,
1 theelepel Italiaanse kruiden met knoflook (McCormick),
zout,
peper,
1 (scharrel)ei,
75 g feta,
2 eetlepels melk,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
hoog ovenschaaltje doorsnede ca. 15 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan olie verhitten. Sjalotje zachtjes goudgeel fruiten. Krieltjes toevoegen en zachtjes meebakken. Intussen courgette wassen en in blokjes snijden. Courgette en kruiden door krieltjes scheppen en ca. 5 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen boven twee kommen ei splitsen. Feta fijnprakken. Feta en melk door eierdooier roeren. Eiwit stijfkloppen en voorzichtig door fetamengsel scheppen. Ovenschaal invetten. Aardappel-courgettemengsel erin scheppen. Fetamengsel erop scheppen en voorzichtig uitstrijken. In midden van oven schotel in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken. Direct serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 605 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 26 g - koolhydraten 51 g

Aardappels gevuld met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 grote aardappels (á 200 g, vastkokend),
zout,
2 sjalotjes,
1 kleine zure appel (Elstar),
1 theelepel citroensap,
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),
1 eetlepel olie,
250 g rundergehakt,
1 eetlepel tacokruiden (AH),
(versgemalen) zwarte peper,
4 eetlepels gemalen belegen kaas (zakje á 150 g, AH),
appelboor

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen en wassen. Met appelboor aardappels in lengte uithollen tot ca. 1/2 cm van wand en ca. 1 cm van onderkant. Van onderkant plakje afsnijden, zodat aardappel kan staan. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 30 minuten gaar koken. Intussen sjalotjes pellen en heel fijn snipperen. Appel schillen, in vieren delen, klokhuis verwijderen en in heel kleine blokjes snijden. Besprenkelen met citroensap. In kopje peterselie fijnknippen. In pan olie verhitten en sjalot ca. 2 minuten fruiten. Gehakt en kruiden toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Appel erdoor roeren en ca. 5 minuten meewarmen. Peterselie erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels afgieten. Opening vullen met gehaktmengsel. Aardappels rechtop op vier borden zetten. Bestrooien met kaas. Serveren met maïssla.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 18 g - koolhydraten 30 g

Aardappelsalade met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,

1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),

1 pakje pizzavleesreepjes (ca. 150 g),

1 vleestomaat,

zakje veldsla (75 g),

1 pakje bleekselderijrauwkost (150 g),

1 potje fetablokjes in kruidenolie (300 g, Apetina),

2 eetlepels (balsamico)azijn

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelgolfjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen in steelpan pizzareepjes in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Tomaat wassen en in stukjes snijden.

Veldsla en bleekselderijrauwkost over vier borden verdelen. Aardappelgolfjes afgieten en op sla leggen.

Pizzareepjes en tomaat erover verdelen. Fetablokjes met deel van olie erover verdelen. Besprenkelen met azijn.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 17 g - koolhydraten 25 g

Aardappelsalade met pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g Lady Christl aardappels,
1 citroen,
1 potje groene pesto (135 g, Grand'Italia),
3 eetlepels (olijf)olie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 courgette,
100 g chorizo (stukje),
100 g bacon (plakjes),
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
50 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Aardappels met schil in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen citroen uitpersen. Pesto met olie en citroensap tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Courgette wassen. Courgette en chorizo in kleine blokjes snijden. Door pestosaus roeren. Bacon in pan met anti-aanbaklaag in ca. 3 minuten knapperig bruin bakken. Laten afkoelen en boven kom tot kleine stukjes verkrumelen. Peterselie boven bacon fijnknippen en erdoor mengen. Op smaak brengen met peper. Aardappels pellen en in kleine blokjes snijden. Aardappelblokjes aan pestomengsel toevoegen en voorzichtig erdoor scheppen. Salade ca. 1 uur laten staan zodat alle smaakjes goed kunnen intrekken.

BEREIDEN: Olijven halveren. Salade overdoen in schaal. Bestrooien met peterselie-baconmengsel. Garneren met olijven. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie 500 kilocalorieën

vet 40 g - eiwit 13 g - koolhydraten 21 g

Aardappelsalade met tandoorisaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),
zout,
1 ui,
2 eetlepels olie,
1 teentje knoflook,
1 1/2 eetlepel tandoorikruiden (potje, AH),
1 bekertje Griekse yoghurt (150 ml, Fage),
1 eetlepel citroensap,
200 g gebraden kipfilet in dikke plakken (vleeswaren),
1/2 rode paprika,
1/4 zakje verse munt (à 15 g),
1/4 zakje verse koriander (à 15 g),
1 komkommer, 2 bosuitjes,
slaschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en elk in 8 partjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelpartjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. Ui pellen en heel fijn snipperen. In steelpan olie verhitten. Ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tandoorikruiden erdoor roeren en ca. 1 minuut zachtjes meebakken. Uimengsel overdoen in kom. Yoghurt en citroensap erdoor roeren. In vergiet aardappels onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Kip in reepjes snijden, reepjes halveren. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In kopje munt en koriander fijnknippen. Door tandoorisaus scheppen: aardappels, kip, paprika en kruiden. Op smaak brengen met zout. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Komkommer wassen. Halve komkommer in dunne plakjes snijden. Andere helft in lengte halveren en pitjes verwijderen. In kleine blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.

BEREIDEN: Komkommerblokjes en helft van bosuiringetjes door salade scheppen. Overdoen in slaschaal. Komkommerplakjes langs rand van salade leggen. Rest van bosuitjes erover strooien. Serveren met geroosterde shoarmabroodjes.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 21 g - koolhydraten 28 g

Abrikozen-sjalottentaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

8 sjalotjes,
50 g boter of margarine,
1 eetlepel vindaloopasta (Indiase kruidenpasta, potje á 283 g, Patak's),
75 g suiker,
3 á 4 dl tomatensap,
8 abrikozen,
200 g gegrilde kalkoenborst (vleeswaren),
1 blikje pizzadeeg (Danerolles, 270 g),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Sjalotjes pellen en halveren. In braadpan boter smelten. Vindaloopasta erdoor roeren. Sjalotjes erdoor scheppen en in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren. Sjalotjes op bord scheppen. Suiker _door bakvet roeren en op zacht vuur in ca. 4 minuten laten smelten, af en toe doorroeren. Al roerend tomatensap toevoegen en ca. 2 minuten laten inkoken tot dikke saus. Iets laten afkoelen. Abrikozen wassen, halveren en pitten verwijderen. Kalkoenborst in reepjes snijden. Taartvorm invetten en bekleden met pizzadeeg. Kalkoenborst over taartbodem verdelen. Abrikozen met bolle kant naar boven erop leggen. Sjalotjes erover verdelen en saus erover uitstrijken. Abrikozen-sjalottentaart in ca. 20 á 25 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per punt: 235 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 8 g- koolhydraten 32 g

Alles over stoven

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Een scheutje kookvocht, 'n handje verse kruiden en aandacht. Vooral dit laatste ingrediënt maakt de stoofpot zo heerlijk en onovertroffen.

Stoven, sudderen en smoren

Stoven komt er grofweg op neer dat vlees, vis of groente bij betrekkelijk lage temperatuur wordt bereid met een flinke hoeveelheid vocht. Terwijl je bij koken het kookwater gewoon weggooit, doe je dat bij stoven juist niet. Duurt stoven heel lang, dan noemen we het sudderen. En dan is er nog smoren. Daarbij wordt juist weer heel weinig vocht gebruikt.

Stoven, sudderen en smoren kan zowel op het fornuis als in de oven, altijd met een deksel op de pan. Het gaat er heerlijk van ruiken in huis.

Wat kan de stoofpan in?

Niet alle soorten vlees lenen zich om te worden gestoofd. Zo zou je sappige biefstuk en lamskoteletjes er alleen maar mee verknoeien. Andere soorten vlees zijn juist bijzonder geschikt. Zo bevatten delen van het rund, varken en lam veel stug bindweefsel, waardoor het vlees tijd nodig heeft om lekker mals en zacht te worden. Daar staat tegenover dat dit vlees meer smaak heeft dan vlees dat snel gaar is.

Toch kun je wel degelijk ingrediënten stoven die eigenlijk gebraden zouden moeten worden. Kip en vis zijn daar een goed voorbeeld van. De stooftijd is dan vrij kort: kip heeft een half tot een heel uur nodig; vis maar een kwartier.

Bij groenten hangt het af van de dikte en de structuur; een stevige stoofpot van winterwortels doet er langer over om te garen dan bijvoorbeeld broccoli.

Laag vuur

Stoofvlees is gebaat bij een lange garing bij een lage temperatuur. Op een normaal gasfornuis is het moeilijk om de temperatuur niet te hoog te laten oplopen; een verdeelplaatje is essentieel. Wordt het vlees te heet, dan trekken de eiwitten erin samen en wordt het vlees stug en droog.

Zo ga je te werk

Vaak wordt vlees eerst aangebraden. Voor een smaakvol resultaat is dat niet noodzakelijk. Wel geeft het een aantrekkelijke kleur aan het vlees. Aanbraden doe je door het vlees te bakken in hete boter of olie. Doe nooit te veel tegelijk in de pan, anders kan het vocht dat uit het vlees komt niet snel genoeg verdampen en begint alles te koken.

Braad daarom in porties aan; zo'n drie ons per keer. Voeg daarna vocht toe (wijn of bier, fond, bouillon

Alles over stoven

of water) en de noodzakelijke smaakgevers. Iets zuurs (wijn, azijn of citroensap) helpt bij het malser maken van het vlees. De hoeveelheid vocht is ook belangrijk; meestal wordt het vlees half onder of bijna onder gezet. Sluit de pan en sudder de inhoud op een kleine pit op een vlamverdeler óf in de oven op 130 °C tot 150 °C. Hoe langer het gerecht op het vuur staat, hoe smaakvoller het wordt.

Nu de saus nog

Als de gaartijd om is en het vlees zacht, kan de saus worden afgemaakt en zo nodig gebonden. Haal altijd eerst het vlees met een schuimspaan uit de pan. Om te binden moet de saus meestal koken, en dat zou het malse vlees alsnog taai kunnen maken.

Binden kan met zetmeel, zoals bloem, maïzena of allesbinder. In de Franse keuken gebruikt men graag een 'beurre manié', een mengsel van gelijke delen bloem en boter, die goed worden gemengd. De Catalanen hanteren een methode die regelrecht uit de Middeleeuwen stamt. Zij voegen fijngevreven noten (vaak amandelen), knoflook, kruiden en oud brood toe, als bindmiddel. In Nederland doen we dat laatste ook, of gebruiken een plak kruidkoek.

Smaakmakers

Stoofpotten bestaan zelden uit het hoofdingrediënt alleen. Vlees en vis geven hun smaak af aan het stoofvocht, maar nemen hieruit ook weer smaak op. Daarom is het lekker om geen water, maar wijn of bouillon te gebruiken en ander lekkers in de pan te doen.

Paddestoelen worden vaak apart gebakken en pas op het laatst in de pan gedaan, zodat ze hun eigen smaak behouden. Wil je juist hun kernachtige aroma in de saus hebben, dan mogen ze langer meestoven.

Gedroogde fruitsoorten als pruimen en abrikozen vormen een karakteristiek onderdeel van Marokkaanse tajines, maar denk ook aan konijn met pruimen uit Vlaanderen. Afhankelijk van de stooftijd blijft het fruit heel of valt het uit elkaar.

Groenten verliezen hun knapperigheid, maar geven veel smaak en aroma af aan een stoofpot. Zo hakken Italianen altijd wat bleekselderij, wortel en ui fijn, een mengsel dat ze niet voor niets 'odori' (geuren) noemen. In Noord-Afrikaanse stoofpotten voor bij couscous sudderen ze ook groenten kort mee, in grove stukken gesneden zodat ze heel blijven.

Specerijen komen in allerlei vormen in suddergerechten terecht. Want in tropische landen gebruikt men graag de verse vorm, terwijl in Europa de gedroogde versies de overhand hebben.

Voeg fijngesneden verse groene kruidenpas vijf minuten voor het einde van de bereidingstijd aan een stoofgerecht toe, anders vervliegt hun kostbare aroma. Steeltjes van peterselie of koriander kunnen wel wat langer meestoven om hun smaak af te geven; vis ze wel voor het serveren uit de pan.

Geurige stoofgerechten

Amerikaanse beenham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 Amerikaanse beenham (ca. 1 kg),
(2 eetlepels boter of margarine om in te vetten),
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Schaal invetten. Verpakking van ham nemen en ham in schaal leggen.

In midden van oven ham ca. 1 uur braden. Ham insmeren met honingsaus (uit bijgesloten zakje) en in oven op 225 °C of gasovenstand 5 in ca. 10 minuten afbraden. Ham uit oven nemen en met scherp mes in plakjes snijden.

Bereiden: ca. 1 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 24 g - koolhydraten 4 g

Aspergesalade met rookkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

zout,
500 g groene asperges,
1 bakje kerstomaatjes,
3 eetlepels (witte wijn)azijn,
5 eetlepels olijfolie,
versgemalen peper,
150 g gesneden rookkaas (plakjes ca. 2 mm dik),
1 zakje verse basilicum (15 g),
1 afsluitbare picknickschaal,
2 afsluitbare koelkastbakjes

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges wassen en houtachtige uiteinden 2 à 3 cm eraf snijden. Kopjes (ca. 4 cm) van asperges snijden. Stelen in lengte halveren en in stukjes van ca. 3 cm snijden. Aspergekopjes en stukjes in kokend water in ca. 3 minuten beetgaar koken. Asperges voorzichtig in vergiet doen, afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken. Kerstomaatjes wassen en halveren. In picknickschaal azijn, olie, zout en peper tot dressing kloppen. Asperges en tomaat erdoor scheppen. Tot vertrek in picknickschaal in koelkast zetten. Korstjes van kaas snijden en kaas in piepkleine blokjes snijden. Tot vertrek in koelkastbakje in koelkast zetten. Basilicumblaadjes van takjes plukken en in reepjes snijden. Tot vertrek in koelkastbakje in koelkast zetten.

BEREIDEN: Aspergesalade, kaas en basilicum in koeltas vervoeren. Ter plekke kaas en basilicum door salade scheppen. Salade op zes bordjes scheppen.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën

vet 15 g- eiwit 7 g- koolhydraten 3 g

Au bain-marie

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bij een au bain-marie bereiding wordt een gerecht of saus verwarmd in een kom die boven de stoom van een heet, niet-kokend waterbad wordt geplaatst. Op deze manier komt de warmte niet alleen vanaf de onderkant, maar ook vanaf de zijkanten. De methode wordt ook wel gebruikt om gerechten warm te houden.

Het grote voordeel van deze bereiding is dat het gerecht op deze manier gelijkmatig wordt verhit. Door de indirecte warmte bereikt het gerecht bovendien niet het kookpunt. Dit is belangrijk bij gerechten die bijvoorbeeld door het gebruik van eidooiers snel kunnen schiften. Ook ingrediënten die snel verbranden en daardoor bitter gaan smaken zoals chocolade kunnen het beste au bain-marie worden verwarmd.

Er zijn speciale au bain-marie pannen te koop. Plaats bij het ontbreken hiervan een steelpan in een iets ruimere pan. Let er wel op dat de bodem van de steelpan het hete water niet raakt.

Aubergine-gehakttaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

7 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
1 aubergine,
75 g rozijnen,
1 blik gepelde tomaten (netto 400 g),
5 eetlepels (olijf)olie,
300 g rundergehakt,
1 theelepel kaneelpoeder,
zout,
(zwarte)peper,
2 eieren,
3 preien (ca. 400 g),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
springvorm doorsnede ca. 24 cm,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). Aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Rozijnen wassen en in zeef laten uitlekken. Tomaten laten uitlekken, hierbij 4 eetlepels vocht opvangen (rest wordt niet gebruikt). Tomaten in stukken snijden. In braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Gehakt in ca. 2 minuten rul bakken. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Gehakt uit pan scheppen. Aubergineblokjes met kaneelpoeder in dezelfde pan in ca. 3 minuten bruin bakken. Pan van vuur nemen. Tomaat, gehakt en rozijnen erdoor scheppen. Gehaktmengsel op smaak brengen met zout en peper. In kommetje eieren met tomatenvocht losroeren. Door gehaktmengsel scheppen. Vorm invetten. Vellen fillobladerdeeg stergewijs op elkaar leggen, hierbij elke laag dun bestrijken met olie (1 eetlepel olie achterhouden). Vorm bekleden met deegstapel, hierbij deeg iets over de rand laten hangen. Gehaktmengsel in vorm scheppen. Overhangend deeg in vorm 'gekreukt' tot rand vormen. In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart uit oven nemen en laten afkoelen. Afgekoelde taart tot gebruik afgedekt in koelkast (of in diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taart uit koelkast nemen en afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven taart ca. 20 minuten verwarmen. Intussen prei schoonmaken, wassen en in dunne ringetjes snijden. In wok of braadpan rest van olie verhitten en prei in ca. 3 minuten op hoog vuur al omscheppend bakken. Taart uit oven nemen. Prei op smaak brengen met zout en op taart scheppen.

Voorbereiden: ca. 1 uur Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

Basilicum-fetarol

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak fillobladerdeeg (250 g, diepvries, Easy Bakery),
50 g pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),
2 zakjes verse basilicum (á 15 g),
200 g fetakaas,
1 bakje magere kwark (225 g, Mona),
1 (scharrel)eierdooier,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1/2 zakje verse knoflookbieslook (á 20 g),
50 g boter of margarine,
3 eetlepels paneermeel,
6 tomaten,
3/4 dl medium dry sherry,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
stuk kaasdoek van ca. 40 x 80 cm of twee schone theedoeken
zonder wasmiddelenluchtjes,
(keukenmachine),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Bladerdeeg ca. 2 uur van tevoren laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing). In droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Laten afkoelen. Basilicum fijnhakken. Feta in stukjes snijden. In keukenmachine feta, kwark en eierdooier mengen tot gladde massa of boven kom door zeef wrijven en mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van bieslook erboven fijnknippen. Helft van basilicum erdoor roeren. In steelpan boter smelten. Vorm invetten. Doek(en) op aanrecht leggen. Vellen bladerdeeg halveren en korte kanten dun bestrijken met gesmolten boter. 4 Halve vellen bladerdeeg naast elkaar op doek leggen, zodat korte kanten elkaar ca. 2 cm overlappen. Dun bestrijken met gesmolten boter. Hierop nog 2 lagen van 4 halve vellen bladerdeeg leggen. Elke laag dun bestrijken met gesmolten boter. Paneermeel erover strooien. Rest van basilicum erover strooien. Kaasmengsel erover uitstrijken, hierbij ca. 3 cm van rand vrijhouden. Pijnboompitten erover strooien. Bladerdeeg met behulp van doek over vulling vouwen, zodat lange worst ontstaat. Rand dun bestrijken met boter en vastplakken. Deegrol oprollen tot ronde platte spiraalvorm, uiteinde tegen rol plakken en met naad naar beneden in vorm leggen. Bovenkant royaal bestrijken met rest van gesmolten boter. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Tomaten wassen en in stukken snijden. In keukenmachine tomaten pureren of boven kom door zeef wrijven. In pan tomatenpuree met sherry aan de kook brengen en ca. 8 minuten op hoog vuur laten inkoken. Boven andere pan door zeef wrijven. Rest van bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven rol in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken. Uit oven ca. 5 minuten laten staan. Vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw zachtjes verwarmen. Rol in 4 punten snijden en op borden leggen. Saus ernaast scheppen. Serveren met gemengde sla van eikenbladsla, veldsla en kerstomaatjes.

Basilicum-fetarol

Vorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 23 g - koolhydraten 46 g

Bieflapjes met mango-gembersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 mango (ca. 300 g),
4 bolletjes gember,
2 eetlepels gembersiroop,
1 dl tomatensap,
3 bosuitjes,
1 zakje sugar snaps (150 g),
400 g bieflapjes,
1 eetlepel chilipoeder,
3 eetlepels olie,
1 teentje knoflook,
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,
keukenmachine,
wok of hapjespan

Bereiding

VOORBEREIDEN: Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. In keukenmachine mango met gember, gembersiroop en tomatensap tot gladde saus pureren of mango en gember heel fijn snijden en alles boven kom door zeef wrijven. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Sugar snaps schoonmaken. Bieflapjes in dunne reepjes snijden. Bestrooien met chilipoeder.

BEREIDEN: In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bieflapjes al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken. Bosui en sugar snaps toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Mangosaus en bouillonpoeder toevoegen en aan de kook brengen. Nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met pandanrijst.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 25 g - koolhydraten 24 g

Biefstuk met cranberry-portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

250 g verse cranberry's (zakje á 500 g),
1 dl sinaasappelsap,
2 theelepels tijm,
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),
2 dl rode port,
1 eetlepel suiker,
2 theelepels aardappelzetmeel,
50 g magor-kaas,
2 Argentijnse biefstukken (á ca. 125 g),
25 g boter of margarine,
zout,
(versgemalen) peper,
2 theelepels roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail),
spuitzak met grove kartelmond

Bereiding

VOORBEREIDEN: In zeef cranberry's wassen en laten uitlekken. In pan cranberry's met sinaasappelsap en tijm aan de kook brengen en in ca. 10 minuten gaarkoken. Cranberry's boven andere pan door zeef wrijven. Fond, port en suiker door cranberrypuree roeren. Aan de kook brengen en op hoog vuur ca. 10 minuten inkoken. In kopje aardappelzetmeel losroeren met 2 theelepels water. Al roerend aan vocht toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. In kommetje magor smeuïg roeren en overdoen in spuitzak.

BEREIDEN: (Biefstukken in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen). Twee borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Biefstukken in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Zout en peper erover strooien. Biefstukken op warme borden leggen en (onder aluminiumfolie) warmhouden. Cranberrysaus door bakvet roeren. Aan de kook brengen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Saus langs biefstukken scheppen. Op elke biefstuk flinke toef magor spuiten. Roze peperbessen erover strooien. Serveren met aardappelpuree en gegilde of gestoomde courgette.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 39 g - koolhydraten 38 g

Biefstuk met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 grote (tros)tomaat,
1 bakje paddestoelen varia (200 g),
3 bosuitjes,
2 takjes verse tijm (zakje á 15 g),
50 g magere spekreepjes,
25 g boter of margarine,
2 biefstukjes (á ca. 100 g, zelfbediening),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
2 eetlepels medium dry sherry,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In (steel)pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. Twee borden voorverwarmen. In hapjespan spekreepjes in ca. 5 minuten zachtjes krokant bakken. Op bordje scheppen. Aan spekvet 1/2 eetlepel boter toevoegen. In spekvet paddestoelen, bosui en tijmblaadjes ca. 4 minuten al omscheppend bakken tot vocht verdampt is. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten. Biefstukken in ca. 4 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Tomaatreepjes door paddestoelen scheppen en 1 minuut meebakken. Zout en peper over vlees strooien. Biefstukken op warme borden leggen. Sherry door bakvet roeren en jus over biefstukken schenken. Gebakken paddestoelen op biefstukken scheppen. Spekjes erover strooien. Serveren met gebakken aardappeltjes en sperziebonen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 32 g - koolhydraten 4 g

Biefstuk met paddestoelensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pot vleesfond (380 ml, AH),
4 eetlepels cognac (slijter),
2 sjalotjes,
2 doosjes paddestoelen-varia (á 200 g),
75 gram boter of margarine,
4 biefstukjes (á 125 g),
1 eetlepel (maïs)olie,
1 eetlepel maïzena,
zout,
peper,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Fond en cognac in pan op hoog vuur in ca. 10 minuten tot helft inkoken. Intussen sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in grove stukken snijden. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan 25 g boter verhitten. Biefstukken in ca. 3 à 4 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Warmhouden in aluminiumfolie. Intussen in koekenpan olie verhitten. Paddestoelen en sjalotje in ca. 3 minuten op hoog vuur bakken, regelmatig omscheppen. Intussen boter in blokjes snijden en met staaf- of handmixer door saus kloppen zodat gladde saus ontstaat. In kopje maïzena losroeren met 1 eetlepel koud water. Al roerend door kokende saus roeren, blijven roeren tot mooi gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout. Saus over borden verdelen. Biefstuk in midden leggen. Paddestoelen eromheen scheppen. Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 37 g - koolhydraten 4 g

Bladerdeegtorentje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 schaaltje vegetarische mix (250 g, Tivall),
75 g boter of margarine,
1 tomaat, 1 ui,
1 courgette,
1 prei,
4 plakjes bladerdeeg (diepvries),
2 plakken zachte geitenkaas (á 50 g, Bettinne Blanc),
1 (scharrel)eierdooier,
250 ml tomatensap,
1/2 groentebouillonblokje,
1/2 eetlepel mangochutney (potje á 200 g, Star Brand),
peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
rond uitsteekvormpje of glas doorsnede ca. 8 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Van vegetarische mix 4 platte schijven vormen. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Schijven in ca. 2 minuten bruinbakken, halverwege keren. Uit pan op bord leggen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Courgette wassen en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken in smalle reepjes snijden. Prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 6 cm snijden. Stukken in smalle reepjes snijden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. Bakplaat invetten. Eierdooier loskloppen. Uit elk plakje bladerdeeg rondje steken. Op bakplaat 2 rondjes bladerdeeg leggen. Op elk rondje achtereenvolgens leggen: vegetarische schijf, plakje geitenkaas, vegetarische schijf en rondje bladerdeeg. Bovenste rondjes bladerdeeg bestrijken met losgeklopte eierdooier. In midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en gaar bakken. In pan 25 g boter smelten. Helft van ui glazig fruiten. Tomatensap toevoegen en aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Mangochutney erdoor roeren. Op smaak brengen met peper en op laag vuur ca. 5 minuten zachtjes laten koken: In pan rest van boter verhitten. Prei, courgette en rest van ui ca. 5 minuten op halfhoog vuur bakken. Blokjes tomaat erdoor roeren. Saus over twee borden verdelen. Groenten in midden leggen. Bladerdeegtorentjes erop zetten. Serveren met gemengde sla en stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 45 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 925 kilocalorieën
vet 66 g - eiwit 41 g - koolhydraten 43 g

Blancheren

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Blancheren is het snel onderdompelen van ingrediënten in kokend water. Hierdoor blijven kleur-, smaak en voedingsstoffen optimaal bewaard en blijft het ingrediënt mooi stevig. Om groenten als bijvoorbeeld tomaten van hun velletje te ontdoen worden ze na inkruisen kort geblancheerd. Blancheren wordt ook toegepast bij invriezen van groenten om enzymen die bederf veroorzaken, te doden. Voor blancheren is geen speciale pan nodig. Een ruime pan en de hulp van een schuimspaan of draadmandje om de groenten mee uit het kokende water te nemen zijn voldoende. Spoel de geblancheerde groente altijd direct af onder koud stromend water om het garingsproces te stoppen.

Bloemkoolcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g pandanrijst,
4 (scharrel)eieren,
1 grote ui,
1 bloemkool,
2 eetlepels olie,
2 teentjes knoflook,
1 eetlepel kerriepoeder,
2 theelepels chilipoeder,
1 eetlepel bloem,
3 theelepels kruidenbouillonpoeder,
2 dl volle yoghurt,
4 eetlepels gebakken uitjes,
wok of hapjespan

Bereiding

BEREIDEN: Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen eieren in ca. 10 minuten hard koken. Ui pellen en grof snipperen. Bloemkool schoonmaken, wassen en in kleine roosjes verdelen. In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui, bloemkool, kerrie- en chilipoeder toevoegen en al omscheppend in ca. 4 minuten bakken. Bloem en bouillonpoeder door yoghurt roeren. Yoghurtmengsel en 1 dl water aan bloemkool toevoegen. Al roerend langzaam aan de kook brengen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen eieren onder koud water afspoelen, pellen en grof hakken. Rijst over vier borden verdelen. Bloemkoolcurry erop scheppen. Eieren erover verdelen. Bestrooien met uitjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 15 g - koolhydraten 72 g

Boerenkool met rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
400 g biefstukjes,
2 theelepels steak seasoningkruiden (AH),
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,
3 eetlepels currygewürzsaus,
2 eetlepels olie,
1 zak pommes rissolées
(aardappelblokjes, 450 g, diepvries, Aviko),
450 g panklare boerenkool (1 zak á 300 g + 1 zak á 150 g),
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui pellen en in ringen snijden. Biefstukjes in heel dunne reepjes snijden. Bestrooien met steak seasoning. In kommetje bouillonpoeder, currygewürzsaus en 1 dl water door elkaar roeren.

BEREIDEN: In wok of braadpan olie verhitten. Ui en vlees al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Aardappelblokjes en boerenkool toevoegen. Al omscheppend ca. 3 minuten op halfhoog vuur bakken. Curryvocht toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels en boerenkool onafgedekt op halfhoog vuur in nog ca. 5 minuten gaar laten sudderen en vocht laten verdampen, af en toe omscheppen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën
vet 14 g - eiwit 31 g - koolhydraten 36 g

Boerenomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g spekreepjes (bakje á ca. 250 g, AH),
1 zak roerbakmix (400 g),
6 eieren,
4 eetlepels melk,
1/2 zakje gemalen belegen kaas (á 150 g, AH),
25 g boter of margarine,
grote koekenpan doorsnede ca. 26 cm

Bereiding

BEREIDEN: In hapjespan spekreepjes ca. 2 minuten bakken. Roerbakmix erdoor scheppen en ca. 5 minuten bakken, regelmatig omscheppen. Intussen in kom eieren loskloppen met melk en kaas. In koekenpan boter verhitten. Eiermengsel erbij schenken en in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren. Ei op schaal leggen, groentemengsel erop scheppen en ei dubbelklappen. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 21 g - koolhydraten 4 g

Boerenomelet met rauwe ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
100 g rauwe ham (plakjes),
25 g boter of margarine,
1 bakje gesneden champignons (125 g),
5 eieren,
1 dl slagroom,
zout,
peper,
1/4 zakje verse kervel (á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Ham in reepjes snijden. In koekenpan boter verhitten. Ui en ham ca. 2 minuten zachtjes bakken. Champignons toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken tot vocht verdampt is. Intussen in kom eieren loskloppen met room, zout en peper. Eiermengsel over champignonmengsel schenken en op half hoog vuur in ca. 8 minuten laten stollen en onderkant goudbruin bakken. In kopje kervel fijnknippen. Omelet op bord laten glijden, met behulp van tweede bord keren en met onderkant boven weer terug laten glijden in pan. Onderkant in ca. 2 minuten goudbruin bakken. Omelet op platte schaal laten glijden en kervel erover strooien. Serveren met gemengde sla en bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën
vet 27 g - eiwit 15 g - koolhydraten 2 g

Bonensalade met feta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 blik chilibonen (netto 400 g, AH),
1 blikje maïskorrels (netto 300 g, AH),
1 groene paprika,
3 eetlepels chilisaus (flesje, Calvé),
2 eetlepels olie,
3 eetlepels citroensap,
1 mespunt knoflookpoeder (potje, AH),
zout,
peper,
1 bosuitje,
1 zakje verse koriander (15 gram),
1/2 krop sla,
100 g feta

Bereiding

VOORBEREIDEN: (kan dezelfde ochtend): Bonen en maïskorrels in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. In kom chilisaus, olie, citroensap en knoflookpoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitje in dunne ringetjes snijden. Bonen, maïskorrels, paprika, bosui en sausje door elkaar scheppen. Boven kommetje koriander fijnknippen. Sla wassen en bladeren uitslaan. Feta in blokjes snijden.

BEREIDEN: Sla langs rand van platte schaal verdelen. Koriander door bonensalade scheppen. Bonensalade in midden van schaal scheppen. Feta over bonensalade verdelen. Serveren met tortillachips.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 125 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 6 g - koolhydraten 13 g

Bruine bonen met wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak panklare hutspotgroenten (500 g),
1 zakje panklare aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),
1 potje bruine bonen (netto 360 g),
2 theelepels bouillonpoeder,
1 rookworst (á 225 g),
2 appels (Goudreinetten),
100 g ontbijtspek (plakjes),
allesbinder,
25 boter of margarine,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Hutspotgroenten en aardappelgolfjes in pan leggen. Bruine bonen met vocht erover verdelen. Bouillonpoeder erover strooien en 2 1/2 dl water erover schenken. Rookworst (uit verpakking) erop leggen (= Vijfschaft). Vijfschaft aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Appels schillen en elke appel in 8 partjes snijden, klokhuizen verwijderen. Rookworst uit pan nemen, appelpartjes door Vijfschaft scheppen, rookworst weer toevoegen en gerecht in nog ca. 5 minuten zachtjes gaarkoken. Intussen in droge koekenpan plakjes spek knapperig bruin bakken. Vijfschaft afgieten boven steelpan. Vocht aan de kook brengen en met 1 eetlepel allesbinder tot gladde saus binden. Boter erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Vijfschaft overdoen in schaal. Saus erover schenken. Rookworst in plakjes snijden. Rookworst en spek op Vijfschaft leggen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 22 g - koolhydraten 47 g

Camemberttaartje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 plakjes bladerdeeg (diepvries),
2 (rode) uien,
2 (scharrel) eieren,
4 eetlepels melk,
zout,
peper,
200 g camembert,
2 eetlepels olie,
1 eetlepel azijn,
1 eetlepel gesneden bakgember (potje, AH),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 10 cm,
aluminiumfolie,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Plakjes -bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Intussen uien pellen en in dunne ringen snijden. In kom eieren loskloppen met melk, zout en peper. Met natgemaakt mes camembert in plakjes snijden. Vormpjes invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg elk uitrollen tot vierkanten van ca. 16 x 16 cm. Vormpjes bekleden met elk 1 plakje bladerdeeg. Overtollig deeg langs randen wegsnijden. Plakjes camembert over vormpjes verdelen. Uiringen erop leggen. Eiermengsel in vormpjes schenken. In midden van oven taartjes in ca. 25 minuten lichtbruin en gaar bakken. Taartjes ca. 10 minuten in vormpjes laten afkoelen. Uit vormpjes nemen en op taartrooster verder laten afkoelen. Taartjes tot gebruik afgedekt in koelkast (of diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taartjes afdekken met aluminiumfolie en in midden van oven in ca. 15 à 20 minuten verwarmen. Intussen in kommetje olie en azijn tot sausje kloppen. Gember erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Taartjes uit oven nemen en uit vormpjes halen. Op vier borden elk 1 taartje zetten en sla erover verdelen. Sausje erover scheppen.

Voorbereiden: ca. 50 minuten Bereiden: ca. 40 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 18 g - koolhydraten 14 g

Chinese kool met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

500 g Chinese kool,
1 rode Spaanse peper,
1/2 zakje verse koriander (à 15 g),
2 eetlepels olie,
100 g gezouten cashewnoten,
1 eetlepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor),
1 eetlepel azijn,
1/2 eetlepel vloeibare honing,
zout,
wok of grote braadpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kool schoonmaken, in repen snijden en wassen. Peper wassen, halveren, zaadlijst verwijderen en in smalle reepjes snijden. Koriander fijnknippen. BEREIDEN: In wok olie verhitten. Cashewnoten ca. 2 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet peper ca. 1 minuut roerbakken. Kool toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken tot kool geslonken is. Intussen sojasaus, azijn en honing door elkaar roeren. Sojamengsel en noten door kool scheppen. Nog ca. 1 minuut al omscheppend meewarmen. Op smaak brengen met zout. Koriander erdoor scheppen. Overdoen in 'schaal. Serveren met Chinese eiermie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 12 g - koolhydraten 19 g

Courgettegratin met crème fraîche

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

zout,
2 kleine courgettes (ca. 400 g),
50 g rauwe ham (vleeswaar),
1 ei,
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
peper,
1 theelepel salie,
50 g geraspte Pardanokaas (zakje á 100 g),
150 g groene tagliatelle (á 500 g, Grand'Italia),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan ruim water met 1 theelepel zout aan de kook brengen. Courgettes wassen en in plakjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Courgetteplakjes in pan met water ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Courgette overdoen in vergiet, afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. Schaal invetten. Ham in dunne reepjes snijden. In kom ei loskloppen met crème fraîche, zout, peper en salie. Ham en helft van kaas erdoor roeren. Courgetteplakjes dakpansgewijs in schaal rangschikken. Roommengsel erover verdelen. Rest van kaas erover strooien. In midden van oven schotel in ca. 15 à 20 minuten lichtbruin laten worden. Intussen in pan ruim water met zout aan de kook brengen. Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing. Tagliatelle afgieten en over twee borden verdelen. Courgettegratin ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 770 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 30 g - koolhydraten 69 g

Couscous met lamsvlees en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 uien,
600 g lamsboutplakken,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 theelepel zout,
1 theelepel zwarte peper,
1 1/2 theelepel pikante paprikapoeder,
mespunt kaneelpoeder,
150 g worteltjes,
1 courgette,
4 takjes peterselie,
10 takjes verse koriander (zakje á 15 g),
1/2 blik kikkererwten (á netto 400 g, Royal Mail),
100 g panklare witte kool,
400 g couscous (pak á 500 g, Regia Moyen)

Bereiding

BEREIDEN: Uien pellen en grof snipperen. Vlees in blokjes van 3 cm van bot snijden. In braadpan 2 eetlepels olie verhitten. Vlees op hoog vuur rondom in ca. 5 minuten bruin bakken. Toevoegen: ui, zout, peper, paprikapoeder en kaneel. Nog 1 minuut bakken. 1 dl water erdoor roeren. Vlees afgedekt, met sudderplaatje onder pan, ca. 25 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen worteltjes en courgette schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 4 cm snijden. In kopje peterselie en koriander grof knippen. Kikkererwten afgieten. Aan vlees toevoegen: wortel, courgette, kool, peterselie, koriander en kikkererwten. In nog ca. 25 minuten afgedekt zachtjes gaar sudderen. Intussen couscous wellen volgens gebruiksaanwijzing. In andere braadpan rest van olie verhitten. Gewelde couscous toevoegen, op zacht vuur ca. 5 minuten verwarmen en met vork losmaken. In vier diepe borden couscous scheppen. In midden 1 soeplepel vlees met groenten scheppen. Rest van vlees met groenten apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 690 kilocalorieën
vet 23 g - eiwit 36 g - koolhydraten 83 g

Eenden borstfilet met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 grote venkelknol (ca. 400 g),
zout,
1 sjalotje,
10 geweldige pruimen (zakje á 250 g, AH),
1 schaaltje eendenborstfilets (ca. 150 g),
peper,
2 eetlepels olie,
1/2 eetlepel allesbinder,
wok of braadpan met dikke bodem

Bereiding

BEREIDEN: Venkel wassen, schoonmaken en in plakken van ca. 1 cm snijden. Plakken halveren. Venkel in pan met ruim water en zout in ca. 8 minuten beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. Intussen sjalotje pellen en snipperen. Pitten uit pruimen snijden. Eendenborstfilets in reepjes van ca. 2 cm breed snijden en bestrooien met zout en peper. In wok 1 eetlepel olie verhitten en filetreepjes al omscheppend op hoog vuur ca. 2 minuten bakken. Uit pan op bord scheppen. Rest van olie in wok schenken en verhitten. Venkelplakken en sjalot al omscheppend in ca. 5 minuten bruin bakken. Filetreepjes, pruimen en 1 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Allesbinder erdoor roeren en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

Eendenborstfilet met rodeportsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

5 eetlepels rode port,
3 eetlepels gevogeltefond (pot á 380 ml, AH),
1 theelepel aardappelzetmeel,
zout,
peper,
25 g boter of magarine ,
2 eendenborstfilets (á 150 g),
1/2 theelepel dragon (AH)

Bereiding

BEREIDEN: In pan port en fond aan de kook brengen. In kommetje aardappelzetmeel met 2 theelepels koud water gladroeren. Al roerend aan portmengsel toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Eendenborstfilets bestrooien met zout en peper. Filets in ca. 3 minuten bruin en rosé bakken, halverwege keren. Intussen dragon aan saus toevoegen, aan de kook brengen en ca. 1 minuut zachtjes verwarmen. Eendenborstfilet in dunne plakjes snijden. Saus over twee borden verdelen. Eendenborstfilets in saus leggen. Serveren met gratineerde aardappelschotel en spruitjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 28 g - koolhydraten 6 g

Ei in gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 eieren,
250 g braadworst,
2 theelepels worchestershiresaus (Heinz),
1 eetlepel bloem,
zout,
peper,
5 eetlepels paneermeel,
frituurvet/olie,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: 4 Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder water afspoelen, pellen en laten afkoelen. Vel van braadworsten openknippen en vlees in kom doen. Worcestershiresaus erdoor mengen. Gehakt in 4 stukken verdelen en platdrukken. In diep bord bloem, zout en peper mengen. Gekookte eieren door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. Op elk stuk gehakt 1 ei leggen. Gehakt rond ei vouwen en met vochtige hand tot gladde bal vormen. In diep bord laatste ei loskloppen. Op plat bord paneermeel strooien. Gehaktballen eerst door ei, dan door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met paneermeel.

BEREIDEN: Frituurvet verhitten tot 175 °C. Gehaktballen in ca. 4 á 5 minuten goudbruin en gaar frituren. Op keukenpapier laten uitlekken. Serveren met broccoli en krielaardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën
vet 33 g - eiwit 19 g - koolhydraten 7 g

Eieren in mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen)

4 (scharrel)eieren,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 zakje roomsaus (25 g, Maggi),
2 eetlepels Zaanse mosterd (Huisman),
zout,
versgemalen peper

Bereiding

BEREIDEN: Eieren in 10 minuten hard koken. In kopje peterselie fijnknippen. In pan roomsaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Mosterd erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Eieren onder koud stromend water afspoelen, pellen en halveren. Met bolle kant naar boven in schaal leggen. Mosterdsaus erover schenken. Peterselie erover strooien. Serveren met krielaardappeltjes en kropsla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 16 g - koolhydraten 12 g

En papillotte

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

'En papillotte' ofwel: 'bakken-in-een-papiertje'. Makkelijk, gezond en in een kwartier op tafel.

Wat is het?

Gerechten 'en papillote' bereiden, wat zoveel wil zeggen als 'bakken-in-een-papiertje', is een kooktechniek die het midden houdt tussen stomen en stoven. Doordat je vis, gevogelte of vlees met groenten en verse kruiden in hetzelfde pakketje doet, wordt het gerecht in eigen vocht gaar. De smaken, sappen en aroma's blijven allemaal in het pakje. Vis blijft zo sappig, vlees wordt zacht. Zet de pakjes zo uit de oven op tafel; bij het openen komt dan een heerlijke geur vrij.

Wat heb je nodig?

In de eerste plaats iets om in te pakken. Behalve vetvrij bakpapier kun je hier ook aluminiumfolie voor nemen. In Azië gebruikt men grote plantenbladeren. Verder heb je iets nodig om het pakje mee dicht te maken. Touw of een paperclipje is al voldoende. Het voordeel van aluminiumfolie is dat je het goed kunt vouwen en je dus geen touw of paperclips nodig hebt.

Snel klaar?

De baktijd hangt af van de hoeveelheid en inhoud, maar lang duurt het nooit: maximaal 20 minuten. En als het pakketje in de oven staat, heb je de handen vrij voor iets anders. Het gerecht is klaar als het pakketje bol staat.

Ook nog eens mager?

Ja, supermager. Vet toevoegen is eigenlijk niet eens nodig. Hooguit een scheutje wijn of bouillon. Gebruik - om te voorkomen dat de ingrediënten gaan drijven in het eigen vocht - groenten die niet veel water bevatten of al kort voorgekookt zijn. Het kan ook minder mager. Met een beetje roomboter of olijfolie wordt het stoofvocht in het pakketje vanzelf een lekkere saus.

Oven, pan of barbecue?

De pakketjes kunnen op verschillende manieren bereid worden. In de oven, in een magnetron, boven stoom (alleen in bakpapier) of op de barbecue (in aluminiumfolie). Bijkomend voordeel van de barbecue: ingepakt kan het gerecht niet aanbranden, tussen het rooster vallen of eraan vastkleven.

Wat kan er allemaal in?

Er zijn 101 combinaties mogelijk. Alle soorten vis, maar ook kip- of kalkoenfilet, varkenskarbonades of lamskoteletten kunnen in een pakketje worden bereid. Het enige nadeel is dat vlees geen bruin kleurtje krijgt. Bak of grill het vlees daarom eerst 2 minuten per kant. Het allerhandigst aan zulke pakketjes: je kunt ze een paar uur van tevoren maken.

Ook lekker om in te pakken?

Kipfilet met grofgescheurde oesterzwammen, knoflook, tijm, een klontje boter en een scheut rode wijn

En papillotte

Zalmfilet met citroenrasp, kappertjes, olijfolie en een scheut witte wijn

Forel met amandelboter of gevuld met citroen, knoflook en verse Italiaanse kruiden

Kalkoenfilet met mosterd, voorgekookte repen prei of stoneleeks, peterselie en crème fraîche

Gepelde rauwe tijgergarnalen of zeevruchtencocktail (zak 500 gram, diepvries) met ringetjes rode peper, koriander en een mix van Thaise vissaus, limoensap en kokosmelk

Scholrolletjes met dunne reepjes wortel, bieslook, boter en een scheut vermout

Beetgare spaghetti met paprikatomatensaus en olijven

Groene aspergetips met wat olijfolie en balsamicoazijn

Hele tomaten, gevuld met pilavrijst of couscous met kruiden

Gemengde paddestoelen met kruidenboter of groene pesto

Zelf aan de slag

Pakketje van zeewolf

Meer recepten 'en papillotte'

Entrecote met balsamicosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

75 g zachte boter of margarine,
1 eetlepel rode pesto (potje),
2 entrecotes (á ca. 200 g),
(versgemalen) zwarte peper,
1 eetlepel (olijf)olie,
2 eetlepels balsamico-azijn (flesje, Grand'Italia),
1 dl droge rode wijn,
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),
2 takjes tijm (zakje á 15 g),
2 eetlepels bosvruchtenjam,
2 zongedroogde tomaten (potje á 170 g, Green's),
zout,
1 theelepel aardappelmeel,
2 grote blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),
spuitzak met grove kartelmond,
aluminiumfolie,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kommetje 50 g boter en pesto door elkaar roeren. Overdoen in spuitzak. Op stuk aluminiumfolie 2 grote toefen pestoboter spuiten. In koelkast ca. 1 uur laten opstijven. Entrecotes bestrooien met peper en besprenkelen met olie en 1 eetlepel azijn. Afgedekt ca. 1 uur in koelkast zetten. In steelpan wijn aan de kook brengen. Fond, tijm, jam en rest van azijn erdoor roeren. Onafgedekt in ca. 10 á 15 minuten op matig hoog vuur tot helft inkoken. Saus boven schenken door zeef schenken. Tomaten droogdeppen met keukenpapier en in dunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Entrecotes droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan rest van boter verhitten. Entrecotes in ca. 6 á 8 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Twee borden voorverwarmen. Entrecotes bestrooien met zout. Afdekken met aluminiumfolie en ca. 5 minuten laten rusten. Ingekookte bouillon door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappelmeel met 1 theelepel koud water gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Entrecotes in dunne plakken snijden. Saus in midden op borden scheppen. Entrecotepakken in saus leggen. Blaadje basilicum met toef pestoboter ernaast leggen. Garneren met tomaatreepjes. Serveren met gemengde salade en ciabattastokbrood.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 735 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 51 g - koolhydraten 18 g

Entrecote met mosterdsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sjalotjes,
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),
50 g boter of margarine,
4 entrecotes,
zout,
(versgemalen) peper,
1 1/2 eetlepel Dijonmosterd (Grey Poupon),
3 dl witte (Bourgogne)wijn,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Platte schaal voorverwarmen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. In kopje koriander fijnknippen. In koekenpan boter verhitten. Entrecotes in ca. 6 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Entrecotes op warme schaal leggen, afdekken met aluminiumfolie en warmhouden. Sjalotjes, mosterd en helft van koriander door bakvet roeren en ca. 1 minuut zachtjes bakken. Wijn erbij schenken. Op hoog vuur in ca. 5 minuten inkoken tot ca. 1/4 deel over is. Entrecotes op vier borden leggen. Beetje jus over entrecotes scheppen. Bestrooien met rest van koriander. Rest van jus apart erbij geven. Serveren met aardappelpuree en sperziebonen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën
vet 18 g - eiwit 29 g - koolhydraten 1 g

Entrecotes met knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

7 teentjes knoflook,
4 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),
8 entrecotes á la minute,
4 eetlepels olijfolie (extra vierge),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 dl droge witte wijn

Bereiding

VOORBEREIDEN: 6 Teentjes knoflook pellen en met platte kant van mes kneuzen. Op bodem van wijde schaal 3 teentjes knoflook en 2 takjes rozemarijn leggen. Entrecotes erop leggen. Rest van gekneusde knoflook en rozemarijn erover verdelen. Olie erover schenken. Vlees afgedekt ca. 3 uur in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vlees in marinade in ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen. Vier borden voorverwarmen. Droge koekepan verhitten. Entrecotes met marinade en knoflook in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Entrecotes op warme borden leggen. Bestrooien met zout en peper. Laatste teentje knoflook pelen, boven bakvet uitpersen en ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Wijn erbij schenken en aan de kook brengen. Jus ca. 2 minuten laten doorkoken. Jus boven kom door zeef schenken. Jus over vlees schenken. Serveren met pasta en broccoli.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 3 1/2 uur Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 31 g - koolhydraten 0 g

Frittata met artisjokharten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),
4 (scharrel)eieren,
3 eetlepels melk,
100 g geraspte belegen kaas,
1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden (Silvo),
zout,
peper,
5 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel azijn,
1 zakje gemengde friséesla (200 g),
1 bakje venkelrauwkost (150 g),
8 zwarte olijven zonder pit (potje á 160 g, Drossa),
4 meergranen-pistolets

Bereiding

BEREIDEN: Artisjokharten afgieten en in vieren snijden. In kom eieren loskloppen met melk, kaas, Mexicaanse kruiden, zout en peper. In grote koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Artisjokharten en eiermengsel afgedekt in ca. 8 minuten op halfhoog vuur gaar -bakken (= frittata). Intussen in slaschaal azijn, rest van olie, zout en peper tot sausje kloppen. Friséesla, venkelrauwkost en olijven erdoor scheppen. Frittata op bord laten glijden, keren en weer terug laten glijden in pan. In ca. 1 minuut onderkant goudbruin bakken. Frittata in vier punten snijden en op vier borden leggen. Salade eraan toevoegen. Serveren met pistolets.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 450 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 20 g - koolhydraten 30 g

Frituren

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bij frituren wordt een gerecht ondergedompeld in hete olie (150-220 C). Hierdoor schroeit het snel dicht en krijgt het een krokant korstje. Bijna alle soorten voedingsmiddelen kunnen worden gefrituurd: vlees, vis, gevogelte, aardappels en groente. Groenten worden meestal voor het bereiden door een beslagje gehaald. Als het beslag met de olie in aanraking komt vormt het direct een krokant beschermend laagje dat de groente als het ware beschermt.

Bij frituren geldt altijd dat het eindresultaat afhankelijk is van de kwaliteit van de gebruikte olie of het vet. Ververs het vet of de olie daarom regelmatig. Gebruik olie of vet nooit meer dan ca. 8 frituurbeurten. Zeef olie of vet na elke frituurbeurt om te voorkomen dat frituurresten bij een volgende verhitting verbranden.

Olie of vet

Wanneer een gefrituurd gerecht koud wordt gegeten gebruik dan altijd vloeibaar vet of frituurolie. Gerechten die warm worden gegeten, kunnen in hard frituurvet worden bereid. Bij afkoeling stolt het harde frituren namelijk waardoor zich een laagje rond het koude gefrituurde gerecht zou vormen, wat onaangenaam smaakt.

Bij welke temperatuur frituren?

Voorbakken van frites: ca. 150 C

Oliebollen, kroketten, snacks, tempura: ca. 170 C

Frites bakken: ca. 190 C

Bij 150 C vertoont het vet kringetjes aan het oppervlak, bij 170 C komt er witte damp van het vet en bij 190 C blauwe damp.

Frituurtips en pannen

Zorg ervoor dat de frituurpan op een stevige, vlakke ondergrond staat

Vul de frituurpan voor nooit meer dan de helft met vet. Zodra je er namelijk koude of vochtige ingrediënten in doet, kan het vet gaan bruisen en kan het over de pan stromen.

Het vet kan daardoor vlam vatten.

Doe niet te veel ingrediënten tegelijkertijd in de pan. Ook daardoor kan het vet overstromen. Bovendien koelt het vet dan te snel af waardoor het resultaat minder krokant is.

Dep natte ingrediënten voor het frituren goed droog en schud de rijp van diepvriesproducten.

Gebruik een frituurmandje of draadspaan om het gerecht in het vet te laten zakken. Als het vet over de rand van de pan dreigt te lopen, kun je hiermee het gerecht uit de pan halen en overstromen voorkomen. Vul een elektrische frituurpan eerst met olie of vet en zet de pan dan pas aan. Olie die op een heet element terechtkomt, kan in brand vliegen.

Zorg ervoor dat je altijd een deksel bij de hand hebt waarmee je een eventuele inslaande vlam in de pan direct kunt doven.

Frituren

Als je geen elektrische frituurpan gebruikt, is een frituurthermometer handig om de temperatuur van het vet of de olie te controleren.

Het gemakkelijkst en veiligst in gebruik zijn elektrische frituurpannen. Die zijn namelijk voorzien van een temperatuurregelaar waardoor het vet niet te heet kan worden. Er bestaan ook frituurpannen met een bijbehorend frituurmandje die je op het fornuis kunt verhitten. Kleine hoeveelheden kunnen ook in de wok worden gefrituurd.

Kleine hoeveelheden kun je ook frituren in een laagje olie in de wok.

Garneren

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Het oog wil ook wat, luidt het gezegde. Een mooie presentatie van gerechten is heel belangrijk. Een mooie schaal, een plukje verse kruiden, mooi gesneden groenten of een toef slagroom maken de maaltijd een stuk aantrekkelijker. Sommige keukens zijn zelfs beroemd om hun fraaie garneringen. Denk maar eens aan de Chinese en Japanse keuken.

Boter

Mooi op de ontbijttafel of bij een buffet: boter in krullen of bolletjes. Gebruik bij de bereiding van verschillende vormen, altijd koude boter. Doop het lepeltje of mesje eerst in warm water. Niet in heet water want dan smelt de boter. Laat de bolletjes of boterkrullen altijd eerst een half uurtje in de koelkast opstijven.

Botervormen zoals bloemen, blaadjes of dieren kunnen ook gemaakt worden met behulp van een flexibele botervorm. Vul deze met zachte boter en leg ze ongeveer drie kwartier in de diepvries. Grotere en dikkere figuren iets langer.

Citroen- en Groentetrekken

Hoewel dit mesje of trekkertje voornamelijk gebruikt wordt om heel fijne stukjes citroenschil te verkrijgen, heet hij sambaltrekker. De reden is dat in sommige sambals verse citroenschil is verwerkt. Boen de schil van de citrusvrucht met een borsteltje onder de lauwwarme kraan af om het waslaagje op de schil te verwijderen.

Om de verwarring compleet te maken heet dit apparaatje citroentrekker. Deze wordt gebruikt om dunne reepjes schil van een groente of citrusvrucht te snijden. Komkommer, wortel en courgette, maar ook citroen en sinaasappel zien er in plakjes gesneden extra mooi uit.

Radijs

Met deze radijsjessnijder kun je snel mooie bloemen maken. Leg de radijsjes na het snijden direct op ijswater zodat de bloemen mooi gaan openstaan.

Spuitmondjes

Onmisbaar bij het garneren van taarten en koekjes is een spuitzak met verschillende spuitmondjes. Grote spuitmondjes kunnen ook gebruikt worden bij het maken van rozetten aardappelpuree. Vul een spuitzak als volgt: neem de spuitzak iets onder de bovenkant vast. Sla de rand van de spuitzak als een manchet over je

hand terug en schep de slagroom of puree erin. Sla de rand van de spuitzak weer terug. Schud de room of puree naar beneden en schud zodat er geen luchtbelletjes meer inzitten. Draai de bovenkant stevig dicht zodat er geen lucht meer in de zak zit. Duw voorzichtig vanaf de bovenkant. Maak het eerste figuurtje altijd even op een stuk keukenpapier. Er kan wat lucht in het spuitmondje zitten.

Meloenbolletjes

Dit meloenbolletjeslepeltje of -schepje heet ook wel pommes parisiennes-boortje of omdat er

oorspronkelijk aardappelbolletjes mee gemaakt werden. Er zijn verschillende maten en naast ronde vormen ook ovale. Steek het lepeltje diep in de vrucht en draai helemaal rond. Je kunt bolletjes meloen, maar ook van mango maken en natuurlijk van aardappelen, komkommer, courgette enz.

Uitsteekvormpjes

Behalve gladde en gekartelde ronde uitsteekvormpjes voor deeg zijn er ook uitsteekvormpjes om mooie figuurtjes te maken van kaas of groente. Gebruik hiervoor uitsteekvormpjes met een scherpe rand. Leg de kaas, het deeg of de groente op een stevige ondergrond en druk het vormpje er stevig en gelijkmatig in. Leg bij groente met een harde schil zoals paprika de zachte Rijsttimbaaltjeskant naar boven.

Rijsttimbaaltjes

Voor het maken van mooie hoge kegels van rijst bestaan rijsttimbaaltjes. Voor het maken van 1 persoons of grote cirkels van rijst bestaan speciale rijstringen. Bolletjes van rijst zijn heel eenvoudig te maken met een ijsbolletjestang. Neem niet te droge rijst zoals bijvoorbeeld Pandan- of Basmatirijst en druk de rijst in de vorm. Keer de vormpjes boven het bord

Gehakt met courgette en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo grote vastkokende aardappels,
zout,
1 grote of 2 kleine courgettes (ca. 500 g),
1 zakje kaassaus (Knorr),
1 ui,
1 teentje knoflook,
2 eetlepels (olijf)olie,
1 mespunt tijm,
1 mespunt rozemarijn,
1 mespunt oregano,
500 g rundergehakt,
1 pot gekruide tomatensaus (netto ca. 250 ml, Heinz Spagheroni),
peper,
50 g geraspte belegen kaas,
(1 eetlepel olie om in te vetten),
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. In zeef onder koud stromend water afspoelen. Courgette wassen en in blokjes snijden. Kaassaus maken volgens gebruiksaanwijzing. Ui en knoflook pellen en snipperen. In braadpan olie verhitten. Ui en knoflook in ca. 1 minuut glazig fruiten. Tijm, rozemarijn en oregano erdoor roeren. Gehakt toevoegen en in ca. 5 minuten rul bakken, Courgetteblokjes toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Tomatensaus erdoor scheppen. Op smaak brengen met wat zout en peper. Schaal invetten en helft van aardappelplakjes dakpansgewijs over bodem verdelen. Daarop gehaktmengsel scheppen en afdekken met rest van aardappelplakjes. Kaassaus erover verdelen. Bestrooien met geraspte kaas.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In oven gehaktschotel in ca. 30 minuten goudbruin en warm laten worden.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 775 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 38 g - koolhydraten 59 g

Gehakt met gebakken banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
1 teentje knoflook,
1 groene paprika,
50 g ham (plakjes),
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
2 eetlepels groene olijven met piment (potje, Carbonell),
400 g rundergehakt,
4 dl sugo casa met kruiden (fles á 690 g, Grand'Italia),
zout,
peper,
2 eetlepels olie,
4 kleine bananen

Bereiding

BEREIDEN: Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ham fijnsnijden. Kappertjes en olijven fijnhakken. In (hapjes)pan gehakt al omscheppend in ca. 2 minuten rul bakken. Ui, knoflook en paprika ca. 3 minuten meebakken. Tomatensaus, ham, kappertjes en olijven erdoor scheppen. Gehaktmengsel onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot meeste vocht verdampt is. Intussen bananen pellen en elk schuin in 5 stukken snijden. In koekenpan olie verhitten en in ca. 3 minuten banaan goudbruin bakken, halverwege keren. Gehakt op smaak brengen met zout en peper en in midden op vier borden scheppen. Banaan als bloem erop leggen. Serveren met rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 24 g - koolhydraten 28 g

Gehaktrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

5 groene olijven zonder pit,
200 g rundergehakt,
1 eetlepel tomatenpuree,
2 theelepels kappertjes,
3 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),
zout,
peper,
8 plakjes lichtgezouten runderrookvlees (ca. 50 g),
25 g boter of margarine,
1/2 pak krielaardappeltjes (à 750 g, koelvitrine),
2 grote vleestomaten,
2 eetlepels sladressing vinaigrette (AH),
aluminiumfolie,
stoompan

Bereiding

BEREIDEN: In stoompan ca. 1/2 liter water aan de kook brengen. Olijven in stukjes snijden. In kom gehakt, tomatenpuree, olijven, kappertjes en 1 eetlepel Italiaanse kruiden door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Van mengsel 4 rolletjes van ca. 8 cm lang vormen. Plakjes rookvlees uitspreiden op aanrecht. Telkens 2 plakjes in lengte elkaar iets overlappend naast elkaar leggen. Gehaktrolletjes in rookvlees wikkelen. Rolletjes ieder afzonderlijk verpakken in aluminiumfolie en in stoommandje leggen. Stoommandje boven kokend water hangen en deksel op pan zetten. Gehaktrolletjes in ca. 15 minuten gaar stomen. Intussen in koekenpan boter verhitten. Aardappeltjes in ca. 7 minuten goudbruin bakken. Rest van Italiaanse kruiden erover strooien en op smaak brengen met zout. Tomaat schoonmaken, wassen en in partjes snijden. Sladressing voorzichtig door tomaat scheppen. Gehaktrolletjes over twee borden verdelen. Aardappeltjes en tomatensalade ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 590 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 30 g - koolhydraten 41 g

Geitenkaastimbaaltje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 sjalotjes,
1 bakje kastanjechampignons (250 g),
1 bakje oesterzwammen (150 g),
5 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel pesto rosso (Sacla),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 sneetjes oud witbrood,
200 g zachte Franse geitenkaas,
1 ei,
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
1 dl droge witte wijn,
1/4 kruidenbouillontablet,
4 kerstomaatjes,
2 takjes peterselie,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
keukenpapier,
keukenmachine,
4 timbaaltjes á inhoud ca. 1 1/2 dl,
wijde ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier. Helft van champignons fijnhakken, rest in plakjes snijden. Oesterzwammen in vieren snijden. Champignonplakjes en oesterzwammen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Fijngehakte champignons en helft van sjalot al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Pesto erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Korstjes van brood snijden. In keukenmachine brood verkruiden. Kaas in stukjes snijden. Kaas, ei en 3 eetlepels crème fraîche toevoegen en tot glad mengsel pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Timbaaltjes invetten. Kaasmengsel erin scheppen. In midden kuiltje maken. Champignonmengsel in kuiltjes scheppen. Bovenkant gladstrijken. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In pan 1 dl water met wijn, bouillontablet en rest van sjalot aan de kook brengen. In ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Boven andere pan vocht zeven. Rest van crème fraîche erdoor roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Kerstomaatjes wassen en in 4 partjes snijden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. In pan 1 liter water aan de kook brengen. Timbaaltjes in schaal zetten. Kokend water in schaal schenken tot ca. 3 cm onder rand van timbaaltjes. In midden van oven timbaaltjes in ca. 25 á 30 minuten stevig laten worden. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van olie verhitten en 'paddestoelen in ca. 3 minuten bruin bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Saus in ca. 2 minuten zachtjes verwarmen. Op elk timbaaltje bord zetten. Samen keren, even schudden en timbaaltje op bord laten glijden. Saus om timbaaltjes schenken. Paddestoelen in saus leggen. Tomaatpartjes op timbaaltjes leggen. Garneren met toefjes peterselie.

Geitenkaastimbaaltje

Serveren met gebakken aardappels en sperziebonen.

Vorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 39 g - eiwit 19 g - koolhydraten 16 g

Geschnatzeltes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 sjalotjes,
1 bakje champignons fijn (250 g),
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
500 g ongepaneerde kalfsschnitzels,
Zout
(versgemalen) peper,
40 g boter of margarine,
3 eetlepels cognac of vieux (slijter),
2 eetlepels bloem,
1 1/2 dl droge witte wijn,
1/4 liter slagroom,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. Champignons schoonvegen met keukenpapier. Grote exemplaren in vieren snijden, kleine halveren. In kopje peterselie fijnknippen. Vlees in smalle reepjes snijden. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vlees bestrooien met zout en peper. In (hapjes)pan 1 eetlepel boter verhitten. Sjalot en champignons ca. 4 minuten bakken. Uit pan op bord scheppen. Rest van boter verhitten. Vlees in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Cognac toevoegen. Pan van vuur nemen en cognac aansteken (= flamberen. Als u de cognac aansteekt moet u de afzuigkap uitzetten, anders loopt u het risico dat het filter in de afzuigkap vlam vat!!). Als vuur gedoofd is bloem over vlees strooien en door elkaar scheppen. Sjalot, champignons, wijn en slagroom toevoegen. Mengsel al roerend aan de kook brengen en nog ca. 3 minuten zachtjes laten stoven. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie erover strooien. Serveren met rösti en sperziebonen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 32 g - koolhydraten 9 g

Gratineren

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Om een gerecht een mooi en lekker krokant goudbruin korstje te geven, kan het gegratineerd worden in de oven. Hiervoor wordt het afgedekt met een laagje kaas, paneermeel met klontjes boter, room of een speciale saus. Gebruik voor het gratineren de bovenwarmte van een op de hoogste stand voorverwarmde conventionele oven, of het grillelement.

Voor gerechten die al warm zijn, maar alleen nog een krokant korstje moeten krijgen, is het grillelement het handigst. Moet het gerecht ook nog worden verwarmd dan kunt u beter op een lagere temperatuur gratineren. Stel hiervoor de oventemperatuur lager in of plaats de schaal verder van het grill element.

Grillen

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Gegrilde gerechten worden bereid boven directe hitte. Dat kan gloeiende houtskool in de barbecue zijn, maar ook de directe hitte van een grill in de oven of een grillpan op het fornuis. Door de hoge temperatuur schroeit het vlees snel dicht. Niet alleen vlees kan worden gegrild, ook vis, gevogelte en groenten van de grill krijgen een heel eigen smaak en aroma.

Zout en grillen

Voeg zout altijd pas na het grillen toe. Zout ontrekt namelijk vocht aan een gerecht waardoor het droog en taai wordt. Bovendien krijgt het dan ook geen mooi korstje.

Grillen in de grillpan

Binnenshuis grillen gaat heel gemakkelijk met een speciale grillpan of een grillplaat die op het fornuis wordt verwarmd. Bestrijk de pan of plaat vooraf dun met olie om aanbakken te voorkomen. Gebruik niet te veel olie, want dan wordt het vlees niet gegrild maar gebakken.

Grillen in de oven

De meeste moderne ovens zijn uitgerust met een grillelement boven in de oven en een daarbij behorend draaispit. Onder het grillelement kunnen lapjes vlees, maar ook vis, gevogelte en groente worden bereid. Het draaispit wordt voornamelijk voor grote stukken vlees of bijvoorbeeld hele kippen gebruikt. De meeste heteluchtovens zijn uitgerust met een zogenaamde circulatiegrill. Dat betekent dat als de heteluchtoven is ingeschakeld op een hoge temperatuur, de ventilator de warmte wordt verspreid in de oven. Zo worden gerechten snel rondom bruin en krokant.

Stap voor stap grillen

Stap 1

Zorg ervoor dat de grill heet is. Steek de houtskool een halfuur van tevoren aan of laat de grill ten minste 10 minuten voorverwarmen. Bestrijk het te grillen vlees vooraf met olie eventueel vermengd met kruiden, dan droogt het minder snel uit. Bestrijk ook het rooster met olie om vastplakken te voorkomen.

Stap 2

Gebruik een tang om het vlees op het rooster te leggen en om tussentijds te keren. Als je met een vork in het vlees prikt droogt het uit. Bij de barbecue kan het vlees nat dat in de gloeiende houtskool druipt vlam vatten waardoor het vlees verbrandt. Dep vlees dus goed droog.

Stap 3

Keer vlees regelmatig met de tang en let er op dat het niet verbrandt. Zorg er bij de barbecue voor dat de houtskool blijft gloeien en niet gaat vlammen. Voeg eventueel wat houtskool toe of zet het rooster een standje hoger.

Tips:

Gare vis valt snel uit elkaar op het rooster van de barbecue. Om dit te voorkomen zijn er speciale

Grillen

visroosters te koop. Deze bestaan uit twee roosters waartussen je de vis kunt klemmen. Daarmee kan de vis gemakkelijk worden gekeerd van de grill worden afgenomen. Overigens is de klem ook erg handig voor dunne lapjes vlees en hamburgers.

Varkensvlees en gevogelte moeten altijd gaar worden gegeten. Op de barbecue kan het vrij lang duren voor het vlees helemaal gaar is. Voor een veiliger en sneller resultaat kun je het vlees vooraf garen in de magnetron. Reken per 100 gram op 1 minuut bij 500 Watt

Groenteschnitzels met komijnekaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 sneetjes oud bruinbrood,
1 bakje rauwkost (150 g),
1 zakje gemalen oude kaas met komijn (150 g, AH),
2 eetlepels kerriesaus (flesje),
2 (scharrel)eieren,
zout,
peper,
50 g paneermeel,
40 g boter of margarine,
(keukenmachine)

Bereiding

BEREIDEN: Brood fijn verkruimelen (in keukenmachine). In kom brood, rauwkost, kaas, kerriesaus en 1 ei goed vermengen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Mengsel tot 8 driehoekige schnitzels vormen. In diep bord ander ei loskloppen. Op plat bord paneermeel strooien. Schnitzels eerst door ei halen, dan door paneermeel wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met paneermeel. In grote koekenpan boter verhitten. Schnitzels in ca. 4 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Serveren met gebakken chillo's (gekruide aardappeltjes) en tomaten-veldsla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 19 g - koolhydraten 34 g

Haaskarbonade à la bonne femme

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 ui,
1 grote aardappel (vastkokend, ca. 200 g),
1 pakje haaskarbonades á la minute (2 stuks),
zout,
peper,
1 eetlepel boter of margarine,
50 g magere spekreepjes (á 250 g, AH),
1 zakje panklare groentefantasie (250 g),
2 theelepels Provençaalse kruiden,
1 dl droge witte wijn,
hapjespan,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en grof snipperen. Aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Karbonades bestrooien met zout en peper. In hapjespan boter verhitten. Karbonades op hoog vuur in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Spekreepjes in bakvet ca. 1 minuut bakken. Ui, aardappelblokjes, groentefantasie en kruiden toevoegen. Al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Wijn erbij schenken. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes smoren. Op smaak brengen met zout en peper. Groentemengsel op bord scheppen. Karbonades erop leggen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 10 g - koolhydraten 11 g

Hachee

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

helft van basisrecept voor sukadelappen in bier,
3 uien,
25 g boter of margarine,
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
2 sneetjes kruidcake,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Sukadelappen in blokjes snijden. Uien pellen en snipperen. In braadpan boter verhitten. Uien in ca. 2 minuten zachtjes glazig bakken. Sukadelappen met vocht, bouillonpoeder en 2 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en nog ca. 30 minuten zachtjes stoven. Kruidcake in stukjes snijden en aan hachee toevoegen, blijven roeren tot stoofvocht gebonden is. Op smaak brengen met zout. Serveren met rode kool en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 21 g - eiwit 28 g - koolhydraten 13 g

Ham in roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

5 sjalotjes,
50 g boter of margarine,
1 dl (witte wijn)azijn,
2 eetlepels bloem,
1 pot vleesfond (á 380 ml, AH),
4 jeneverbessen,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
4 dikke plakken achterham (á 100 g)

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. In pan helft van boter verhitten. Sjalotjes in ca. 2 minuten glazig fruiten. Azijn toevoegen en in ca. 5 minuten op matig hoog vuur laten verdampen. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje fond toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Jeneverbessen, zout en peper toevoegen en saus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Crème fraîche erdoor roeren. Nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Intussen in koekenpan rest van boter verhitten en plakken ham in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ham op vier borden leggen. Jeneverbessen uit saus nemen. Beetje saus over ham scheppen. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met broccoli en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 26 g - koolhydraten 6 g

Hamsalade met peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g peultjes,
1 blikje flageolets (netto 400 g, Royal Mail),
1 sjalotje,
2 plakken belegen kaas (à ca. 100 g),
1 pakje hamblokjes (250 g),
5 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels citroensap,
2 theelepels Limburgse mosterd (Gulpener),
zout,
peper,
snuffje suiker,
1 zakje gemengde sla (200 g)

Bereiding

BEREIDEN: Peultjes wassen en schoonmaken. In pan weinig water en zout aan de kook brengen. Peultjes in ca. 3 minuten beetgaar koken. Peultjes in zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Intussen flageolets laten uitlekken. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Van kaas korstjes afsnijden en in kleine blokjes snijden. In kom olie, citroensap en mosterd tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Peultjes, sjalotje, flageolets, ham en kaas door elkaar scheppen. Dressing erdoor scheppen. Op platte schaal sla verdelen. Salade op midden scheppen. Serveren met bruine pistolets.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 440 kilocalorieën

vet 32 g - eiwit 29 g - koolhydraten 10 g

Handige pannen

Menugang informatie

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande

Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Aspergepan met inzetmandje

Zodra de aspergetijd in juni is aangebroken, wordt het volop genieten van deze boterzachte groente van Hollandse bodem. Bereid ze in deze luxe aspergepan met inzetmandje. De aspergetijd duurt maar even en dus is het wel zo handig dat de pan ook te gebruiken is voor de bereiding van andere ingrediënten. Stoom bijvoorbeeld eens lekker wat groenten in het mandje.

Recepten met asperges

Mosselpan

Wie écht op z'n Belgisch mosselen wil eten, gebruikt een mosselpan. Het hoge deksel maakt omschudden heel gemakkelijk en is ideaal om de lege mosselschelpen in weg te leggen. De pan is buiten het mosselseizoen ook uitstekend bruikbaar: er kunnen naast mosselen ook andere gerechten in worden bereid en door het deksel is hij heel geschikt om gerechten au bain marie in op te warmen.

Mosselrecepten

Pastapan

Met een pastapan heb je in een mum van tijd de beste pasta op tafel. De pan is uitgerust met een deksel met gaatjes in de bovenzijde, waardoor het afgieten van kookwater zeer eenvoudig is.

Recepten met spaghetti

Snelkookpan

Een snelkookpan werkt onder hoge druk, waardoor water extra snel kookt. Handig voor het koken van kwetsbare groenten en vis, maar ook voor het bereiden van vlees, gerechten met een lange kooktijd of om te ontdooien.

Konijn in dragon-roomsaus

In kokosmelk gestoofde Indonesische runderlappen

Hazenrugfilet met appelrösti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 stengels bleekselderij,
2 eetlepels boter of margarine,
1/2 zak rösti (á 600 g, diepvries, Aviko),
1 appel (Elstar),
1 schaaltje hazenrugfilets (ca. 200 g),
zout,
peper,
1 dl droge rode wijn,
1 theelepel vloeibare honing,
1/2 theelepel salieblaadjes,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Bleekselderij schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 2 cm lengte snijden. In hapjespan helft van boter verhitten. Rösti en bleekselderij ca. 3 minuten afgedekt op hoog vuur bakken. Intussen appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden. Appel toevoegen aan distimengsel op laag vuur ca. 10 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Intussen één bord voorverwarmen. Hazenrugfilets bestrooien met zout en peper. In andere pan rest van boter verhitten en filets in 6 á 8 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Filets uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Wijn, honing en salie door bakvet roeren en op hoog vuur onafgedekt ca. 1 minuut laten inkoken. Filets in schuine plakken snijden en over vier borden verdelen. Wijnsaus erover schenken. Röstimengsel ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie : 400 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 26 g - koolhydraten 35 g

Hazenrugfilet met gebakken appel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 hazenrugfilet (225 g),
2 uien,
1 grote appel (Goudreinette),
25 g boter of margarine,
6 plakjes ontbijtspek (ca. 30 g),
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Hazenrugfilet in plakken van 3 cm snijden en droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en in dunne ringen snijden. Appel schillen, met appelboor klokhuis verwijderen en in ringen van ca. 1/2 cm dik snijden. In koekenpan boter verhitten. Hazenrugfiletplakjes in ca. 2 à 3 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Warm houden in aluminiumfolie. In braadvet spek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Uiringen toevoegen en ca. 4 minuten meebakken tot ze licht beginnen te kleuren. Appelplakjes toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Hazenrugfiletplakjes bestrooien met zout en peper. Plakjes appel en ui over twee borden verdelen. Hazenrugfiletplakjes erop leggen. Garneren met spekplakjes. Serveren met aardappelpuree en rode kool.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën
vet 20 g - eiwit 78 g - koolhydraten 14 g

Hazenrugfilet met mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje,
40 g boter of margarine,
3 jeneverbessen,
1 laurierblaadje,
1 takje verse tijm (zakje á 15 g),
1 pot wildfond (380 ml, AH),
2 hazenrugfilets (á ca. 100 g),
1 eetlepel Dijonmosterd (Grey),
zout,
(versgemalen) peper,
1 dl slagroom,
1 eetlepel bosvruchtenjam,
cocktailprikkers,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan helft van boter verhitten en sjalot zachtjes glazig fruiten. Jeneverbessen, laurierblaadje, tijm en fond toevoegen. Aan de kook brengen en fond op hoog vuur in ca. 10 minuten tot de helft inkoken.

BEREIDEN: Twee borden voorverwarmen. Hazenrugfilets bestrijken met 2 theelepels mosterd en bestrooien met zout en peper. Punten van filets terugvouwen en vaststeken met cocktailprikkers, zodat filets overal even dik zijn. In koekenpan rest van boter verhitten. Hazenrugfilets in ca. 5 à 6 minuten rondom bruin en van binnen rosé bakken. Op plank leggen en afgedekt met aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten. Boven bakvet fond door zeef schenken. Slagroom en rest van mosterd erdoor roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op hoog vuur in ca. 2 à 3 minuten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Bosvruchtenjam erdoor roeren. Hazenrugfilets in plakjes snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen. Saus erover scheppen. Rest van saus overdoen in sauskom en erbij serveren. Serveren met gesmoorde groene kool en aardappelpuree.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 43 g koolhydraten 10 g

Hutspot met runderlapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

500 g magere runderlapjes,
2 theelepels kerriepoeder,
peper,
zout,
25 g boter of margarine,
1 eetlepel azijn,
1 kilo aardappels (zeer kruimig),
1 pak panklare hutspotgroente (1 kilo),
ca. 1/2 eetlepel kruidenbouillonpoeder

Bereiding

BEREIDEN: Vlees in 4 gelijke stukken snijden. Bestrooien met kerriepoeder, zout en peper. In braadpan boter verhitten en vlees in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Azijn en 2 dl water toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 1 1/2 uur zachtjes gaar stoven, af en toe keren. Intussen aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Aardappels en hutspotgroente aan vlees toevoegen en afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar koken. Vlees uit pan nemen en op bord leggen. Aardappels en groente boven kom afgieten. Met pureestamper aardappels en groente fijnstampen. Zoveel stoofvocht toevoegen tot smeùige stampot ontstaat. Op smaak brengen met bouillonpoeder en peper. Op halfhoog vuur al omscheppend in ca. 2 minuten door en door heet laten worden. Vlees op stampot leggen.

Bereiden: ca. 2 uur en 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

-vet 9 g - eiwit 35 g - koolhydraten 52 g

Hutspot uit Leiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g kruimige aardappels,
zout,
1 kg panklare hutspotgroenten (pak á 500 g),
250 g spekblokjes,
1 pot witte bonen (720 g),
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels en hutspotgroenten ca. 15 minuten zachtjes koken, af en toe omscheppen. In andere pan spekblokjes in ca. 4 minuten zachtjes uitbakken. Aardappels en hutspotgroenten afgieten. Witte bonen met vocht en spek met vet erdoor scheppen. Hutspot al omscheppend nog ca. 5 minuten zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 24 g - koolhydraten 52 g

Hutspotschotel uit de Römertopf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g magere runderlappen,
1 zak triangel patat (650 g),
1 pak panklare hutspotgroente (1 kilo),
1 teentje knoflook,
1 eetlepel kruidenbouillonpoeder,
1 eetlepel tandoorikruiden (AH),
römertopf inhoud ca. 2 1/2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Römertopfschaal en -deksel ca. 15 à 20 minuten in bak met koud water zetten. Intussen vlees in blokjes snijden. Römertopf uit water nemen. Vlees, patat en hutspotgroente in Römertopfschaal doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bouillonpoeder en tandoorikruiden erover strooien. Alles goed door elkaar scheppen. Deksel erop zetten. Römertopf in koude oven schuiven. Oven verwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Als oven op temperatuur is hutspotschotel in nog ca. 1 uur en 15 minuten gaar laten worden.

Bereiden: ca. 2 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën
vet 4 g - eiwit 35 g - koolhydraten 46 g

Kaasfondue

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 dl droge witte wijn,
350 g geraspte 20+ kaas (bediening),
1 zakje gemalen belegde kaas (150 g, AH),
1/2 blik tomatenblokjes (á netto 400 g),
1/2 eetlepel maïzena,
mespunt cayennepeper,
1/2 theelepel knoflookpoeder,
rechaud

Bereiding

BEREIDEN: In (fondue)pan wijn aan de kook brengen. Kaassoorten toevoegen en al roerend zachtjes laten smelten. Tomatenblokjes erdoor roeren. In kopje maïzena met 1 eetlepel koud water gladroeren. Al roerend aan kaasmengsel toevoegen en blijven roeren tot gebonden fondue ontstaat. Cayennepeper en knoflookpoeder erdoor roeren. Fondue op rechaud op tafel warmhouden. Gemengde rauwe groenten, zoals stukjes paprika, bleekselderij, prei en bloemkoolroosjes erin dopen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën
vet 22 g - eiwit 41 g - koolhydraten 2 g

Kaasomelet gevuld met zeeaster

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 bosuitjes,
1 doosje zeeaster (150 g),
5 (scharrel)eieren,
3/4 dl koffieroom,
75 g geraspte belegen kaas,
zout,
(versgemalen) peper,
50 g boter of margarine,
2 theelepels citroensap

Bereiding

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In vergiet zeeaster onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met koffieroom. Kaas, zout en peper erdoor roeren. In koekenpan 25 g boter verhitten. Eirmengsel erin schenken. Op halfhoog vuur omelet zachtjes laten stollen. In pan rest van boter smelten. Bosuiringetjes en zeeaster erdoor scheppen. Zeeaster afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar smoren. Citroensap erdoor roeren. Omelet op schaal laten glijden. Zeeaster erop scheppen. Omelet dubbelklappen. Serveren met krielaardappeltjes en tomatensla.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 14 g - koolhydraten 2 g

Kaassoufflé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g boter of margarine,
50 g bloem,
3 dl melk,
1 zakje geraspte Gruyère (100 g),
50 g geraspte Emmentaler (zakje á 100 g),
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml),
zout,
peper,
mespuntje nootmuskaat,
4 (scharrel)eieren,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
soufflévorm of hoge ronde ovenschaal doorsnede ca. 18 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten. In pan boter smelten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen en blijven roeren tot dik gebonden saus ontstaat. Geraspte kazen en crème fraîche erdoor roeren. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Boven twee kommen eieren splitsen. Van vuur af dooiers door kaassaus roeren. Eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door saus spatelen. Mengsel in vorm scheppen. In midden van oven mengsel in ca. 40 minuten mooi laten rijzen en goudbruin bakken (= soufflé). Direct serveren met gemengde sla.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 14 g

Kalfsoester met knoflook-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,
3 bosuitjes,
30 g boter of margarine,
2 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),
3 eetlepels medium dry sherry,
1 pakje room Culinair (200 ml, Campina),
4 kalfsoesters,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 eetlepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),
hoge mengbeker,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: Knoflook pellen en in plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en witte en groene deel apart in dunne ringetjes snijden. In steelpan 1/2 eetlepel boter smelten. Knoflook en witte deel van bosui afgedekt in ca. 3 minuten heel zachtjes smoren, regelmatig omscheppen. Fond en sherry toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Saus in mengbeker schenken en met staafmixer tot gladde saus pureren. Saus weer terug schenken in pan. Room erdoor roeren. Saus opnieuw aan de kook brengen en nog onafgedekt ca. 8 minuten zachtjes laten doorkoken. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten. Kalfsoesters op halfhoog vuur in ca. 8 minuten bruin en van binnen bijna gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Saus op smaak brengen met zout en peper. Kalfsoesters op borden leggen. Saus erover scheppen. Bestrooien met groene bosuiringetjes en peperbessen. Serveren met gestoofde tomaat en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 27 g - koolhydraten 4 g

Kalfsoester met sharonfruitsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 sharonfruits,
1 eetlepel citroensap,
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),
3 eetlepels appelsap,
1 theelepel kerriepoeder mild,
1/4 komkommer,
2 plakken jongbelegen kaas,
2 plakken boerenachterham (á ca. 3 mm dik),
4 kalfsoesters (á 100 g),
2 theelepels dragon,
(versgemalen) zwarte peper,
50 g boter of margarine,
zout,
(keukenmachine),
ronde uitsteekvorm of glas doorsnede ca. 5 cm,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sharonfruits wassen. Van 1 sharonfruit bolle kapje eraf snijden. 4 Mooie ronde plakjes eraf snijden, rest van sharonfruits in stukken snijden. In keukenmachine sharonfruit met citroensap tot gladde saus pureren of boven kom door zeef wrijven. In pan sharonfruitpuree met fond, appelsap, kerriepoeder en 3 eetlepels water al roerend aan de kook brengen. Onafgedekt ca. 12 minuten op halfhoog vuur laten inkoken tot sausdikte, af en toe doorroeren. Komkommer wassen en 12 flinterdunne plakjes eraf snijden, rest van komkommer halveren en pitjes verwijderen. Vruchtvlees in piepkleine blokjes snijden. Met uitsteekvorm uit kaas en hamplakken elk 2 rondjes uitsteken. Kalfsoesters overlangs halveren. Bestrooien met dragon en peper.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In koekenpan boter verhitten. Kalfsoesterhelften (in gedeelten) in ca. 3 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout. Kalfsoesterhelften op warm bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Sharonfruitsaus door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Op borden elk 1 kalfsoesterhelft leggen. Hierop rondje kaas, rondje ham, 3 plakjes komkommer en plakje sharonfruit leggen. Andere kalfsoesterhelften erop leggen. Sharonfruitsaus eromheen scheppen. Komkommerblokjes in saus strooien. Serveren met gebakken krielaardappeltjes en broccoli.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 15 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën
vet 21 g - eiwit 25 g - koolhydraten 12 g

Kalfsschnitzel met rauwe ham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 4 personen

4 kalfsschnitzels,
4 plakjes rauwe ham,
8 blaadjes verse salie (uit Italiaanse-kruidentmix, zakje á 30 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
2 1/2 dl droge rosé (Tavel),
8 cocktailprikkers

Bereiding

BEREIDEN: (Kalfsschnitzels ca. 30 minuten van tevoren op kamertemperatuur laten komen). Vier borden voorverwarmen. Schnitzels en plakjes ham in lengte halveren. Op elk stuk schnitzel plakje ham en blaadje salie leggen. Met cocktailprikkers vaststeken (als speld erdoor rijgen). In grote koekenpan olie verhitten. Kalfsschnitzels in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Rosé erover schenken. Schnitzels op half hoog vuur nog ca. 3 minuten laten sudderen. Op elk warm bord twee stukken schnitzel leggen. Warm houden. Rosé nog ca. 5 minuten inkoken tot jus licht gebonden is. Over schnitzels scheppen. Serveren met verse pasta en gemengde sla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 25 g- koolhydraten 0 g

Kalkoen met spek en sperziebonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
1 zakje panklare sperziebonen (500 g),
3 kalkoenbiefstukjes (á ca. 170 g),
peper,
1 theelepel dragon (Silvo),
12 plakjes ontbijtspek,
1 eetlepel boter of margarine,
1/2 pakje room culinair (á 2 dl, Campina),
12 cocktailprikkers, aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout sperziebonen afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen kalkoen in 12 stukjes snijden. Bestrooien met peper en dragon. Om elk stukje kalkoen spekplakje wikkelen, met cocktailprikker vaststeken. In (hapjes)pan boter verhitten. Kalkoen in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Room culinair toevoegen en afgedekt nog ca. 2 minuten zachtjes koken. Sperziebonen in vergiet laten uitlekken. Kalkoen uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warm houden. Sperziebonen door achtergebleven room scheppen en afgedekt nog ca. 2 minuten zachtjes koken. Sperziebonen met room over vier borden verdelen. Kalkoen erop leggen. Serveren met gepofte aardappels.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

-vet 20 g - eiwit 36 g - koolhydraten 7 g

Kalkoengehaktballetjes op rode kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 eetlepel azijn,
1 zakje gesneden rode kool (250 g),
1 sjalotje,
1 eetlepel melk,
200 g kalkoengehakt (Friki),
2 eetlepels boter of margarine,
mispunt kaneelpoeder,
1 eetlepel sinaasappelmarmelade

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en azijn rode kool ca. 5 minuten koken. Intussen sjalot pellen en klein snijden. Sjalot en melk door gehakt mengen. Van gehakt ca. 10 balletjes rollen. In pan boter verhitten. Balletjes in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Rode kool in vergiet goed laten uitlekken. Gehaktballetjes uit pan op bord scheppen. In achtergebleven bakvet rode kool met kaneelpoeder en marmelade al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Gehaktballetjes op kool leggen en afgedekt nog ca. 5 minuten op laag vuur verwarmen. Serveren met rosti.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 24 g - koolhydraten 11 g

Kalkoenragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

400 g kalkoenfilet,
zout,
peper,
25 g boter of margarine,
125 g kastanjechampignons,
1 theelepel salie,
3 eetlepels witte vermout,
1 zakje champignonbaconsaus (Knorr, finesse)

Bereiding

BEREIDEN: Vlees in blokjes snijden. Zout en peper erover strooien. In hapjespan boter verhitten. Vlees in ca. 4 minuten rondom bruin bakken. Intussen champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Vlees op bord scheppen. In bakvet champignons in ca. 3 minuten bruin bakken. Salieblaadjes in reepjes snijden. Salie en vermout door champignons scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. 2 dl water en sauspoeier erdoor roeren. Al roerend aan de kook brengen. Vlees erdoor scheppen en ragout nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met aardappels en sperziebonen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 25 g - koolhydraten 8 g

Karbonade met tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

voor 4 personen

2 sjalotjes,
2 teentjes knoflook,
1 pak gezeefde tomaten (500 ml, AH),
1 zakje verse Italiaansekruidenmix (30 g),
2 eetlepels kappertjes (Royal Mail),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 schouderkarbonades (á ca. 175 g),
1 eetlepel (olijf)olie,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en in ringen snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Gezeefde tomaten in kom schenken. Tijmblaadjes en rozemarijnnaaldjes (uit kruidenmix) erboven van takjes rissen. Rest van kruiden erboven fijnknippen. Sjalot, knoflook en kappertjes door gezeefde tomaten roeren (= marinade). Marinade op smaak brengen met zout en peper. Karbonades in marinade leggen en ca. 4 uur afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Karbonades uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. Karbonades bestrijken met olie. ca. 10 cm onder grill in ca. 15 minuten bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Intussen in pan marinade aan de kook brengen. Op laag vuur onafgedekt in ca. 10 minuten iets laten inkoken.

Karbonades op vier borden leggen. Tomatensaus erover schenken.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 4 uur

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 33 g - koolhydraten 6 g

Karbonades in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 karbonades á la minute,
zout,
peper,
1 eetlepel majoraan,
1/2 pak aardappelpartjes (á 750 g, koelvitrine, AH),
1 ui,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
1 potje tuinbonen (netto ca. 340 g),
10 groene olijven met piment,
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),
1 theelepel bouillonpoeder,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Karbonades bestrooien met zout, peper en 1/2 eetlepel majoraan. Aardappelpartjes droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en in ringen snijden. In braadpan olie verhitten. Karbonades op hoog vuur in ca. 1 minuut bruin bakken, halverwege keren. Uit pan op bord scheppen. In zelfde pan uiringen en aardappelpartjes in ca. 5 minuten lichtbruin bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tuinbonen afgieten. Olijven halveren. Aan aardappelmengsel toevoegen: tomatenblokjes met sap, olijven, tuinbonen, bouillonpoeder en rest van majoraan. Op smaak brengen met zout en peper. Karbonades in saus leggen en nog ca. 3 minuten meestoven. Overdoen op twee borden.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 22 g - koolhydraten 49 g

Kerrie-vleespastei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

400 g kalkoenfilet,
1 courgette,
2 uien,
50 g boter of margarine,
5 plakjes bladerdeeg (diepvries),
50 g bloem,
3 theelepels scherpe kerriepoeder (McCormick),
1 pot vleesfond (380 ml, AH),
1 dl magere Bulgaarse yoghurt (á 5 dl, Mona),
1/2 eetlepel groene peperkorrels (potje, Royal Mail),
1 eierdooier,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Intussen vlees in blokjes snijden. Courgette schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Uien pellen en snipperen. In ruime koekenpan 10 g boter verhitten en uien ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Vleesblokjes en courgettereepjes toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten meebakken. Plakjes bladerdeeg in ca. 5 minuten laten ontdooien. In pan rest van boter smelten. Bloem en kerriepoeder erdoor roeren tot samenhangende slappe massa ontstaat. Al roerend scheutje voor scheutje fond toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Yoghurt en peperkorrels erdoor roeren.

BEREIDEN: Schaal invetten. Vlees-courgettemengsel door saus scheppen. Overdoen in schaal. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en met deegroller uitrollen tot lap van ca. 3 cm groter dan schaal. Bladerdeeg op schaal leggen. Randen met iets koud water vastplakken aan buitenrand van schaal. In midden van deeg rond gaatje maken. In kopje dooier loskloppen en deeg ermee bestrijken. In midden van oven pastei in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 20 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën
vet 30 g - eiwit 35 g - koolhydraten 35 g

Kip-kerrieschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 g kipfilet,
3 bosuitjes,
25 g boter of margarine,
1 pot kerrie-roerbaksaus (350 g, Uncle Ben's),
1 pakje paprikamix (175 g),
1 pakje verse fruitcocktail (200 g)

Bereiding

BEREIDEN: Kipfilet in reepjes snijden. Bosuitjes in ringetjes snijden. In hapjespan boter verhitten en kipreepjes in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken. Roerbaksaus, bosuiringetjes, paprikamix en fruitcocktail erdoor scheppen en ca. 4 minuten meewarmen. Serveren met rijst à la minute en gemengde sla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 25 g - koolhydraten 21 g

Kip in wijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

50 g spekreepjes (pakje á ca. 200 g),
200 g (scharrel)kipfilet,
zout,
peper,
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),
1 bakje gesneden champignons (125 g),
2 eetlepels zoetzure zilveruitjes,
1 dl rode wijn,
1 dl gevogeltefond (pot á 380 ml, AH),
2 eetlepels allesbinder,
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: In magnetronschaal spekreepjes onafgedekt in ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) uitbakken. Intussen kipfilet in 6 stukken snijden en bestrooien met zout en peper. Kruiden, champignons, zilveruitjes, wijn en fond door spek scheppen. Kipfilets erin leggen. In magnetron kip onafgedekt in ca. 5 minuten op vol vermogen gaar laten worden, tussentijds eenmaal doorroeren. Uit magnetron allesbinder erdoor roeren en nog ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte minikrieltjes (zakje à 450 g) en slamelange.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 33 g - koolhydraten 12 g

Kip met ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
4 kippenbouten,
zout,
(versgemalen) peper,
1 ui,
1 teentje knoflook,
1 rode Spaanse peper,
3 eetlepels (olijf)olie
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),
3 eetlepels blanke rozijnen,
1 theelepel oregano,
1/2 kippenbouillontablet,
1 blik ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),
4 eetlepels bruine rum (slijter)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud water schoonboenen. Droogdeppen en schil er dun afraspen. Citroen uitpersen. Kippenbouten bestrooien met zout en peper en besprenkelen met citroensap. Kip ca. 30 minuten in koelkast zetten. Intussen ui en knoflook pellen en heel fijn snipperen. Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper in reepjes snijden.

BEREIDEN: In (hapjes)pan olie verhitten. Kippenbouten in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Op bord leggen. In bakvet ui en knoflook in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Tomatenblokjes, peperreepjes, rozijnen en oregano erdoor roeren. Bouillontablet erboven verkruiden en 2 dl water toevoegen. Al roerend aan de kook brengen. Kippenbouten in saus leggen en afgedekt in ca. 45 minuten zachtjes gaar stoven. Ananas met sap en rum door kip scheppen en nog ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met rijst en komkommersla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 31 g - koolhydraten 14 g

Kip met druiven en zilveruitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 (scharrel)kipfilets,
zout,
(versgemalen) peper,
25 g boter of margarine,
2 teentjes knoflook,
1/2 kippenbouillontablet,
12 zoetzure zilveruitjes,
1 blikje druiven (netto 312 g, Royal Mail),
3 volle eetlepels variatiesaus wit (pakje á 150 g, Honig),
3 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

BEREIDEN: Kipfilets bestrooien met zout en peper. In hapjespan boter verhitten. Kipfilets in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Op bord leggen. Knoflook pellen en boven bakvet uitpersen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Zilveruitjes, druiven met vocht en 1 1/2 dl water erdoor roeren. Aan de kook brengen en variatiesaus erdoor roeren. Blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Kipfilets erin leggen en nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen. Peterselie fijnknippen en door saus roeren. Kip met saus over vier borden verdelen. Serveren met gebakken aardappeltjes en courgette.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 30 g- koolhydraten 9 g

Kip met olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,
10 blaadjes verse salie (uit verse Italiaansekruidenmix, zakje á 30 g),
100 g zwarte olijven zonder pit (potje, á 160 g, Drossa),
4 kippenbouten (á ca. 250 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 dl droge witte wijn,
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Salie in dunne reepjes snijden (rest van mix wordt niet gebruikt). Olijven halveren. Kippenbouten bestrooien met zout en peper. In hapjespan olie verhitten. Knoflook en salie ca. 1/2 minuut zachtjes fruiten. Knoflook en salie op bord scheppen. Kippenbouten in zelfde pan in olie leggen en in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren. Wijn erover schenken en tomatenblokjes met vocht, knoflook en salie toevoegen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes stoven. Olijven toevoegen en kip afgedekt in nog ca. 10 minuten zachtjes gaar stoven. Kip op schaal leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Stoofvocht onafgedekt ca. 5 minuten op hoog vuur verhitten tot licht gebonden saus ontstaat. Saus over kip schenken. Serveren met broccoli.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën
vet 29 g - eiwit 31 g - koolhydraten 3 g

Kipfilet in courgette-paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
1 courgette,
1/2 zakje verse Provençaalsekruidenmix (á 30 g),
1 eetlepel (olijf)olie,
2 teentjes knoflook,
1 potje Griekse paprikamelange met schapenkaas (170 g, Peloponnese),
2 kipfilets (á 100 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
(staafmixer)

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Courgette wassen en in kleine blokjes snijden. Rozemarijnnaaldjes uit kruidenmix van takjes nemen en met rest van kruiden fijnhakken. In pan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ui, courgette en kruiden erdoor scheppen en afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren. Paprikamelange en 3 eetlepels water erdoor roeren. Met staafmixer pureren of boven kom door zeef wrijven. Kipfilets bestrooien met zout en peper en in saus leggen. Saus aan de kook brengen en kipfilets in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden, halverwege keren. Serveren met pasta en broccoliroosjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën
vet 14 g - eiwit 28 g - koolhydraten 14 g

Kipfilet in fillobladerdeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje paddestoelenmelange (200 g),
1/2 eetlepel sojasaus,
1 theelepel vloeibare honing,
4 (scharrel)kipfilets,
100 g boter of margarine,
zout,
peper,
1 dl medium dry sherry,
1/2 liter tomaten-groentesap,
1 pakje fillobladerdeeg (250 g, diepvries, Easy Bakery),
4 plakjes gebraden kipfilet (vleeswaren, ca. 50 g),
keukenpapier,
bakpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Paddestoelen met keukenpapier schoonvegen en in plakjes snijden. Sojasaus en honing door elkaar roeren. Kipfilets ermee bestrijken. In koekenpan 25 g boter verhitten. Kipfilets in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Op bord leggen en laten afkoelen. Tot gebruik in koelkast bewaren. In bakvet paddestoelen op hoog vuur in ca. 3 minuten bruinbakken en vocht laten verdampen. Op bord laten afkoelen. Sherry en tomaten-groentesap aan bakvet toevoegen en op hoog vuur in ca. 5 minuten tot helft laten inkoken. Boven andere pan door zeef schenken. Bakplaat bekleden met bakpapier.

BEREIDEN: (Fillobladerdeeg ca. 1 1/2 uur van tevoren laten ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In steelpan 50 g boter smelten. Op bakpapier naast elkaar 4 vellen fillobladerdeeg uitspreiden. Bestrijken met gesmolten boter. Hierop nog 4 vellen fillobladerdeeg leggen. In midden van deeg plakje kipfilet leggen. Hierop gebakken kipfilet leggen en paddestoelen erover verdelen. Fillobladerdeeg rond vulling omhoog vouwen en rand losjes terug slaan. Deeg bestrijken met boter. In midden van oven fillobladerdeegpakketjes in ca. 20 à 25 minuten goudbruin bakken. Intussen vier borden voorverwarmen. Saus opnieuw verwarmen. Rest van boter in klontjes snijden. Van vuur af klontjes één voor één door saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Fillobladerdeegpakketjes op warme borden zetten. Beetje saus (in grote druppels) ernaast scheppen. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij serveren. Serveren met siamrijst en haricots verts.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 520 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 34 g - koolhydraten 43 g

Kipfilet in zoetzure saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 bosuitjes,
1 kleine rode paprika,
200 g kipfilet,
2 eetlepels olie,
1 teentje knoflook,
1 theelepel sambal oelek,
1 eetlepel oestersaus (Chinese Emperor),
1 pot Cantonese zoetzure saus (375 g, Suzi Wan),
25 g gezouten cashewnoten,
1/4 zakje verse koriander (à 15 g),
wok of hapjespan

Bereiding

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 1 cm snijden. Kipfilet in reepjes snijden. In wok olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Direct sambal en oestersaus toevoegen. Kipreepjes toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Bosui en paprika toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Zoetzure saus erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 8 minuten zachtjes gaar sudderen. Cashewnoten erdoor scheppen. Koriander erboven fijnknippen. Serveren met mihoen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën
vet 18 g - eiwit 32 g - koolhydraten 55 g

Kipfilet met amandel-saffraansaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 sjalotje,
2 dl gevogeltesfond (pot á 380 ml, AH),
1 dl sinaasappelsap,
1 theelepel tijm,
1 zakje amandelschaafsel (45 g, Baukje),
40 g boter of margarine,
4 (scharrel)kipfilets,
1 zakje saffraanpoeder (potje á 2 zakjes á 0,2 g, McCormick),
1 bekertje stankroom (200 ml, AH),
1 theelepel aardappelmeel,
zout,
peper,
4 takjes koriander (zakje á 15 g),
keukenmachine,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In wijde pan sjalot met fond, sinaasappelsap en tijm aan de kook brengen. Op hoog vuur onafgedekt in ca. 10 minuten tot helft laten inkoken. Intussen in droge koekenpan 1 eetlepel amandelschaafsel in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. In keukenmachine rest van de amandelen heel fijn malen. In koekenpan boter verhitten. Kipfilets in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken, regelmatig keren. Intussen ingekookt vocht boven andere pan door zeef schenken, Saffraanpoeder, gemalen amandelen en room erdoor roeren. Aan de kook brengen en saus nog ca. 8 minuten heel zachtjes verwarmen. In kopje aardappelmeel met 1 theelepel koud water gladroeren. Al roerend aan saus toevoegen en blijven roeren tot licht gebonden saus ontstaat. Vier borden voorverwarmen. Kipfilets bestrooien met zout en peper. Onder aluminiumfolie ca. 3 minuten laten rusten. Van koriander enkele toefjes afnemen. Saus op borden scheppen. Kipfilets schuin in plakjes snijden en als waaier in de saus leggen. Bestrooien met geroosterde amandelen. Garneren met koriander. Serveren met rijst en sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 31 g - koolhydraten 5 g

Kipfilet met komijnekaas en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 kipfilets (á ca. 125 g),
zout,
peper,
4 gemberbolletjes,
4 plakken beleggen komijnekaas (pakje á 175 g, AH),
2 eetlepels boter of margarine,
ca. 700 g dunne preien,
1 eetlepel gembersiroop (of vocht van gemberbolletjes),
8 cocktailprikkers

Bereiding

BEREIDEN: Kipfilets overdwers tot ca. 1/2 cm van zijkant opensnijden. Bestrooien met zout en peper. Gember in plakjes snijden. Plakken kaas in lengte doormidden snijden en in kipfilets leggen. Plakjes gember erover verdelen. Kipfilets dichtklappen en vaststeken met cocktailprikkers. In pan boter verhitten. Kip in ca. 10 minuten lichtbruin bakken, halverwege keren. Intussen prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden. In pan met weinig water en zout prei afgedekt ca. 5 minuten koken. Prei in vergiet goed laten uitlekken. Kip uit pan op bord scheppen. Prei in achtergebleven bakvet ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Gembersiroop erdoor roeren. Kip op prei leggen en afgedekt nog ca. 5 minuten op laag vuur verwarmen. Kipfilets en prei over vier borden verdelen. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 37 g - koolhydraten 15 g

Kipfilet met tomaten-sherrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

50 g Roquefort,
4 (scharrel- of maïskipfilets (ca. 500 g),
8 plakjes bacon (ca. 50 g),
8 stevige tomaten (ca. 750 g),
25 g boter of margarine,
1 eetlepel (olijf)olie,
1 dl medium dry sherry,
zout,
(versgemalen) peper,
1 takje basilicum,
8 cocktailprikkers,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kaas in vier gelijke stukjes snijden. Kipfilets overlangs insnijden en openklappen. Op elke kipfilet 1 stukje kaas leggen en kipfilet weer dichtklappen. Elke kipfilet stevig in 2 plakjes bacon wikkelen en vastzetten met 2 cocktailprikkers. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaten boven kom in vieren snijden. Zaadjes met vocht verwijderen en opvangen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Zaadjes met vocht boven kom door zeef wrijven.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In koekenpan boter en olie verhitten. Kipfilets in ca. 10 á 12 minuten bruin en gaar bakken, halverwege voorzichtig keren. Uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Tomaatreepjes aan bakvet toevoegen en ca. 1/2 minuut al omscheppend bakken. Sherry en tomatenvocht toevoegen en geheel op matig hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum in reepjes snijden en door saus scheppen. Kipfilets op borden leggen. Cocktailprikkers voorzichtig verwijderen. Enkele tomaatreepjes uit saus op kipfilets scheppen. Saus ernaast scheppen. Serveren met gestoofde koolraap en gebakken krielaardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 36 g - koolhydraten 4 g

Kippastei in kaaskorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
2 uien,
3 gewelde pruimen (zakje á 250 g),
5 zwarte olijven zonder pit,
300 g kipfilet,
2 eetlepels olie,
1 dl gezeefde tomaten (pak á 500 g),
1 1/2 eetlepel piccalilly (potje á 340 g, AH),
50 g rozijnen,
zout,
zwarte peper,
3 eieren,
2 eetlepels paneermeel,
10 plakken gesneden beleg 30+ kaas of 40+ kaas (ca. 300 g),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
Hoge ronde ovenschaal doorsnede ca. 20 cm en inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kopje peterselie fijnknippen. Uien pellen en fijnsnippen. Pitten uit pruimen snijden. Pruimen en olijven fijnsnijden. Kipfilet in reepjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Kipreepjes in ca. 2 minuten rondom bruin bakken. Ui toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Peterselie, gezeefde tomaten, pruimen, olijven, piccalilly, rozijnen, zout en peper erdoor roeren. Onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen tot dikke saus ontstaat. Iets laten afkoelen. In kom eieren loskloppen. Kipmengsel erdoor scheppen. Schaal invetten. Bodem en wand bestrooien met paneermeel. Korstjes van kaas snijden. 4 Plakken kaas rond bijsnijden ter grootte van bodem van schaal. Rest van plakken kaas in lengte halveren. 2 Ronde plakken kaas op bodem van schaal leggen. Wand van schaal bekleden met lange plakken kaas zodat ze elkaar overlappen. Kipmengsel in schaal scheppen. Afdekken met ronde plak kaas. Plakken kaas die hierboven uitsteken naar binnen vouwen. Laatste ronde kaasplak erop leggen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. 1 Liter water aan de kook brengen. Schaal in braadslede zetten. Kokend water in braadslede schenken. Braadslede in oven schuiven en kippastei in ca. 40 minuten gaar laten worden. Pastei ca. 10 minuten laten rusten. Platte schaal op ovenschaal leggen. Samen keren, even schudden en pastei op schaal laten glijden. Serveren met stokbrood en groene sla.

Vorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën

vet 33 g - eiwit 41 g - koolhydraten 18

Kippenlevertjes-stoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote ui,
2 teentjes knoflook,
1 aubergine (ca. 400 g),
1 schaalpje kippenlevertjes (ca. 400 g),
zout,
1/2 theelepel cayennepeper,
1 blik witte bonen (netto 840 g, AH),
3 eetlepels olie,
1 blikje tomatenpuree (netto 70 g, AH),
1/2 theelepel kaneelpoeder,
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden,
1 zakje verse koriander (15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en in stukken snijden. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes snijden. Kippenlevertjes halveren en bestrooien met zout en helft van cayennepeper. In zeef bonen laten uitlekken. In braadpan olie verhitten en kippenlevertjes op hoog vuur in ca. 3 minuten bruin bakken, regelmatig omscheppen. -Ui, knoflook en aubergine toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken.

Bonen, tomatenpuree, kaneelpoeder, kruiden en 1 dl water toevoegen en afgedekt ca. 10 minuten laten stoven. Intussen in kopje koriander fijnknippen. Gerecht op smaak brengen met zout en rest van cayennepeper. Bestrooien met koriander. Serveren met rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 365 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 34 g - koolhydraten 29 g

Kipsalade met pasta en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 pak koelverse tagliolini (250 g, Buitoni),
1 sinaasappel,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
4 eetlepels (olijf)olie,
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),
zout,
peper,
4 stoneleeks,
1 kipfilet fumé (ca. 125 g),
1 zakje slamelange (100 g),
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail)

Bereiding

BEREIDEN: Tagliolini met zout volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. In vergiet tagliolini afspoelen met koud water en goed laten uitlekken. Intussen sinaasappel dik schillen tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen vliesjes lossnijden (hierbij 2 eetlepels sap opvangen). In kom azijn, olie en sinaasappelsap tot sausje roeren. Koriander erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van saus door tagliolini roeren. Stoneleeks in dunne ringetjes snijden. Kipfilet in dunne plakjes snijden. Sla over twee borden verdelen. Helft van tagliolini rond vork draaien en als nestje op midden van sla leggen. Zo ook rest van tagliolini op andere bord leggen. Plakjes kipfilet en sinaasappelpartjes als waaier om tagliolini leggen. Sausje nogmaals doorroeren en over sla en kipfilet verdelen. Bestrooien met stoneleeksringetjes en peperbessen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 34 g - koolhydraten 73 g

Kipsalade met witlof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

zout,
1/2 pakje aardappelpartjes (á 750 g, AH),
2 struikjes witlof,
1 rode paprika,
200 g kipfiletblokjes,
1 eetlepel kipkruiden (AH),
1 eetlepel azijn,
3 eetlepels olie,
6 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
1 teentje knoflook

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelpartjes afgedekt in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen witlof wassen en onderkant van struikjes afsnijden. Bladeren van struikjes losmaken en over twee borden verdelen. Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Grote kipblokjes kleiner snijden. Kipblokjes bestrooien met kipkruiden. Aardappelpartjes in vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In schaal azijn en 2 eetlepels olie tot dressing roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Knoflook pellen en boven dressing uitpersen. Op smaak brengen met zout. Aardappelpartjes door dressing scheppen. In pan rest van olie verhitten. Kip en paprika in ca. 5 minuten al omscheppend gaar bakken. Kip en paprika door aardappels scheppen en op witlof scheppen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 29 g - koolhydraten 40 g

Kipsaté met sinaasappelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 citroen,
3 sinaasappels,
1 rode Spaanse peper,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel ketjap manis,
2 eetlepels olie,
1/2 theelepel kerriepoeder,
1 dikke kipfilet (250 g),
3 eetlepels allesbinder,
4 satéstokjes,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen en 1 sinaasappel goed schoonboenen onder koud water. Van citroen 1 plakje snijden. Van sinaasappel 2 plakken snijden. Sinaasappels en citroen uitpersen. Peper wassen, schoonmaken, halveren en zaadjes verwijderen. Peper in stukjes snijden. Knoflook pellen en fijnsnijden. In kom sinaasappelsap, citroensap, peper, knoflook, ketjap, olie en kerriepoeder tot marinade roeren. Kipfilet overdwers in 4 dunne filets snijden. In marinade leggen en ca. 1/2 uur afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Satéstokjes ca. 10 minuten in koud water leggen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipfilet uit marinade halen en droogdeppen met keukenpapier. Zigzaggend aan satéstokjes steken en op rooster leggen. In pan marinade aan de kook brengen. Al roerend allesbinder toevoegen en blijven roeren tot gebonden saus ontstaat. Op laag vuur saus warmhouden. Rooster met kipsaté vlak onder hete grill schuiven. In ca. 4 minuten saté bruin en gaar grillen, halverwege keren. Intussen plakjes sinaasappel en citroen in stukjes snijden. Saté over twee borden verdelen. Beetje saus erop scheppen. Rest van saus apart erbij serveren. Garneren met stukjes sinaasappel en citroen. Serveren met basmatirijst en komkommersla.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 31 g - koolhydraten 24 g

Kipschnitzel met gebakken appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 kleine uien,
1 grote appel (bijv. Red Delicious),
4 kipschnitzels (á ca. 100 g),
zout,
peper,
3 eetlepels boter of margarine,
2 eetlepels mosterd

Bereiding

BEREIDEN: Uien pellen en elk in vier parten snijden. Met appelboor klokhuis uit appel boren. Appel in 12 plakjes snijden. Schnitzel bestrooien met zout en peper. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Op hoog vuur schnitzels ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Ui toevoegen en ca. 5 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Schnitzels uit pan op bord scheppen en aan één kant besmeren met mosterd. Appel en rest van boter aan uien toevoegen. Appel in ca. 2 minuten bruin bakken. Appel en ui uit pan op (ander) bord scheppen. In bakvet schnitzels met mosterdkant onder ca. 1 minuut zachtjes bakken. - Schnitzels op borden scheppen. Appel en ui erover verdelen. Serveren met broccoliroosjes en aardappelpuree.

Bereiden; ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 16 g - koolhydraten 22 g

Kipspiesjes met kerrie-mangosaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g kipfilet,
1 eetlepel kipkruiden (potje, AH),
1/2 eetlepel olie,
1 rijpe mango (ca. 400 g),
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),
1 zakje kerrie-mangosaus (voor 0,25 liter, Knorr),
zout,
peper,
(keukenmachine),
12 houten satéstokjes

Bereiding

BEREIDEN: Satéstokjes ca. 15 minuten in koud water leggen. Intussen kipfilet in blokjes snijden. In kom kipkruiden en olie mengen. Kipblokjes erdoor scheppen. Afgedekt ca. 10 minuten laten staan. Mango schillen en vruchtvlees in plakken van pit snijden. Helft van vruchtvlees in keukenmachine pureren of boven kom door zeef wrijven, rest in stukjes snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Kipblokjes aan stokjes steken. Spiesjes op grillrooster ca. 15 cm onder grill schuiven en in ca. 8 minuten rondom bruin en gaar roosteren, regelmatig keren. Intussen in pan mangopuree met Italiaanse kruiden, kerrie-mangosaus en 2 dl water al roerend aan de kook brengen. Mangostukjes erdoor scheppen en ca. 5 minuten zachtjes meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Spiesjes over vier borden verdelen. Saus erover scheppen. Serveren met pandanrijst en komkommer.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën
vet 7 g - eiwit 19 g - koolhydraten 21 g

Koken aan tafel

Menugang informatie

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande

Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Fonduen, gourmetten, tafelgrillen en -wokken zijn kooktechnieken om gezellig zelf aan tafel het eten te bereiden.

Fonduen

Is aan tafel onderdompelen van ingrediënten in hete vloeistof. De naam fondue is afgeleid van het Franse werkwoord voor smelten. De traditionele fondue is dan ook kaasfondue. Je kunt ook fonduen in olie, bouillon en chocolade.

Fondurecepten

Gourmetten

Gourmetten en grillen tegelijk. Op de plaat of in het gourmetpannetje maak je vlees, vis of groenten klaar met een minimum aan vet. Gebruik je fantasie en maak een bijzonder miniaturgerecht.

Gourmetrecepttips

Tafelgrillen

Vlees en vis schroeien snel dicht. Hierdoor plakt het niet vast en blijven smakvolle sappen gevangen.

Tafelwokken

Roerbakken in het klein. Al het goede blijft tijdens het wokken behouden.

Naar koken aan tafel-recepten

Kookboek Verrassend fonduen en gourmetten

Konijn met zuidvruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje tutti frutti (250 g, AH),
1 heel konijn in delen (ca. 1 kilo),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
60 g bloem,
50 g boter of margarine,
3/4 bakje oesterzwammen (à 150 g),
1 pot wildfond (380 ml, AH),
1 flesje oudbruin bier (3 dl),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In pan 2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af tutti frutti toevoegen en ca. 15 minuten laten wellen. Intussen konijndelen bestrooien met zout en peper. Op plat bord bloem strooien. Konijndelen erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. In grote braadpan boter verhitten. Konijndelen ca. 10 minuten bakken, regelmatig keren. Intussen oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. In zeef tutti frutti laten uitlekken. Konijndelen uit pan nemen en op bord leggen. Fond en bier toevoegen aan bakvet. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Konijndelen weer terugleggen in pan. Oesterzwamreepjes en tutti frutti toevoegen. Afgedekt ca. 1 1/2 uur zachtjes laten stoven. 15 Minuten voor einde van stooftijd deksel verwijderen en saus iets laten inkoken. Konijndelen uit pan nemen en over vier borden verdelen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Naast konijndelen scheppen. Serveren met aardappelpuree en spruitjes.

Bereiden: ca. 1 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 51 g - koolhydraten 47 g

Konijnenbout met olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 eetlepels (olijf)olie,
2 konijnenachterbouten (ca. 400 g),
zout,
peper,
1/2 theelepel tijm,
1/2 theelepel rozemarijn,
3 teentjes knoflook,
1 1/2 dl droge witte wijn,
1/2 pot vleesfond (à 380 ml, AH),
8 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),
8 groene olijven zonder pit,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

Bereiding

BEREIDEN: In grote braadpan olie verhitten. Konijnenbouten bestrooien met zout, peper, tijm en rozemarijn. Konijnenbouten ca. 8 minuten bakken, regelmatig keren. Intussen -knoflook pellen en in plakjes snijden. Konijnenbouten uit pan nemen en op bord leggen. Knoflook aan bakvet toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Wijn en fond toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Konijnenbouten toevoegen. 1/4 Liter water toevoegen en konijnenbouten afgedekt ca. 1 1/2 uur zachtjes laten stoven. Konijnenbouten uit pan nemen. Saus op hoog vuur ca. 3 minuten laten inkoken. Intussen olijven in plakjes snijden. Saus boven andere pan door zeef schenken. Crème fraîche en olijven door saus mengen en nog ca. 3 minuten zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en sperziebonen.

Bereiden: ca. 1 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 570 kilocalorieën

vet 48 g - eiwit 31 g - koolhydraten 3 g

Kool op z'n Thais

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 Chinese koolbladeren,
1 kleine ui,
3 teentjes knoflook,
2 rode Spaanse pepers,
1/2 theelepel kurkuma (koenjit, AH),
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),
mespuntje trassie oedang (Conimex),
1/2 citroen,
1 ei,
1 theelepel maïzena,
1/2 theelepel zout,
1/2 blok santen (á 200 g, Go-Tan),
500 g kipfilet,
1 dunne prei,
5 takjes verse koriander (zakje á 15 g),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
keukenmachine,
ondiepe ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Koolbladeren wassen en harde nerf wigvormig wegsnijden. In pan met ruim kokend water koolbladeren ca. 2 minuten koken. In vergiet laten uitlekken. Schaal invetten. Bodem en wanden van schaal bekleden met 5 koolbladeren. Ui pellen en in vieren snijden. Knoflook pellen. Pepers wassen, in lengte halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en helften in stukken snijden. In keukenmachine ui, knoflook, peper, kurkuma, sojasaus en trassie fijnmalen. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Citroenschil boven uimengsel raspen (rest van citroen wordt niet gebruikt). Ei, maïzena en zout door uimengsel roeren. In pan 1 1/2 dl water aan de kook brengen. Van vuur af santen toevoegen en laten oplossen. Santen door uimengsel roeren. Kip in plakjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in dunne ringetjes snijden. In kopje koriander fijnknippen. Plakjes kip op koolbladeren in schaal leggen. Ui-santenmengsel erover schenken. Prei en koriander erover verdelen. Geheel afdekken met rest van koolbladeren. Schotel afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: (Schotel ca. 10 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4'. Schotel afgedekt in ca. 45 minuten gaar laten worden. Serveren met komkommersla en (basmati)rijst.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 35 g - koolhydraten 7 g

Lamsbout uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 sneetjes oud witbrood,
1 theelepel gemberpoeder,
1 theelepel gemalen koriander (AH),
1/2 theelepel gemalen komijn (djinten, Conimex),
2 eetlepels sinaasappelsap,
2 eetlepels (olijf)olie,
zout,
peper,
1 lamsbout zonder bot (ca. 400 g),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
keukenmachine,
ovenschaal inhoud ca. 2 liter,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Korstjes van brood snijden en brood in blokjes snijden. In keukenmachine brood met gemberpoeder, koriander, komijn, sinaasappelsap, olie, zout en peper tot glad mengsel pureren. Schaal invetten. Lamsbout droogdeppen met keukenpapier en in schaal leggen. Broodmengsel over boven- en zijkanten van lamsbout verdelen en stevig aandrukken. Schaal afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Lamsbout ca. 1 uur voor gebruik uit koelkast nemen. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Lamsbout afgedekt met aluminiumfolie in midden van oven in ca. 55 minuten gaar laten worden. Folie verwijderen en lamsbout in nog ca. 5 minuten bruin laten worden. Oven uitschakelen en lamsbout met ovendeur op kier ca. 5 à 10 minuten laten rusten. Lamsbout met scherp mes in plakken snijden. Serveren met gebakken aardappels en peultjes met worteltjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten Wachtijd: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 20 g - koolhydraten 7 g

Lamscurry met amandelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote ui,
500 g lamsbout zonder been,
3 eetlepels olie,
1 theelepel bloem,
1 dl biogarde roer,
1 pot Kormasaus (350 g, Uncle Ben's),
25 g amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),
1/4 zakje verse koriander (á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en fijnknippen. Vlees in blokjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Vlees ca. 3 minuten meebakken. Intussen bloem door biogarde roeren. Kormasaus en biogarde aan vlees toevoegen en goed doorroeren. Vlees afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar laten sudderen. Intussen in droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. In kopje koriander fijnknippen. Helft van amandelschaafsel en koriander door curry roeren. Rest erover strooien. Serveren met basmatirijst en komkommersla.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 28 g - koolhydraten 10 g

Lamscurry met bloemkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 schaaltje panklare bloemkoolroosjes (350 g),
200 g lamsbout zonder been,
1 blikje Rogan Josh, saus voor Indiase gerechten (283 g, Patak's),
1 dl koffieroom,
3 takjes koriander (zakje á 15 g),
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: Bloemkoolroosjes in kleinere roosjes verdelen. In magnetronschaal bloemkool afgedekt ca. 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Intussen vlees in blokjes snijden. Vlees, Indiase saus en koffieroom door bloemkool scheppen. In magnetron afgedekt in ca. 8 minuten op vol vermogen gaar laten worden. Intussen in kopje koriander fijnknippen. Koriander door curry scheppen. Serveren met pitabroodjes of .rijst á la minute.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 505 kilocalorieën
vet 36 g - eiwit 27 g - koolhydraten 20 g

Lamskoteletjes met geitenkaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje stoneleeks of 6 bosuitjes,
100 g harde Hollandse geitenkaas,
12 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),
1 1/2 eetlepel (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
8 dubbele lamskoteletjes,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. Geitenkaas grof raspen.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Basilicum in reepjes knippen of snijden. In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten. Stoneleeks ca. 1 minuut zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Koteletjes bestrooien met peper. Dun bestrijken met rest van olie. Op grillrooster leggen, met lekbak eronder, en vlak onder grill ca. 3 á 4 minuten grillen. Koteletjes keren. Stoneleeks en basilicum over koteletjes verdelen. Kaas erover strooien. Koteletjes nog ca. 3 minuten grillen. Op vier borden leggen. Serveren met risotto en broccoli.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 370 kilocalorieën

vet 27 g - eiwit 26 g - koolhydraten 3 g

Lamskoteletjes met Indiase pilaf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 eetlepel olie,
2 lamskoteletjes,
1 sjalotje,
1 eetlepel biryani-pasta (potje á 283 g, Patak's),
100 g rijst á la minute (pak á 350 g, Oryza),
1 eetlepel rozijnen,
1 theelepel boter of margarine,
1/4 komkommer,
1 eetlepel yoghurt,
1 theelepel citroensap,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: In pan 1/2 eetlepel olie verhitten. Lamskoteletjes in ca. 7 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Intussen sjalotje pellen en snipperen. In pan "rest van olie verhitten. Sjalotje met biryani-pasta ca. 1 minuut fruiten. Rijst erdoor scheppen. Rozijnen en 1 1/2 dl water toevoegen. 20 Seconden koken, boter erdoor scheppen en ca. 5 minuten laten staan (= pilaf). Intussen komkommer wassen en in blokjes snijden. In kom yoghurt, citroensap, zout en peper tot sausje roeren. Komkommer erdoor scheppen. Lamskoteletjes op bord leggen. Bestrooien met zout en peper. Pilaf en komkommer ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 825 kilocalorieën
vet 40 g - eiwit 28 g - koolhydraten 89 g

Lamskoteletjes met koriandersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
2 moesappels (Goudreinet),
4 eetlepels olie,
2 theelepels kerriepoeder,
2 teentjes knoflook,
1 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),
8 lamskoteletjes,
1 zakje verse koriander (15 g),
zout,
(versgemalen) peper,
staafmixer of keukenmachine,
grote rechthoekige ovenschaal of braadslede ca. 20 x 30 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Appels schillen en in stukjes snijden. In pan 2 eetlepels olie verhitten. Ui, appel en kerriepoeder ca. 3 minuten zachtjes fruiten. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Fond toevoegen. Appels afgedekt in ca. 10 minuten tot moes koken. Met staafmixer tot gladde saus pureren (of boven kom door zeef wrijven). Andere teentje knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Rest van olie erdoor roeren.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Lamskoteletjes bestrijken met knoflookolie en in ovenschaal leggen. In midden van oven lamskoteletjes afgedekt in ca. 20 à 25 minuten bruin en gaarbraden. Intussen vier borden voorverwarmen. 3/4 Deel van koriander heel fijn hakken, rest van korianderblaadjes van takjes plukken. Appelsaus opnieuw verwarmen. Fijngehakte koriander erdoor roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Saus op smaak brengen met zout en peper. Op elk bord 2 lamskoteletjes leggen. Beetje koriandersaus erover scheppen. Korianderblaadjes erover strooien. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij serveren. Serveren met peultjes en pilaf met rozijnen en amandelen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 35 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën
vet 30 g - eiwit 22 g - koolhydraten 9 g

Lamskoteletjes met sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 perssinaasappels,
1 eetlepel ketjap asin (Conimex),
1/2 eetlepels vloeibare honing,
1 teentje knoflook,
8 dubbele lamskoteletjes,
zout, peper,
50 g boter of margarine,
1 1/2 dl gevogeltesfond (à 380 ml, AH),
allesbinder,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sinaasappels onder stromend water goed schoonboenen. Met -citrustrekker 8 mooie krullen van sinaasappelschil trekken of met scherp mes schil dun eraf snijden en 8 repen van schil snijden. Tot gebruik onder water bewaren. Sinaasappels uitpersen. Ketjap en honing erdoor roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. In wijde schaal koteletjes leggen. Sinaasappelmarinade erover schenken. Afgedekt in koelkast ca. 8 uur laten marinieren, af en toe keren.

BEREIDEN: Koteletjes uit marinade nemen (marinade bewaren). Met keukenpapier droogdeppen. Bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan boter verhitten. Koteletjes (eventueel in tweemaal) in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Koteletjes uit pan op bord scheppen en warmhouden onder aluminiumfolie. Aan bakvet marinade en fond toevoegen. Op hoog vuur ca. 5 minuten laten inkoken. Met allesbinder binden tot licht gebonden saus. Op smaak brengen met zout en peper. Koteletjes op vier borden leggen. Beetje saus erover schenken. Rest van saus apart erbij geven. Garneren met sinaasappelkrullen. Serveren met aardappelpuree en peultjes.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 8 uur

Bereiden: ca. 20 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 22 g - koolhydraten 7 g

Lamskoteletjes met tijmboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g zachte boter of margarine,
1/2 eetlepel Franse mosterd,
1 theelepel vloeibare honing,
1 1/2 theelepel tijm,
zout,
6 kleine tomaten,
8 dubbele lamskoteletjes,
peper,
1 eetlepel (olijf)olie,
plasticfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom boter vermengen met mosterd, honing en tijm. Op smaak brengen met zout. Tijmboter tot rolletje vormen en verpakken in plasticfolie. Tot gebruik in koelkast leggen. Tomaten wassen en halveren.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Koteletjes bestrooien met peper en dun bestrijken met olie. Koteletjes op grillrooster leggen, met lekbak eronder, en vlak onder grill ca. 3 à 4 minuten grillen. Intussen van tijmboter plasticfolie verwijderen en 3 dunne plakjes eraf snijden. Plakjes in vieren snijden. Op halve tomaat stukje tijmboter leggen. Koteletjes keren. Tomaat ernaast zetten. Nog ca. 3 minuten grillen. Intussen rest van tijmboter in 8 plakjes snijden. Koteletjes op vier borden leggen. Tomaat ernaast zetten. Plakjes tijmboter op koteletjes leggen. Direct opdienen. Serveren met patates frites en gemengde sla.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie 500 kilocalorieën

vet 45 g - eiwit 20 g - koolhydraten 3 g

Lamskoteletten met muntsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 komkommer,
zout,
1/2 zakje verse munt (á 15 g),
1 eetlepel azijn,
1 bekertje zure room (125 ml, AH),
peper,
1 teentje knoflook,
4 dubbele lamskoteletten,
2 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Komkommer schillen, in lengte halveren en pitjes verwijderen. Komkommer boven zeef grof raspen. Bestrooien met zout en ca. 10 minuten laten staan. A Toefjes munt apart houden voor garnering, rest van muntblaadjes van takjes nemen en in kopje heel fijn knippen. Met bolle kant van eetlepel zoveel mogelijk vocht uit komkommer drukken. In schaalje komkommer, munt, azijn en zure room tot saus roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Olie erdoor roeren. Lamskoteletten aan beide kanten besprenkelen met knoflookolie. Op grillrooster leggen. Rooster met lekbak eronder ca. 10 minuten onder hete grill schuiven. Lamskoteletten in ca. 10 minuten gaar en bruin grillen, halverwege keren. Lamskoteletten op twee borden leggen en komkommersaus erover scheppen. Garneren met toefjes munt. Serveren met gesmoorde koolrabi en salade van krielaardappeltjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 11 g - koolhydraten 1 g

Lamsschotel met artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g lamsvlees (lamsbout zonder been),
2 blikjes artisjokharten
(á netto 185 g, Royal Mail),
1 eetlepel citroensap,
2 teentjes knoflook,
3 eetlepels (olijf)olie,
1 zakje verse basilicum (15 g),
1 dl droge witte wijn,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Vlees in blokjes van ca. 3 cm snijden. Artisjokharten afgieten en halveren. _Besprenkelen met citroensap. Knoflook pellen en met platte kant van mes kneuzen. In (braad)pan olie verhitten. Knoflook en 2 takjes basilicum ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Basilicum verwijderen. Vlees toevoegen en op matig hoog vuur in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Artisjokken toevoegen en ca. 5 minuten meebakken. Wijn erbij schenken en gerecht nog ca. 10 minuten laten sudderen. Rest van basilicumblaadjes in reepjes snijden en erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met Toscaanse aardappeltjes (Chillo's Toscana) en tomatensalade.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 375 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 31 g - koolhydraten 5 g

Lamsvlees met zeeaster

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 g lamsbout zonder been,
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),
1 eetlepel vloeibare honing,
zout,
(versgemalen zwarte) peper,
1 doosje zeeaster (150 g),
2 bosuitjes,
2 eetlepels (olij)olie

Bereiding

BEREIDEN: Lamsvlees in dunne plakjes snijden. In kom mosterd, honing, zout en peper door elkaar roeren. Vlees erdoor scheppen en ca. 10 minuten laten staan. In vergiet zeeaster onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Bosuitjes schoonmaken en -in ringetjes snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Op hoog vuur lamsvlees al omscheppend in ca. 3 minuten bruin bakken. Op bord scheppen. Zeeaster door bakvet scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Zeeaster in nog ca. 2 minuten gaar laten worden en vocht laten verdampen. Lamsvlees en bosui door zeeaster scheppen en nog ca. 1 minuut meewarmen. Serveren met kerrierijst.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 20 g - koolhydraten 5 g

Lamsvleescurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
3 teentjes knoflook,
1 dikke plak ham (ca. 100 g),
600 g lamsboutschijven,
25 g boter of margarine,
1/2 blikje tomatenblokjes (netto 400 g),
2 theelepels tijm,
1 theelepel gemalen piment,
1 theelepel kaneelpoeder,
zout,
peper,
1/2 kippenbouillontablet,
1 zakje santen (30 g, Conimex),
3 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 eetlepel citroensap

Bereiding

BEREIDEN: Ui en knoflook pellen en snipperen. Ham en lamsvlees in blokjes snijden. In (braad)pan boter verhitten. Ui en knoflook in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Ham, tomatenblokjes, tijm, piment, kaneelpoeder, zout en peper erdoor roeren en afgedekt ca.

3 minuten zachtjes bakken. Lamsvlees toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen en 2 dl water, santen en crème fraîche erdoor roeren. Al roerend aan de kook brengen en lamsvlees afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven. Intussen in kopje peterselie fijnknippen. Citroensap erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Bestrooien met peterselie. Serveren met Congris.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 34 g - koolhydraten 6 g

Lamsvleesspiesjes met tapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kleine ui,
2 teentjes knoflook,
20 groene olijven met piment (potje, Carbonell),
1 eetlepel kappertjes,
2 eetlepels tomatenpuree,
3 theelepels Provençaalse kruiden,
zout,
peper,
500 g lamsbout zonder been,
1 kleine aubergine,
3 eetlepels (olijf)olie,
3 vleestomaten,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
8 houten satéstokjes van ca. 20 cm lengte

Bereiding

VOORBEREIDEN: Satéstokjes ca. 20 minuten in koud water leggen. Intussen ui pellen en heel fijn snipperen. 1 Teentje knoflook pellen en heel fijn hakken. Olijven en kappertjes fijnhakken. Ui, knoflook, olijven en kappertjes in kom doen. Tomatenpuree en 2 theelepels kruiden toevoegen en erdoor mengen. Mengsel (= tapenade) op smaak brengen met zout en peper. Lamsvlees in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden. Aubergine schillen en in 24 blokjes van ca. 3 cm snijden. Aan elk spiesje om-en-om 3 blokjes lamsvlees en 3 blokjes aubergine steken. In kommetje rest van kruiden door olie roeren. Andere teentje knoflook pellen en boven olie uitpersen.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Rooster invetten met olie. Spiesjes bestrijken met knoflook-oliemengsel. Spiesjes op rooster met lekbak eronder ca. 10 cm onder grill schuiven en in ca. 10 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Intussen tomaten wassen, in plakjes snijden en op midden van vier borden rangschikken. Tapenade over plakjes tomaat verdelen. Spiesjes op en naast tomaten leggen. Serveren met broccoli en gekookte aardappels.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 26 g - koolhydraten 6 g

Magnetron koken

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

De meeste mensen gebruiken de magnetron alleen maar om er iets in op te warmen of te ontdooien. Je kunt er echter ook mee koken, stomen, pochieren, roosteren...

Niet in de magnetron

Kook nóóit eieren in de schaal in de magnetron. Er ontstaat dan zo'n hoge druk in de schaal dat de eieren uit elkaar spatten.

Gebruik nóóit kristal of ander fijn en dun glas in de magnetron.

Laat een houten lepel tijdens een langere bereiding in de magnetron niet in de schaal staan. Het hout absorbeert ook warmte en de lepel is te heet om vast te pakken.

Steriliseer nóóit babyflesjes of potjes voor jam en dergelijke in de magnetron. Er zijn superhandige apparaten op de markt die hier zeer geschikt voor zijn.

Wel in de magnetron

Lees bij kant-en-klaarmaaltijden vooraf de gebruiksaanwijzing goed door. De verpakkingen van sommige kant-en-klaarmaaltijden moeten ingeprikt worden.

Verwarm, om geurtjes te laten verdwijnen, een glas water met wat citroensap of azijn 2 minuten op de hoogste stand. Daarna de binnenwanden van de magnetron met een doek droogwrijven.

Citrusvruchten geven meer sap vrij wanneer ze eerst 10 à 20 seconden op vol vermogen in de magnetron verwarmd worden. Laat ze even liggen en pers ze daarna uit.

Een praktische manier om borden voor te verwarmen in de magnetron: spoel de borden onder koud stromend water af en verwarm ze op elkaar 1 à 1 1/2 minuut op vol vermogen. Droog de borden daarna af.

Bereid vis in de magnetron om optimaal te profiteren van de vitamines die in vis zitten. Omdat de kooktijden kort zijn, gaan er nauwelijks vitamines verloren. Tip: klap de dunnere stukken van de vis dubbel, zodat ze tegelijk met de dikkere stukken gaar zijn.

Gerechten die u in de magnetron bereidt krijgen geen knapperig korstje. Gebruik daarom de volgende truc: verkruimel cornflakes en meng ze met bijvoorbeeld geraspte kaas of kruiden en bestrooi het gerecht ermee. Knapperig korstje gegarandeerd!

Maïs-maaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),
2 eetlepels olie,
1 eetlepel citroensap,
4 theelepels tacokruiden (potje, AH),
1 blik maïskorrels (netto 300 g, AH),
1 (rode) ui,
200 g Cheddar-kaas (stukje),
1 blikje ananastukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),
1 bakje rauwkost (150 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water aardappeltjes afgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. Intussen in kom olie, citroensap en tacokruiden tot dressing roeren. Aardappeltjes afgieten. Aardappeltjes door tacodressing scheppen en laten afkoelen. Intussen ui pellen en in dunne ringen snijden. Maïs laten uitlekken. Kaas in kleine blokjes snijden. Ananas laten uitlekken en kleinsnijden. Maïs, kaasblokjes, ananas en rauwkost door elkaar scheppen. Maïssalade op midden van schaal scheppen. Aardappeltjes eromheen scheppen. Uiringen erover verdelen. Serveren met tortilla chips.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 23 g - eiwit 18 g - koolhydraten 37 g

Maïskipfilet met waterkers-notensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje blanke hazelnoten (65 g, Baukje),
1/2 potje pesto (á 133 ml, Grand'Italia),
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
4 (maïs)kipfilets (á ca. 125 g),
8 plakken rauwe ham (ca. 65 g),
50 g boter of margarine,
1/2 kippenbouillontablet,
1 zakje waterkers (75 g),
zout,
peper,
citroensap,
keukenmachine,
12 houten cocktailprikkers

Bereiding

VOORBEREIDEN: In droge koekenpan op matig hoog vuur hazelnoten al omscheppend ca. 5 minuten roosteren. Op bord scheppen en laten afkoelen. 1 Eetlepel pesto achterhouden. In kom rest van pesto en 1 eetlepel crème fraîche door elkaar roeren. Kipfilets tot op ca. 1 cm van rand insnijden en openslaan. Op elke filet 1 plakje ham uitspreiden. Pestomengsel erover verdelen. Hierop weer 1 plakje ham leggen. Filets dichtklappen, vaststeken met cocktailprikkers en op bord leggen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In braadpan boter verhitten. Filets in ca. 10 á 15 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Intussen in pan 1 dl water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkrumelen en laten oplossen. Waterkers toevoegen en ca. 1 minuut laten koken. In zeef boven kom waterkers afgieten, hierbij bouillon opvangen. Waterkers, hazelnoten, rest van crème fraîche en achtergehouden pesto in keukenmachine pureren. Mengsel terugdoen in pan. Zoveel bouillon toevoegen dat gladde saus ontstaat (rest van bouillon wordt niet gebruikt). Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. In ca. 1 minuut saus opnieuw zachtjes verwarmen. Prikkers uit filets verwijderen en filets doormidden snijden. Op elk bord 2 filethelften leggen. Saus ernaast scheppen. Serveren met tagliatelle en tomatensla.

Voorbereiden` ca. 15 minuten Bereiden: Ca. 20 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën
vet 44 g - eiwit 38 g - koolhydraten 2 g

Meten en wegen

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

In de meeste recepten worden benodigde hoeveelheden duidelijk aangegeven. Het gewicht wordt in grammen, of in afgestreken thee- of eetlepels aangegeven. Vloeistoffen worden in milliliters (ml) deciliter (dl) of liters (l) aangegeven.

Kopjes en lepels

Heb je geen maatbeker bij de hand, dan kun je ook lepels en kopjes gebruiken. 1 theelepel bevat 3 ml, 1 eetlepel 15 ml, en een kopje 1,5 dl. De hoeveelheid vloeistof in een kopje is altijd gelijk. Met vaste ingrediënten is dit wat ingewikkelder omdat deze een verschillend soortelijk gewicht hebben. Met andere woorden een

eetlepel rozijnen is altijd zwaarder dan een eetlepel aardappelmeel. Overigens betekent een eetlepel of een theelepel altijd een afgestreken lepel.

1 eetlepel weegt

aardappelmeel 7 g

bloem 7 g

boter of margarine 4 g

cacao 8 g

maïzena 7 g

rozijnen 10 g

suiker 12 g

zout 15 g

Engelse en Amerikaanse maten

Afkorting betekenis Nederlands begrip

1 oz 1 ounce ca. 28 gram

1 lb 1 pound ca. 450 gram

1 qt 1 quart ca. 9,5 dl

1 gal 1 gallon 4 quarts = 3,8 liter

1 pt 1 pint ca. 4,75 deciliter

1 tbs 1 tablespoon 1 eetlepel, 15 ml

1 tsp 1 teaspoon 1 theelepel, 5 ml

1 cup 1 cup ca. 2 1/3 deciliter

Meetinstrumenten

Weegschalen

Met een digitale weegschaal kun je ingrediënten tot op de gram nauwkeurig afwegen. Bovendien kun je met de meeste digitale weegschalen twee verschillende ingrediënten in een kom wegen. Eerst weeg je bijvoorbeeld 100 g suiker, daarna zet je de weegschaal weer op 0 en voeg je bijvoorbeeld cacaopoeder

Meten en wegen

in de gewenste hoeveelheid toe. Een mechanische weegschaal is uitstekend voor het dagelijks gebruik in de keuken, al is hij minder nauwkeurig dan een digitale weegschaal.

Maatlepels

In plaats van een weegschaal of eetlepels, kun je ook speciale maatlepels gebruiken. Niet elke eetlepel is immers even groot. Let wel op dat bijvoorbeeld de Engelse theelepel groter is dan onze Hollandse, deze bevat namelijk 5 ml tegenover onze 3 ml.

Maatbekers

Er zijn verschillende soorten maatbekers waarbij sommige niet alleen Nederlandse maar ook Engelse en Amerikaanse maten aangeven. Andere bekers geven ook hoeveelheden rijst, bloem, suiker enz. aan.

Mexicaanse maaltijdsalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje rode kidneybonen (netto 400 g),
2 tomaten,
3 eetlepels olie,
2 eetlepels citroensap,
3 theelepels tacokruiden (AH),
1 zakje gemengde sla (200 g),
1 blikje maïskorrels (netto 150 g),
250 g Mexicaanse rundvleesreepjes

Bereiding

BEREIDEN: In zeef kidneybonen afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Tomaten Wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. In kom 2 eetlepels olie, citroensap en tacokruiden tot dressing roeren. Bonen, tomaten- stukjes, sla en maïs erdoor scheppen. In koekenpan rest van olie verhitten. Vleesreepjes in ca. 1 minuut al omscheppend gaar bakken. Vleesreepjes door salade scheppen. Serveren in bijvoorbeeld taco's of tacotrays (Casa Fiësta).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 245 kilocalorieën
vet 12 g - eiwit 16 g - koolhydraten 18 g

Mieschotel met pittige vleesreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,
350 g rundvleesreepjes,
3 theelepels szechuan-kruiden (McCormick),
2 eetlepels olie,
1 zak panklare roerbakmix (400 g),
250 g mihoen,
1 bakje roze garnalen (125 g, AH),
1 theelepel sambal oelek,
1 eetlepel sojasaus

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim heet water met zout aan de kook brengen. Vleesreepjes bestrooien met szechuan-kruiden. In wok of hapjespan olie verhitten. Vleesreepjes ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Op bord scheppen. In bakvet roerbakgroenten ca. 4 minuten roerbakken. Intussen mihoen in kokend water leggen en van vuur af in ca. 4 minuten gaar laten worden. Vleesreepjes en garnalen door groenten scheppen. Al omscheppend nog ca. 2 minuten verwarmen. Op smaak brengen met sambal en sojasaus. Mihoen afgieten en over vier borden verdelen. Vlees-groentemengsel erop scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 465 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 31 g - koolhydraten 57 g

Paprika-geitenkaastaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

5 plakjes bladerdeeg (pakje á 450 g, diepvries),
1 rode paprika,
1 gele paprika,
1 á 2 zakjes verse Italiaanse kruidenmix (á 30 g),
200 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),
4 eieren,
1 dl slagroom,
versgemalen (zwarte) peper,
1 eetlepel (olijf)olie,
(1 á 2 eetlepels boter om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Bladerdeeg in ca. 10 minuten laten ontdooien. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's wassen, schoonmaken en in vieren snijden. Paprikastukken met schilkant naar boven op grillplaat leggen en ca. 7 minuten onder hete grill roosteren tot schil zwartgeblakerd is. Paprikastukken in schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Italiaanse kruiden fijnhakken. Geitenkaas verkruiden. In kom eieren met slagroom loskloppen. Geitenkaas, fijngehakte kruiden en peper erdoor roeren. Taartvorm invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. Plakjes bladerdeeg op elkaar leggen en uitrollen tot ronde lap, ca. 3 cm groter dan taartvorm. Taartvorm bekleden met bladerdeeglap, aan rand goed aandrukken. Kaas-eiermengsel erover verdelen. Met puntig mesje vel van paprikastukken trekken en paprikastukken in dunne reepjes snijden. Paprikareepjes over kaasmengsel verdelen. Olie erover sprenkelen. Bestrooien met peper. In midden van oven taart in ca. 40 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per punt: 285 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 11 g - koolhydraten 11 g

Paprika-olijventaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kleine rode paprika,
1 kleine groene paprika,
1 kleine gele paprika,
1 ui,
2 eetlepels olie,
20 zwarte olijven zonder pit,
300 g bloem,
150 g magere kwark,
3/4 dl melk,
zout,
1 doosje St. Môret raffiné,
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 eieren,
1 1/2 eetlepel kappertjes,
1 theelepel milde paprikapoeder,
peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
2 eetlepels bloem om te bestuiven),
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. In koekenpan olie verhitten. Paprika ca. 5 minuten zachtjes bakken. Olijven in vieren snijden. Boven kom bloem zeven. Kwark, melk en 1/2 theelepel zout erdoor mengen. Met koele hand tot soepel deeg kneden. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In kom met mixer roomkaas, slagroom en eieren door elkaar kloppen. Paprika, olijven, kappertjes en paprikapoeder erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik in koelkast zetten. Vorm invetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot ronde lap van ca. 30 cm. Bodem en wanden van vorm met deeg bekleden. In midden van oven deeg ca. 15 minuten bakken. Uit oven nemen en paprikamengsel erin schenken. In midden van oven taart in nog ca. 20 minuten .gaar bakken.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 665 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 23 g - koolhydraten 23 g

Paprika met Mexicaans rundvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kleine groene paprika,
1 kleine rode paprika,
10 groene olijven zonder pit,
250 g biefstukken,
1 blikje maïs (netto ca. 150 g, Bonduelle),
1/2 zakje chili seasoningmix (Casa Fiësta),
2 eetlepels olie,
4 eetlepels hete tacosaus (Casa Fiësta),
wok of grote braadpan

Bereiding

BEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in smalle reepjes snijden. Olijven halveren. Vlees in smalle reepjes snijden. Maïs afgieten. Vlees bestrooien met chilimix. In wok olie verhitten. Vlees ca. 3 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet paprika ca. 5 minuten roerbakken. Tacosaus, maïs, olijven en vlees erdoor scheppen en ca. 2 minuten verwarmen. Serveren met rode bonen, tortillachips (en rijst).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 33 g - koolhydraten 27 g

Parelhoen met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sjalotje,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
250 g wijnzuurkool,
2 plakjes achterham (ca. 25 g),
200 g kalfsgehakt,
50 g verse roomkaas,
2 eetlepels paneermeel,
zout,
peper,
nootmuskaat,
1 parelhoen (ca. 900 g),
50 g boter of margarine,
2 dl droge witte wijn (Riesling),
2 eetlepels crème fraîche,
1/2 zakje waterkers (á 75 g),
4 cocktailprikkers,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In kopje peterselie fijnknippen. 50 g zuurkool fijnsnijden. Ham in reepjes snijden. In kom gehakt met sjalot, peterselie, fijngesneden zuurkool, ham, roomkaas en paneermeel door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Buikholte van parelhoen vullen met gehaktmengsel. Vulling goed aandrukken. Buikholte dichtvouwen en vastzetten met cocktailprikkers. Parelhoen tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Parelhoen bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Parelhoen in ca. 10 minuten rondom bruin bakken. Uit pan op bord scheppen. Wijn en rest van zuurkool aan bakvet toevoegen. Parelhoen erop leggen en afgedekt in ca. 1 uur zachtjes gaar stoven. Intussen platte schaal voorverwarmen. Parelhoen uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Crème fraîche door zuurkool roeren. Op hoog vuur al omscheppend ca. 1 minuut verwarmen, hierbij vocht laten verdampen. Zuurkool op schaal scheppen en parelhoen erop leggen. Garneren met toefjes waterkers. Aan tafel parelhoen aansnijden. Serveren met aardappelpuree.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 950 kilocalorieën

vet 65 g - eiwit 66 g - koolhydraten 26 g

Peultjes met wortel en varkenshaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 winterpeen (ca. 150 g),
100 g peultjes,
1 varkenshaasje (ca. 200 g),
1 eetlepel Chinese sojasaus (Chinese Emperor),
1/2 eetlepel droge sherry,
2 theelepels maïzena,
2 eetlepels olie,
1 theelepel bouillonpoeder,
1/2 eetlepel sesamolie (Royal Mail),
.1 theelepel sesamzaadjes,
keukenpapier,
wok of grote braadpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: Winterpeen schrappen, wassen en in stukken van ca. 3 cm snijden. Stukken in lengte in heel dunne plakjes snijden en in lengte in repen van ca. 1 cm breed snijden. Peultjes schoonmaken en wassen. Vlees in plakjes van ca. 3/4 cm dik snijden. In kom 1/2 eetlepel sojasaus, sherry en maïzena door elkaar roeren. Reepjes vlees erdoor scheppen. ca. 10 minuten laten intrekken.

BEREIDEN: In wok 1 eetlepel olie verhitten. Vlees ca. 5 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. Met keukenpapier wok schoonvegen. Rest van olie verhitten. Peen en peultjes ca. 4 minuten roerbakken. Rest van sojasaus, bouillonpoeder en 1 dl water toevoegen. Aan de kook brengen. Vlees erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Sesamolie erover sprenkelen. Overdoen in schaal. Sesamzaadjes erover strooien. Serveren met gekookte rijst.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Wachtijd: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 25 g - koolhydraten 6 g

Pitabroodje met tartaarballetjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen)

1/4 rode paprika,
1 zakje gekookte wijnzuurkool (250 g, AH),
200 g tartaar,
2 theelepels kerriepoeder (hot),
zout,
peper,
1 teentje knoflook,
1 1/2 eetlepel olie,
4 voorgebakken pita- of shoarmabroodjes,
4 eetlepels mangochutneysaus (flesje, Calvé),
20 sprietjes (knoflook)bieslook (zakje á 25 g)

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan zuurkool met paprika op zacht vuur verwarmen. Intussen in kom tartaar doen. Kerrie, zout en peper toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tartaar goed door elkaar mengen en er 16 balletjes van vormen. In koekenpan olie verhiten en balletjes in ca. 3 minuten rondom goudbruin en gaar bakken. Intussen broodjes insnijden en onder hete grill in ca. 3 minuten lichtbruin roosteren, halverwege keren. Zuurkool afgieten. In elk broodje 1/4 deel van zuurkool scheppen. Hierop elk 4 balletjes scheppen. Mangochutneysaus erover verdelen. Bieslook erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 490 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 31 g - koolhydraten 62 g

Pitabroodjes met shoarma-ragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 gele paprika,
1 schaaltje taugé (125 g),
1 dunne prei,
4 pita(shoarma)broodjes (AH),
zout,
peper,
2 eetlepels olie,
250 g gekruid shoarmavlees,
1/2 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Intussen paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Taugé wassen en laten uitlekken. Prei wassen, schoonmaken en in lengte in dunne reepjes snijden. Pitabroodjes in midden van oven in ca. 6 minuten gaar bakken. Intussen in wok of braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Paprika op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Prei, taugé, zout en peper toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Groenten uit pan op bord scheppen. In zelfde pan rest van olie verhitten. Vlees al omscheppend in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Intussen broodjes uit oven nemen. Crème fraîche door vleesmeesmengsel scheppen en ca. 2 minuten op laag vuur meewarmen. Met scherp mes broodjes tot helft opensnijden. Helft van groenten in broodjes scheppen, rest van groenten over twee borden verdelen. Vlees in broodjes scheppen. Op bordjes elk 2 broodjes naast groenten leggen.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 700 kilocalorieën
vet 35 g - eiwit 38 g - koolhydraten 58 g

Pocheren

Menugang	informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pocheren lijkt een beetje op gewoon koken. Alleen wordt de vloeistof - meestal bouillon - niet aan de kook gebracht maar blijft de temperatuur net onder het kookpunt: 90 °C. Hierdoor beweegt de vloeistof nauwelijks en kunnen tere gerechten als visfilet of zachte groenten tijdens de bereiding niet uiteen vallen.

Let erbij het pocheren op dat het gerecht helemaal ondergedompeld is en zorg dat de temperatuur niet tot het kookpunt stijgt. Pocheren kan in een gewone pan en je neemt het gerecht er met een schuimspaan uit. Er bestaan ook speciale pocheerpannen met een inzetzeef.

Prei met tomaat en kerriekip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
2 tomaten,
200 g (maïs)kipfilet,
zout,
peper,
1 eetlepel kerriepoeder,
2 eetlepels olie,
1 zak panklare prei (500 g),
3 eetlepels kerrie-ananassaus (flesje, Calvé),
wok of grote braadpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Tomaten wassen en in stukken snijden.

BEREIDEN: Kipfilet in reepjes snijden en bestrooien met zout, peper en kerriepoeder. In wok olie verhitten. Kip ca. 5 minuten roerbakken. Uit pan op bord scheppen. In bakvet ui ca. 2 minuten roerbakken. Prei toevoegen en nog ca. 5 minuten roerbakken. Tomaat, kip en kerriesaus erdoor scheppen. Nog ca. 5 minuten roerbakken. Op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in schaal. Serveren met aardappelpuree.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 355 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 29 g - koolhydraten 19 g

Reebiefstuk met madeirasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 1/2 dl wildfond (pot á 380 ml, AH),
1 eetlepel Madeira (keukenflesje),
1 theelepel Provençaalse kruiden,
2 dl gevogeltefond (á 380 ml, AH),
3 eetlepels slagroom,
2 eetlepels citroensap,
1 theelepel witte peperkorrels,
100 g boter of margarine,
zout,
4 reebiefstukjes (á ca. 125 g),
(versgemalen) peper,
1 doosje shii-takes (100 g),
1 zakje panklare groene kool (250 g),
2 theelepels roze peperbessen (potje, Royal Mail),
2 schone theedoeken zonder wasmiddelenluchtjes,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan wildfond met Madeira en kruiden aan de kook brengen. In andere pan gevogeltefond met slagroom, 1 eetlepel citroensap en peperkorrels aan de kook brengen. Beide mengsels in ca. 5 á 6 minuten op hoog vuur tot ca. 1 1/2 dl laten inkoken. In twee zeven elk natgemaakte theedoek leggen. Madeiramengsel en roommengsel elk afzonderlijk boven twee andere pannen zeven. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. 50 g Boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vijf borden voorverwarmen. In grote pan ruim water met zout en rest van citroensap aan de kook brengen. Intussen reebiefstukjes elk in 3 gelijke stukjes snijden. Bestrooien met zout en peper. Shii-takes schoonvegen met keukenpapier. Grote exemplaren halveren. In pan met kokend water kool in ca. 5 minuten beetgaar koken. In -zeef laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. Intussen in koekepan rest van boter verhitten. Biefstukjes in ca. 5 á 7 minuten aan weerszijden bruin bakken. Biefstukjes uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. In achtergebleven bakvet shii-takes in ca. 5 minuten bruin bakken, af en toe omscheppen. In tussen pannen met Madeira- en roommengsel opnieuw aan de kook brengen. Van vuur af door elk mengsel 25 g blokjes boter kloppen. Sauzen zonodig op smaak brengen met zout. Op elk bord eerst Madeirasaus scheppen. Borden zó bewegen dat saus goed over borden verdeeld wordt. Hierin 'bedje' van kool leggen. Op kool in cirkelvorm 3 biefstukjes leggen. Shii-takes in midden van biefstukjes leggen. Hierover roomsaus schenken. Garneren met peperbessen. Serveren met pasta.

Vorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 445 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 41 g - koolhydraten 4 g

Rollade met abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels appelstroop,
1 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),
1 theelepel kaneelpoeder,
1 varkensfiletrollade (ca. 700 g),
1 ui,
2 stengels bleekselderij,
1 zakje geweldige abrikozen (150 g, AH),
1 dl appelcider,
1 bekertje slagroom (125 ml),
zout,
peper,
1 braadzak,
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In kommetje appelstroop, mosterd en kaneelpoeder door elkaar roeren. Rollade rondom met stroopmengsel bestrijken. Ui pellen en grof snipperen. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. In braadzak ui, bleekselderij en abrikozen door elkaar scheppen. Rollade erop leggen. Cider erbij schenken. Braadzak met binder afsluiten. In schaal leggen. In bovenkant van zak enkele gaatjes prikken. In midden van oven rollade in ca. 40 minuten gaar braden. Uit oven gaatje in braadzak knippen en vocht in steelpan schenken. Op hoog vuur onafgedekt ca. 5 minuten laten inkoken. Intussen rollade uit braadzak nemen, op bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Slagroom door ingekookt vocht roeren en ca. 3 minuten laten koken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Abrikozenmengsel op platte schaal leggen. Rollade met scherp mes in plakken snijden en op abrikozen leggen. Saus overdoen in sauskom en apart bij rollade serveren. Serveren met broccoli en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 42 g - koolhydraten 23 g

Rosbief met kaas-tuinkruidensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

25 g boter of margarine,
4 plakjes rosbeef á la minute,
1 1/2 dl droge witte wijn,
1 zakje kaas-tuinkruidensaus (Knorr Finesse),
1 takje basilicum (zakje á 15 g),
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: In pan boter verhitten en rosbeef in ca. 2 minuten bruin bakken. Op twee borden leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Wijn en 1 dl water door bakvet roeren. Kaas-tuinkruidensaus toevoegen en ca. 1 minuut verwarmen. Intussen basilicumblaadjes van takjes nemen, fijnknippen en door saus roeren. Saus over rosbeef scheppen. Serveren met gebakken aardappelgolfjes en gekookte broccoliroosjes.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën
vet 24 g - eiwit 27 g - koolhydraten 9 g

Rosbief met mosterdsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g rosbeef (zelfbediening),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
2 eetlepels (dragon)mosterd,
40 g boter of margarine,
2 eetlepels sinaasappelmarmelade,
1 bekertje Slankroom (2 dl, AH),
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Rosbeef bestrooien met zout, peper en bestrijken met 1/2 eetlepel mosterd. In (braad)pan boter verhitten. Rosbeef in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Met deksel schuin op pan rosbeef in nog ca. 15 minuten rosé braden, regelmatig keren. Vier borden voorverwarmen. Rosbeef op plank leggen en onder aluminiumfolie ca. 5 minuten laten rusten. Rest van mosterd en marmelade door bakvet roeren. Room toevoegen en aanbaksels losroeren. Aan de kook brengen en ca. 3 minuten laten inkoken tot lichtgebonden saus ontstaat. Intussen basilicum in reepjes snijden. Rosbeef in dunne plakken snijden en dakpansgewijs op warme borden leggen. Beetje saus erover schenken en garneren met reepjes basilicum. Rest van saus overdoen in sauskom en apart erbij geven. Serveren met rijst en broccoli.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 31 g - koolhydraten 10 g

Rosbiefsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 tomaten,
1 zakje gemengde friséesla (200 g),
300 g rosbief (plakjes),
2 eetlepels heldere sladressing,
1 eetlepel gemalen belegen kaas (zakje á 150 g, AH),
2 takjes selderij (zakje á 50 g)

Bereiding

BEREIDEN: Tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Sla over vier borden verdelen. Plakjes rosbief erop leggen. Besprenkelen met sladressing. Bestrooien met kaas en selderij erboven fijnknippen. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood, AH).

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 24 g - koolhydraten 3g

Roti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 kippenbouten (ca. 1 kilo),
Zout,
peper,
50 g boter of margarine,
300 g zelfrijzend bakmeel,
500 g sperziebonen,
750 g vastkokende aardappels,
1 grote ui,
1 rode peper,
5 eetlepels olie,
2 eetlepels kerriepoeder,
3 theelepels gemalen koriander (AH),
2 theelepels gemalen komijn (djinten, Conimex),
2 teentjes knoflook,
1 kippenbouillontablet,
1 zakje santen (Conimex),
(3 eetlepels bloem om te bestuiven),
plasticfolie,
deegroller,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kip bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten en kip in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Afgedekt in ca. 30 minuten gaar stoven. Kip uit pan op bord scheppen en iets laten afkoelen. Kippenvlees van botten nemen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Intussen in kom bakmeel, zout en 13/4 dl water door elkaar Toeren. Met koele hand in ca. 5 minuten tot soepel deeg kneden. Als deeg te droog is nog wat water toevoegen. Deeg verpakken in plasticfolie en in koelkast ca. 30 minuten laten rusten. Sperziebonen schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 3 cm breken. Aardappels schillen, in stukjes snijden en wassen. Ui pellen en snipperen. Peper wassen, halveren, zaadlijst en zaadjes verwijderen en in stukjes snijden.

BEREIDEN: Eén bord voorverwarmen. In braadpan 4 eetlepels olie verhitten. Ui, peper, kerriepoeder, koriander en komijn ca. 3 minuten zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Aardappels en sperziebonen erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Toevoegen: kip, bouillontablet en 1/2 liter water. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten stoven. Intussen deeg in 8 stukken verdelen en tot balletjes rollen. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deegballetjes uitrollen tot 8 ronde lappen van ca. 24 cm doorsnede. Grote koekenpan dun invetten met rest van olie en verhitten. Roti's in ca. 2 minuten aan beide kanten lichtbruin bakken. Op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Door kip santen roeren en nog ca. 5 minuten zachtjes laten stoven. Op smaak brengen met zout. Aan tafel op vier borden roti leggen en kip in kerriesaus eraan scheppen. Serveren met sambal.

Roti

Vorbereiden: ca. 50 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 998 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 40 g - koolhydraten 97 g

Röstitaart met paprika en chorizo

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 uien,
1 rode paprika,
200 g chorizo (plakjes),
1 eetlepel olie,
1 zak rail (600 g, diepvries, Aviko),
2 eieren,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Uien pellen en in ringen snijden. Paprika wassen, schoonmaken en kleinsnijden. Chorizo in reepjes snijden. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In (braad)pan olie verhitten en ui, paprika en chorizo ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Rösti toevoegen en ca. 10 minuten meebakken, af en toe omscheppen. Intussen eieren loskloppen met zout en peper. Vorm invetten. Ei door röstimengsel scheppen. Röstimengsel overdoen in vorm en in midden van oven in ca. 10 minuten gaar en bruin bakken. Serveren met sperziebonen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën
vet 35 g - eiwit 15 g - koolhydraten 31 g

Rundergoulash

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 rode paprika's,
75 g spekreepjes,
1 teentje knoflook,
2 theelepels pittige paprikapoeder,
helft van basisrecept runderlappen met tomaat,
1 bekertje zure room (125 ml, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In braadpan spekreepjes in ca. 3 minuten zachtjes uitbakken. Knoflook erboven uitpersen. Paprikapoeder en stukjes paprika toevoegen. ca. 3 minuten zachtjes bakken. Intussen runderlappen in blokjes snijden. Runderlappen met tomaat en 1 dl water aan paprika toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met zure room, rijst en gemengde sla.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën
vet 21 g - eiwit 34 g - koolhydraten 6 g

Runderlappen met courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 sjalotjes,
1 courgette,
4 tomaten,
2 eetlepels pesto (potje, Grand'Italia),
helft van basisrecept runderlappen met wijn

Bereiding

BEREIDEN: (Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.) Sjalotjes pellen en in ringen snijden. Courgette wassen en in plakjes snijden. Tomaten wassen en in vieren snijden. Groenten en pesto door runderlappen scheppen. Schaal opnieuw in oven schuiven en onafgedekt groenten in nog ca. 30 minuten gaar laten worden, halverwege omscheppen. Serveren met pasta en Parmezaanse kaas.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 28 g - koolhydraten 6 g

Runderlappen met tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
1 kg magere runderlapjes,
zout,
peper,
50 g boter of margarine,
1/2 vleesbouillontablet,
2 eetlepels (wijn)azijn,
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
2 takjes verse tijm (zakje á 15 g),
2 laurierblaadjes,
1 theelepel oregano

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Vlees bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Vlees (in gedeelten) in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ui ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillontablet erboven verkruimelen. Toevoegen: azijn, tomatenblokjes met vocht, tijm, laurierblaadjes en oregano. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met sperziebonen en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 29 g- koolhydraten 2 g

Runderlappen met wijn uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg runderlappen,
(versgemalen zwarte) peper,
4 eetlepels (olijf)olie,
2 teentjes knoflook,
1/2 zakje verse Provençaalse kruiden (á 30 g),
zout,
1 1/2 dl rode wijn,
1/2 rundvleesbouillontablet,
ovenschaal met deksel inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Runderlappen in grove stukken snijden en bestrooien met peper. In ovenschaal stukken vlees en olie door elkaar scheppen. Schaal afdekken en in midden van oven schuiven. Vlees in ca. 45 minuten bruin braden. Intussen knoflook pellen en fijnhakken. Provençaalse kruiden wassen en in kommetje fijnknippen. Knoflook, kruiden en zout door vlees scheppen. Langs rand van schaal wijn erbij schenken. Bouillontablet erboven verkruiden. Vlees afgedekt in nog ca. 1 1/2 uur in oven gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met rode kool en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 260 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 25 g - koolhydraten 1 g

Rundvlees in pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

helft van basisrecept voor runderlappen met tomaat,
3 teentjes knoflook,
2 eetlepels pindakaas,
1 theelepel gemberpoeder,
1 theelepel serehpoeier,
2 theelepels sambal oelek,
1 zakje santen (30 g, Conimex)

Bereiding

BEREIDEN: Runderlappen in blokjes snijden. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Pindakaas, gemberpoeder, serehpoeier en sambal erdoor roeren. Kruidenmengsel, santen en 1 1/2 dl water door vlees met tomaat roeren. Aan de kook brengen en afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe omscheppen. Serveren met nasi goreng en komkommersla.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 32 g - koolhydraten 6 g

Rundvleescurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode paprika,
100 g peultjes,
1/2 schaalje baby-maïskolfjes (à 125 g),
400 g biefstukjes,
2 eetlepels olie,
1 pakje Red Curry (50 g, Home Gourmet),
1 zakje coconut cream
powder (50 g, Home Gourmet),
wok of hapjespan

Bereiding

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Peultjes schoonmaken, wassen en halveren. Maïskolfjes halveren. Vlees in reepjes van ca. 2 cm breed snijden. In wok olie verhitten. Currypasta ca. 1 minuut fruiten. Vlees toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Paprika, peultjes en maïskolfjes toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Kokospoeder mengen met 3 dl lauwwarm water en door groenten-vleesmengsel roeren. Afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar sudderen. Serveren met pandanrijst.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 26 g - koolhydraten 8 g

Salade in Turks brood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 Turks brood (400 g),
125 g kipfilet fumé,
150 g (geiten)kaas met kruiden,
1 bakje venkelrauwkost,
1 bakje wortel-selder salade (250 g),
1 zakje veldsla (75 g),
1 takje basilicum (zakje á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Brood uithollen tot ca. 3 cm van rand. Kipfilet en kaas in blokjes snijden. Venkelrauwkost en wortel-selderijsalade erdoor scheppen. Veldsla in brood leggen. Salade erop scheppen. Basilicumblaadjes van takjes nemen en salade ermee garneren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 24 g - koolhydraten 55 g

Salade met warme gemberdressing

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 gemberbolletjes,
1 zakje veldsla (75 g),
1 avocado,
2 eetlepels citroensap,
50 g magere spekreepjes (bakje á 250 g),
1 eetlepel gembersiroop,
2 eetlepels (walnoten)olie,
peper,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Gemberbolletjes in stukjes snijden. Sla over vier bordjes verdelen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Helften in lengte in dunne plakken snijden en over sla verdelen. 1 Eetlepel citroensap over avocado sprenkelen. In droge koekepan spekreepjes al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Gember, gembersiroop, olie en rest van citroensap in dezelfde pan verhitten en tot dressing roeren. Op smaak brengen met peper. Dressing over avocado scheppen. Spekreepjes erover strooien. Serveren met stokbrood met sesamzaadjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 3 g - koolhydraten 17 g

Saladetaart met Danish Blue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje pizzadeeg (koelvitrine, Danerolles),
150 g peultjes,
zout,
1 stengel bleekselderij,
1/2 doosje kerstomaatjes,
1 blikje maïskorrels (netto ca. 150 g),
2 blaadjes witte gelatine,
2 eetlepels melk,
2 bekertjes zure room (à 125 ml),
peper,
1 zakje hazelnoten (Baukje),
150 g Danish Blue (kaas),
4 eetlepels olie,
2 eetlepels (rode wijn)azijn,
1 theelepel mosterd,
1 theelepel suiker,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 26 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vorm invetten en bodem en wanden bekleden met pizzadeeg. Met vork gaatjes in bodem prikken. In midden van oven bodem in ca. 15 minuten gaar bakken. Laten afkoelen. Peultjes schoonmaken en wassen. In pan met weinig water en zout peultjes ca. 3 minuten koken. Afgieten. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. Kerstomaatjes wassen en halveren. Maïs afgieten. In kom peultjes, tomaat, bleekselderij en maïs voorzichtig door elkaar scheppen. In kom met ruim koud water gelatine ca. 5 minuten laten weken. In steelpan melk aan de kook brengen. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in hete melk oplossen. Iets laten afkoelen. Zure room erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Mengsel over taartbodem uitstrijken. Salade erop scheppen. Taart in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven. Hazelnoten grof hakken. Kaas in stukjes verdelen. In kommetje sausje kloppen van olie, azijn, mosterd, zout, peper en suiker.

BEREIDEN: Sausje over salade schenken. Kaas en noten erover strooien.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 735 kilocalorieën

vet 53 g - eiwit 17 g - koolhydraten 46 g

Saltimbocca alla Romana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g peultjes,
200 g broccoli,
1/2 kleine witte kool (ca. 500 g),
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
6 plakjes rauwe (Parma)ham,
4 kalfsschnitzels (á 125 g),
zout,
peper,
6 theelepels salie (AH),
2 eetlepels bloem,
2 eetlepels boter of margarine,
3 eetlepels olijfolie,
1/2 pot vleesfond (á 380 ml, AH),
1 dl droge witte wijn,
citroensap,
12 cocktailprikkers,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: Peultjes, broccoli en kool schoonmaken en wassen. Broccoliroosjes van stronk snijden. Kool in vieren snijden en harde stronk wegsnijden. In kopje peterselie fijnknippen. Plakjes ham halveren. Schnitzels met deegroller iets uitrollen en elk in 3 gelijke stukken snijden. Inwrijven met zout en peper. Salie erover strooien. Op elk stukje vlees 1 plakje ham leggen. Vaststeken met cocktailprikker. Tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In (stoom)pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Groenten in stoommandje of roestvrijstalen vergiet leggen. Mandje boven kokend water hangen en groenten afgedekt in ca. 15 minuten beetgaar stomen. Bloem op plat bord strooien. Vlees één voor één door bloem wentelen. In wijde koekenpan boter en 1 eetlepel olie verhitten. Vlees op half hoog vuur in ca. 3 minuten bruin en net aan gaar 'bakken. Vlees op borden leggen. Fond en wijn door bakvet roeren en ca. 1 minuut zachtjes laten inkoken. Jus over vlees scheppen. Peterselie erover strooien. Groenten ernaast leggen en besprenkelen met rest van olie en citroensap.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 38 g - koolhydraten 10 g

Spaghetti met courgettesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 courgette (ca. 300 g),
1 kleine groene appel (Granny Smith),
1 eetlepel citroensap,
1/2 rode paprika,
1 plak gekookte ham (ca. 100 g),
1 sjalotje,
1 eetlepel boter of margarine,
1 1/2 theelepel kerriepoeder,
3 theelepels bouillonpoeder, zout,
150 g (meergranen)spaghetti,
2 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),
peper,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Appel wassen, halveren, klokhuis verwijderen, in kleine blokjes snijden en besprenkelen met citroensap. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Ham in blokjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In hoge pan boter verhitten. Sjalot en kerriepoeder ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Courgette toevoegen en onder voortdurend omscheppen ca. 2 -minuten meebakken. Bouillonpoeder en 1 1/2 dl water toevoegen en courgette afgedekt ca. 5 minuten laten stoven. Intussen in pan met ruim water en zout spaghetti in ca. 8 minuten beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Van vuur af courgette met staafmixer pureren. Crème fraîche, appel, paprika en ham erdoor scheppen en saus afgedekt in ca. 5 minuten warm laten worden, af en toe roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti over twee borden verdelen en saus erover scheppen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 22 g - koolhydraten 70 g

Spaghetti met gorgonzola-speksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g spaghetti,
zout,
100 g spekreepjes (AH),
1 sjalotje,
2 stengels bleekselderij,
200 g Gorgonzola,
200 ml koffieroom,
1 theelepel tijm,
(versgemalen) peper,
1/2 zakje verse bieslook (á 25 g)

Bereiding

BEREIDEN: Spaghetti met zout koken volgens gebruiksaanwijzingen. In hapjespan spekreepjes in ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Gorgonzola in stukjes snijden. Sjalot en bleekselderij ca. 2 minuten met spek meebakken. Koffieroom, Gorgonzola en tijm toevoegen. Al roerend zachtjes verwarmen tot kaas gesmolten is. Op smaak brengen met peper. Spaghetti afgieten en op vier borden scheppen. Saus erover verdelen. Bieslook erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 610 kilocalorieën
vet 31 g - eiwit 24 g - koolhydraten 59 g

Spaghetti met paprika-gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

300 g rundergehakt,
100 g chorizo worst (plakjes),
1 ui,
1 groene paprika,
2 theelepels pikante paprikapoeder,
2 theelepels Italiaanse kruiden,
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
300 g spaghetti,
zout,
peper,
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

BEREIDEN: In hapjespan gehakt al omscheppend in ca. 5 minuten rul bakken. Intussen chorizo in dunne reepjes snijden. Aan gehakt toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Ui pellen en fijnsnipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine stukjes snijden. Ui, paprika en paprikapoeder aan gehakt toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Italiaanse kruiden en tomatenblokjes met vocht erdoor roeren. Nog ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen. Spaghetti met zout koken volgens gebruiksaanwijzing. Afgieten en op vier borden scheppen. Saus op smaak brengen met zout en peper en over spaghetti verdelen. Parmezaanse kaas apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 640 kilocalorieën

Vet 30 g - eiwit 33 g - koolhydraten 59 g

Sperziebonen-aardappelomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

zout,
1 zak panklare sperziebonen (500 g),
2 tomaten,
2 sjalotjes,
3 eieren,
3 eetlepels melk,
1/4 theelepel kruidnagelpoeder,
1/4 theelepel nootmuskaat,
peper,
2 eetlepels (olijf)olie,
150 g magere spekreepjes (bakje á 250 g),
1/2 zakje aardappelgoltjes (á 450 g, CélaVita),
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 80 g, Grozette)

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout sperziebonen ca. 5 minuten koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Sjalotjes pellen en fijnsnipperen. Tomaten inkruisen, onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in reepjes snijden. In kom eieren loskloppen met melk, kruidnagelpoeder, nootmuskaat, zout en peper. In grote koekenpan olie verhitten. Sjalot en spekreepjes ca. 3 minuten al omscheppend zachtjes bakken. Sperziebonen afgieten. Sperziebonen, tomaatreepjes en aardappelgolfjes toevoegen in grote koekenpan en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Eiermengsel erover schenken en in ca. 10 á 12 minuten zachtjes laten stollen. Bovenkant bestrooien met kaas. Omelet in vieren snijden. Op twee borden elk 2 punten van omelet leggen. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 43 g - eiwit 35 g - koolhydraten 37 g

Spiegeleieren uit Spanje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 eetlepels (olijf)olie,
1 pakje gesneden uien (150 g),
1 pakje paprikamix (175 g),
2 teentjes knoflook,
2 takjes tijm (zakje á 15 g),
1 dl Tomato Fritto (pakje á 375 ml, Heinz),
4 (scharrel)eieren, zout, peper

Bereiding

BEREIDEN: In koekenpan olie verhitten. Uien en paprikamix toevoegen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. ca. 2 minuten zachtjes bakken. Intussen tijmblaadjes van takjes nemen. Tijmblaadjes en tomatensaus aan paprikamengsel toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Eieren erboven breken, eierdooiers stuk prikken en eieren afgedekt in ca. 5 minuten laten stollen. Bestrooien met zout en peper. Serveren met brood.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 305 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 15 g - koolhydraten 13 g

Spitskool uit de römertopf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

400 g rundergehakt,
1 zakje kruidenmix voor gehakt met paprika (40 g, Silvo),
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
1 blikje ananasstukjes (netto 227 g, Dole),
1 rode paprika,
1 zakje gesneden spitskool (250 g),
1 zak krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),
2 eetlepels boter of margarine,
römertopf inhoud ca. 2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Römertopf ca. 15 à 20 minuten in koud water zetten. Intussen gehakt mengen met kruidenmix. Van gehakt balletjes van ca. 3 cm maken. Op plat bord kokos strooien. Balletjes door kokos wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met kokos. In zeef ananas laten uitlekken (vocht wordt niet gebruikt). Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Gehaktballetjes, ananas, paprikareepjes, spitskool en aardappeltjes in römertopf door elkaar scheppen. Boter in klontjes erover verdelen. Römertopf afgedekt in midden van koude oven zetten. Oven instellen op 200 °C of gasovenstand 4. Schotel in ca. 1 uur gaar stoven.

Bereiden: ca. 1 uur en 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 26 g - koolhydraten 35 g

Stomen

Menugang informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Aller Hande		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Stomen is gezond en veelzijdig. Groenten en vlees of vis worden boven kokend water bereid, waardoor de smaak, geur en kleur, vitamines en mineralen veel beter behouden blijven en er is geen vet nodig.

Stoommethoden

Speciale stoompannen zijn er in gewone en elektrische uitvoeringen. Zonder zo'n pan kun je ook heel eenvoudig stomen, bijvoorbeeld in een roestvrijstalen vergiet of zeef die je boven een laag kokend water hangt.

Ook zijn er mooie bamboemandjes en metalen stoombloemen (die als voordeel hebben dat ze makkelijk in alle pannen passen) te koop. Voor alle methoden geldt dat de pan goed moet worden afgesloten, zodat de stoom kan circuleren.

Groente, vlees, vis... Bijna alles is geschikt om te stomen

Gestoomde oosterse groenten

Bij groenten is de stoomtijd afhankelijk van het soort groente en het formaat. Combineren is mogelijk, omdat de smaken niet in het kookwater met elkaar mengen. Kies groenten met dezelfde gaartijd en snijd ze in stukken van gelijke grootte. Reken voor bladgroenten, paddestoelen, boontjes en plakjes courgette op 3 tot 5 minuten stomen. Steviger groenten als broccoli, bleekselderij en wortel hebben 5 tot 10 minuten nodig.

Meng in stukken gesneden paksoi met gehalveerde broccoliroosjes en sugarsnaps. Stoom ze en verwarm intussen in een pannetje een laagje oestersaus met uitgeperste knoflook, citroensap en sesamolie naar smaak. Schenk het sausje over de beetgare groenten en strooi er eventueel nog bosuitjes en geroosterd sesamzaad over. Lekker met gestoomde garnalen of kip. Voor wie van pittig houdt: vervang een deel van de oestersaus door zoete chilisaus.

Tip: Stoom voor een complete vegetarische maaltijd blokjes tempé of tofu met de groenten mee en kook - indien je een stoompan hebt - in de onderpan rijst of eiermie gaar.

Varkenshaas in hoisinsaus

Vlees dat geschikt is om te grillen, kan ook goed gestoomd worden. Mals en sappig vlees met een korte bereidingstijd, zoals biefstuk, varkenshaasjes of kalfsschnitzels. Maar ook gevogelte, zoals eendenborst, kalkoen- of kipfilet en kippenbouten, is geschikt. Vanwege het weglekkende vocht en vet moet vlees onderin de stoompan. Daarboven komen de groenten en gekookte aardappels of rijst. De stoomtijd hangt af van het type vlees en de dikte.

Stomen

Marineer plakjes varkenshaas in hoisinsaus met wat sinaasappelsap en honing. Meng in een kom peenjulienne met schuine stukjes bosui, sperzieboon en groene aspergetips. Leg het vlees op enkele takjes koriander in de stoommand en strooi de groentemix erover. Stoom 10 minuten, of tot vlees en groenten gaar zijn. Kook intussen de marinade in tot een lichtgebonden jus. Schep vlees en groenten op een bord. Lepel er wat jus over en bestrooi met zout, peper en blaadjes koriander. Lekker met mie of rijst.

Tip: Vlees wordt van stomen wat bleekjes. Dat valt prima te verdoezelen met een 'jasje' van kruiden, bladgroente, plakjes spek of ham of een notenkorstje. Of met een kleurige saus of jus zoals in het recept hierboven.

Gestoomde vis met citroen-peterselieboter

Vis leent zich bij uitstek voor stomen. Filets, moten en schaal- en schelpdieren als garnalen en mosselen zijn lekker. Hele vissen kunnen ook, hoewel deze gebakken vaak beter smaken. De stoomtijd van vis is heel kort, laat de vis vooral niet té gaar worden. De stoomtijd hangt vooral samen met de dikte van de vis.

Handig: omdat stoom circuleert, hoeft de vis niet gekeerd te worden. Zo hoef je niet bang te zijn dat de vis uit elkaar valt

Witte vis is heel mager, dus daar mag best een beetje kruidenboter bij. Meng in een kom gezouten roomboter met versgemalen peper, fijngesneden peterselie, geperste knoflook en geraspte citroenschil. Leg wat takjes peterselie en rozemarijn met enkele plakjes citroen in de onderste stoominzet. Leg hierop 2 stukken witte vis, bijvoorbeeld kabeljauwhaasjes of zeewolflet, en maal er wat peper over. Leg in de bovenste stoominzet (op een stuk ingevet bakpapier) verschillende soorten bonen als peultjes, sugarsnaps en sperziebonen. Kook in het stoomwater krieltjes in de schil en stoom vis en groenten erboven gaar. Serveer de vis met een klontje citroen-peterselieboter.

Recepttips:

Gestoomde bakpau

Bakpau zijn gestoomde broodjes met een pittige vulling van vlees, kip of garnalen. Ze zijn makkelijk zelf te maken van een pak witbrodmix.

Bereid het deeg volgens de gebruiksaanwijzing. Bak 200 g gehakt rul met 1 uitgeperst teentje knoflook. Roer er 1 theelepel maïzena en naar smaak hoisinsaus, sojasaus en sambal oelek door. Maak 5 bolletjes van het deeg, vorm er een bakje van en vul dit met gehakt. Druk het deeg rond de vulling dicht. Leg de bakpau in een stoommandje en stoom ze in ca. 20 minuten boven kokend water gaar.

Aardappels in de schil gestoomd

Boen 4 kruimige aardappels schoon en leg ze in de stoomkorf. Stoom ze in 35-40 minuten gaar. Laat de aardappels uitdampen, snijd ze aan de bovenkant kruislings in en serveer ze met een sausje van Griekse yoghurt met komkommer, fijngehakte verse dille en zout en peper.

Gerechten om te stomen

Stoofschotel met shoarmavlees

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 zakje mix voor kapucijners (Honig),
2 dl tomatensap,
1 komkommer,
1 rode paprika,
3 eetlepels boter of margarine,
250 g shoarmavlees,
1/2 pak aardappelpartjes (á 750 g, koelvitrine, AH),
4 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

BEREIDEN: In kom mix met tomatensap ca. 10 minuten laten wellen. Intussen komkommer wassen, in lengte halveren, zaadlijst verwijderen en helften in blokjes snijden. In pan boter verhitten. Vlees in ca. 2 minuten rondom bruin bakken. Uit pan op bord scheppen. In zelfde pan aardappelpartjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Vlees, komkommer en paprika toevoegen. Mix met vocht erdoor roeren, aan de kook brengen en schotel afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten stoven. Peterselie erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën
vet 22 g - eiwit 36 g - koolhydraten 60 g

Stoofvlees met frites

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 uien,
2 appels,
400 g biefapjes,
1 theelepel gemberpoeder,
peper,
600 g ovenfrites (zak á 1 kilo, diepvries, AH),
1 eetlepel boter of margarine,
2 eetlepels ketjap manis,
1/2 theelepel nootmuskaat,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Uien pellen en in ringen snijden. Appels schillen, in vieren snijden en klokhuizen verwijderen. Parten in lengte in plakjes snijden. Biefapjes in reepjes van ca. 1 cm dik snijden en bestrooien met gemberpoeder en peper. Ovenfrites op bakplaat uitspreiden en in midden van oven in ca. 20 minuten goudbruin bakken. Appel toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Ketjap, nootmuskaat en 2 eetlepels water toevoegen. Mengsel afgedekt in ca. 10 minuten op laag vuur gaar stoven. Vlees toevoegen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout. Frites over vier borden verdelen. 'Stoofvlees' ernaast scheppen. Serveren met rode kool.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 32 g - koolhydraten 54 g

Sugar snaps met romige tortellini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

zout,
1 zakje tortellini met champignons (250 g, Grand'Italia),
1 zakje sugar snaps (150 g),
1/2 bakje champignons fijn (à 250 g),
1 ui,
2 teentjes knoflook,
1 eetlepel boter of margarine,
2 tomaten,
1 pakje verse roomkaas met kruiden (80 g),
peper,
Keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In pan met ruim water en zout tortellini in ca. 15 minuten beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen sugar snaps schoonmaken. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In pan boter verhitten en ui en knoflook ca. 3 minuten zachtjes bakken. Sugar snaps, champignons en 1 eetlepel water toevoegen en afgedekt in 12 à 15 minuten zachtjes beetgaar stoven. Op smaak brengen met zout. Intussen tomaten wassen en in kleine partjes snijden. Tortellini afgieten en terugdoen in pan. Roomkaas erdoor scheppen en in ca. 2 minuten op zacht vuur al roerend laten smelten. Tortellini over twee borden verdelen. Sugar snapsmengsel ernaast scheppen. Tomaatpartjes erover verdelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 720 kilocalorieën
vet 31 g - eiwit 25 g - koolhydraten 91 g

Sukadelappen in bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg sukadelappen,
1 eetlepel mosterd,
zout,
peper,
1 ui,
1 appel (Goudreinet),
50 g boter of margarine,
2 dl donker bier,
2 theelepels bouillonpoeder,
2 laurierblaadjes,
2 kruidnagels

Bereiding

BEREIDEN: Vlees bestrijken met mosterd en bestrooien met zout en peper. Ui pellen en snipperen. Appel schillen, halveren, klokhuis verwijderen en in stukjes snijden. In braadpan boter verhitten. Stukken vlees (in gedeelten) in ca. 5 minuten bruin bakken, halverwege keren. Ui en appel ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bier en 1 dl water langs rand van pan erbij schenken. Bouillonpoeder, laurierblaadjes en kruidnagels toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaarstoven. Helft van vlees in diepvriesdoos scheppen, laten afkoelen en invriezen (ca. 2 maanden houdbaar na invriezen). Rest serveren met spruitjes en gekookte aardappels.

Bereiden: ca. 2 uur en 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 27 g - koolhydraten 4 g

Sukadelappen met tutti frutti

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje tutti frutti (250 g, AH),

1 kaneelstokje,

heeft van het basisrecept voor sukadelappen in bier

Bereiding

BEREIDEN: (Van tevoren in kom tutti frutti in 1/2 liter water ca. 4 uur laten weken.) Tutti frutti afgieten. Tutti frutti, kaneelstokje en 3 eetlepels water aan sukadelappen met vocht toevoegen. Aan de kook brengen en gerecht afgedekt nog ca. 30 minuten zachtjes laten sudderen. Serveren met broccoli en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 28 g - koolhydraten 33 g

Tagliatelle met stroganoffsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 stronkjes witlof (ca. 350 g),
1 bakje verse fruitcocktail (200 g),
300 g tagliatelle verde (pak á 500 g, Grand'Italia),
zout,
1 ui,
400 g varkensfilet,
peper,
1 eetlepel boter of margarine,
1 eetlepel paprikapoeder,
1 eetlepel bloem,
1 dl droge witte wijn,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Witlof schoonmaken en wassen. Stronken in stukken van ca. 3 cm snijden. In schaal witlof en fruitcocktail door elkaar scheppen. In pan met ruim kokend water en zout tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. Intussen ui pellen en in ringen snijden. Vlees in reepjes snijden en bestrooien met zout en peper. Vier borden voorverwarmen. In pan boter verhitten. Ui en vlees in ca. 3 minuten al omscheppend bruin bakken. Paprikapoeder en bloem erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Al roerend wijn erbij schenken. Crème fraîche erdoor roeren. Saus onafgedekt ca. 3 minuten zachtjes koken, af en toe roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle over warme borden verdelen. Saus erop scheppen. Weinig witlofsalade ernaast scheppen, rest van salade apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën

vet 19 g - eiwit 33 g - koolhydraten 67 g

Tortilla met tomaat en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 tomaten,
1 pakje Sugo Italiano basilicum (370 g, AH),
4 tortilla's (zak á 6 stuks, Boske),
1 pakje pizzavleesreepjes (250 g, AH),
1 zakje geraspte belegen kaas (150 g, AH),
1 bekertje zure room (125 ml),
1 komkommer,
(2 eetlepels olie om in te vetten),
rechthoekige ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Tomaten wassen en in stukjes snijden. In kom tomaten en helft van Sugo door elkaar scheppen. Schaal royaal invetten. Tortilla's op aanrecht uitspreiden. Tomatenmengsel en pizzavleesreepjes erover verdelen. 1/3 Deel van kaas erover strooien. Tortilla's oprollen en naast elkaar in schaal leggen. Achtereenvolgens zure room en rest van Sugo erover uitstrijken. Rest van kaas erover strooien. In midden van oven tortilla's onafgedekt in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Komkommer wassen, in dikke plakken snijden en in schaal doen. Apart bij _tortilla's serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën

vet 42 g - eiwit 29 g - koolhydraten 36 g

Tournedos gevuld met groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bosuitje,
1 waspeentje (ca. 50 g),
stukje courgette (ca. 50 g),
55 g boter of margarine,
1/2 theelepel oregano,
1 teentje knoflook,
zout,
peper,
4 tournedos (á ca. 125 g),
8 plakjes rauwe ham (ca. 100 g),
1 dl vleesfond (pot á 380 ml, AH),
3 eetlepels rode port,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bosuitje schoonmaken en snipperen. Wortel en courgette schoonmaken, wassen en in luciferdunne reepjes snijden. Reepjes in heel kleine blokjes snijden. In (koeken)pan 1 eetlepel boter verhitten. Bosui, wortel, courgette en oregano ca. 3 minuten zachtjes bakken, af en toe omscheppen. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 2 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Groentemengsel op keukenpapier laten uitlekken. Met scherp mes in elke tournedos aan één kant diepe inkeping maken, zodat zakje ontstaat. Tournedos vullen met groentemengsel en weer dichtvouwen. Telkens 2 plakjes ham op aanrecht uitspreiden, zodat ze elkaar in lengte iets overlappen. Plakjes in breedte dubbelvouwen, zodat lange smalle repen ontstaan. Elke tournedos rondom omwikkelen met hamreep. Tournedos tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Vijf borden voorverwarmen. Tournedos droogdeppen met keukenpapier. In (koeken)pan rest van boter verhitten. Tournedos in ca. 6 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Op warm bord leggen en onder aluminiumfolie warmhouden. Fond en port aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Jus al roerend in ca. 3 à 4 minuten iets laten inkoken. Jus over borden verdelen. Tournedos erin leggen. Serveren met pommes frites en mini-worteltjes.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 36 g - koolhydraten 3 g

Tournedos met bosvruchtensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak bosvruchtenmix (300 g, diepvries, Frosta),
1 sinaasappel,
1 sjalotje,
65 g koude boter of margarine,
1 1/2 dl zoete rode wijn,
1 theelepel tijm,
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
4 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml, AH),
1/2 eetlepel citroensap,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 kleine groene koolbladeren,
4 tournedos (á ca. 125 g),
1 pot vleesfond (380 ml, AH),
1 takje rozemarijn (zakje á 15 g),
keukenmachine of staafmixer,
(citroentrekker),
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Vruchtenmix ca. 1 á 1 1/2 uur van tevoren op kamertemperatuur laten ontdooien.)
Vruchtenmix in keukenmachine of met staafmixer pureren. Sinaasappel onder koud water goed schoonboenen. Met citroentrekker dunne reepjes van schil trekken (of met scherp mesje dun schillen en schil in dunne reepjes snijden) en in kommetje met koud water leggen. Sinaasappel uitpersen. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 1 eetlepel boter verhitten. Sjalot al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Vruchtenpuree, sinaasappelsap, 3 eetlepels wijn, tijm en bouillonpoeder erdoor roeren en al roerend langzaam aan de kook brengen. Bosvruchtensaus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken. Boven andere pan saus door zeef wrijven. Laten afkoelen. Crème fraîche en citroensap tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. In pan ruim water aan de kook brengen. Uit koolbladeren harde nerf wigvormig wegsnijden. Bladeren ca. 3 á 4 minuten in kokend water leggen, uit pan nemen en afspoelen onder koud water. Bladeren droogdeppen met keukenpapier. Tournedos elk in 4 gelijke stukjes snijden.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In pan fond, rozemarijn en rest van wijn aan de kook brengen. Rest van boter in kleine blokjes snijden. Bosvruchtensaus zachtjes verwarmen. Van vuur af boterblokjes erdoor kloppen. Tournedos in kokende bouillon leggen en net tegen de kook aan in ca. 4 minuten rosé laten worden. Uit bouillon nemen en laten uitlekken. Bosvruchtensaus over borden verdelen. Koolbladeren erin leggen. In elk koolblad 4 stukjes tournedos leggen. Citroensaus erover verdelen. Garneren met sinaasappelreepjes. Serveren met gemengde sla en pommes duchesses.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

Tournedos met bosvruchtensaus

vet 21 g - eiwit 32 g - koolhydraten 8 g

Tournedos met gekonfijte sjalotjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

500 g sjalotjes,
75 g boter of margarine,
2 eetlepels bruine basterdsuiker,
1 theelepel rozemarijn,
2 laurierblaadjes,
2 eetlepels (rode wijn)azijn,
1 dl rode port,
zout,
peper,
4 tournedos (á ca. 125 g),
1 1/2 dl vleesfond (á 380 ml, AH),
1 eetlepel cranberrycompote (potje ca. 350 g, Ocean Spray),
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sjalotjes pellen en grote exemplaren halveren. In pan met dikke bodem helft van boter verhitten. Sjalotjes in ca. 5 minuten al omscheppend lichtbruin bakken. Basterdsuiker toevoegen en al roerend in ca. 2 minuten laten smelten. Rozemarijn, laurier, azijn en port erdoor roeren en aan de kook brengen. Sjalotjes -afgedekt ca. 25 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe omscheppen, en onafgedekt in ca. 3 minuten zachtjes laten inkoken tot stroperig mengsel. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen.) Vijf borden voorverwarmen. Sjalotjes op laag vuur in ca. 5 minuten opnieuw verwarmen. Intussen tournedos droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan rest van boter verhitten. Tournedos in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Uit pan op warm bord scheppen en onder aluminiumfolie warinhouden. Fond aan bakvet toevoegen, aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Compote erdoor roeren. Jus al roerend in ca. 3 á 4 minuten iets laten inkoken. Jus over borden verdelen. Tournedos erin leggen. Sjalotjes ernaast scheppen. Serveren met aardappelgratin en gemengde sla.

Voorbereiden: ca. 45 minuten Bereiden: ca. 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 350 kilocalorieën
vet 18 g - eiwit 33 g - koolhydraten 15 g

Tournedos met gorgonzolasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 tournedos (á ca. 125 g),
3 eetlepels droge witte wijn,
1 bekertje slagroom (125 ml),
125 g gorgonzola,
(versgemalen) peper,
40 g boter of margarine,
zout,
4 theelepels kappertjes (potje á 60 g, Royal Mail),
1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: (Tournedos ca. 30 minuten voor gebruik uit koelkast nemen). Vier borden voorverwarmen. In pan wijn en slagroom zachtjes verwarmen. Gorgonzola erboven _verkrumelen en al roerend op zacht vuur laten smelten. Saus nog ca. 5 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met peper. Tournedos droogdeppen met keukenpapier. In (koeken)pan boter verhitten. Tournedos in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren. Tournedos bestrooien met zout en peper. Met scherp mes in dunne plakjes snijden. Saus over borden verdelen. Tournedosplakjes in saus op borden leggen. Kappertjes erover strooien. Garneren met toefjes basilicum. Serveren met bloemkoolroosjes en tagliatelle (lintmacaroni).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 36 g - koolhydraten 1 g

Uientaartjes met rodewijnjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 plakjes (roomboter)bladerdeeg (diepvries),
6 grote uien,
3 takjes tijm (zakje á 15 g),
4 eetlepels (olijf)olie,
4 pruimen (zakje á 250 g, Sunsweet),
2 dl droge rode wijn,
2 theelepels vloeibare honing,
200 g zachte geitenkaas (bv. Bettinne Blanc),
6 kerstomaatjes (doosje á 260 g),
6 zwarte olijven zonder pit,
(versgemalen) zwarte peper,
zout,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 15 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Plakjes bladerdeeg op aanrecht uitspreiden en in ca. 5 minuten laten ontdooien. Uien pellen en in ringen snijden. Boven kopje tijmblaadjes van takjes rissen. In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. Ui toevoegen en afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar smoren, regelmatig omscheppen. Intussen pruimen kleinsnijden. In pan pruimen met wijn en honing aan de kook brengen en afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen (= rodewijnjus). Korst van geitenkaas snijden. Kaas verkruimelen. Tomaatjes wassen en halveren. Olijven halveren. Helft van tijm door uien scheppen. Vormpjes invetten. Aanrecht bestuiven met bloem. 2 Bladerdeegplakjes halveren. Half plakje op heel plakje leggen en samen uitrollen tot ronde lap van ca. 18 cm doorsnede. 1 Vormpje ermee bekleden. Rand goed aandrukken, aan bovenkant teveel aan deeg naar binnen vouwen. Andere vormpjes op dezelfde wijze bekleden. Helft van geitenkaas over bodem verdelen. Bestrooien met peper. Uien op smaak brengen met zout en peper. Op geitenkaas scheppen. Rest van geitenkaas en tijm erover verdelen. Garneren met olijven en tomaatjes. Besprenkelen met rest van olie. Boven pan jus zeven.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven "uientaartjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken. Jus opnieuw zachtjes verwarmen. Uientaartjes uit vormpjes nemen en op vier borden zetten. Taartjes en borden besprenkelen met rodewijnjus. Serveren met gemengde sla.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 35 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 580 kilocalorieën
vet 43 g - eiwit 13 g - koolhydraten 36 g

Varkensfilet in portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 sinaasappels,
1 1/2 dl rode port,
20 gedroogde pruimen zonder pit (Sunsweet),
1 plak parmaham (ca. 50 g),
1/2 zakje verse tijm (á 15 g),
1 sjalotje,
75 g boter of margarine,
(versgemalen) zwarte peper,
600 g varkensfilet,
zout,
citroentrekker,
keukengaren,
4 houten cocktailprikkers,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sinaasappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of scherp mesje) 8 smalle reepjes schil van sinaasappel trekken en in kommetje met koud water leggen. Sinaasappels uitpersen. In schaal sinaasappelsap en port door elkaar roeren. Pruimen erdoor scheppen en afgedekt in koelkast ca. 4 uur laten wellen. In zeef boven kom pruimen laten uitlekken, hierbij weekvocht opvangen. 8 Pruimen achterhouden voor garnering, rest halveren. Ham in reepjes snijden. 4 Takjes tijm achterhouden voor garnering, van rest van tijm blaadjes van takjes rissen. Sjalotje pellen en snipperen. In pan 15 g boter verhitten. Sjalot ca. 5 minuten zachtjes bakken. Van vuur, af pruimenhelften, hamreepjes, tijmblaadjes en helft van sinaasappelreepjes door sjalot scheppen. Pruimenmengsel op smaak brengen met peper. Varkensfilet tot op ca. 1 cm van rand insnijden en openslaan. Filet aan beide kanten bestrooien met zout en peper. Pruimenmengsel over binnenzijde van filet verdelen. Filet met vulling vanaf korte kant oprollen en dichtbinden met keukengaren. Uiteinden van filet dichtsteken met cocktailprikkers en filet tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. 35 g boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In braadpan rest van boter verhitten. Filet in ca. 5 minuten rondom bruin bakken. Filet op middelhoog vuur met deksel schuin op pan in ca. 35 minuten gaar braden. Uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Weekvocht van pruimen aan bakvet toevoegen. Aanbaksel losroeren. Vocht onafgedekt in ca. 5 minuten tot ca. 2/3 laten inkoken. Intussen platte schaal voorverwarmen. Keukengaren en cocktailprikkers uit filet verwijderen. Met scherp mes filet in 8 plakken snijden. Vocht zeven en terugdoen in pan. Van vuur af blokjes boter erdoor kloppen. Blijven kloppen tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Helft van saus op -schaal schenken. Plakken voorzichtig in saus leggen. Garneren met achtergehouden pruimen, rest van sinaasappelreepjes en takjes tijm. Rest van saus apart erbij geven. Serveren met broccoli en pommes duchesses (aardappelpureetorentjes).

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 1 uur

Varkensfilet in portsaus

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 39 g - koolhydraten 29 g

Varkensfilet met uiensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

ca. 500 g varkensfilet,
1 grote ui,
1 zoete appel (Golden Delicious),
1/2 eetlepel citroensap,
40 g boter of margarine,
2 dl appelsap,
1/2 vleesbouillontablet,
1 zakje gedroogde appeltjes (150 g, AH),
1 takje tijm,
2 eetlepels crème fraîche,
(1 eetlepel allesbinder),
zout,
peper,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
keukenpapier,
aluminiumfolie,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: (Varkensfilet ca. 1 uur voor gebruik uit koelkast nemen). Ui pellen en snipperen. Appel schillen, in vieren snijden, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. Besprenkelen met citroensap. Varkensfilet droogdeppen met keukenpapier. In braadpan boter verhitten. Varkensfilet op hoog vuur in ca. 3 à 5 minuten rondom bruin braden. Varkensfilet uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. In achtergebleven braadvet ui en blokjes appel al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Appelsap toevoegen. Bouillontablet erboven verkruiden. Geheel aan de kook brengen en ca. 3 minuten zachtjes laten doorkoken. Saus pureren met staafmixer. Varkensfilet terugdoen in pan. Gedroogde appeltjes en tijm toevoegen. Varkensfilet afgedekt op laag vuur ca. 25 minuten laten stoven, af en toe keren. Varkensfilet uit pan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Tijm uit saus verwijderen. Crème fraîche erdoor roeren. (Zonodig saus binden met allesbinder.) Op smaak brengen met zout en peper. Varkensfilet met scherp mes in plakken snijden. Plakken over twee borden verdelen. Saus erover verdelen. Garneren met toefjes peterselie. Serveren met sperziebonen en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 665 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 31 g - koolhydraten 68 g

Varkensfiletlapje met mangocompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 stevige appels (Jonagold),
1 mango,
3 takjes tijm (zakje á 15 g),
2 dl appelsap,
4 varkensfiletlapjes (á ca. 100 g, zelfbediening),
1/2 theelepel kaneelpoeder,
zout,
peper,
25 g boter of margarine

Bereiding

BEREIDEN: Appels schillen, halveren, klokhuizen verwijderen en vruchtvlees in stukjes -snijden. Mango schillen. Vruchtvlees in plakken van pit snijden, plakken in stukjes snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen. In pan appel, mango, 1 dl appelsap en helft van tijm afgedekt ca. 10 minuten zachtjes koken. Appel en mango tot grove compote roeren.

Laten afkoelen. Intussen vlees bestrooien met kaneelpoeder, zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Vlees in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, halverwege keren. Vlees op vier borden leggen. Rest van appelsap door bakvet roeren. Aan de kook brengen en aanbaksels losroeren. Jus over vlees scheppen. Compote ernaast scheppen. Rest van tijm erover strooien. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 23 g - koolhydraten 23 g

Varkensfiletlapjes met spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 g deelblokjes spinazie á la crème (á 450 g, diepvries, Iglo),
1 sjalotje,
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),
4 varkensfiletlapjes á la minute (ca. 150 g),
1 theelepel chilipoeder,
zout,
2 dikke plakken jongbelegen kaas (á 50 g),
magnetronschaal met deksel inhoud ca. 1/2 liter,
wijde, lage magnetronschaal doorsnede ca. 20 cm,
magnetronfolie

Bereiding

BEREIDEN: Spinazie in kleine magnetronschaal doen en afgedekt in ca. 2 á 3 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) laten ontdooien. Intussen sjalotje pellen. Helft in dunne ringen snijden, rest fijnsnipperen. In kopje basilicum fijnknippen. Spinazie in zeef doen en met bolle kant van eetlepel vocht eruit drukken. Gesnipperde sjalot en basilicum erdoor roeren. Vlees bestrooien met 1/2 theelepel chilipoeder en zout. In lage magnetronschaal leggen. Spinaziemengsel erover verdelen. Korstjes van kaas snijden. Kaas halveren en op spinazie leggen. Bestrooien met rest van chilipoeder. Sjalotringen erop leggen. Schaal afdekken met folie en in magnetron zetten. In ca. 3 á 4 minuten op 3/4 van vermogen (ca. 500 Watt) vlees gaar laten worden en kaas laten smelten. Serveren met gebakken minikrieltjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 21 g - eiwit 31 g - koolhydraten 4 g

Varkenshaas met notenpaté

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 varkenshaasjes (á ca. 250 g),
100 g paté aux noix,
1 (pers)sinaasappel,
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),
zout,
peper,
50 g boter of margarine,
4 eetlepels cranberries (potje á 350 g, Ocean Spray),
4 cocktailprikkers,
aluminiumfolie,
platte schaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Varkenshaasjes in lengte tot ca. 1/2 cm van zijkant opensnijden. Varkenshaasjes vullen met paté. Dichtklappen en vaststeken met cocktailprikkers. Sinaasappel onder koud water goed schoonboenen en schil raspen. Sinaasappel uitpersen. Geraspte schil door sap roeren. Amandelschaafsel in droge koekenpan in ca. 2 minuten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen.

BEREIDEN: Varkenshaasjes bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Varkenshaasjes op hoog vuur in ca. 2 minuten bruin bakken, halverwege keren. Met deksel schuin op pan varkenshaasjes in ca. 12 minuten bruin en van binnen rosé bakken. Uit pan nemen, inpakken in aluminiumfolie en ca. 5 minuten laten rusten. Intussen schaal voorverwarmen. Sinaasappelsap aan bakvet toevoegen. Aan de kook brengen, aanbaksels losroeren en op hoog vuur onafgedekt in ca. 1 minuut iets laten inkoken boven steelpannetje saus door zeef schenken. Cranberries door saus roeren. Saus al roerend zachtjes verwarmen, op smaak brengen met zout en peper. Saus op schaal schenken. Cocktailprikkers uit varkenshaasjes verwijderen. Varkenshaasjes in plakjes snijden en dakpansgewijs op schaal in saus leggen. Amandelschaafsel erover strooien. Serveren met witlof en aardappelkroketjes.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 25 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën
vet 26 g - eiwit 32 g - koolhydraten 4 g

Vegetarische ragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 pakje Quornstukjes (175 g, koelvitrine),
1 theelepel tijm,
zout,
peper,
2 stengels bleekselderij,
1/3 zakje verse bieslook (á 25 g),
1 pakje Room Culinair (200 ml, Campina),
1 1/2 eetlepel Zaanse mosterd (Huisman),
magnetronschaal met deksel inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: Grote stukjes Quorn halveren. Tijm, zout en peper erover strooien. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in dunne reepjes snijden. In kopje bieslook fijnknippen. In magnetronschaal room en mosterd door elkaar roeren. Erdoor scheppen: Quorn, bleekselderij en bieslook. In magnetron, afgedekt, in ca. 4 á 5 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) beetgaar en door en door heet laten worden. Af en toe omscheppen. Serveren met aardappelpuree (uit pakje) en slamelange.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 24 g - eiwit 15 g - koolhydraten 10 g

Woktechnieken

Menugang informatie

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron Aller Hande

Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Stomen, stoven, roerbakken en frituren zijn dé technieken voor de wok.

Roerbakken

Omdat de onderkant van de pan het heetst wordt, moeten de ingrediënten voortdurend worden omgeschept. Schep alles van binnen naar buiten. Verwarm de droge wok eerst tot hij goed heet is. Doe er een paar druppels water in; wanneer kleine dansende bolletjes ontstaan, is de pan op temperatuur. Voeg dan pas een klein beetje olie toe. Als deze licht begint te walmen, is hij heet genoeg. Zorg dat alle kanten van de pan met de olie in aanraking komen.

Als het eerste ingrediënt een smaakmaker is (knoflook, gemberwortel, ui of rode peper) mag de olie niet te heet zijn. De olie moet juist wel flink heet zijn als het eerste ingrediënt vlees of groente is: dat krijgt dan een knapperig korstje. Roerbakken moet snel gebeuren, anders worden de ingrediënten slap of plakken ze aan de pan.

Stoven

Ingrediënten met een iets langere gaartijd, zoals spruitjes en worteltjes, kunnen eerst worden geroerbakt. Voeg daarna bouillon toe, leg een deksel op de wok en stoof ze gaar op laag vuur. Bij stoven zonder deksel: af en toe omroeren en zo nodig vocht toevoegen.

Frituren

Zorg dat de wok stabiel staat. Gebruik arachide- of maïskiemolie; de olie blijft twee of drie frituurbeurten goed. Neem ongeveer 1.4 tot 1.2 liter, maar vul nooit meer dan eenderde van de pan om ongelukken te voorkomen.

Kijk of de olie heet genoeg is door er een stukje brood in te gooien. Frituur niet teveel tegelijk, omdat de olie hierdoor afkoelt.

De ingrediënten moeten goed 'opschuimen' en snel naar boven komen; schep ze om zodat ze overal bruin worden. Haal de gare hapjes met een schuimspaan uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Stomen

Ideaal voor kwetsbare gerechten zoals broodjes, deeglapjes en vis. Leg de ingrediënten in een bamboe-stoofmandje (dompel dat eerst in water) of op een vuurvast bord op een stoomrekje. Breng in de wok een laagje water aan de kook en zet het mandje in de wok; het gerecht mag het water niet raken. Leg een deksel op het stoommandje of een groot deksel op de wok en stoom het gerecht gaar. Vul het kokende water zo nodig aan; pas op met ontsnappende stoom. Stomen boven groentebouillon geeft extra aroma.

Woktips:

Vorbereiding

De vorbereiding vergt meer tijd dan het roerbakken zelf. Omdat wokken in hoog tempo gebeurt én bij grote hitte, moeten de producten snel en tegelijkertijd kunnen garen. Snijd daarom alle ingrediënten in even grote plakjes, reepjes of blokjes.

Het beste én mooiste effect geven schuine plakjes: daardoor wordt het bakoppervlak zo groot mogelijk.

Snijd de ingrediënten met de langste garingstijd in kleinere stukjes, die met de kortste garingstijd in grotere stukken. Vuistregel: hoe kleiner gesneden, des te sneller gaar.

Roerbakken is minutenwerk. Zorg dat alles klaarstaat: alle kleingesneden ingrediënten in aparte bakjes, alle kruiden en smaakmakers, en het keukengereedschap. Dek ook alvast de tafel!

Welke olie?

Een wok kan heter worden dan 220 °C. Boter verbrandt al bij lagere temperatuur en is daarom ongeschikt. Gebruik een olie waarmee op hoge temperatuur geroerbakt kan worden: dat staat op de verpakking. Ideaal zijn arachideolie (pindaolie), maïskiemolie, zonnebloemolie en gewone olijfolie.

Alles in de wok

Bladgroenten (spinazie) en vochtrijke groenten, zoals tomaat en courgette, zijn het snelst klaar. Stevige groenten, zoals sperziebonen en spruitjes, moeten eerst kort worden gekookt. Andersom is nog lekkerder: eerst roerbakken, blussen met bouillon en de groenten laten stoven tot ze beetgaar zijn.

Sausje? Voeg op het laatste wat vocht toe, zoals bouillon, balsamicoazijn, citroensap of tomatensap en eventueel een scheutje wijn, vermout of sherry. Bind dit met instant bindmiddel of maïzena gemengd met water.

Ook fruit kan in de wok. Roerbak stukjes ananas, appel, peer of mandarijn enkele minuten in boter of olie. Roer er suiker, marmelade of sinaasappelsap door en bestrooi met kaneel. Heerlijk met ijs.

Roerbakrecepten

