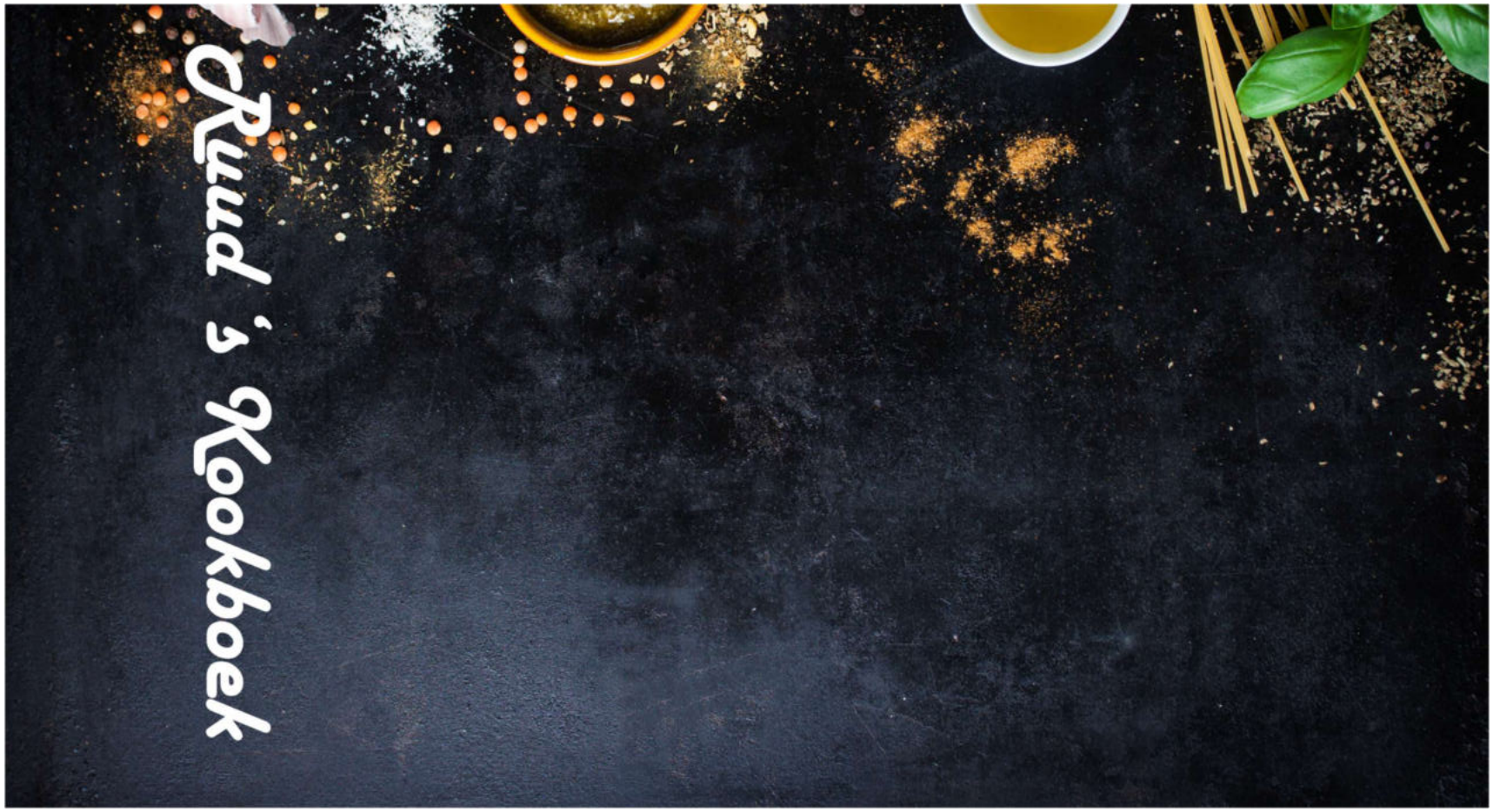


100 hoofdgerechten XVII

Inhoudsopgave.

Afrikaans stoofpotje. 4
Ajam bawang - kip met ui. 5
Asperges met kervelsaus. 6
Aziatische zalmfilet met mango. 7
Barbadian beenham. 8
Bloemkoolovenschotel met ham/spek en kaas. 9
Bloemkoolschotel. 10
Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie. 11
Boerenkoolstamppot met ui en champignons. 12
Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui. 13
Carajacas - pittige varkenslever. 14
Champignonrollade met aardappelkroketjes. 15
Chinese fondue. 17
Couscous met groenten. 18
Dürüm kip kebab. 19
Family pie met herfstgroenten. 20
Fish & bread. 21
Franse klassieke uiensoep. 22
Gebakken baarsfilet met knapperige herfstgroenten. 23
Gebakken brie met wortelsalade. 24
Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers. 25
Geglaceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept). 26
Gehaktbrood met spek en ei. 27
Gehaktspiesen met patat. 29
Gepaneerde zeeduivel met currysaus II. 30
Geroosterde vleesspiesjes. 31
Gevulde paprika met yoghurtsaus en rijst. 32
Ha Cheung Fan - rijstflensjes. 33
Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool. 35
Hazenpeper met raapsteeltjesstamppot. 36
Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden. 38
Hele kip (multicooker). 39
Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella. 40
Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten. 41
Kabsa-kip. 42
Kalfsoesters in dragon-roomsaus. 44
Kip champignons ragout/twist (slowcooker). 45
Kip uit de oven. 46
Kipschnitzel. 47
Koreaanse kimbap. 48
Kramers wrap met zuurkool. 49
Lahmajun - de Armeense pizza. 50
Luxe champignongroentesoep. 52
Mac and cheese met bier. 53
Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist. 54
Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes. 55
Mosselen in basilicum. 56
Mosselen in tomaten-kappertjessaus. 57
Mosselen met spaghetti I. 58
Mufete. 59
Nacho ovenschotel. 60
Nasi goreng I. 61
Nasi rames. 62
No bake lasagne. 63
Noedels met zelfgemaakte pindasaus. 64
Paprika-prei-champignon quiche (airfryer). 65
Pasta pesto vega. 66
Pastasalade met paling en tomatensalsa. 67
Pissaladière. 68
Portobelloburger. 69
Procureur van wild zwijn met pompoen, sjalot en salieboter. 70
Reverse sear tomahawk steak met chimichurri. 71

Rijst met zeevruchten. **72**
Roereieren met ham en bosuitjes. **73**
Romige penne met een frisse salade. **74**
Snoekbaars met rode wijnsaus. **75**
Spruitencurry met kip. **76**
Stamppotje aardpeer met prei en champignons. **77**
Steak tartaar met fijne frieten. **78**
Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak. **80**
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip. **81**
Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree. **82**
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen. **83**
Tabouleh van Bretonse langoustines. **84**
Taco's met surimi en ananas. **86**
Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus. **87**
Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen. **88**
Tartaar met rode-uisnippers. **89**
Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes. **90**
Tartaar van zalm en Sint-Jacobsvruchten op zoutsteen. **91**
Tomaten-groentesoep met rookworst **93**
Traybake met sperziebonen en pesto. **94**
Tuinbonensalade. **95**
Varkensvlees in ketjapsaus. **96**
Visfrietjes met remouladesaus. **97**
Vissoep "Ostendaise". **98**
Wild zwijnrollade met pruimedantensaus. **99**
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen **100**
Zalm met witlof uit de oven. **101**
Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta. **102**
Zeeduivel met helse saus (magnetron) **103**
Zeeduivel met rivierkreeftensaus. **104**
Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade. **105**
Zoete aardappelen met champignons en roomkaas. **106**
Zoete aardappelstampot met feta en spinazie. **108**
Zoetzuur varkensvlees **109**
Zomerse salade met Galbani Burrata. **110**
Zuurkool met salami en mosterdroom. **111**
Zuurkoolstamppot I. **112**
Zwartzuur van kip **113**
Gebruikte afkortingen (v2.7). **114**

Afrikaans stoofpotje.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

4 aardappelen, in grove stukken
8-9 abrikozen, gedroogde, in vieren
1 klnt boter, (bal-), margarine, of scheut olijfolie
2 dl bouillon
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kaneel
2-3 tn knoflook, uit-geperst
2 kruidnagels (of 1 tl gemalen kruidnagel)
- peper, versgemalen
600 g runderlappen, in stukken
250 g sperziebonen, afgehaald en gehalveerd
3 tomaten, in stukjes
2 uien, gepeld en in stukjes
- zout
1 dl wijn, rode

Bereiding.

Fruit de uien enkele minuten.
Bak het vlees rondom bruin,
Voeg de knoflook, de kruiden, de aardappelen, de bonen, de abrikozen en de tomaat toe.
Voeg de wijn en de bouillon toe en laat het geheel op een laag pitje 2 á 2 ½ uur zachtjes stoven.
Kijk zo nu en dan of het niet te droog wordt.

Tip:

Serveer het stoofpotje met een frisse salade.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ajam bawang - kip met ui.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

2 cm gember, verse, geraspt
4-5 el ketjap manis
1 tl ketoembar (koriander)
500 g kipdijfilet, in blokjes
3 tn knoflook, geperst
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
1 el sambal oelek
1 el sap, citroen- (of azijn)
2-3 uien, grote fijn-gesnipperd
- zout

Bereiding.

Marineer de kip met 2 el ketjap, de helft van de knoflook en gember, en wat peper/zout.
Verhit olie in een wok of braadpan en bak de kip rondom goudbruin. Haal de kip uit de pan.
Fruit in dezelfde pan de gesnipperde uien glazig (voeg indien nodig extra olie toe).
Voeg de rest van de knoflook, gember, sambal en ketoembar toe en bak die 1 min. mee.
Doe de kip terug in de pan, voeg de rest van de ketjap en het citroensap toe.
Laat het geheel met de deksel schuin op de pan ca. 15-20 min. zachtjes sudderen tot de kip gaar is en de saus is ingedikt.

Tips:

- **Lekker met witte rijst en atjar.**
- **Maak het zoeter door een schepje gula djawa (palmsuiker) of bruine suiker toe te voegen.**
- **Voeg voor extra uiensmaak ook wat uienpoeder toe.**
- **Voor een dikkere saus kun je aan het einde een papje van maïzena met water toe-voegen.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Asperges met kervelsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wen Ruwhof

Ingrediënten

200 g achterham, in dikke plakken
1 kg asperges
1 dl bouillon, kippen-
1 scht Calvados
2 eieren
1 bs kervel
1 gls Muscadet
1 sjalotje
1½ dl room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de asperges van de kopjes naar onderen, snijd het onderste stuk er af en kook ze in ruim water met zout in 20 min. gaar.
Kook intussen de eieren hard en snijd de ham, ontdaan van het vet, in reepjes.
Kook voor de saus de wijn met het gesnipperde sjalotje en de bouillon in tot er nog maar een beetje vocht over is.
Zeef dit vocht in een kommetje en giet het terug in de (schoongemaakte) pan.
Voeg de slagroom toe en laat het een beetje inkoken.
Doe er de Calvados en de fijngeknipte kervel bij.
Leg de asperges op de borden.
Pel de eieren, prak ze tot kruim en leg dit in een baan dwars op de asperges.
Leg daaronder een baan ham en schep de saus over beide banen.

Tip:

Lekker met gebakken nieuwe krieltjes.

Aziatische zalmfilet met mango.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta, Keukentafel.nl

Ingrediënten

50 g boter
1 el ketjap asin
1 kbl kokosmelk (ca. 165 ml)
2 mango's
- peper
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
4 uitjes, lente- of bos-
4 zalmfilets (à 200 g)
- zout

Bereiding.

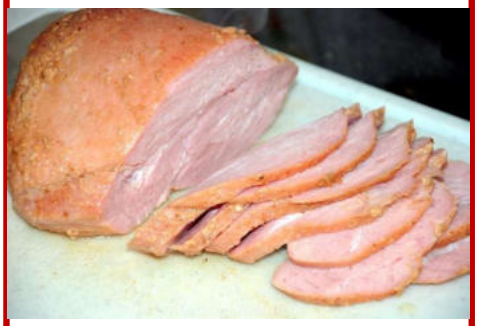
Schil de mango's.
Snijd het vruchtvlees van de pitten.
Hak het vruchtvlees in kleine stukjes en roer de ketjap erdoor.
Controleer de visfilets op achtergebleven graten.
Maak de lente/bosuitjes schoon en snijd de uitjes, inclusief het mooie groene gedeelte, in dunne ringetjes.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de zalmfilets op een middelmatig vuur in ca. 8 min. nét gaar.
Draai de filets halverwege de baktijd om.
Bestrooi ze met een klein beetje zout en versgemalen peper
Giet de kokosmelk in de pan en verwarm de melk.
Schep de visfilets uit de pan en houd ze warm.
Verwarm de kokosmelk en voeg de uiringetjes toe.
Roer alles goed om.
Breng de saus evt. op smaak met zout en versgemalen peper.
Verdeel de zalmfilets en de saus over warmgemaakte borden.
Schep op elke filet fijngehakte mango en garneer ze met fijngehakte peterselie.

Tip:

Serveer ze met broccoliroosjes en gele rijst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Barbadian beenham.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Barbadiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KeukenLiefde.nl

Ingrediënten

700 g beenham, voor-gegaarde
3 kruidnagels
4 el melk (Arla Biologisch)
1 tl mosterd, Dijon-
2 el suiker, bruine (of riet- of basterdsuiker)

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Stamp de kruidnagels in de vijzel tot een fijne poeder en meng die met de suiker, de mosterd en de melk.
Vet de ovenschaal in met boter en leg de beenham erin.
Giet het suikermengsel eroverheen en draai de beenham een paar keer rond in het vocht.
Zet de beenham in de oven.
Reken 10 min. bereidingstijd per 100 gram beenham.
Bedruip de beenham elke 15 min. met het vocht.
Laat de beenham iets afkoelen en snijd het dan met een scherp mes in plakken.

Bloemkoolovenschotel met ham/spek en kaas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

350 g aardappelschijfjes, voorgekookte
25 g bloem
20 g boter
75 g ham- of spekreepjes
50 g kaas, geraspte
400 g kool, bloem-
300 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220ºC (onder en boven) en haal de evt. bakplaten er uit .
Kook de bloemkool ca. 6-8 min.
Spekreepjes? Bak deze eerst even kort in een koekenpan totdat ze mooi beginnen te verkleuren.
Smelt de boter in een pan en voeg de bloem toe.
Meng de bloem goed door de boter en laat dit 1 min. bakken.
3Voeg vervolgens beetje voor beetje de melk toe (voeg pas nieuwe melk toe als de melk in de pan is opgenomen).
Ga zo door totdat je melk op is.
Voeg vervolgens de geraspte kaas en een snufje zout en versgemalen peper toe (goed mengen).
Voeg, als de kaas is gesmolten is, voeg de hamreepjes of spekreepjes
toe en is je saus klaar.
Vet een ovenschaal in met wat boter of olie.
Verdeel de helft van de voorgekookte aardappelschijfjes over de ovenschaal.
Verdeel hier de bloemkool overheen.
Verdeel daarna de rest van de aardappelschijfjes over de bloemkool.
Verdeel als laatste de kaassaus over het geheel en strooi evt. nog een beetje geraspte kaas over de ovenschotel.
Zet de bloemkoolovenschotel ca. 30 min. in de oven.

Bloemkoolschotel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

200 g bloemkool
2 eieren
50 g kaas
- olie of margarine (om in te vetten)
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
125 g room, zure

- ovenschotel

Bereidingstijd: 30-35 min.
Grill-/oventijd: 20-25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze gaar in een bodem kokend water.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vet de ovenschaal in met wat olie of margarine.
Klop de eieren met de kaas, peper, paprikapoeder en zure room goed los.
Doe de roosjes in de ovenschaal en giet het eimengsel erover.
Bak het gerecht in de oven in 20-25 min. goed gaar (dat wil zeggen dat het ei gestold is).

Bloemkoolsteak met chili-knoflookolie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 el Bak-en Braadvet, vloeibaar
1 bloemkool
50 g hazelnoten
4 el olie, chili-knoflook (Jumbo)
5 g peterselie, platte

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan.
Hak de noten grof.
Snijd uit het midden van de bloemkool 2 plakken van ongeveer 1,5 cm dik.
Verhit het vet in een koekenpan en bak de bloemkoolsteaks ca. 5 min. aan iedere zijde tot de gewenste gaarheid en tot ze knapperig goudgeel zijn.
Verdeel de bloemkool over 4 borden.
Garneer de bloemkool met de chili olie, de hazelnoten en de peterselie.

Tip:

Om de hele bloemkool te gebruiken kun je de bladeren roosteren en van de rest een fijne puree maken.

Boerenkoolstamppot met ui en champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 50plusser.nl

Ingrediënten

800 g aardappelen, kruimige
500 g boerenkool, schoongemaakt
30 g boter
400 g champignons, gehalveerd
2 tn knoflook
1 dl melk
3 el mosterd, grove
2 el olie, zonnebloem-
2 uien, in ringen

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook in een grote pan de aardappelen met de boerenkool in weinig water met een snufje zout in ca. 20 min. gaar.
Voeg de melk en de boter toe en stamp het geheel tot stamppot.
Schep de mosterd erdoor.
Breng het op smaak met wat peper.
Verhit de olie in een wok en pers de knoflook erboven uit.
Bak hierin ca. 2 min. de uienringen.
Voeg de champignons toe en laat die nog ca. 3 min. meebakken.
Breng deze met zout en peper op smaak.
Verdeel de stamppot over 4 borden en schep de champignons met de uien erop.

Boerenkoolstamppot met zoetzure rode ui.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt, Eatertainment

Ingrediënten

1 kg aardappelen, stamppot-
200 ml azijn, wijn-, rode
500 g boerenkool, fijn-gesneden
25 g boter, room-, ongezouten
1 Maggi Juspoeder Stamppot
1 snf peper, vers-gemalen
1 el suiker
2 uien, rode
250 ml water
2 worsten, rook-, grof
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de rookworsten volgens de aan-wijzingen op de verpakking.
Pel de rode uien en snijd ze in dunne ringen.
Verwarm de rode wijnazijn, de suiker en een snuf zout in een pan.
Zet het vuur uit, voeg de rode ui toe en laat het afkoelen.
Breng ondertussen ruim water in een pan aan de kook en kook de stamppotaardappelen en de boerenkool 15 min.
Giet ze af en bewaar wat kookvocht.
Stamp de aardappelen en de boerenkool met een pureestamper tot een grove stamppot.
Voeg evt. wat kookvocht toe om het smeuïg te maken.
Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
Smelt de roomboter in een pan lichtbruin.
Voeg het juspoeder en het water toe en breng het al roerend aan de kook.
Snijd de rookworsten in plakken.
Verdeel de stamppot over de borden en maak met een lepel een kuiltje in het midden.
Schenk daar de jus in.
Leg de rookworst en de zoetzure rode ui op de stamppot.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 977
Eiwit: 28,9 g
Koolhydraten: 60,2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 66,2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 26,2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Carajacas - pittige varkenslever.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1/8 l azijn, wijn-, rode
- brood, boeren-
1 chilipeper, gedroogde
8 tn knoflook
1/8 l olie, olijf-
50 g oregano, verse
1 el paprikapoeder
1 tl peper
1 kg varkenslever, klein gesneden
½ tl zout

Bereiding.

Braad de lever aan en zet die apart.
Vermaal de knoflook met het zout, de peper, de oregano en de paprika tot het een dikke brei is.
Voeg de olie en de azijn toe en breng het verder op smaak met zout en peper.
Voeg, als de pasta te dik is, wat water toe.
Verdeel de pasta over de lever en laat het een nacht intrekken.
Laat de volgende dag alles in een braadpad 15 min. zachtjes stoven. Direct serveren met vers boerenbrood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Champignonrollade met aardappelkroketjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: 24Kitchen, Wim Ballieu

Ingrediënten

750 g Aviko Aardappel-kroketjes
800 g broccoli
250 g champignons, kastanje-
175 g cranberry's (diepvries of vers)
2 el honing, vloeibare
½ tl kaneel, gemalen
2 tn knoflook
25 g meel, paneer-
6 el olie, olijf-
80 g pancetta, plakken
- peper, versgemalen
3 tk peterselie, blad-
1 kg varkensfilet (1 stuk)
- zout

Bereiding.

Hak de knoflook en 2 tk peterselie fijn.
Veeg de champignons schoon.
Maal de champignons in de keukenmachine of in porties in de hakmolen fijn.
Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan.
Fruit de knoflook met de fijngehakte peterselie 1 min.
Voeg de champignons toe en bak het 5 min. (tot zoveel mogelijk vocht is verdampt).
Neem de pan van het vuur.
Schep het paneermeel door het champignon-mengsel.
Breng het champignongehakt op smaak met zout en peper en laat het afkoelen.
Snijd de varkensfilet horizontaal diep in en sla het stuk vlees als een boek open.
Verdeel het champignongehakt in een rol over het vlees.
Rol het vlees rond de vulling op en bind de rollade vast met keukentouw.
Bestrooi het vlees rondom met zout en peper.
Verwarm de oven voor tot 220ºC.
Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan.
Bak de rollade rondom bruin en leg die in een passende ovenschaal.
Schuif de rollade in de oven en bak hem in 45 min. bruin en net gaar.
Verdeel intussen de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes van 1 cm.
Leg de broccoli op de bakplaat en besprenkel die met 2 el olijfolie.
Bestrooi ze met zout en peper naar smaak.
Leg er de aardappelkroketjes bij.
Schuif de broccoli met de aardappelkroketjes na 25 min. bij de rollade in de oven en bak ze samen in nog 20 min. goudbruin en gaar.
Verwarm intussen voor de cranberrycompote de (bevroren) cranberry's met 50 ml water ca. 8 min. (tot de bessen openbarsten).
Druk ze iets plat zodat de heerlijke sappen vrijkomen.
Voeg de honing en de kaneel toe en verwarm de cranberrycompote nog 3 min.
Voeg naar smaak extra honing toe.
Verhit in een koekenpan de laatste el olijfolie.
Bak de plakjes pancetta in 5 min. knapperig uit.
Breek de pancetta in stukken.
Leg de champignonrollade op een schaal.
Schep er wat cranberrycompote op en garneer het met het laatste takje peterselie.
Verdeel de broccoli en de aardappelkroketjes met de pancetta rond de rollade.
Serveer het met de rest van de cranberrycompote.

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tip:

In plaats van de rollade op te binden met keukentouw, kun je ook je slager om een stuk rolladenet vragen waar je de rollade makkelijk inschuift.

Chinese fondue.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Visculinair

Ingrediënten

1½ l bouillon, vis-
½ citroen, sap van
Ca. 100 g groenten p.p.*
- olie
- saus, soja-
Ca. 150 g vis p.p.**

*** bijv. bleekselderij, bosuitjes, champignons, courgette, prei**
**** bijv. forelfilet, schol, tarbot, zalmfilet**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de hotpot-pot in het midden van de tafel en giet de (vis)bouillon en/of de saus erin.
Zet de pot aan en breng de bouillon aan de kook (zorg er voor dat de bouillon kookt voordat je begint).
Het water in de bouillon verdampt tijdens het eten, als deze op begint te raken, kun je deze bijvullen met wat extra water.
Snijd intussen de groente in hapklare stukken en de vis in dunne plakjes.
Verdeel alle ingrediënten over een grote schaal en/of een aantal kommetjes.
Gebruik schepnetjes om de stukjes vis in de bouillon te leggen, zodat de vis niet uit elkaar valt (vrijwel alle stevige vissoorten kunnen voor Chinese fondue gebruikt worden).
Doe verschillende ingrediënten in de hotpot als de bouillon kookt.
Wacht ca. 4-5 minuten tot ze gaar zijn.
Haal ze er vervolgens uit en garneer ze met een dipsausje of toppings.

Tips:

- **Paneer en kruid de vis niet! Want deze toevoegingen lossen op in de bouillon.**
- **Maak van te voren visrolletjes voor in de bouillon. Rol forelfilet, tarbot, zalmfilet of schol op met daarin courgettereepjes, bleekselderij, prei, bosuitjes en/of champignons.**

Couscous met groenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 bouilonblokje
1 courgette
300 g couscous, gekookte
1 blj erwten, kikker-
2 tl kaneel
2 tl komijn
1 el olie, olijf-
1 paprika, rode
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen, naar smaak
250 g Quorn
50 g rozijnen
2 tl sambal (of tabasco)
1 blj tomaten
1 ui, grote
1 wortel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Doe de couscous in een schaal.
Breng het boillonblokje met water aan de kook en giet het over de couscous (al roerend zodat de couscous los blijft).
Maak de groenten schoon en snijd ze in stukjes.
Laat de rozijnen wellen in een schaaltje lauw water.
Doe de olie in een wok.
Braad de Quorn zachtjes aan.
Bak de ui en de paprika 5 min. zachtjes mee.
Voeg alle andere groenten en de kikkererwten (behalve de rozijnen) toe.
Voeg de kruiden/specerijen toe (evt. wat zout en versgemalen peper).
Maak alles goed heet en laat het geheel ca. 30 min. stoven.
Voeg tot slot de rozijnen en de kaneel toe.
Giet het overige vocht af in de goorsteen.
Doe de couscous erbij.
Bak het in ca. 7 min. al roerend gaar.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Dürüm kip kebab.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KipRecepten.nl

Ingrediënten

½ tl cayennepoeder
½ tl kaneelpoeder
800 g kipdijfilet
8 tn knoflook
2 tl komijnzaad, gemalen
2 tl koriander, gemalen
100 ml mayonaise
8 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
4 tl paprikapoeder
4 sjalotten
400 g sla, ijsberg-
2 tomaten, rijpe
8 tortilla's (dürüm)
½ ui, rode
300 g wortel, julienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Versnipper de sjalotten.
Hak de helft van de knoflookteentjes fijn.
Snijd de kipdijfilet in kleine reepjes/stukjes.
Meng de kaneelpoeder, cayennepoeder, koriander, oregano, komijn en paprikapoeder samen tot een kruidenmix.
Voeg hier evt. peper en zout aan toe.
Bak de sjalotten in een grote pan met olijfolie en voeg hier de kipfilet aan toe.
Bak dit tot de kip gaar is.
Voeg de kruidenmix toe aan de kip.
Laat het geheel 10-15 min. sudderen met de deksel op de pan.
Snijd intussen de wortel, tomaat en rode ui in stukjes.
Meng de andere helft van de knoflook met wat mayonaise en smeer dit, naar smaak, uit over de tortilla's.
Vul de tortilla's met de ijsbergsla, wortel, rode ui, tomaat en gekruide kip.

Family pie met herfstgroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm

Ingrediënten

200 g aardappelen, kruidige
5 pl bladerdeeg
1 el bloem, tarwe-
1 el boter, room-
150 ml bouillon, runder-
250 g champignons, kastanje-, gesneden
125 g crème fraîche
150 g doperwten (diep-vries)
1 ei
500 g gehakt, runder-
2 tn knoflook
1 tl mosterd, Dijon-
1 el olie, olijf-
100 g pastinaak
1 snf peper, zwarte
300 g pompoen, in blokjes
½ tl rozemarijn, gedroogde
1 el saus, Worcestershire-
1 tl tijm, gedroogde
2 el tomatenpuree
1 ui, gele
1 snf zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen en de pastinaak en snijd ze in blokjes van ca. 1 cm. Kook de aardappelblokjes 6-8 min. voor in een pan met water.
Giet de aardappelen af.
Verhit de olijfolie in een grote hapjespan.
Bak het gehakt rul.
Breng het op smaak met peper en zout en schep het uit de pan.
Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
Smelt de boter in dezelfde pan en fruit de ui en de knoflook.
Voeg de pompoen en de pastinaak toe en bak het 5 min. mee.
Voeg de champignons toe en bak het geheel tot het vocht grotendeels is verdampt.
Roer de tomatenpuree en de bloem erdoor en bak het 1 min. mee.
Voeg de bouillon, de worcestersaus, de mosterd, de rozemarijn en de tijm toe.
Laat het 5 min. zachtjes inkoken.
Voeg het gehakt, de aardappelblokjes en de doperwten toe.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het 2-3 min. zachtjes pruttelen (de vulling moet smeuïg zijn, niet te nat).
Schep de vulling in een ingevette ovenschaal en laat het 5 min. afkoelen.
Bedek de schaal met de plakjes bladerdeeg en druk de randen aan.
Maak een klein gaatje in het midden zodat de stoom kan ontsnappen.
Bestrijk het deeg met het losgeklopte ei.
Bak de pie in 25-30 min. goudbruin en knapperig in de oven.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fish & bread.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

220 g bonen, Witte
15 g boter, room-
4 sn brood
4 lekkerbekjes
5 g peterselie
4 el saus, remoulade-
600 g sla, ijsberg-, melange
90 g Sweet Pickle Relish

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de lekkerbekjes zoals beschreven op de verpakking.
Laat de witte bonen uitlekken en verwarm die samen met de roomboter in een pannetje op een middelhoog vuur.
Voeg de grof gehakte peterselie en 30 g relish toe.
Pureer het met een staafmixer tot een gladde spread.
Meng de ijsbergsla melange met de remoulade-saus.
Smeer de witte bonen spread over de sneetjes brood.
Verdeel 60 g relish over de sneetjes brood en de borden.
Leg de lekkerbekjes op het brood.
Serveer het met de sla-melange.

Tip:

Lekker met een (0.0) biertje.

Franse klassieke uiensoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

45 g bloem
50 g boter
2 l bouillon, runder- (of kippen-)
12 sn brood, stok-
100 g kaas, Gruyère, geraspte
2 tn knoflook, fijn-gehakt
1 laurierblad
- peper, versgemalen, naar smaak
2 tk tijm
750 g uien, in dunne ringen
250 ml wijn, witte
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Smelt de boter in een pan met een dikke bodem en voeg de ui toe.
Bak de uienringen ca. 25 min. op een laag vuur en roer af en toe, of totdat de uienringen diep goudbruin zijn en beginnen te karameliseren.
Voeg de teentjes knoflook en de bloem toe en roer het ca. 2 min. door.
Voeg nu, al roerend, de bouillon en de wijn toe en breng het al roerend aan de kook.
Voeg het laurierblad en de tijm toe en breng de soep verder op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de deksel op de pan en laat de soep ca. 25 min. pruttelen.
Verwijder het laurierblad en de takjes tijm en proef of de soep goed van smaak is.
Verwarm de grill voor.
Rooster de sneetjes stokbrood en verdeel ze over de 6 soepkommen.
Schep de soep erover en bestrooi het met de geraspte Gruyère kaas.
Zet de soep even onder de grill totdat de kaas goudbruin kleurt en gesmolten is.
Dien de soep direct op.

Gebakken baarsfilet met knapperige herfstgroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: OnlineVis.nl

Ingrediënten

2 baarsfilets (met of zonder vel naar keuze)
2 tn knoflook, fijn-gesneden
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmix
- peper, versgemalen, naar smaak
- peterselie, verse, voor garnering
300 g pompoen, in blokjes
1 tk rozemarijn
1 tk tijm
2 uien, rode, in partjes
1 klnj boter, room-
- zout, naar smaak
1 sch sap, citroen-

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de rode uien in partjes.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de blokjes pompoen, de rode ui en de knoflook met de olijfolie, de tijm, de rozemarijn en naar smaak peper en zout.
Spreid dit uit op een bakplaat met bakpapier en verwarm het geheel 25 min. tot de pompoen goudbruin en zacht is (halverwege even husselen).
Snijd de paddenstoelenmix in de gewenste grootte.
Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak daarna de paddenstoelen op een hoog vuur tot ze kleur krijgen en vocht verliezen.
Breng ze daarna op smaak met peper en zout en houd ze warm.
Dep de baarsfilet eerst goed droog met keukenpapier en bestrooi ze daarna met peper en zout.
Verhit daarna een mengsel van boter en olijfolie in een koekenpan.
Leg, als dit mengsel lekker heet is, de filets met de huidkant naar beneden in de pan en bak je ze 3-4 min. tot de huid krokant is.
Draai daarna de filets om en bak je ze nog 1 min. op de andere kant.
Besprenkel na het bakken de baarsfilets met wat citroensap.
Meng de geroosterde groenten met de gebakken paddenstoelen.
Schep het op de borden.
Leg de gebakken baarsfilet erbovenop.
Garneer de vis met wat verse peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken brie met wortelsalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 ml azijn, wijn-, rode
240 g brie, gevuld met cranberry (Jumbo)
50 g cranberry's, gedroogde
1 ei
4 el olie, zonnebloem-
4 el panko (Japans broodkruim)
15 g peterselie, platte
1 el suiker
2 uien, rode
300 g winterpeen

Bereiding.

Snijd de uien in flinterdunne ringen en doe ze in een kom.
Breng 1 l water aan de kook en schenk die bij de ui.
Laat de ui 2 min. staan en giet de uienringen af in een zeef.
Doe ze in een bakje of potje waar ze precies in passen en voeg de azijn en de suiker toe.
Sluit het af en laat het minimaal 1 uur staan.
Snijd met een dunschiller dunne linten van de winterpeen en doe die in een schaal.
Hak de peterselie fijn en meng die samen met de cranberry's door de wortellinten.
Meng de ingemaakte uienringen met wat vocht door de wortelsalade.
Klop het ei los in een diep bord.
Doe de panko in een ander bord.
Halveer de stukken brie in de lengte.
Haal de stukken brie eerst door het ei en vervolgens door de panko zodat ze rondom bedekt zijn.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de stukken brie 6-8 min. rondom.
Serveer de brie met de wortelsalade.

Tip:

Je kunt de salade 2 dagen van tevoren maken en de brie 2 uur van tevoren paneren.

Bereidingstijd: 85 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 454
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebakken tongschar met broccoli en amandel-knoflook schilfers.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

50 g amandelschilfers, geroosterde
2 el boter
500 g broccoli
1 citroen, rasp en sap van
4 tn knoflook, in fijne plakjes
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
2 tk rozemarijn, naaldjes
4 tongscharren, pan-klaar
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Brocolli-amandel-knoflook.
Snijd de broccoli in roosjes.
Leg ze in een ovenschaal en verdeel er de amandelschilfers,
de rozemarijnnaaldjes, de citroenrasp en de knoflookplakjes over; kruid het met versgemalen peper en grof zeezout en sprenkel er royaal olijfolie over.
Zet de ovenschaal gedurende 10-15 min. in de voorverwarmde oven van 160°C (draai het geregeld om voor een gelijke kleuring).

De tongschar.
Spoel de tongscharren onder koud water, dep ze goed droog en kruid ze met versgemalen peper en grof zeezout.
Verhit 2 el boter en 1 el olijfolie in de pan, bak de tongscharren aan beide kanten goudbruin.
Haal de tongschar uit de pan en blus het braadvocht met het citroensap.

De afwerking.
Leg de tongschar op een bord en lepel er wat braadvocht over.
Schik de broccoli met de amandelen en de knoflookchips erbij.

Tip.

Serveer er puree of pasta bij.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geglaceerde ham met pikante perziken (braadzak-recept).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Braadzakrecepten

Ingrediënten

± 1½ kg ham, gekookte

Voor het glaceren:

1 mp gemberpoeder
1 mp kruidnagelpoeder
2 el mosterd, Dijon-
1 kp paneermeel
½ kp suiker, bruine

Voor de perziken:

2 el azijn, appel-
1 tl kaneel
1 tl kruidnagelpoeder
12 perziken, halve (uit blik)
1 tl piment
½ kp sap, perzik- (of water)
½ kp suiker, lichtbruine
12 walnoten, halve

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het glaceren goed door elkaar.
Vermeng de ingrediënten voor de perziken en verhit ze onder regelmatig roeren op hoog vuur 2 min. tot de suiker oplost.
Voeg de perziken toe en kook nog 2 min. op middelhoog vuur.
Haal de perziken uit het vocht en kook de stroop nog 5 min. op hoog vuur.
Giet de stroop over de perziken.
Doe de ham in een braadzak en voeg 1 el perziksap (of water) toe.
Sluit de braadzak en prik hem enige malen in.
Kook de ham 15 min. (per 500 g) op een middelhoog vuur.
Giet er 10 min. voor het einde van de kooktijd het glaceermengsel over.
Stop in elke halve perzik een halve walnoot.
Laat de ham 5 min. staan voor u hem aansnijdt.
Serveer het gerecht warm of koud.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gehaktbrood met spek en ei.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse, Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Laura Lemmers, Wijnspijs.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij, heel fijngesneden (brunoise)1 el boter, om in te vetten
100 g broodkruim (of 3 beschuiten)
6 eieren
750 g gehakt, gemengd
3 el ketchup, tomaten-
1 tl komijnzaad, in de vijzel gemalen
1 tl korianderzaad, in de vijzel gemalen
1 el mosterd, Dijon
1 tl peper, zwarte, vers-gemalen
½ bs peterselie, fijn-gesnipperd
150 g spek, ontbijt-
1 ui, rode, fijn-gesnipperd
1 tl zout, fijn

1 bakvorm (ca. 20 cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook 4 eieren in zo'n 8 min. hard.
Laat ze schrikken, pel ze en zet ze apart.
Meng alle overige ingrediënten, behalve het ontbijtspek, vlug en kort door elkaar.
Bekleed een bakblik met boter.
Leg daarna het ontbijtspek dakpansgewijs in het bakblik (laat aan de zijkanten van het blik de plakken uitsteken; dit komt straks over het gehakt te liggen).
Vul het blik nu voorzichtig met ongeveer 1/3 van het gehaktmengsel.
Druk het rustig aan en leg de gekookte eieren er voorzichtig in.
Dek de eieren vervolgens af met de rest van het gehakt.
Maak je gehaktbrood af door het spek netjes over het gehaktbrood heen te leggen.
Plaats het bakblik in de voorverwarmde oven en bak het brood in zo'n 50 min. af.
Laat het gehaktbrood met spek en ei minimaal 10 min. rusten voordat je hem uit de vorm haalt en je aan tafel gaat.
De sappen uit de vorm zijn erg lekker.
Bedruip het gehaktbrood met spek en ei er mee.






Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: 50 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tips:

- **Maak je eigen versie. Gebruik geraspte kaas, Italiaanse kruiden, geef er een Oosters tintje aan, of maak het gehaktbrood gezonder door er ook nog brunoise gesneden wortels of andere groenten aan toe te voegen.**
- **Gebruik in plaats van half-om-half gehakt ook eens gehakt van kalf, kalkoen of kip.**
- **De gekookte eieren kun je gewoon weg laten.**
- **Gebruik in plaats van ontbijtspek ook elk ander soort spek voor dit gehaktbrood.**

Gehaktspiesen met patat.



Menugang: Hoofd-gerechten
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten:

1 dl dressing, yoghurt-
700 g frites
350 g gehakt runder-
2 komkommers, in plakjes
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-, traditioneel
5 el paneermeel, kruiden-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het gehakt met de sjalot, het kruiden-paneermeel, 3 el water en versgemalen peper en zout naar smaak.
Vorm er 4 lange worstjes van en prik ze aan de satéstokjes.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de gehaktspiesjes rondom bruin en in ± 7 min. helemaal gaar.
Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de frituurolie.
Schep de komkommer met de dressing door elkaar.
Serveer de frites met de gehaktspiesjes en de salade.

Gepaneerde zeeduivel met currysaus II.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
25 g boter
1 dl bouillon, vis-
1 citroen, uitgeperste
2 eiwit
1 el kerrie, milde
100 g meel, paneer-
1 tl peper (seasones pepper)
- peper, naar smaak
200 g rijst, pandan-
1 dl room
25 g rozijnen
1 sjalotje
600 g zeeduivel
- zout, naar smaak

Bereiding.

Snipper voor de saus het sjalotje, verhit de 25 g boter in de pan en fruit hierin het sjalotje aan.
Voeg de kerrie toe en roer het goed door en blus het af met de visbouillon.
Laat het 10 min. doorkoken.
Doe de rozijnen en de room erbij en laat het 5 min. koken.
Breng het vervolgens op smaak met zout, peper en citroensap.
Maak de zeeduivel schoon en dep ze droog.
Snijd de vis in schuine plakken van 1 cm.
Klop de eiwitten los, roer 1 tl peper erdoor en wentel de vis door dit mengsel en vervolgens door het paneermeel.
Verhit de 100 g boter in de pan en bak de vis hierin aan beide kanten lichtbruin in 10 min.
Kook de rijst volgens gebruiksaanwijzing.
Leg alles op een schaal en garneer het met een toef groen.

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Geroosterde vleesspiesjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

1 el citroensap
1 tl karwijzaad
2 tn knoflook
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)
5 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
½ el peterselie, verse, fijngehakt
600 g varkenshaas
- zout

Voorbereiding.

Snijd de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm.
Doe het vlees in een kom.
Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit.
Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe.
Breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

Bereiding.

Hak de peterselie fijn.
Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes).
Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar.
Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

Voorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: ca. 6 min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gevulde paprika met yoghurtsaus en rijst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 courgette
65 g gehakt
¼ tn knoflook
½ tn knoflook
1 el olie
¼ paprika
½ paprika
- peper, versgemalen
75 g rijst, witte
½ ui, bos-
50 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Vul een steelpan halfvol met water en breng deze aan de kook voor de rijst.
Kook de rijst 10 min., giet deze af en doe het terug in de pan.
Leg er een bord als deksel op en laat de rijst 10 min. nagaren.
Leg de halve paprika op een bakplaat met bakpapier en doe ze 12-15 min. in de oven.
Snijd de courgette in blokjes, hak de halve knoflook fijn en snijd dunne ringen van de bosui.
Verhit 1 el olie en bak de courgette 3 min.
Voeg de knoflook en de bosui toe en bak ze 1 min.
Voeg het gehakt toe aan het mengsel in de koekenpan en bak dit gaar samen met zout en versgemalen peper naar smaak.
Roer de yoghurt in een bakje samen met zout, versgemalen peper en de ¼ fijngesneden knoflook.
Haal de paprika uit de oven, leg ze op een bord, vul deze met het gehaktmengsel en serveer de rijst samen met de gevulde paprika en de knoflookyoghurt.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ha Cheung Fan - rijstflensjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AmazingOriental.com

Ingrediënten

Voor het rijstbeslag:

1 tl maïszetmeel
1½ tl olie
- olie, extra, om in te vetten
200 g rijstmeel (ban cuon meel)
500 ml water, koud
½ tl zout

Voor de zoete sojasaus:

½ tl olie, sesam-
60 ml saus, soja-
4 el suiker, fijne
180 ml water

Bereiding.

Ha Cheung Fan zijn gestoomde rijstrollen met garnalen. Het beslag wordt dun uitgesmeerd in een schaal en vervolgens gestoomd. In alle dim sum restaurants staat de Cheung Fan op het menu. Cheung Fan is niet alleen lekker met garnalen, maar ook met stukjes char siu en stukjes varkensvlees.

Blancheer de garnalen kort in kokend water, giet het water af en zet ze opzij.

Sojasaus.
Schenk het water en de sojasaus in de steelpan.
Voeg de suiker toe.
Breng het aan de kook en roer totdat de suiker is opgelost.
Haal de pan van het vuur, voeg de sesamolie toe en zet het opzij.

Het rijstbeslag.
Doe het rijstmeel, het maïszetmeel en het zout in een kom.
Zeef het een aantal keer door een fijne zeef zodat alle ingrediënten goed zijn vermengd (door het zeven, krijg je een beter en gladder resultaat).
Schenk vervolgens het water en de olie toe.
Meng het goed door elkaar en laat het dunne beslag ca. 60 min. rusten.

Breng een pan met water aan de kook.
Leg de lege schaal in de stoompan en stoom die ca. 2 min.
Haal vervolgens de schaal eruit en smeer hem in met olie.

Roer even door het dunne rijstbeslag en schep wat van het beslag in de schaal. Verdeel het gelijk tot een dun laagje over de gehele schaal.
Leg de schaal in de stoompan en stoom het ca. 3 min. op het hoogste vuur.
Haal de schaal voorzichtig uit de stoompan en laat het ca. 1 min. rusten.
Smeer in de tussentijd je deegschraper in met een beetje olie.
Leg de garnalen in het midden van het rijstflensje.
Maak de randen los en vouw het vervolgens op met behulp van je deegschraper. Herhaal de stappen voor de rest van het beslag.
Giet de saus over de rijstflensjes heen.

Ingrediënten vervolg:

Voor de vulling:

500 g garnalen
2 uien, lente-

- deegschraper
- schaal, met anti-aan-baklaag
- stoompan
- zeef, fijne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hachee met bockbier, abrikozen en rodekool.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lassie.nl

Ingrediënten

12 abrikozen, gedroogde
1 fl bier, bock- (30 cl)
2 el bloem
2 pl koek, ontbijt-
½ tl kruidnagel, gemalen
300 g Lassie Toverrijst
5 el olie
- peper, versgemalen
600 g poulet, runder-
1 pt rodekool met stukjes appel (grote pot)
(400 g spruitjes, gekookt)
300 g uien, gesneden
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie.
Bestrooi het vlees met zout, peper en de bloem en bak het op hoog vuur rondom goudbruin.
Verhit de resterende olie in een koekenpan en bak de uien 10 min. zonder te kleuren.
Voeg de uien, het bier en de kruidnagel toe aan het vlees.
Verkruimel de ontbijtkoek erboven en verdeel de abrikozen erover.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Laat de hachee in ca. 2 uur afgedekt garen.
Kook, 30 min. voordat het vlees gaar is, de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Verwarm intussen de rodekool volgens de aanwijzingen op het etiket.
Verdeel de rijst over 4 diepe borden, schep de rodekool en de hachee erbij.

Tip:

Meer groenten? Serveer het gerecht met 400 g gekookte spruitjes!

Bereidingstijd: 15 min.
Stooftijd: 2,5 uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 900
Eiwit: 43 g
Koolhydraten: 118 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 13 g
Groente: - g
Zout: - g

Hazenpeper met raapsteeltjesstamppot.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gerard Reijmer, PersWijn.nl

Ingrediënten:

800 g aardappelen, geschild
2 stl bleekselderij, in stukjes
2 el bloem
2 el boter
125 g champignons, in partjes
1 stj foelie
1 kg hazenschouder
4 jeneverbessen
2 tn knoflook
4 kruidnagels
4 laurierblaadjes
2 el olie
1 tl oregano
½ peper, Spaanse

Bereiding.

Dep de hazenschouders droog en bestrooi ze met de bloem.
Verhit de olie met de boter in een grote braad-pan en bak hierin de schouders rondom bruin.
Haal ze uit de pan.
Doe in het achtergebleven braadvocht de spekjes, de ui en de knoflook.
En bak dit tot de ui glazig is.
Voeg dan de andere groenten toe.
Bak deze nog 2 min. mee.
Doe de haas terug in de pan en giet de fles wijn erbij.
Voeg de peperkoek, de kruiden en de zilver-uitjes toe.
Breng het aan de kook, doe dan de deksel op de pan en laat het 1½-2 uur zachtjes pruttelen.
Haal de boutjes uit het kookvocht als ze gaar zijn.
Pluk, als ze nog lauwwarm zijn, het vlees van de botjes.
Kook in de tussentijd de inhoud van de pan in tot de gewenste dikte.
Doe het vlees terug in de pan en breng het op smaak met zout en peper.
Maak van de aardappelen een puree en roer er op het allerlaatste moment de gesneden raapsteeltjes doorheen.
Serveer de hazenpeper met de raapsteeltjes-stamppot.

Ingrediënten vervolg:

3 pl peperkoek
½ prei, in ringetjes
200 g raapsteeltjes (of andijvie), gewassen en gesneden150 g spekblokjes
2 uien, fijngesneden
100 g uitjes, zilver-, uitgelekt
1 fls wijn, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Heilbot met tomaat, ui en verse kruiden.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Wendy van de Geest

Ingrediënten

2 beschuiten
2 el bieslook, verse
1 citroen
4 heilbotfilets (à 125 g)
50 g kaas, belegen, geraspte
2 el koriander, verse
8 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
8 tomaten, zongedroode
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Dep de heilbot goed droog.
Leg de vis in een ovenschaal.
Bestrooi de vis met versgemalen peper en zout.
Schil de ui, snijd hem in dunne reepjes en fruit deze in de olijfolie.
Haal de ui uit de pan en verdeel hem over de vis.
Snijd de bieslook en koriander fijn.
Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes.
Brokkel de beschuit in stukjes.
Meng de reepjes tomaat met de kruiden en stukjes beschuit.
Verdeel dit mengsel over de heilbot (op de ui).
Knijp nu de citroen uit boven het gerecht en bestrooi het geheel met geraspte kaas.
Strooi er daarna nog wat versgemalen peper en zout over.
Zet de ovenschaal 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer de heilbot met rijst of gebakken aardappelpartjes en sperzieboontjes.

Hele kip (multicooker).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MariansKookwereld.nl

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, in plakjes
50 g boter, room-, in kleine blokjes
250 ml bouillon, kippen-
6 tk dille, grofgesneden
1 el dille, gedroogde
2 kippetjes (à ca. 200 g)
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 laurierblad
15 ml olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 prei, in ringen
3 tk salieblaadjes
5 tk tijm
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in plakjes
- zout, zee-

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 190°C.
Wrijf de kippetjes aan de binnen- en buitenkant in met zout en peper.
Trek voorzichtig met je vingers het vel los van het vlees, bij de borst.
Vul de kippetjes met de saliebaadjes, de dille en de boter.
Verhit de helft van de olijfolie in de multicooker op de sauté/brown-stand.
Leg de kippetjes in de hete olie en bak ze rondom goudbruin.
Haal de kippetjes uit de multicooker en leg ze apart.
Voeg de overige olijfolie toe en bak de ui, knoflook, wortel, bleekselderij en prei al omscheppend 5 min.
Leg de kippetjes (met de borst naar boven), het laurierblad, de tijm en de gedroogde dille op de groenten en schenk de kippenbouillon erbij.
Sluit het deksel van de multicooker en gaar de kip 20 min. op de poultry-stand (laat de druk natuurlijk vrijkomen en open het deksel.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze nog 5 min. in de oven.
Serveer de kip met de groenten.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: - min.
Snelkooktijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 5 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse roerbakgroenten met rundvlees en mozzarella.



Eiwitdieet
Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook
½ bol mozzarella, in reepjes
2 el olie, olijf-
- peper
200 g roerbakgroenten, Italiaanse
150 g rundvleesreepjes
1 ui
- zout

Voorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan.
Roerbak de biefreepjes kort om en om.
Schep de reepjes uit de pan.
Zet de pan terug op het vuur en bak de gesnipperde ui glazig.
Voeg de knoflook toe en bak 1 min. mee.
Voeg de roerbakgroenten toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de biefreepjes toe en maak alles op smaak met zout en peper.
Doe alles in een licht ingevette ovenschaal en leg de mozzarellareepjes er boven op.
Zet de ovenschaal 1-2 min. onder de hete grill.

Kabeljauwschotel met frisse voorjaarsgroenten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Visculinair

Ingrediënten

3 el allesbinder
4 asperges, witte
50 g boter
2 el dille, fijngehakte
600 g kabeljauwfilet
- peper, versgemalen
200 g peultjes
1 bs uitjes, lente-
2 dl wijn, witte, droge
12 worteltjes, geschrapte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de asperges.
Snijd de asperges in schuine plakjes van ½ cm dikte, de lente-uitjes (ook het groen) in stukjes van 2 cm en de worteltjes in dunne plakjes van ¼ cm.
Spoel de kabeljauwfilet af onder de koude kraan en snijd de vis in stukken van ca. 5 cm.
Smelt de boter en roerbak hierin de groenten 2 min.
Leg de stukken kabeljauw met de groenten en dille in een ovenvaste schaal.
Schenk de wijn erbij en schep de allesbinder, een snufje zout en een snufje peper er voorzichtig door.
Laat het gerecht afgedekt in de hete oven in ca. 20 min. gaar worden.

Tips:

- **Lekker met gekookte nieuwe aardappelen.**
- **Maak het gerecht in de magnetron. Gebruik een ronde magnetronschaal. Laat het gerecht afgedekt op half vermogen gaar worden: 7-9 min., afhankelijk van de dikte van de stukken vis; hoe dikker hoe langer.**

Kabsa-kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
900 ml bouillon, kippen-
1 citroen, sap van
2½ cm gemberwortel, verse, gepeld en fijn-gesnipperd
½ kaneelstokje, klein
1 kip, grote, in 8 stukken
2 tn knoflook, gepeld
1 tl + ½ tl komijnzaad
1 el korianderzaadjes
1 tl peperbolletjes, zwarte
500 g rijst, basmati-
2 el rozenwater
4 saffraandraadjes
4 sjalotjes, in schijfjes
400 g tomatenblokjes (uit blik)
3 uien, fijngesnipperd
1 tl zout

Voor de garnituur:

4 el amandelsnippers
25 g (2 el) boter
4 el pistachenootjes, gepeld
4 el rozijnen
2 sjalotjes

Bereiding.

Zet een pan met een dikke bodem op het vuur.
Doe de droge kruiden in de droge hete pan tot ze heel lichtjes verkleuren terwijl je blijft roeren met een houten lepel.
Doe de droge kruiden in een foodprocessor of blender.
Voeg er een paar el water, de gember en de knoflook bij en blend tot je een dikke kruidige pasta hebt.
Zet de pasta opzij.
Doe de rijst in een vergiet.
Spoel de rijst door het vergiet onder koud stromend water te houden.
Doe de rijst in een kookpot met vers water en laat de rijst weken gedurende 20 min.
Giet daarna het weekwater van de rijst weg.
Doe de saffraan en het rozenwater in een klein kommetje en zet het opzij.
Zet ondertussen een diepe pan met een dikke bodem op het vuur en smelt er de helft van de boter in.
Stoof de sjalotjes gedurende 5 min. of tot ze zachtjes zijn.
Doe er dan 2/3de van de uien bij en stoof het tot de uien een mooi licht goudbruine kleur hebben.
Roer er de kruidenpasta door.
Doe, als de kruidenpasta alle boter heeft opgenomen, de stukken kip in de pan. Braad de stukken kip tot ze aan de buitenkant bruin zijn.
Voeg dan de kippenbouillon toe.
Voeg de saffraan toe.
Breng het op smaak met zout.
Zet het deksel op de pan.
Zet het vuur zachter zodra alles kookt en laat het gedurende 30 min. pruttelen tot de saus mooi ingedikt is (roer af en toe).
Leg de stukken kip op een bakpapier en zet ze opzij.
Doe de saus (de kruidige kippenbouillon) in een grote bokaal en zet het opzij.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Zet een grote pan met een dikke bodem op het vuur.
Verhit er de resterende boter in en stoof er de resterende uien in gedurende 5 min. Voeg dan de rijst toe en roerbak dit enkele min.
Neem de bokaal met de saus (de kruidige kippenbouillon) en voeg water toe tot je 1¼ liter vloeistof hebt.
Giet de vloeistof in de pan en voeg ook het citroensap toe.
Zet het deksel op de pan en laat het gedurende 20 min. zachtjes pruttelen tot de rijst de vloeistof mooi opgenomen heeft.
Leg dan de kipstukken in de pan.
Bedek de stukken kip met saus.
Doe alles in een vuurvaste ovenschaal en bak het gedurende 20 min. tot de kip warm en de buitenkant van de kip heerlijk knapperig is.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

De garnituur.

Verhit de boter in een pan met anti-kleeflaag.
Voeg de sjalotten toe en bak ze tot ze mooi goudbruin en knapperig zijn.
Leg ze op keukenpapier zodat de overtollige boter door het keukenpapier opgenomen kan worden.
Doe dan de amandelschilfers, de pistachenoten en de rozijnen in de pan en stoof het enkele min. (roer regelmatig met een houten lepel).
Leg de rijst op een voorverwarmde schaal en leg stukken kip op de rijst.
Strooi de gebakken sjalotjes, de rozijnen, de amandelschilfers en de pistachenoten over de saus.

Kalfsoesters in dragon-roomsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle

Ingrediënten:

15 g bloem
80 g boter
2 el dragon, verse
4 kalfsoesters (à 125 g)
3 el room
4 dl saus, witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de kalfsoesters met bloem.
Bak ze in de uitgebruiste boter aan beide zijden goed bruin en net gaar (max. 10 min.).
Leg ze op een verhitte schaal.
Giet de resterende bakboter af en "blus" de aanbaksels (="glace de viande") met 4 dl witte saus, verrijkt met een extra 1/2 dl room.
Breng het aan de kook en vermeng het met blaadjes verse dragon.
Breng het gebakken vlees er 2 min. in aan de kook.
Leg de medaillons op een schaal en overdek ze met de saus.
Strooi nog wat gehakte dragon op elk stukje vlees.

Tip:

Serveer de kalfoesters met pilafrijst en bijv. spinazie met Mon Chou of geglaceerde Brussels lof.

Kip champignons ragout/twist (slowcooker).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Passie voor koken

Ingrediënten

2 el bloem
1 bouillonblokje, kippen-
250 g champignons, kastanje-, in plakjes
250 g champignons, witte, in plakjes
1 el kerriepoeder
250 ml ketjap manis
1 kg kipfilet, in blokjes
2-3 tn knoflook, fijn-gesneden
- olie, om te bakken
- peper, versgemalen
250 ml room, kook-
2 el sambal
1 kbl tomatenpuree
2 uien, rode, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Doe de kipblokjes met de bloem, wat zout en versgemalen peper in een zipzakje en meng alles goed door elkaar.
Fruit de gesnipperde ui en knoflook in wat olie.
Voeg de sambal, de tomatenpuree en de kerrie toe.
Doe, als alles goed vermengd is, dit op de bodem van de slowcooker (geen slowcooker zet het dan appart in een grote pan).
Doe opnieuw beetje olie in dezelfde pan en bak de kipblokjes tot dat ze een beetje bruinig zijn.
Doe de kip bij het uienmengsel.
Doe de gesneden champignons in de hete pan en bak ze een beetje aan.
Voeg de kookroom, de ketjap en het verkruimelde bouillonblokje toe.
Roer alles even goed door en voeg het toe aan de kip.
Zet je slowcooker 4 uur op low (of je fornuis op laag).
Je kunt het, als alles goed gaar is, nog wat indikken met een papje van bloem en water.

Tip:

Voeg evt. wat bosui en zout/peper naar eigen smaak toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kip uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Diabetes kook-boek

Ingrediënten

2 el dressing, Italiaanse
100 g kipfilet

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 10-15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Marineer de kip 1 nacht in de Italiaanse dressing.
Plaats de kip 10-15 min. in een voorverwarmde oven op 180°C.
Serveer de kipfilet zoals hij is (de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is).

Kipschnitzel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

- bloem
1 ei
90 g kipfilet
- kruiden, naar smaak
- meel, paneer- (of Panko)
2 el olie
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in 2 dunne plakken.
Strooi wat zout en peper over de kip heen.
Haal de kip met 1 hand door de bloem, het ei en daarna het paneermeel.
Zorg dat alles bedekt is met een laagje paneermeel.
Verwarm in een koekenpan 2 el olie.
Bak de kip aan beide kanten goudbruin in ca. 5 min. (eerst hoog vuur zodat je een mooi korstje krijgt, daarna laag vuur zodat de schnitzel niet verbrand maar wel mooi gaart).

Koreaanse kimbap.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 el azijn, rijst-
4 eieren
4 el kimchi
2 tn knoflook
4 norivellen
2 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
200 g rijst, sushi-
400 g spinazie
300 g wortel
- zout

- sushimatje

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1495
Energie kcal: 356
Eiwit: 14,8 g
Koolhydraten: 48,9 g
w/v suikers: 4,8 g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2,6 g
Vezels: 4,5 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de sushirijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat ze iets afkoelen.
Meng de sesamolie en de rijstazijn erdoor en laat het geheel afkoelen tot lauwwarm.
Hak ondertussen de kimchi fijn en klop de eieren los.
Meng de kimchi met de eieren en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Bak in een kleine koekenpan met een scheutje olie op een laag vuur een dikke omelet van het eimengsel (keer hem halverwege)
Laat hem vervolgens iets afkoelen op een bord en snijd hem in repen van 1 cm.
Snijd de wortel in dunne reepjes en hak de knoflook fijn.
Verhit 1 el olie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook aan.
Voeg de spinazie toe en bak tot deze is geslonken.
Laat het vervolgens iets uitlekken in een zeef.
Verdeel 1/4 van de sushirijst over een norivel maar houd 4 cm over aan een kant.
Leg er in een lijn de omelet, de spinazie en de wortel op en rol het met een sushimatje op tot een strakke rol.
Maak het randje van het norivel iets nat en druk het goed aan.
Herhaal deze stap voor de overige norivellen.
Snijd de kimbap in plakken van 2 cm dik.

Tip:

Lekker met sesamzaad en Srirachamayonaise.

Kramers wrap met zuurkool.



Menugang: Lunch-, hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zuurkoolrecepten.nl

Ingrediënten:

1 avocado
4 el mayonaise
1½ el mosterd, grove
- peper, versgemalen, naar smaak
400 g rosbief, verse
20 g sla, veld-
1 stl ui, bos-
4 wraps, grote
- zout, naar smaak
400 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de grove mosterd met de mayonaise.
Besmeer de wraps met de mosterdmayonaise.
Snijd de bosui in dunne ringen.
Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Beleg de wraps met rosbief, zuurkool, plakjes avocado en bosui.
Rol de wraps op en snijd ze evt. doormidden.

Lahmajun - de Armeense pizza.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Armeense
Stuks: 2
Sterren: **
Bron: Vinissima

Ingrediënten

Voor het deeg:

2 g gist, gedroogde
2 el olie, olijf-
250 g pizzabloem type00 (of patentbloem)
150 ml water, lauwwarm (ca. 35°C = handwarm)
1 tl zout, zee-

Voor de topping:

1 tl chilivlokken, gedroogde
2 partjes citroen, voor de garnering
150 g gehakt (lams- of runder-)
1 tn knoflook, fijngehakt
½ paprika, groen, in zeer fijne blokjes
½ paprika, rode, in zeer fijne blokjes
1 tl paprikapoeder, mild - peper
1/4 bs peterselie, fijn gehakt
200 ml tomaten, gehakte

Bereiding.

Maak eerst de deeg (je kunt voor de deeg het onderstaande recept voor Italiaanse pizzadeeg gebruiken).
Los het zout op in het (lauwwarme tot warme) water.
Voeg daarna een klein deel van de bloem toe en roer het door.
Wacht hierna 10 min.
Voeg tenslotte de gist en de olijfolie toe.
Voeg de rest van de bloem in delen toe en roer het goed door.
Kneed totdat je een mooie ronde bal hebt gevormd (ca. 10-15 min.; dan heb je een mooie soepel deeg (kneden kan met de hand of in een keukenmixer of met een handmixer met ronde kneedhaken)).
Laat je deeg op kamertemperatuur goed rijzen in een mengkom, afgedekt met keukenfolie of een licht vochtige theedoek (1-2 uur; de deegbal moet daarna ongeveer twee keer zo groot zijn).
Verdeel je deeg daarna in 2 ballen.
Type00-bloem: Bewaar de ballen in een plastic zak of in een plastic bak afgedekt met een licht vochtige theedoek 6 uur op kamertemperatuur. Eventueel kun je de bal insmeren met een dun laagje olijfolie om uitdrogen te verhinderen.
Patentbloem: Moet in deze fase weer ca. 2-4 uur rijzen.
Verwarm een oven voor op 250°C.
Rol beide deegbollen uit en leg ze op een bakplaat.
Maak vervolgens de topping door alle ingrediënten voor de topping goed te mengen (het moet echt een dun glad mengsel worden; als je het niet glad genoeg vindt, kun je het mengsel ook kort met de staafmixer gladder maken).
Smeer de topping dun uit over de twee lahmajuns.
Zorg dat de deeg en topping gaar worden, maar dat de deeg niet te hard wordt. Sommigen vinden het namelijk lekker om de lahmajun op te rollen.
Serveer de pizza warm met een partje citroen om erover uit te knijpen.

Tips:

- **Serveer er een frisse komkommer-tomaatsalade of Armeense peterselie-tomatensalade bij.**
- **Je mag lekker variëren met de kruiden. Paprikapoeder, gerookte paprika, cayennepeper, gedroogde chilivlokken, pul biber, komijn en zelfs wat kaneel zie je.**

Ingrediënten (vervolg)

Voor de topping:

1 el tomatenpuree
1 ui, zeer fijn gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

- **Je kunt de uien rauw verwerken, even in warm water weken om de scherpte eraf te halen, of ca. 5 minuten zachtjes fruiten.**

Luxe champignongroentesoep.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
1 pk Champignon Soep met truffel en bosui (Honig)
1 courgette
300 g maïs (blikje)
2 el olie, roerbak-, Mediterrane
- peper
4 pistolets, voorgebakken
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1160
Energie kcal: 395
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de courgette.
Snijd de courgette in blokjes.
Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.
Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de courgette toe.
Voeg de maïs toe.
Voeg de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de uienringen over de broodjes.
Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

Mac and cheese met bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Culinea.nl

Ingrediënten

1 fl bier
100 ml bouillon, runder-
150 g cheddar, geraspt
50 g kaas, Parme-zaanse, geraspt
150 g kaas, room-, verse
2 tn knoflook, geraspt
250 g macaroni, vol-koren
1 el mosterd, Dijon-
- olie, olijf-
½ tl paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
1 prei
125 g spekreepjes, magere
1 tl tijmblaadjes
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Breng het bier met de bouillon aan de kook en kook hierin de macaroni op een middelhoog vuur beetgaar (let op dat het niet droog kookt, doe er anders nog wat bouillon bij).
Bak in een scheutje olijfolie in een grote koekenpan of wok de spekjes op een hoog vuur goudbruin.
Snijd de prei in dunne repen, spoel de repen af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Doe de prei, de knoflook en de tijm bij de spekjes en bak dit even mee tot de prei glazig is.
Lepel dan de verse roomkaas en de mosterd erbij en breng dit aan de kook.
Voeg de geraspte cheddar toe en meng tot er een dikke kaassaus is ontstaan.
Giet de pasta (met het beetje bier wat er nog in de pan zit) bij de saus en roer alles goed door.
Breng het evt. op smaak met versgemalen peper en zout.
Giet alles in een ovenschaal en rasp er wat Parmezaanse kaas over.
Zet de schaal in de oven en bak het ca. 10 min.
Haal de schaal uit de oven en bestrooi die met de gerookte paprikapoeder.
Serveer het gerecht samen met een lekker koud biertje (natuurlijk hetzelfde bier als je gebruikt hebt in het gerecht).

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Makreel hutspot uit de oven met een Aziatische twist.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BrendaKookt.nl, Visrecepten.nl

Ingrediënten

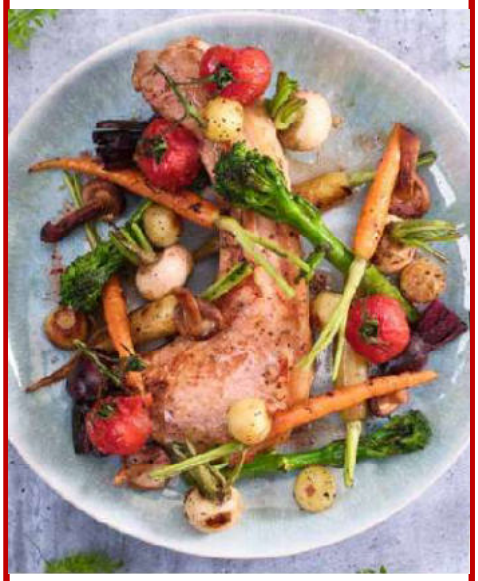
1 kg aardappelen, geschild, in grove stukken
100 g kaas, belegen, geraspte
3 el ketjap, zoete
250 g makreelfilet, gerookte, in stukjes
1 tl mosterd, Dijon-
- olie, om in te bakken en in te vetten
4 el panko (of paneermeel)
- peper, versgemalen
3 uien, in halve ringen
500 g wortels, in reepjes of plakjes
- zout

Bereiding.

Kook de wortels beetgaar.
Kook de aardappelen gaar in een andere pan.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vet een ovenschaal in.
Verwarm olie in een koekenpan en bak hier de uien in aan.
Voeg de ketjap toe en laat dit op een middelhoog vuur nog 10 min. pruttelen.
Giet de wortelen af.
Doe dit ook bij de aardappelen, maar bewaar het kookvocht.
Stamp de aardappelen fijn, voeg een kopje van het kookvocht toe en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
Voeg de mosterd samen met de wortelen toe en stamp het mengsel goed door.
Verdeel het uienmengsel over de ovenschaal.
Verdeel hier de stukken makreel over.
Bedek de ovenschotel met het gestampte aardappelmengsel.
Bestrooi de schotel met geraspte kaas en de panko.
Verwarm de ovenschotel 25 min. in de oven.
Serveer het gerecht direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Minirack met jonge groenten en gekonfijte tomaatjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Duroc d'Olives

Ingrediënten

4 aardappelen
100 g bietjes, mini-, rode
100 g boter, gezouten
100 g broccolini
4 miniracks (=varkenskroon)
3 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
100 g raapjes, mini-
200 g shiitakes, mini-
100 g tomaatjes, tros-, mini-
100 g wortelen, mini-, gele
100 g wortelen, mini-, oranje
- zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schik de tomaatjes in een schaaltje en kruid ze met versgemalen peper, zout en 25 g gezouten boter.
Laat ze 15-20 min. konfijten in de oven.
Breng water met een lepel zout aan de kook en zet een kom met ijswater klaar.
Was de groentjes onder koud stromend water.
Kook de verschillende groenten 2 min. en laat ze in het ijswater schrikken om het verder garen te stoppen.
Laat de groenten even uitlekken en leg ze in een grote pan.
Voeg er rondom 50 g van de gezouten boter in stukjes bij.
Giet er een scheutje water bij en kruid alles met versgemalen peper en zout.
Zet het deksel op de pan.
Doe wat olijfolie in een andere pan, voeg er 25 g van de gezouten boter bij en bak de miniracks op een matig vuur, 3 min. aan elke kant.
Kruid het vlees met versgemalen peper en zout en dek het af met aluminiumfolie.
Laat het even rusten.
Warm intussen de groentjes rustig op.
Leg het vlees op een bord en schik er de verschillende groentjes omheen.
Giet wat van de groentejus en van de vleesjus over het gerecht.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mosselen in basilicum.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1 bs basilicum
3 kg mosselen, verse
5 el olie
- peper, versgemalen
3 el room
800 g tomaten
½ l wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten kruisgewijs in, blancheer ze in kokend water, schrik ze af, ontvel ze en ontpit ze.
Snijd de tomaten in blokjes.
Fruit de tomatenblokjes in de verhitte olie en breng ze met zout en versgemalen peper op smaak.
Voeg de basilicum, de wijn en de mosselen toe en laat het geheel koken tot de schelpen open staan (schud ze daarbij goed om, zodat de mosselen gelijkmatig gaar worden).
Schep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en neem ze uit de schelpen.
Roer de room in het mosselvocht en laat het geheel nog 1-2 min. koken.
Snijd de basilicumbladeren met de keuken-schaar in smalle repen.
Breng alles op smaak en voeg de mosselen weer toe.
Strooi de basilicum over de saus en laat er even de kook over komen.

Mosselen in tomaten-kappertjessaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 pt kappertjes (ca. 40 g)
1 kg mosselen, verse
- peper, witte, vers-gemalen
1 bl tomaten, gepelde (ca. 800 g)
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de uien fijn en fruit ze in de verhitte olie tot ze glazig zijn.
Voeg de tomaten en het sap toe en laat de vloeistof 10 min. inkoken.
Doe de kappertjes in de saus en breng alles met peper en zout op smaak.
Voeg de mosselen toe en laat ze 10-15 min. koken tot de schelpen open staan.

Mosselen met spaghetti I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: EefKooktZo.nl

Ingrediënten

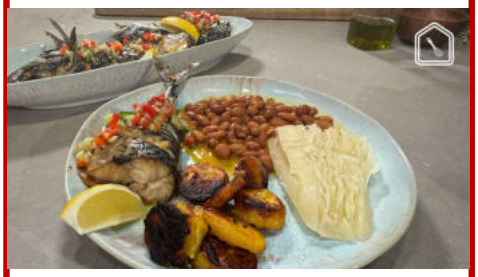
4 tn knoflook
2 kg mosselen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
- peterselie, verse
300 g spaghetti
500 g tomaatjes, tros-
- zout

Voorb. tijd: 5 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 48 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta beetgaar in een pan met water en een snuf zout zoals aangeven op de verpakking.
Spoel de mosselen om onder de kraan en verwijder de mosselen die stuk zijn (mosselen die dicht zijn, kun je gebruiken).
Tik zachtjes op mosselen die openstaan of tik ze zachtjes tegen het werkblad aan.
Als ze dichtgaan, kun je ze gebruiken.
Gaan ze niet dicht, gooi die mosselen dan weg.
Snijd de tomaatjes in kleine blokjes en snijd de peterselie fijn.
Verhit ruim olijfolie (echt ruim!) in de pan en pers de teentjes knoflook uit.
Fruit de knoflook even kort aan.
Voeg evt. nog een scheutje extra olijfolie toe.
Voeg dan de tomaatjes toe en bak die tot ze zacht zijn.
Voeg een snuf zout toe.
Voeg dan de mosselen toe, bak ze mee en doe de deksel op de pan.
Schud de pan enkele keren om en bak de mosselen gaar in ca. 5-6 min.
Ondertussen is de pasta ook klaar met koken.
Giet de spaghetti af.
Als de mosselen gaar zijn (ze staan dan allemaal mooi open) schep je de pasta erdoor en breng je het geheel evt. verder op smaak met peper en zout.
Strooi er ter garnering nog wat verse peterselie overheen.

Mufete.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Angolese
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hugo Kennis, Yolanda Agostinho

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
3 bananen, bak-, gele
1 pt bonen, bruine
400 g cassave
2 citroenen
2 tn knoflook
1 komkommer
2 makrelen, hele (ca. 1 kg vis, schoongemaakt met kop)
2 el olie, olijf-
1 el olie, palm-
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 ui, gele, kleine
1 ui, rode, kleine
- zout

Bereiding.

Snijd de vis in drie stukken en kerf deze twee of drie keer in met een scherp mes.
Pel en rasp de knoflook.
Meng de knoflook met een goede snuf zout en wrijf de vis hiermee in.
Besprenkel de vis met citroensap en laat die in de koelkast een paar uur intrekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Leg de vis op de bakplaat en bak die 25-30 min. in de oven.
Schil de cassave en snijd die in grove stukken.
Doe de stukken cassave in een kookpan.
Zet ze onder water en kook ze in 20-25 min. gaar.
Verhit een eetlepel palmolie in een pan, voeg daar de bonen met een snuf zout en een scheutje water aan toe en kook het geheel 15-20 min. op een laag vuur.
Pel de bananen en snijd deze in schuine plakken.
Verhit een laagje olie in een koekenpan en bak/frituur de bananen in 8-10 min. goudbruin.
Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een lepel de zaadlijst eruit.
Maak de paprika schoon en pel de ui.
Snijd de komkommer, de paprika en de ui heel fijn en breng ze op smaak met één eetlepel olijfolie, de azijn en een klein beetje zout.
Leg de vis op een schaal en schep de fijne salade eroverheen.
Leg er parten citroen bij.
Serveer de vis met de bonen, de cassave en de bakbanaan.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 120 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nacho ovenschotel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aalvink Vlees-specialiteiten, Dani van Gemert

Ingrediënten

- chipotlepepers, in tomatensaus
500–750 g gehakt, runder-
- kaas, geraspte
3–5 tn knoflook
- komijnzaad, gemalen
- maïs
2 paprika's, punt-
- peper, versgemalen
2-3 pl spek, ontbijt-
- tortilla's (of een zak tortillachips voor gemak)
1 ui, rode
- zout

- guacamole
- room, zure

Bereiding.

Bak het spek in de oven of pan knapperig en hak het fijn.
Snijd de groenten en bak de rode ui kort aan.
Voeg het gehakt toe en kruid het met zout, versgemalen peper, komijn en chipotlepepers.
Bak het kort mee.
Voeg de maïs en de paprika toe.
Snijd de tortilla's in chipsvorm en bak ze knapperig in de airfryer, de oven of de pan met wat olie.
Leg de chips in een ovenschaal, schep het gehakt-groentemengsel erover en top het af met kaas.
Zet het geheel nog even in de oven tot de kaas gesmolten is.
Serveer de schotel met een flinke schep zure room en guacamole.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Nasi goreng I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tallsay.com

Ingrediënten

50 g erwten
2 el ketjap manis
- Nasikruiden
2 peentjes, gesnipperd
1 pepertje (als je van pikant houdt).
1 prei, in dunne reepjes
300 g rijst
1 ui, fijngesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet het water af en laat de rijst even tot rust komen.
Neem een wok, doe er de ketjap in en wok de groenten ca. 10 min.
Voeg nu de nasikruiden toe.
Voeg lepel voor lepel de gekookte rijst toe.
Zet het vuur hoog en blijf de rijst omscheppen.
Hou je van pikant, snijd dan dunne ringetjes van de peper en gebruik die om te garneren.

Nasi rames.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Conimex, Lifesabout.nl

Ingrediënten

500 g bonen, sperzie-
- boter of olie
1 tl citroengras, gemalen
1 cm gember, verse
1 tl gemberpoeder
1 tl kerrie
2 el ketjap manis
400 g kipfilet of kippen-dijfilet, in reepjes
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 tl komijnzaad, gemalen
1 tl kurkuma
1 sch melk, kokos-
200 g nasigroenten (tauge, witte kool, prei)
½ peper, rode, fijn-gesneden
- peper, versgemalen
350 g rijst
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Nasi rames is eigenlijk een kleine rijsttafel op een groot bord. U kunt het zo uitgebreid maken als u wilt. Enkele suggesties: gebakken of geroosterde kippenboutjes (drumsticks), rolletjes gekookte ham of gebraden varkensfricandeau.

Marineer de kip minstens 15 min. in een mengsel van de fijngesneden knoflook, 1 el ketjap, citroengras en wat peper en zout.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Kook de boontjes in 12 min. beetgaar.
Verhit boter of olie in een grillpan of hapjespan en bak de kipfilet rondom bruin en gaar.
Verhit boter of olie in een wok of hapjespan, verwarm de kerrie in de boter en voeg de nasigroenten toe.
Roerbak de groenten kort en voeg ze aan de rijst toe.
Meng 1 el ketjap door de rijst en kruid deze verder met de kurkuma, het komijnzaad en de gemberpoeder.
Bak de nasi verder op.
Maal in een blender de halve ui met de rode peper, de gember en de kokosmelk.
Verhit deze boemboe in een koekenpan en bak de sperzieboontjes een paar min. met de boemboe mee.
Serveer de nasi met de ketjap kip en de sajoerboontjes.

Tip:

Serveer het gerecht evt. met sambal en kroepoek.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

No bake lasagne.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
2 courgettes
40 g kaas, Parmezaanse
8 lasagnevellen, verse
1 bol mozzarella
2 el olie, olijf-
4 el pesto
20 g pijnboompitten
500 g tomaatjes, snoep-
1 ui, rode

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgette in schuine dunne plakken van 0,5 cm.
Grill de courgette 1-2 min. per kant (dit kan op de BBQ of in de pan).
Snijd de ui in halve ringen.
Verhit de olijfolie in de pan en bak de uien ca. 5 min. op een middelhoge temperatuur glazig.
Snijd de snoeptomaatjes in kwarten en voeg ze toe aan de pan met ui.
Laat het op een laag vuur 10 min. pruttelen.
Voeg de azijn toe en breng het naar wens op smaak.
Breng een ruime pan met water aan de kook.
Kook de lasagne bladen in 3 min. gaar en spoel deze koud.
Bouw de lasagne per bord op, start met courgette en de tomaat en leg hierop een lasagne vel.
Herhaal dit nogmaals.
Maak de lasagne af met een halve bol mozzarella in stukken gescheurd, wat pesto, wat pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas.

Tips:

- **Serveer het gerecht met brood.**
- **Rasp, voor een frisse touch, wat citroenschil over de lasagne.**

Noedels met zelfgemaakte pindasaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: HelloFresh.be

Ingrediënten

2 tl azijn, wijn-, witte
4 eieren
4 cm gember, verse
800 g groentemix, Chinese
2 tl honing
2 tl kerriepoeder
4 tl ketjap manis
2 tn knoflook
270 g noedels
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen, naar smaak
60 g pindakaas
2 tl sambal
20 ml saus, soja
- zout, naar smaak

Bereiding.

Kook 600 ml water (p.p.) in een pan met deksel voor de noedels.
Schil de gember en snijd of rasp de gember fijn.
Pers of snijd de knoflook fijn.
Verhit de helft van de zonnebloemolie in een steelpan en fruit de gember en de knoflook 1-2 min. op een middelmatig vuur.
Voeg de pindakaas, het kerriepoeder, de helft van de sojasaus en de honing, de ketjap, de sambal, de witte wijnazijn en 1½ el water (p.p.) toe aan de steelpan.
Roer het goed door tot een egale saus.
Houd de pan op een laag vuur warm tot serveren.
Voeg evt. nog wat extra water toe om de saus vloeibaarder te maken.
Kook de noedels met de groentemix in een pan met deksel, afgedekt, in 2-3 min. gaar.
Giet de noedels af en laat goed ze uitlekken in een vergiet.
Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak een spiegelei (p.p.).
Breng die op smaak met versgemalen peper en zout.
Meng de noedels en de groenten met de helft van de pindasaus.
Breng het naar wens op smaak met de overige sojasaus.
Verdeel de noedels met de groenten over de borden.
Serveer ze met het spiegelei en de overige pindasaus.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2623
Energie kcal: 627
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: 11,8 g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5,4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Paprika-prei-champignon quiche (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Eetman.nl

Ingrediënten

200 g champignons
4 pl deeg, blader-
2 eieren
60 g kaas, belegen
1 tl kerrie
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
½ tl oregano
1 paprika, rode
1 prei
1 peper, rode
100 ml room, slag-
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de vellen bladerdeeg ontdooien.
Vet een bakvorm (Ø 20 cm) in met een ½ el olijfolie.
Bedek de bodem en de rand met bladerdeeg.
Was, terwijl het bladerdeeg ontdooit, het zand uit de prei en snijd hem klein.
Verwijder de zaadlijsten uit de rode paprika.
Snijd dan ook de paprika klein.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verwijder de zaden uit de rode peper en snijd hem fijn.
Verwarm 1½ el olijfolie op een middelhoog vuur.
Bak de groenten en de champignons 5 min. tot ze zacht zijn.
Pers de tenen knoflook uit en bak die nog 1 min. mee.
Haal de groenten dan van het vuur.
Doe de slagroom in een kom.
Voeg de eieren toe.
Rasp de belegen kaas en voeg die toe.
Doe er tenslotte de oregano, de kerrie en zout naar smaak bij.
Klopt het mengsel met een vork door elkaar.
Verwarm de airfryer voor naar 160°C.
Doe de groenten in de vorm.
Schenk het slagroommengsel over de groenten.
Duw evt. uitstekende bladerdeegranden een beetje omlaag.
Bak de quiche 22 min. op 160°C.

Pasta pesto vega.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el crème fraîche
15 g kaas, geraspte
½ tn knoflook
1 el olie
75 g pasta
- peper, versgemalen
1 el pesto
75 g spinazie
4 st tomaatjes, cherry-
¼ ui
70 g vleesvervanger, vegetarische
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vul een kookpan tot de helft met heet water, doe de deksel op de pan en zet de pan op hoog vuur.
Snipper de ui.
Snijd de knoflook fijn.
Snijd de cherrytomaten door de helft.
Kook de pasta in ca. 8 min. gaar (controleer de verpakking op de juiste kooktijd).
Giet de pasta af en spoel deze kort af met water.
Verwarm de olie in de koekenpan en bak de ui en de knoflook kort tot ze mooi goudgeel worden.
Voeg de tomaten toe.
Voeg de spinazie toe en laat deze ontdooien/opwarmen.
Voeg de pesto en crème fraîche toe.
Meng het geheel met de pasta.
Proef of het op smaak is en breng indien nodig op smaak met zout en/of versgemalen peper.

Tip:

Serveer de pasta met geraspte kaas.

Pastasalade met paling en tomatensalsa.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- bouillon, vis- (tablet)
1 el dille, gehakte
1 el olie, olijf-
150 g paling, gerookte, in reepjes
250 g penne
- sla, veld-
- tomaatjes, kleine
- tomatensalsa (potje)
3 uitjes, lente-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking in de visbouillon en voeg wat olijfolie toe.
Giet de pasta af en spoel deze na met koud water.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Meng de tomatensalsa en de uitjes door de pasta.
Voeg de fijngehakte dille en de palingstukjes toe.
Drapeer wat veldsla op het bord en verdeel de pastasalade over het bord (of serveer de veldsla er apart bij).

Tip:

Snijd een stukje rode peper fijn en meng het door de salsa voor een pittige twist!

Pissaladière.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Div. bronnen

Ingrediënten

1-2 bl ansjovis, in olijfolie (50 g)
1 pt Grand'Italia Pastasaus di Mare (à 425 g)
300 g mix, voor pizzadeeg
4 el olie, olijf-
12 olijven, zwarte, ontpit
- peper, versgemalen
5 tk tijm, verse
1 kg ui, rode, in dunne halve ringen
- zout

Bereiding.

Kneed voor het pizzadeeg de mix met 180 ml handwarm water en 1 el olijfolie tot een soepel deeg.
Laat het deeg afgedekt met folie een uur op een warme plek rijzen.
Bak de uien op een laag vuur in de rest van de olie tot ze zacht zijn en een beetje gekleurd.
Voeg de tijm toe, bestrooi het royaal met versgemalen peper en zout en laat het afkoelen.
Verhit de oven voor op 250°C en schuif een bakplaat op de onderste richel van de oven, zodat deze ook flink heet wordt.
Kneed het deeg nog eens goed en rol het op een royaal met meel bestoven werkvlak uit tot een rechthoek die op de bakplaat past.
Leg het deeg op een stuk bakpapier en bestrijk het met de pastasaus.
Verdeel de uien eroverheen.
Spoel de ansjovisjes af, dep ze droog en leg ze in een ruitpatroon over de pizza. Verdeel ook de olijven over de pizza en bestrooi ze met wat extra versgemalen peper.
Schuif de pizza op het bakpapier op de hete bakplaat in de oven en bak hem in 8-10 min. goudbruin en gaar.

Tips:

- **Bestrooi de pizza evt. met peterselie of Provençaalse kruiden.**
- **Lekker met een frisse groene salade.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Portobelloburger.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Div. bronnen

Ingrediënten

100 g boter (kamer-temperatuur)
4 broodjes, hamburger-
1 citroen
2 tk dragonblaadjes, fijngehakt
50 g feta
3 tn knoflook, uit-geperst
- mosterd
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijn-gehakt
4 portobello's, grote
100 g rucola
- zout

Bereiding.

Steek de barbecue aan.
Maak kruidenboter door de boter te mengen met de knoflook, de peterselie en de dragon.
Breng de boter op smaak met versgemalen peper en zout.
Borstel de portobello's schoon en vul ze met de kruidenboter.
Wikkel ze één voor één in aluminiumfolie en zet ze op het rooster van de barbecue.
Rooster ze ca. 15 min. tot de portobello's gaar zijn (controleer met een satéstokje; als het stokje er heel gemakkelijk doorheen gaat, zijn ze gaar).
Halveer de broodjes overdwars en rooster ze kort op de barbecue.
Besmeer het onderste gedeelte van het broodje met mosterd.
Beleg het met wat rucola en een portobello.
Kruimel er wat feta over.
Bestrooi het met versgemalen peper en zout en besprenkel het met wat citroensap.
Dek het af met het kapje en serveer.

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Procureur van wild zwijn met pompoen, sjalot en salieboter.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo Jummm

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
100 g boter, room-
500 g krieltjes
2 el kruiden, Italiaanse
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 pompoen, fles-
15 g salie
6 sjalotten
±600 g wildzwijn procureur
- zout

Bereidingstijd: 85 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 220°C.
Snijd de pompoen in parten en verwijder de zaden.
Halveer de sjalotjes in de lengte en halveer de krieltjes.
Meng alles op een bakplaat met de olie.
Breng op smaak met peper en zout.
Rooster het ca. 20 min. in de oven tot de groente gaar is en de krieltjes krokant zijn.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de salie en de Italiaanse kruiden toe Verlaag de oventemperatuur naar 160°C.
Bestrooi de procureur met peper en zout.
Verhit de braadpan en braad het vlees in een klontje boter rondom in ca. 3 min.
Leg het vlees in de ovenschaal en gaar het in de oven tot een kerntemperatuur van ca. 65°C.
Smelt voor de salieboter de rest van de boter in een steelpan.
Giet de bovenste heldere laag in een andere steelpan en zet deze op het vuur.
Voeg de rest van de salie toe en laat de boter zachtjes bruisen tot deze licht kleurt en nootachtig ruikt.
Roer het amandelschaafsel erdoor.
Laat het vlees 10 min. rusten en snijd het in plakken.
Serveer het vlees met de pompoen, sjalotjes en krieltjes en lepel er de salieboter over.

Reverse sear tomahawk steak met chimichurri.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
8 g oregano
1 peper, rode
- peper, versgemalen
20 g peterselie, platte
1 tomahawksteak (ca. 950 g)
1 ui, rode
- zout

- aluminiumfolie
- (Kamado) barbecue

Bereiding.

Laat de tomahawk in ca. 90 min. op kamer-temperatuur komen.
Bereid de BBQ voor op indirect grillen (een techniek waarbij je het vlees niet boven de gloeiende kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 120°C.
Breng het vlees op smaak met peper en zout, leg het op het rooster en steek de vlees-thermometer erin.
Gaar het vlees tot een kerntemperatuur van 48°C.
Neem de tomahawk van de BBQ, bereid de BBQ voor op direct grillen en verhit deze tot 220-250°C.
Leg de tomahawk op het hete rooster, direct boven de kolen.
Gril hem kort aan beide kanten voor mooie donkere grillstrepen en een krokante korst.
Neem het vlees van het rooster, verpak het losjes in aluminiumfolie en laat het 15 min. rusten.
Hak de peterselie en blaadjes van de oregano fijn en doe dat in een kom.
Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en voeg dat toe.
Snijd de rode peper in kleine stukjes en meng de azijn en de rest van de olie in de kom.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Snijd het vlees van het bot in plakjes van ½ cm. dik.
Serveer het vlees met de chimichurri.

Tip:

Door het rusten verdeelt het vocht zich in het vlees en krijg je een sappig resultaat.

Bereidingstijd: 130 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rijst met zeevruchten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Mexicaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Mexico

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
1 chilipepertje, gedroogd, verkruimeld
150 g erwten, tuin- (diepvries)
2 bkj fruits de mer (à 150 g)
2 tn knoflook, gepeld
1 limoen, in partjes
2 el olie
- peper, versgemalen
4 tk peterselie, fijn-gehakt
300 g rijst, risotto-
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan.
Bak de ui en de rijst in 5 min. zachtjes glazig.
Pers de knoflook erboven uit.
Verkruimel het pepertje en het bouillontablet erboven.
Voeg 700 ml water toe en breng het geheel aan de kook.
Laat de rijst onafgedekt 10 min. zachtjes koken.
Schep de tuinerwten en de fruits de mer erdoor.
Laat het geheel in nog 10 min. zachtjes gaar koken.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Strooi de peterselie erover en garneer de rijst met limoenpartjes.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roereieren met ham en bosuitjes.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

35 g boter
6 eieren
200 g ham, gekookte, dikke plakken
- peper, witte, vers-gemalen
1 el peterselie, fijn-gehakte
2 el room, kook-
4 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop in een kom de eieren met de kookroom los.
Voeg wat zout en peper toe.
Snijd de ham in minuscule blokjes en de bosuitjes in uiterst smalle ringetjes (gebruik zoveel mogelijk groen van de bosuitjes).
Verhit de boter in een wok.
Laat alles even door de pan "walsen".
Roer de bosuitjes door de hete boter.
Schenk onmiddellijk daarna de losgeroerde eieren erbij.
Strooi de hamblokjes erover en blijf zolang roeren en omscheppen tot het eimengsel is gestold maar er aan de bovenzijde nog "nat" uitziet.
Verdeel de roereieren over voorverwarmde borden.
Strooi peterselie over de gerechten.

Tip:

Geef er droog gekookte rijst en een lichte tomaten-saus bij.

Romige penne met een frisse salade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sonja Bakker

Ingrediënten

- dressing, sla- (op yoghurtbasis)
200 g hamblokjes (achterham)
50 g kaas, geraspte (30+)
1 komkommer, in kleine blokjes
1 bkj mascarpone
- peper, versgemalen
2 pepertjes, rode (of 1 tl sambal)
240 g penne, onge-kookte
1 krp sla, ijsberg-
1 bkj tomaatjes, cherry-
250 g tomaten, in halve plakken
3 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Snijd de uitjes, pepertjes en cherrytomaatjes in kleine stukjes.
Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Giet de penne af als hij beetgaar is.
Roer de mascarpone erdoor.
Schep daarna de cherrytomaatjes, de uitjes, de pepertjes en de achterhamblokjes er doorheen.
Doe alles in een ovenschaal.
Strooi de kaas erover.
Zet de ovenschaal in de oven.
Na 10 min. is de kaas gesmolten en het gerecht klaar.
Maak ondertussen een frisse salade van de ijsbergsla, de tomaten, de komkommer, de lente-uitjes en de sladressing.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snoekbaars met rode wijnsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: VisRecepten.net

Ingrediënten

- boter, room- (om in te bakken)
50 g boterblokjes, koude
3 dl bouillon, vis-
- honing
4 tk kervel
- nootmuskaat
1 sch olie, sla- (om in te bakken)
- peper, versgemalen
2 dl room
1 sjalotje, gesnipperd
- sla, krop-, hart van
4 pl spek
4 snoekbaarsfilet, met huid (à 180g)
2 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Doe de rode wijn, de visbouillon en de helft van het sjalotje in een passend steelpannetje en kook dit rustig tot de helft in.
Verhit een klein bakpannetje de roomboter en een scheutje slaolie.
Doe er, als de boter licht begint te kleuren, de snoekbaars in met de huid naar beneden en bak deze om en om mooi goud bruin.
Zet nu het pannetje met de snoekbaars ca. 6 min. in een voorverwarmde oven (180°C).
Voeg de room toe aan de ingekookte massa en kook deze nog iets verder in.
Verhit nu een steelpannetje met een klontje roomboter, voeg hier de rest van de sjalot aan toe en fruit deze aan (hij mag niet kleuren).
Voeg dan de sla toe (alleen de kern) en breng deze op smaak met wat zout, versgemalen peper en nootmuskaat.
Roer de koude boterblokjes door de saus en breng deze op smaak met wat zout.
Dresseer de sla op een warm bord leg hier de snoekbaars op met de huid naar boven en giet de saus er een beetje om heen.
Lak nu de snoekbaars af met wat honing en garneer het gerecht met een krokant plakje spek en een takje kervel.

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spruitencurry met kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Hoogvliet

Ingrediënten

450 g aardappelblokjes, voorgekookt
2 el currypasta, rode
350 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
400 ml melk, kokos-
3 el olie
- peper, versgemalen
500 g spruitjes
2 uitjes, bos-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 580
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 20 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: 1,2 g

Bereiding.

Halveer de spruiten.
Hak de knoflook fijn.
Verhit de olie in een wok en roerbak de spruiten met de aardappelblokjes 5 min., tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de kipreepjes en de knoflook toe en bak die 3-4 min. mee, tot de kip gaar is.
Roer de currypasta erdoor en bak die 1 min. mee.
Schenk de kokosmelk in de wok en roer alles door.
Laat de curry nog 5-7 min. garen op een lage stand.
Breng op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd de bosuitjes in ringen.
Bestrooi de curry met de bosui.

Tip:

Lekker met naanbrood.

Stamppotje aardpeer met prei en champignons.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Kromme Rijn krat

Ingrediënten

400 g aardperen
½ bkj champignons
- melk, volle
- nootmuskaat, vers-gemalen
- olie, olijf-
- peper, versgemalen
200 g prei
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Boen de aardperen onder stromend water schoon, snijd ze in stukjes en kook ze met wat zout gedurende 10 min. gaar.
Giet ze af en stamp ze met een flinke scheut melk tot een lobbige puree.
Snijd de prei in de lengte door en snijd er halve ringen van.
Was de prei grondig en laat het uitlekken.
Bak de prei vervolgens in wat olie beetgaar.
Snijd de champignons in plakjes en bak deze even met de prei mee.
Schep het prei-champignon-mengsel door de aardperen en breng het op smaak met peper en nootmuskaat.

Tip:

Serveer de stamppot met een stukje rookworst of een gehaktballetje.

Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten:

Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine
1 el azijn, natuur-
1 ei
2 el kappertjes
1 el mosterd
2 dl olie, arachide-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, krul-
600 g rundsvlees (bijv. 'pelée royale')
1 sch saus, Worcestershire-
1 sjalot
2-3 drp tabasco
1 sch water, lauw
- zout

Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-
- Ossewit
- zout

Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

Bereiding.

Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alumettes' (5 tot 7 mm)).
Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).
Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden.
Verhit het Ossewit tot 140°C.
Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).
Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.
Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).
Voeg de mosterd, een scheutje natuurazijn en een likje (lauw) water toe.
Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.
Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.
Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.
Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.
Bewaar de saus koel.

De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.
Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.
Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.
Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.
Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).
Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.
Bewaar de gehakte biefstuk koel.
Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tips:

- **Je kunt de sjalotsnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.**
- **Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.**
- **Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.**

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.
Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.
Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).
Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).
Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.
Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.
Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeuïg is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).
Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.
Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.
Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.
Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.
Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.
Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.
Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken.
Strooi er naar smaak wat zout over.
Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.
Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.
Werk het bord af met een schepje mayonaise.

Tips:

Je kunt de sjalotsnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
450 ml bier, abdij-, bruin (bijv. Leffe Bruin)
2 el bloem
2 laurierblaadjes
2 el mosterd
6 el olie, olijf-
4 pl ontbijtkoeken
4 pastinaken
- peper, versgemalen
800 g sukadelappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2x2 cm.
Meng het vlees in een kom met de bloem, versgemalen peper en zout.
Verwarm 2 el olie in een braadpan met dikke bodem op een middelhoog vuur en bak 1/3 van het vlees bruin.
Haal het vlees uit de pan en herhaal het met de rest van het vlees (voeg steeds 1 el olie toe).
Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en bak de uien al omscheppend ca. 5 min.
Verwarm ondertussen het bier in een steelpan.
Voeg het vlees toe aan de uien.
Blus het af met het warme bier en roer alle aanbaksels goed los.
Voeg de laurierblaadjes toe.
Smeer de plakken ontbijtkoek in met mosterd. Leg de plakken met de besmeerde kant naar beneden op het vlees. Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 2-2½ uur stoven zonder deksel, tot het vlees uit elkaar valt (dit kan ook in een oven op 150°C).
Snijd ondertussen de pastinaak in blokjes.
Laat de pastinaakblokjes de laatste 20 min. meegaren.
Zet het vuur evt. hoog om de stoof verder te laten inkoken.
Voeg de azijn toe.
Proef het gerecht en breng het evt. verder op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met friet.

Bereidingstijd: 165 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
Energie kcal: 765
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min. zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net als de kip 3 min.

Stoofschotel van hert met knolselderij en bietjespuree.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WijnSpijsAmersfoort.n

Ingrediënten:

400 g bieten, rode
- boter
175 g compote, bessen-
400 ml fond, wild-
750 g hertenvlees
½ knolselderij
1 laurierblaadje
1 sch melk
- olie, olijf-
250 g paddenstoelen, bos-
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, blad-
125 g spekblokjes
1 tk tijm
125 g uitjes, zilver-
¼ fls wijn, rode
- zout

Bereiding.

Braad de hertenragout aan in boter.
Doe er het spek bij en laat het even mee bakken.
Blus het af met de wijn en de wildfond.
Roer er de bessencompote door.
Bak de zilveruitjes glazig in boter en doe ze bij het vlees.
Doe er de kruiden bij en laat het geheel minstens 2 uur zachtjes stoven.
Schil de knolselderij en snijd die in blokjes.
Kook ze gaar in water met melk (half om half).
Giet ze af en pureer ze met een klontje boter.
Kruid ze met versgemalen peper en zout.
Kook de bietjes ongeschild gaar in 20 min.
Laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
Snijd ze in stukken en mix ze fijn in de blender.
Borstel de paddenstoelen schoon en bak ze in olijfolie.
Doe ze bij de hertenragout.
Serveer de stoverij met de knolselderij en de bietjespuree.
Garneer het geheel met peterselie.

Wijntip:

Clos Castelot Saint Emilion
(*Wijnkoperij Henri Bloem, Amersfoort*)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-, naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroen-sap.
Pers de knoflook erboven uit.
Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.
Snijd intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en vers-gemalen peper.
Pel en halveer de sjalotten.
Snijd de limoenen in 8 partjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.
Bestrijk ze met de overgebleven marinade.
Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- **Lekker met een groene salade.**
- **Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.**
- **Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.**

Tabouleh van Bretonse langoustines.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

1 appel
1 tl bieslook, fijn-gehakte
50 g boter
2 dl bouillon, kippen-
2 Brick-vellen
½ courgette
1 eiwit
½ tl kerriepoeder
20 langoustines, dikke
1 sch olie, olijf-
1 paprika, rode
1 tl peterselie, fijn-gehakte
2 dl room
1 tl sjalot, fijngehakte
4 sl taboulé
3 dl visfumet
1½ dl wijn, witte, droge
1 wortel, kleine
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Verwijder van de ongekookte langoustines de schaal tot aan de laatste ring en het uiteinde van de staart.
Maak een inkeping aan de rugzijde en verwijder het darmkanaal.
Bewaar de langoustines op een koele plaats.
Schil de wortel en de rode paprika.
Snijd de wortel en de halve courgette in een fijne brunoise.
Halveer de rode paprika en verwijder de zaadjes.
Snijd, voor de afwerking 20 ruitvormige stukjes uit de paprika en hak het overige gedeelte fijner.
Schil de appel, verdeel hem in 4 partjes en verwijder het klokhuis.
Snijd elk partje in vieren en bak deze even op in een pan met een klontje boter.



Snijd uit elk Brickvelletje 16 cirkels van 4 cm diameter.
Beleg elke cirkel met een stukje appel, bestrijk de randen van het deeg met geklopt eiwit en vouw de schijfjes dicht zoals bij ravioli.
Bak ze in een hete frituur, laat ze op een bord met keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Giet de fumet, de witte wijn en het kerrie-poeder in een steelpan en laat het vocht tot de helft reduceren.
Voeg de room erbij en laat het opnieuw tot de helft inkoken.
Verwarm de kippenbouillon.
Meng in een kom de taboulé met de brunoise van groenten en de fijngehakte sjalot.
Overgiet het met de kokende kippenbouillon en kruid het met versgemalen peper en zout naar smaak.
Bind het geheel met een klontje boter en voeg er de fijngehakte peterselie en het bieslook bij.
Houd alles warm.
Bruin de resterende boter met een scheutje olijfolie in de pan.
Kruid met versgemalen peper en zout en bak de langoustines heel even aan beide kanten.

Let op: Langoustines zijn snel gaar en mogen hun knapperigheid niet verliezen.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Haal de langoustines uit de pan en dep ze met keukenpapier droog.
Verwarm de saus en bind deze met een klontje boter.
Breng de saus naar behoefte op smaak
Verdeel de taboulé in een cirkel en prik er enkele takjes kruiden in.
Schik de langoustines rondom de taboulé, versier het met de stukjes paprika en de appelbeignets en leg als het ware een kleedje van saus over het geheel (=napperen).

Taco’s met surimi en ananas.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten:

½ ananas, verse
300 g maïskorrels
3 paprika's, punt-, zoete
250 g surimisticks
4 el Sweet Chilisaus
12 tacoschelpen
1 bs uitjes, bos-

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 397
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas, snijd hem in de lengte in vieren en snijd er de harde kern uit.
Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1 cm en doe het in een ruime kom.
Trek de surimisticks met een vork in sliertjes.
Spoel de maïs af.
Snijd de puntpaprika’s in dunne ringen.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Schep de surimi, de maïs, de paprika, de bosui en de chilisaus door de ananas.
Bereid de tacoschelpen volgens de aanwijzingen op de verpakking en schep er de surimisalade in.

Tagliatelle met kipgehakt en pesto-courgettesaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, De Nieuwsbode

Ingrediënten

2 courgettes
100 g crème fraîche
300 g kipgehakt
1 el olie, olijf-, milde
40 g Parmigiano Reggiano
- peper
90 g pesto, groene, verse
300 g tagliatelle
1 ui, middelgrote

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 730
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 64 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: 440 mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snipper de ui.
Verhit de olie in een hapjespan en bak de ui en het kipgehakt 5 min. op een middelhoog vuur.
Rasp ondertussen de courgettes grof, doe ze in een vergiet en schenk er kokend water over. Laat het goed uitlekken en druk er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit.
Doe de helft van de courgette samen met de pesto en crème fraîche in de hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper.
Giet de pasta af en doe die terug in de pan. Voeg de courgette-pestosaus toe en verwarm het nog 1 min.
Meng het met het gehakt, de rest van de courgette en de helft van de kaas en breng het op smaak met peper.
Verdeel de pasta over diepe borden en bestrooi het met de rest van de kaas.

Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Verse oogst

Ingrediënten

- citroenrasp
1 kool, spits-, Savooie, in stukken gesneden
1 bl knoflook
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelen-melange, gesneden
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse, fijngehakt
100 ml room, kook-
300 g tagliatelle
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pof de bol knoflook door hem in aluminiumfolie te wikkelen en ca. 30 min. te roosteren tot de teentjes zacht zijn.
Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de gesneden savooie spitskool tot ze licht gekleurd en zacht is (5-7 min.).
Haal de kool uit de pan en zet die opzij.
Voeg de paddenstoelen toe aan dezelfde pan, bak ze tot ze goudbruin zijn en zet opzij.
Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
Meng in een kom de kookroom met de gepofte knoflook (druk de zachte knoflook uit de velletjes), citroenrasp, zout en versgemalen peper.
Voeg de gekookte tagliatelle toe aan de saus, samen met de savooie spitskool en de paddenstoelen.
Meng het goed door elkaar.
Serveer de tagliatelle met extra citroenrasp en fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tartaar met rode-uisnippers.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005, Carta

Ingrediënten

4 el dressing, sla-, yoghurt
750 g frites, oven-
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
1 zk sla, ijsberg-, gemengde
400 g tartaar, runder-
3 tomaten
4 el ui, rode
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 705
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 89 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de ovenfrites volgens de gebruiks-aanwijzing.
Pers de knoflook uit.
Meng de tartaar in een kom met de knoflook, 3 el uien en zout en versgemalen peper naar smaak.
Vorm 4 burgers van het tartaarmengsel.
Warm de grillpan voor en gril de tartaar in 10 min. gaar (af en toe keren).
Snijd de tomaten in plakjes en meng ze met de sla en de dressing.
Verdeel de tartaar over 4 borden en bestrooi ze met het restant rode ui.
Serveer de frites en salade ernaast.

Tartaartje met spinazie, ei en aardappeltjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

1 courgette
4 eieren
2 tn knoflook
700 g minikrieltjes (koelvers)
6 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
400 g spinazie
4 tartaartjes (runder-)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 393
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0,4 g

Bereiding.

Snijd de courgette in blokjes van 1 cm.
Snijd de knoflook fijn.
Verhit in een hapjespan 2 el olie.
Bak de krieltjes in 10 min. goudgeel en gaar.
Verhit intussen in een koekenpan 2 el olie.
Breng de tartaartjes op smaak met zout en peper en bak ze in 5-8 min. lichtbruin en net gaar.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van de olie.
Fruit de knoflook 1 min.
Voeg de courgette toe en bak die in 3 min. beetgaar.
Schep de spinazie er in porties door en laat het al omscheppend slinken en het vocht verdampen.
Breng het op smaak met zout en peper.
Neem de tartaartjes uit de pan en houd ze warm onder een deksel. Bak in het achtergebleven bakvet 4 spiegeleieren.
Breng de eieren op smaak met zout en peper
Verdeel de krieltjes met de groenten en tartaartjes over 4 borden.
Leg op elk bord een spiegelei.

Tartaar van zalm en Sint-Jacobsvruchten op zoutsteen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Sofie Dumont

Ingrediënten

2 appels, gewassen (Granny Smith)
2-3 tk dille
- fleur de sel
- hazelnoot, geroosterd, grof gehakt
- peper, zwarte
4 stl selderij, geschild
8 sint-jacobsvruchten, grote
1 ui
550 g zalmfilet, wilde, rauwe
- zeekraal

Bereiding.

Tartaar:

Snijd de zalm en de sint-jacobsvruchten in zeer fijne blokjes.
Besprenkel ze met olijfolie, zwarte peper en een klein beetje zout.
Haal de gekoelde zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de tartaar egaal op de steen en plaats hem terug in de koelkast.

Dressing:

Meng de olie, het citroensap, de mosterd, de honing en peper en zout naar smaak goed onder elkaar.
Doe het in een sauskommetje voor op tafel.

Salade:

Schil de selderijstengels en snijd ze in fijne schuine schijfjes.
Spoel het kort onder koud water en leg het op keukenpapier.
Snijd de appel in vieren.
Haal het klokhuis eruit en snijd de appel in fijne sneetjes.
Besprenkel de appel met citroensap.
Meng de selderij en de appel goed door elkaar.
Hou de salade koel.

Serveren:

Haal de zoutsteen uit de koelkast.
Verdeel de selderij, de appel, de hazelnoot en de ui op de tartaar.
Schep het aan tafel op de borden.
Werk de borden af met de dressing.

Tip:

Gebruik een taartschep.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de dressing:

1 citoen, sap van
- fleur de sel
1 el honing
1 el mosterd
8 el olie, olijf-
- peper, zwarte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tomaten-groentesoep met rookworst.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2016-2, Carta

Ingrediënten

450 g aardappelpartjes, Toscaanse
15 g basilicumblaadjes
900 g groenten, gegrilde (diepvries)
2 el olie, olijf-
690 ml Passata di Pomodoro (gezeefde tomaten)
1 rookworst
800 ml water

Bereiding.

Verhit de olie in een (soep)pan en bak de aardappelpartjes 5 min. op middelhoog vuur (schep ze regelmatig om).
Snijd ondertussen de rookworst in plakjes en voeg die samen met de groenten, de passata en het water toe aan de aardappelpartjes.
Breng het aan de kook en laat het 10 min. koken op een middelhoog vuur met de deksel schuin op de pan (roer regelmatig).
Snijd ondertussen het basilicumblaadjes in reepjes.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper en evt. zout.
Verdeel de sope over de kommen en bestrooi ze met het basilicum.

Tips:

- **Lekker met focaccia-croutons knoflook (het gerecht is dan niet meer glutenvrij).**

Maak een dubbele hoeveelheid en eet de soep een dag later als lunch.

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1430 mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: - g

Traybake met sperziebonen en pesto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten:

800 g aardappelen, vastkokende
20 g basilicum
50 g kaas, Parmezaanse, geraspte
2 tn knoflook
- peper, versgemalen
95 g pesto, verse
50 g pijnboompitten
500 g sperziebonen, gesneden
400 g tomaten, cherry-
2 uien, rode
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd de rode uien in parten en hak de knoflook fijn.
Snijd de aardappelen in stukken van ca. 4x4 cm.
Meng de aardappelen en de uien met de knoflook en de pesto.
Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 15 min. in de oven.
Neem de bakplaat uit de oven en schep de sperziebonen en cherrytomaten erdoor.
Breng het op smaak met zout en peper, bestrooi het met de geraspte Parmezaanse kaas en bak het nog ca. 15 min. in de oven.
Rooster intussen de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.
Bestrooi de traybake voor het serveren met de pijnboompitten en de basilicum.

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 521,3
Eiwit: 15,8 g
Koolhydraten: 49,4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26,3 g
w/v verzadigd: 4,7 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tuinbonensalade.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Pims-Pages.com

Ingrediënten

½ citroen, sap van
150 g hamblokjes
2 tn knoflook, fijn-gesneden
2 tl komijn, gemalen
1 komkommer, in stukjes
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
½ bs peterselie, verse, fijngesneden
150 g spek, Zeeuwse, in blokjes
2 tomaten, middelgrote, verse, in stukjes
1 pt tuinbonen (HAK)
1 ui, kleine, in stukjes
- zout

Bereiding.

Meng de goed uitgelekte en afgespoelde tuinbonen, de tomaat, de ui, de hamblokjes, de Zeeuwse spek en de komkommer in een saladekom.
Schep de knoflook, de peterselie, het citroensap en de olijfolie er doorheen.
Breng de salade op smaak met komijn, zout en peper.

Tips:

De salade kan koud of op kamertemperatuur geserveerd worden.
Lekker met vers gebakken stokbrood en kruidenboter.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Varkensvlees in ketjapsaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 tl gemberwortel, verse, fijngeraspte
1¼ dl ketjap manis
2 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
1 el koriander, verse, fijngesneden
3 el olie, zonnebloem- (of arachide-)
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 tl sambal oelek
2 uien, gesnipperd
400-500 g varkens-lappen, malse
- zout

Bereiding.

Een specialiteit van de Chinezen in Indonesië. De Indonesiërs zelf eten geen varkenssvlees en bereiden dergelijke gerecht dan ook met het vlees van kippen en gefokte eenden.

Snijd de malse varkenslappen in reepjes van 1x5 cm.
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Voeg het vlees bij gedeelten toe en laat het onder voortdurend omscheppen 5 min. zachtjes bakken.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over en voeg de uien, de knoflook, de gemberwortel en de sambal oelek toe.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 3 min. zachtjes bakken.
Schenk er 3 dl kokend water en de ketjap bij.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Roer alles krachtig door.
Temper de warmtebron en laat alles zolang zachtjes koken tot door het indampen de helft van het oorspronkelijke vocht in de wok is overgebleven.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

Serveer er droog gekookte basmatirijst bij.
Bestrooi de rijst evt. met wat seroendeng (geroosterde kokos met pinda's) of geef het er in een kommetje apart bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Visfrietjes met remouladesaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Diamant.nl

Ingrediënten

100 g bloem
1 citroen
2 eidooiers
400 g kabeljauwfilet
4 el kappertjes
- olie, frituur-
100 g Panko
2 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
- zout

Voor de remoulade:

2 augurken
1 tk dragon
1 el kappertjes
100 ml mayonaise
1 tl mosterd
1 sjalot

Bereiding.

Snijd de kabeljauwfilet in reepjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de augurk in kleine blokjes en hak de dragon fijn.
Rasp de schil van de citroen.
Schenk een laagje olie (6 cm) in een pan met dikke bodem en verhit dit tot 180°C.
Meng de bloem met de citroenrasp en de paprikapoeder.
Breng het op smaak met zout en peper.
Bedek de reepjes kabeljauwfilet met het bloemmengsel.
Kluts de eierdooiers los in een diep bord en verdeel de panko over een ander bord.
Wentel de kabeljauw één voor één door de eidooiers en vervolgens door de panko.
Frituur de visfrietjes in de hete olie in ca. 6 min. knapperig en goudbruin.
Laat ze vervolgens uitlekken op keukenpapier.

Frituur niet teveel visfrietjes tegelijkertijd maar verdeel over verschillende batches zodat de frietjes elkaar niet aanraken.

Frituur vervolgens de kappertjes in 4 min knapperig en goudbruin.
Laat ook die uitlekken op een keukenpapiertje.
Maak ondertussen de remouladesaus door de mayonaise te mengen met de augurk, de dragon, de mosterd, de sjalot en de kappertjes.
Garneer de visfrietjes met de knapperige kappertjes en serveer ze met de remouladesaus.

Tip:

Garneer de visfriet met partjes citroen en peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vissoep "Ostendaise".



Menugang: Hoofd-, gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el allesbinder
2 stgl bleekselderij, in smalle reepjes
25 g boter
2 bouillontabletten, vis-
2 eierdooiers
200 g filets van zeevis, zoals kabeljauw, in blokjes (ca. 1½ cm)
50 g garnalen, verse, gepelde
100 g mosselen, gekookte
1-2 el olie, zonnebloem-
1-2 el peterselie, fijn-gehakte
¾ dl room, slag-
2 tomaten, ontveld, vruchtvlees in blokjes
1 ui, middelgrote, fijngesnipperd

Bereiding.

De vissoep is een variant op een fameus recept uit de Franse keuken. U maakt er een volwaardige maaltijdsoep van wanneer u alle aangegeven ingrediënten verdubbeld.

Verhit de boter en de olie in een wok.
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de wok "walsen".
Laat de ui en de bleekselderij onder voortdurend omscheppen 2 min. fruiten.
Doe de vis erbij en schep alles nogmaals gedurende 2 min. om.
Schenk er 9 dl heet water bij en voeg de bouillontabletten toe.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Temper de warmtebron.
Strooi de allesbinder over de soep en roer alles door.
Voeg daarna de garnalen, de mosselen en de tomaten toe.
Klop in een kommetje eierdooiers en room los.
Voeg er 4 el hete soep aan toe.
Roer het mengsel door de soep en neem onmiddellijk daarna de wok van de warmtebron.
Blijf nog 20 à 30 sec. in de soep roeren.
Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.
Strooi er veel peterselie over.

Tip:

Geef er warm en knapperig, bij voorkeur zelf afgebakken, stokbrood bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wild zwijnrollade met pruimedantensaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, rode
3 el boter
2 tl kruiden, koek- (Baukje)
1 laurierblaadje
1 el olie
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 zk pruimen, gewelde, zonder pit (250 g)
1 rollade, wild zwijn- (à 800 g)
1 ui
1 dl wijn, rode
1 pt wildfond (380 ml)
- zout

- aluminiumfolie
- staafmixer

Bereiding.

Verhit de olie in een braadpan, laat de boter erin smelten en leg, als het schuim is weggetrokken, het vlees erin.
Bak het vlees rondom bruin en braad het op een middelhoog vuur met het deksel schuin op de pan in 45 min. gaar (keer het af en toe).
Neem het vlees uit de pan, wikkel het in aluminiumfolie en laat het 10 min. rusten.
Pel en snipper intussen de ui, snijd de pruimen klein en leg beiden in een steelpan.
Roer de fond, de azijn, de wijn en de koekkruiden erdoor.
Voeg het laurierblaadje toe en breng het geheel aan de kook.
Kook het op een middelhoog vuur met het deksel schuin op de pan ca.25 min. tot een vrij dikke saus ontstaat en breng die op smaak met zout en peper.
Verwarm een schaal.
Neem het laurierblaadje uit de saus en pureer de saus met een staafmixer (of wrijf haar boven een kom door een zeef).
Neem het vlees uit het aluminiumfolie en snijd het in plakken.
Leg de plakken op de warme schaal en serveer de saus er apart bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Delicious Magazine

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
100 g garnalen, rauwe, gepelde, fijngehakt
300 g gehakt, varkens-
50 g gember, verse, in dunne reepjes
2 tn knoflook, in dunne plakjes
125 g mie, eier-, dunne, gedroogde
½ tl olie, sesam-
4 paksoi, Shanghai, gehalveerd (of in kwarten)
1 tl peper, witte
1 el saus, soja-
2 tl suiker, basterd-, witte
1 el wijn, rijst-, Chinese
40 wontonvelletjes

Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.
Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtbellen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.
Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.
Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.
Bestrijk de randen lichtjes met water.
Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtbellen te verwijderen.
Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.
Leg de wontons op bakpapier.
Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.
Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.
Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).
Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.
Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.
Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.
Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaar het kookwater).
Breng het water weer aan de kook.
Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.
Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.
Herhaal dit met de overige wontons.
Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 761** **Eiwit: 39 g** **Koolhydraten: 116 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 14 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Zalm met witlof uit de oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

- bieslook voor de afwerking
1 el bloem
1 el boter
4 eieren
5 cl melk (± ½ glas)
- peper, versgemalen
2 el peterselie, verse, gehakte
2 dl room
2 el tomatenpuree
8 strnk witloof
8 pl zalm, gerookte (grote)
- zout

Bereiding.

Kook de eieren hard in 8-9 min. en snijd ze met een eiersnijder in schijfjes.
Stoof de witloof gaar en laat die goed uitlekken.
Verwarm de oven voor op 185 C
Smelt de boter in een steelpan en voeg er de bloem bij.
Voeg de tomatenpuree toe en laat die even mee stoven.
Voeg daar de room, de melk en de gehakte peterselie aan toe.
Laat de saus even indikken (doe er geen zout bij (of slechts een snufje – de zalm is al vrij zout)).
Rol het witlof in de gerookte zalm.
Leg het witlof nu in een ovenschotel, overgiet het met de saus en verdeel er de schijfjes ei over.
Zet de schotel 15 min. in de oven.

Tip:

Lekker met puree.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

50 g boter
½ citroen
1 ei
1 komkommer
2 el mosterd
- peper, versgemalen
300 g spaghetti
600 g sugar snaps
2 uitjes, bos-
300 g zalmfilet
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zalm in plakjes en hak ze vervolgens in grove stukken.
Snijd de komkommer in de lengte door.
Haal de zaadjes uit de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.
Rasp de citroenschil en pers de citroen uit.
Meng de zalm met het ei, de mosterd, een snuf zout en wat versgemalen peper in een mengkom.
Maak van dit mengsel 4 burgers.
Verwarm de helft van de boter in de koekenpan en bak de burgers op niet te hoog vuur in 8-10 min. gaar en goudbruin (keer de burgers halverwege het bakken, zodat beide kanten kleur krijgen en garen).
Schenk het citroensap in het bakvet en roer dit er door.
Kook de spaghetti beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Smelt de overige boter in een koekenpan en voeg hier 1 el water aan toe.
Voeg de sugar snaps toe en laat deze afgedekt 5 min. smoren.
Schep de bosuitjes en de komkommer door de sugar snaps.
Voeg zout en versgemalen peper naar smaak toe en laat alles nog 3-4 min. smoren.
Laat de spaghetti uitlekken en voeg het bakvet met het citroensap toe.
Meng dit door elkaar.
Serveer de pasta met de sugar snaps en de zalmburgers.

Zeeduivel met helse saus (magnetron).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: R.M.R. Goudart

Ingrediënten

30 g boter
1 el cognac
1 tn knoflook
1 tl oregano, gedroogde
- peper, versgemalen, naar smaak
1 mp peper, cayenne-
2 el tomatenpuree
1 ui
2 dl wijn, witte
325 g zeeduivel
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm een oven/magnetronschaal 4 min. voor op 600 Watt.
Laat vervolgens de boter daarin smelten.
Voeg hierna de stukken vis toe en laat deze 1,5 min. op 500 Watt afgedekt smoren. Neem de vis uit de schaal en houd deze apart.
Snipper de ui.
Smoor de ui 3,5 min. op 500 Watt.
Wrijf de gesmoorde ui door een fijne zeef en doe ze terug in de schaal.
Pers de knoflook en voeg het met de tomatenpuree bij de ui.
Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper en smoor het nog 1,5 min. op 500 Watt.
Voeg de cognac, de witte wijn, de oregano en cayennepeper toe.

Zeeduivel met rivierkreeftensaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

0,1 dl Armagnac
50 g boter, room-
3 bkj crème fraîche
2 el dragon, verse
2 el peterselie
1 prei
500 g rivierkreeften
2 el tomatenpuree
1 ui
60 g worteltjes
700 g zeeduivel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Verwarm een pan met de rivierkreeften op middelhoog vuur en voeg een klontje roomboter toe.
Laat de boter langzaam smelten en wacht tot het begint te bruisen, maar verbrand het niet door te veel hitte.
Voeg vervolgens de mirepoix (mengsel van in stukken gesneden wortel, prei en ui) toe.
Bak het geheel even door en voeg dan de tomatenpuree toe en laat het even ontzuren.
Flambeer dit vervolgens met Armagnac en voeg meteen de crème fraîche, de dragon en de peterselie toe.
Kraak de rivierkreeftjes met een deegrol, zodat de kreefjes de optimale smaak afgeven aan de saus.
Kook dit geheel goed door; voeg peper en zout naar smaak toe en zeef de saus.
Bak nu de zeeduivelfilets gaar in de roomboter en serveer ze met de rivierkreeftensaus eroverheen.

Zeetong à la meunière met pastinaakfrietjes en witlofsalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Herfstvissen

Ingrediënten

1 appel
1 el azijn, appel-
80 g boter
2 el olie, maïs-
1 el olie, noten-
- olie, olijf-
600 g pastinaak
- peper, versgemalen
1 bs peterselie, platte
30 g walnoten
2 strnk witlof
4 zeetongen
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de pastinaak tot frietjes.
Leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
Sprenkel er lichtjes olijfolie over en kruid ze met peper en zout.
Zet ze 15-25 min. in een voorverwarmde oven van 180°C tot de frietjes goudbruin gebakken zijn.
Rooster de walnoten kort in een pannetje en hak ze fijn.
Snijd voor het slaatje het witlof en de appel (zonder te schillen) in fijne reepjes en plakjes.
Maak een vinaigrette van de appelazijn, de notenolie en de maïsolie.
Breng deze verder op smaak met peper en zout.
Meng de vinaigrette door de appel-witlofsalade en strooi er de gehakte noten over.
Smelt de boter op een zacht vuurtje, laat het witte bezinksel in de pan en filter de geklaarde boter.
Dep de zeetongen goed droog en bak ze in de helft van de geklaarde boter aan beide kanten goudbruin en kruid ze met peper en zout.
Haal de zeetongen uit de pan.
Doe de rest van de boter in de pan, samen met de gehakte peterselie en laat die nog even kort bakken.
Serveer de zeetong met het slaatjes, de pastinaakfrietjes en lepel de peterselie en gesmolten boter over de zeetong.

Zoete aardappelen met champignons en roomkaas.



Menugang: brunch-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lekker recepten

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
6-8 champignons, gehakt
1 stj kaas, klein, geraspt
5 el kaas, room-
- olie, olijf-, om te koken
- peper, zwarte, naar smaak
1 ui, gehakt
- uien, groene, gehakt
- zout, naar smaak

Bereiding.

Bereid en kook de zoete aardappelen:

Verwarm de oven voor op 200°C.
Wrijf de zoete aardappelen in met olijfolie en bestrooi ze met zout.
Leg ze op een bakplaat en bak ze in 30-40 min. gaar.

Bak de uien en champignons:

Verwarm, terwijl de zoete aardappelen koken, de olijfolie in een koekenpan op een middelhoog vuur.
Voeg de gesnipperde ui toe en bak die 5 min.
Voeg de gehakte champignons toe, breng ze op smaak met zout en zwarte peper en kook ze tot de champignons gaar zijn (ca. 5-7 min.).

Bereid de vulling voor:

Meng in een kom de gebakken champignons en uien met 5 el roomkaas goed door elkaar.
Roer de gehakte groene uien erdoor.

Vul en kook de zoete aardappelen:

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, haal je ze uit de oven en laat je ze iets afkoelen.
Snijd ze doormidden en vul ze met het champignon-roomkaasmengsel.
Bestrooi ze indien gewenst met geraspte kaas.
Besprenkel ze met een beetje olijfolie en kook ze opnieuw gedurende 10-15 min. tot ze gaar zijn.

Presentatie suggesties:

Serveer ze met een frisse groene salade voor een evenwichtige maaltijd.
Voeg knapperig spek of gegrilde kip toe voor extra eiwitten.

Tips:

- **Voor meer smaak kun je knoflook of tijm toevoegen tijdens het bakken van de champignons.**
- **Voeg, om de vulling romiger te maken, een beetje zure room of Griekse yoghurt toe bij de roomkaas.**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 45-55 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 320
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

Zoete aardappelstampot met feta en spinazie.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Samen koken we sterker

Ingrediënten

1 kg aardappelen, zoete
250 g champignons
- feta
1 krp sla
400 g spinazie
1 pt tomaten, zon-gedroogde

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in grote gelijke stukken.
Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels ca. 15 min. tot ze gaar zijn.
Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg evt. een beetje boter of margarine toe en beetje bij beetje wat van het kookvocht tot de puree smeuïg is. Breng de puree op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep de spinazie erdoor tot deze iets begint te slinken.
Snijd de zongedroogde tomaatjes in stukjes en voeg ze toe aan de stamppot.
Kruimel de feta over de stamppot heen en schep een paar keer goed door.
Garneer de puree met 3-4 zongedroogde tomaatjes.

Tips:

- **I.p.v. 1 krop sla kun je ook de buitenste bladeren van 2 kroppen sla gebruiken.**
- **I.p.v. feta kan ook witte saladekaas gebruikt worden.**
- **Geen zongedroogde tomaatjes voorhanden? Gebruik dan cherrytomaatjes. Doe de cherrytomaatjes in een ovenschaaltje. Zet de oven aan op 225 C. Giet wat olie over de tomaatjes en strooi er een snufje zout en wat peper over. Zet het ovenschaaltje 15-20 min. in de oven.**
- **Van de zoete aardappelstamppot kun je ook pannenkoeken maken. Mix hiervoor eerst 50 g bloem, 100 ml kokosmelk, 1 ei, 1 tl bakpoeder en zout door elkaar. Voeg dan 100 g gestampte zoete aardappel toe en meng dit met een garde of een vork tot een glad beslag. Bak dit tot heerlijke pannenkoeken.**

Zoetzuur varkensvlees.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Janneke 's receptenpagina

Ingrediënten

25 g gemberwortel
500 g karbonade, schouder-
1 el olie, sesam-
3 el saus, soja-
4 el sherry
½ el suiker

4 el azijn
150 g bamboespruiten
- maïzena
3 el olie, sla-
1 peper, groene
1 peper, rode
3 sjalotjes
3 el suiker
1 el saus, soja-

Bereiding:

Ontbeen het vlees en snijd het in grove dobbelstenen (2 cm).
Maak marinade van geraspte gemberwortel, de ½ el suiker, de sherry, 3 el soja saus en de sesamolie.
Laat het vlees hierin minimaal 15 min. staan.
Laat het vlees uitlekken en vang de marinade op.
Roerbak het vlees 2 min. in de gloeiendhete slaolie.
Neem het vlees uit de pan en roerbak dan de beide kleingesneden pepers, de kleingesneden sjalotjes en de in reepjes gesneden bamboespruiten.
Doe alles, ook het aangebakken vlees, in een braadpan en giet er de marinade bij.
Roer er de azijn, de suiker en de sojasaus door.
Laat alles zachtjes koken tot het vlees gaar is en de saus enigszins dik en doorschijnend.
Bind zo nodig de saus met een beetje maïzena.

Voorbereidingstijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerse salade met Galbani Burrata.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

20 g basilicum
2 el crème, balsamico-
1 bol Galbani Burrata
½ meloen, Cantaloupe
½ meloen, Galia
2 nectarines
2 el olie, olijf-, extra vierge
85 g sla, veld-, gewassen

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 248
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de nectarines, verwijder de pit en snijd ze in partjes.
Rooster de partjes kort zonder olie in een hete grillpan op de BBQ tot er grillstrepen zichtbaar zijn en laat ze afkoelen.
Verdeel de veldsla over de borden.
Verwijder de pitten uit de meloenen, snijd ze in blokjes en leg ze op de sla.
Scheur de basilicumblaadjes in stukjes en verdeel ze samen met de nectarinepartjes over de sla.
Scheur de Burrata in stukken en verdeel die over de borden.
Druppel tenslotte de olijfolie en de balsamico-crème over de salade.

Tip:

Ook lekker met serranoham en ciabatta.



Zuurkool met salami en mosterdroom.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Koken met een twist

Ingrediënten

500 g aardappelen
4 el crème fraîche
2-3 el margarine
1 el mosterd, grove
1 paprika, gele
1 paprika, rode
- peper
3 uitjes, lente-
1 worst, salami- (ca. 250 g)
- zout
600 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de zuurkool uitlekken.
Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes, was ze en dep ze droog.
Verhit de margarine in een stoofpan en bak daarin de aardappelblokjes ca. 12 min.
Schep ze regelmatig om en breng ze op smaak met peper en zout.
Snijd intussen de salami in dunne plakken.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Snijd de lente-uitjes in ringetjes.
Schep de salamiplakjes door de aardappel-blokjes en laat ze ca. 3 min. meebakken.
Voeg de zuurkool, de paprika en de lente-uitjes toe en laat het geheel, al omscheppend, nog ca. 5 min. bakken.
Roer de mosterd en de crème fraîche door elkaar in een apart kommetje en serveer deze topping bij de zuurkoolschotel.

Zuurkoolstamppot I.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Unox

Ingrediënten

1 kg aardappelen, kruimige
1 blk bouillon, vlees-
1 dl melk
- peper
125 g spekblokjes, magere
1 ui
1 Unox Runder Rookworst (275 g)
- zout
500 g zuurkool

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Schil de aardappelen.
Knijp het vocht uit de zuurkool.
Trek de zuurkool uit elkaar.
Houd een flinke lepel zuurkool achter.
Kook de rest van de zuurkool met de aardappelen en het bouillonblokje in ca. 25 min. gaar.
Bereid de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Bak de spek uit.
Voeg de uisnippers toe aan de spekblokjes.
Bak de uisnippers glazig.
Verwarm de melk.
Snijd de achtergehouden zuurkool fijn.
Giet de aardappelen en de zuurkool af.
Stamp de aardappelen en de zuurkool fijn met de melk.
Schep de spek en de uisnippers door de stamppot.
Voeg peper en zout naar smaak toe aan de aardappelen.
Meng de achtergehouden zuurkool door de stamppot.
Garneer de stamppot met plakjes rookworst.

Zwartzuur van kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el aardappelzetmeel
3 el azijn
1 kaneelstokje
1,2 kg kip, braad-
2 el ketjap manis
3 kruidnagels
1 tl nootmuskaat
2 el olie, olijf-
1 snf peper, zwarte
2 ui, rode
300 ml wijn, rode
1 snf zout

Bereiding.

Verdeel de kip in stukken en wrijf ze rondom in met nootmuskaat, zout en peper.
Pel de uien en snijd ze fijn.
Verhit een wok op een hoog vuur en doe de olie erin.
Bak de stukken kip op een halfhoog vuur rondom bruin, schep ze uit de pan en laat ze uitlekken.
Fruit de uien in de achtergebleven olie goudbruin, bak de kruidnagels en het kaneelstokje even mee en voeg de wijn, de ketjap en een scheutje azijn toe.
Breng het geheel aan de kook.
Leg de stukken kip in de saus en laat ze op een laag vuur in 30-40 min. gaar stoven.
Breng de saus zo nodig op smaak met nog wat azijn (zwartzuur moet zoetzuur smaken) en bind haar met wat met water aangemengd aardappelmeel.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl