



Recepten *Carta*

57 recepten II
(Carta2006-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Ajam mie met spinazie
2. Avocadoijs met limoen
3. Beenhammetje culinair
4. Bloemkoolsoep met een kruiden broodje
5. Bloemkoolsoep met Hollandse garnalen en truffelolie
6. Boerenkool met champignonjus
7. Bouillon met ei en paprika
8. Broccolitaart met kaas en salami
9. Broodje met gekruide Hüttenkäse
10. Broodje Paturain
11. Carpaccio van varkensvlees met gefruite sjalot
12. Carpatio van zalm met sesamzaad
13. Chinese nasi met zwarte en rode peper
14. Cocktailgarnalen met sesamdressing en alfalfa
15. Coquilles met ham
16. Couscoussalade met fruits de mer
17. Crostini met gerookte forel en waterkerspesto
18. Five spice noedelsoep met garnalen en paksoi
19. Garnalen met pasta en stukjes venkel
20. Garnalentaartje
21. Gebakken forel met amandeltjes
22. Gebakken gepaneerde kabeljauw
23. Gebakken kabeljauwfilet met knoflookyoghurt
24. Gebakken schol met frietjes en sla
25. Gebakken scholfilet met prei
26. Gebakken slibtong met tagliatelle
27. Gebakken tilapiafilet met komkommerchutney
28. Gebakken tofu met paksoi
29. Gebakken vis met peterselie
30. Gegratineerde scholfilets
31. Gegratineerde scholrolletjes met garnalen en kaassaus
32. Gegrild varkenshaasje met doperwtencoulis
33. Gegrilde zalm met winterse salade
34. Gemarineerde mosselen
35. Gepaneerde varkenslapjes met tomaat en mozzarella
36. Gepocheerde scholfilets met blote billetjes in het gras
37. Pavlova met sorbetijs
38. Pikante garnalen met saffraan-mayonaise
39. Pittige noedelsoep met grote garnalen
40. Pofaardappels met blauwaderkaas
41. Raviolisalade met kip en rucola
42. Ribeye met gebakken knoflookkrieltjes
43. Risottorijst met zeekraal en tijgerganalen
44. Romige bosvruchtentaart
45. Romige citroenshake met perzik
46. Salade met yogodressing en bacon
47. Tabouleh met knoflookmosselen
48. Tilapia met geitenkaaskorst
49. Toast met slaatje van haring en radijs
50. Tortillahapjes met 3 kazen en munt
51. Vietnamese sla-gehaktrolletjes
52. Viskoekjes met augurkenrelish
53. Worstjes met zongedroogde tomatensaus
54. Zalmfilet met geitenkaas uit de oven
55. Zomersalade met Hollandse geitenkaas
56. Zuidfranse uienpiza met salami
57. Zuurkoolschotel met worst, appel en rozijnen

Ajam mie met spinazie

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

Ingrediënten

1 zak Conimex Chinese Eiermie
400 g kipfilet
Conimex Wok Olie
2 pakken (à 450 g) bladspinazie (ontdooit, uitgelekt)
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Smoor
Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de mie toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Snijd ondertussen de kipfilet in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de stukjes kip ca. 5 minuten.
Voeg de bladspinazie toe en roerbak deze 3 minuten mee.
Voeg vervolgens de boemboe, 2 dl water en een scheutje ketjap toe en roerbak nog 5 minuten.
Scheep de mie erdoor en laat het goed doorwarmen.
Scheep de ajam mie op 4 borden.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek Naturel en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de stukjes kip door vleesreepjes of tofu wokreepjes. Voeg met de boemboe een scheutje ketjap en een theelepel sambal toe.

Avocadoijs met limoen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 limoenen
1 rijpe avocado
½ l vanille-ijs
1/8 l slagroom
1 eetlepel witte basterdsuiker
2 eetlepels munt, fijngehakt + 6 toefjes voor de garnering

Bereiding

Boen 1 limoen onder stromend water schoon en rasp de groene schil dun af.
Pers de vruchten uit.
Halveer de avocado, wip de pit eruit en schep met een lepel het vruchtvlees uit de schil.
Neem het ijs uit de vriezer en laat het in 10 min. iets zachter worden.
Klop de slagroom stijf.
Pureer het vruchtvlees van de avocado met het limoensap in een keukenmachine of met een staafmixer.
Spatel het avocadomengsel met de slagroom en de munt door het ijs.
Doe het in een diepvriesdoos en laat het in ± 4 uur bevriezen.
Roer het elk half uur met een vork om.
Schep mooie bollen van het ijs, strooi de limoenrasp erover en garneer met de toefjes munt.

Beenhammetje culinair

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

Ingrediënten

1 gekruide verse beenham (q-linesse, ± 500 g)
6 eetlepels olijfolie traditioneel
2 eetlepels donkere basterdsuiker
1 zak voorgekookte aard-appelhelften (cêlavita, 800 g)
2 rode paprika's, in parten
2 courgettes, in plakken
3 teentjes knoflook, gepeld, in vieren
versgemalen peper
zout

Bereiding

Leg de ham met de gekruide kant naar boven in een met olie ingevette braadslede.
Meng 2 eetlepels olijfolie met de suiker en bestrijk de ham er rondom mee.
Scheep in een schaal de aardappels, de groenten en de knoflook om met 4 eetlepels olijfolie, peper en zout.
Verdeel het aardappel-groentemengsel rond de ham in de braadslede.
Zet de braadslede ± 35 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (180 °C).
Scheep de groenten af en toe om.
Snijd de ham in plakken.

Wijnadvies: Zuid Afrika, rode wijn

Bloemkoolsoep met een kruiden broodje

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

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
125 g magere spekreepjes
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 eetlepels kerriepoeder
400 g kruimige aardappelen, geschild en in stukjes
1 bloemkool, in roosjes
2 rundvleesbouillon tabletten
1 voorgebakken stokbrood à 220 g
1 pakje boursin kruiden à 80 g
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Fruit de ui met de spekreepjes al omscheppend 3 minuten in de hete olie.
Voeg het kerriepoeder en de aardappel toe en bak alles nog 3 minuten.
Voeg de bloemkool, de bouillon en 1 l water toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep 25 minuten zachtjes koken.
Snijd het stokbroodje in vieren en snijd de stukken open.
Bestrijk ze met de Boursin en strooi de bosui erover.
Bak het stokbrood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Pureer de soep met een staafmixer en serveer met de broodjes.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay

Bloemkooptsoep met Hollandse garnalen en truffelolie

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bloemkool in roosjes
250 g garnalen
1 l visbouillon
1 eetlepel truffelolie
1 sjalot
20 g boter
1 dl room

Bereiding

Boter verwarmen en sjalot fruiten samen met de bloemkool; bouillon toevoegen en bloemkool zachtjes gaar koken

Met de staafmixer soep pureren en op smaak brengen; room toevoegen en net voor het doorgeven de garnalen en olie toevoegen.

Boerenkool met champignonjus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
750 g panklare boerenkool
1 runderrookworst à 275 g
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
250 g champignons
1 zakje Maggi rundvleesjus à 18 g

Bereiding

Doe de aardappelen in een ruime pan en schenk er zoveel water op zodat ze voor de helft onderstaan. Verdeel de boerenkool erover en kook de aardappelen met de groenten in ± 20 minuten gaar. Wel intussen de worst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit de olie en bak de uien ± 5 minuten op halfhoog vuur. Bak de champignons 5 minuten op een hoog vuur mee. Voeg 2½ dl koud water en de inhoud van het zakje jusmix toe en breng de jus al roerende aan de kook. Giet de aardappelen en de boerenkool af maar vang 2 dl van het kooknat op. Stamp de aardappelen met de boerenkool fijn en voeg zoveel kooknat tot zodat een smeuijge stampot ontstaat. Doe hem over in een schaal en serveer met de champignonjus en de in plakjes gesneden worst.

Wijnadvies: Jean Balmont Cabernet Sauvignon

Bouillon met ei en paprika

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 l tuinkruidenbouillon (van tabletten)
150 g Oerlemans strooigroenten rode, gele, groene paprikablokjes (diepvries)
100 g champignons, in dunne plakjes
1 scharrelei, losgeklopt
2 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Breng de bouillon met de champignons aan de kook en laat de bouillon 5 minuten zachtjes koken.
Voeg de paprikablokjes toe en kook ze 3 minuten mee.
Breng de bouillon op een hoog vuur aan de kook en roer het losgeklopte ei erdoor.
Blijf stevig roeren totdat het ei in sliertjes gestold is.
Scheep de peterselie erdoor en scheep de bouillon in borden of kommen.
Serveer direct.

Broccolitaart met kaas en salami

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

Ingrediënten

500 g broccoli, in kleine roosjes
zout
5 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
boter om in te vetten
1 eetlepel paneermeel
150 g salami (vleeswaar), in reepjes
1 blikje maïskorrels, uitgelekt
3 eieren
1 dl Room Culinair
peper
125 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Blancheer de broccoli 3 minuten in kokend water met zout en spoel hem in een vergiet onder koud stromend water af.
Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap (ø 32 cm).
Bekleed een ingevette springvorm (ø 24 cm) met het deeg.
Strooi het paneermeel over de bodem.
Scheep de broccoli met de salami en de maïs door elkaar.
Klop de eieren met de room en peper en zout naar smaak los en scheep de kaas erdoor.
Schenk het over het broccolimengsel.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (225°C) in ± 25 minuten lichtbruin en gaar.
Laat de taart ± 10 minuten rusten en snijd hem in punten.

Wijnadvies: Ernest & Julio Gallo Ruby Cabernet

Broodje met gekruide Hüttenkäse

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g Hüttenkäse (bakje à 200 g)
versgemalen peper
zout
½ eetlepel Slamix zongedroogde tomaten
4 eetlepels basilicum, geknipt
± 25 g jonge bladsla (zak à 80 g)
4 meergranen- of maïsballen

Bereiding

Meng de Hüttenkäse met de slamix en peper en zout naar smaak.
Scheep er voorzichtig de basilicum door.
Snijd de broodjes open en verdeel er de sla over.
Verdeel het Hüttenkäsemengsel over de sla en serveer de broodjes direct.

Broodje Paturain

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 kaiserbroodjes
75 g Paturain, Light cup à 125 g
25 g rucola, grof gesneden
4 plakken rookvlees
8 augurkslices (Kühne)

Bereiding

Snijd de broodjes open en bestrijk van elk broodje beide kanten met de Paturain.
Verdeel de rucola over de onderzijden van de broodjes.
Leg het rookvlees en de augurkslices erop en sluit de broodjes.
Serveer de broodjes direct.

Carpaccio van varkensvlees met gefruite sjalot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

400 g varkensvlees (bil)
4 gekonfijte tomaatjes
4 sjalotten
bloem
melk
50 g parmezaankrullen
1 bosje verse kervel
grof zeezout

voor de saus

1 dl verjus (aftreksel van druivenpitten, supermarkt of
delcatessenwinkel)
25 g fijngesnipperde sjalot
10 g bloedsuiker
150 g koude boterklontjes
1 eetlepel notenolie

Bereiding

Leg het varkensvlees een uurtje in de diepvriezer, zo kunt u het (met een vlijmscherp mes) in mooie, flinterdunne plakjes snijden.

Snij de sjalotten in ringen.

Haal ze eerst door melk, dan door bloem.

Bak ze goudbruin in frituurolie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Snij de tomaatjes in reepjes.

Schik de plakjes vlees dakpansgewijs op een groot bord.

Leg er de sjalotringen en de tomaatjes, plakjes kervel en parmezaankrullen bij.

Werk af met zeezout.

Laat voor de saus de sjalotsnippers 5 minuten sudderen in de verjus.

Doe er de suiker bij en roer tot die opgelost is.

Neem de pan van het vuur en werk de saus op met vlokjes ijskoude boter.

Roer er ten slotte de notenolie door.

Roer de saus door een fijne puntzeef.

Tip: Lepel wat lauwe saus bij de carpaccio en dien op.

Carpatio van zalm met sesamzaad

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

Ingrediënten

200 g zalmfilet
100 g taugé
100 g courgettes in reepjes
sap van ½ citroen
2 eetlepels sesamolie
3 eetlepels zonnebloemolie
peper
zout
1 eetlepel sesamzaad gebakken

Bereiding

Taugé en courgettes mengen.
Hierdoor de dressing van citroensap, sesamolie en zonnenbloemolie.
Op smaak maken met peper en zout.
Zalm op plastic uitleggen en bestrooien met sesamzaadjes.
Hierop de groentes leggen en het geheel strak oprollen.
In koelkast een ½ uur op laten stijven.
Snijden in plakken van ± 2½ cm.
Kan eventueel op een stukje stokbrood geserveerd worden.

Chinese nasi met zwarte en rode peper

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

Ingrediënten

300 g (witte) rijst
800 g nasigroentepakket met rode peper
Conimex Wok Olie
1 bakje Conimex Boemboe voor Nasi Goreng
Conimex Ketjap Manis
300 g hamblokjes
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Laat de rijst vervolgens zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.
Snijd het pepertje uit het groentepakket in ringetjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de peperringetjes en de groenten ca. 3 minuten.
Roer er vervolgens de boemboe en een flinke scheut ketjap door.
Schep de afgekoelde rijst en de hamblokjes erdoor en roerbak ca. 3 minuten.
Bestrooi de nasi royaal met (versgemalen) peper.
Schep de nasi op 4 warme borden.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes en Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de hamblokjes door uitgebakken spekblokjes of kruidige tofureepjes.

Cocktailgarnalen met sesamdressing en alfalfa

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels sesamolie
3 eetlepels maïsolie
1 eetlepel sojasaus
sjalot gesnipperd
1 theelepel Spaanse peper gesnipperd
1 eetlepel azijn
1 eetlepel koriander gehakt
1 bakje cocktailgarnalen
1 bakje alfalfa
peper
zout
suiker

Bereiding

Soja, azijn, sjalot, peper en zout mengen.
Maïsolie langzaam toevoegen, daarna sesamolie toevoegen.
Spaanse peper erdoor en gehakte koriander.
Op smaak brengen met zout en suiker.
Garnalen marineren in de dressing.
Onder in glaasje alfalfa en hierop wat dressing laten lopen.
2 à 3 garnalen per glaasje op de rand hangen.
Bovenop blaadje koriander.

Coquilles met ham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

12 coquilles
12 plakken gerookte ham
1 dl water
60 g suiker
schil van ½ citroen
takje rozemarijn
50 g zwarte olijven
2 vleestomaten (in blokjes)
20 g kappertjes
2 eetlepels bieslook (fijngesneden)
1 teentje knoflook (fijngesneden)

Bereiding

Suiker, water, citroenschil en rozemarijn voor 2/3 inkoken en af laten koelen.
Plakjes ham op de werkbank leggen, coquilles erop en met marinade insmeren.
Dichtvouwen, prikkertje erdoor en licht insmeren met olijfolie.
In tefalpan zachtjes bakken (± 2 minuten).
Olijven, tomaat, kappertjes, knoflook en 1 eetlepel bieslook door elkaar mengen.
Op smaak brengen met peper en zout en olijfolie toevoegen tot een samenhangend geheel.
Samen serveren.

Couscoussalade met fruits de mer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g fruits de mer
1 pakje Tunesische couscous (Lassie)
3 lente-uitjes, in ringetjes
½ bakje cherrytomaatjes, gehalveerd
2 eetlepels zonnebloempitjes, geroosterd
100 rucolasla
3 eetlepels peterselie en/of koreander, fijngesneden
1 avocado, in kleine blokjes
1 citroen
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie
peper
zout

Bereiding

Laat de couscous in heet water wellen volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen tot lauw.

Snijd de citroen in plakjes en snijd deze in kwarten.

Klop een dressing van de olijfolie, citroensap, peper en zout.

Meng de couscous met de overige ingredienten, citroenpuntjes en de dressing.

Crostini met gerookte forel en waterkerspesto

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

2 gerookte forel filets

75 g waterkers

25 g walnoten

sap van ¼ citroen

½ eetlepel geraspte mierikswortel

½ dl olijfolie

zout

peper

ciabatta brood

Bereiding

Snij het brood in plakjes van 1 cm dik, bak deze af in een oven van 200°C

Helpt van waterkers walnoten en mierikswortel zeer fijn hakken; citroensap en gehakte ingrediënten in bekken doen; langzaam olijfolie toevoegen; op smaak brengen met peper en zout

Forel schoonmaken en in stukjes van 3 cm snijden

Gebakken ciabatta insmeren met de waterkerspesto; hierop een blaadje waterkers en vervolgens een stukje gerookte forel; op schaal dressereren.

Five spice noedelsoep met garnalen en paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g (baby) paksoi
200 g kerstomaatjes
400 g rauwe gepelde gamba's
Conimex Woksaus Five Spice
Conimex Wok Olie
1½ l visbouillon (van 3 tabletten)
½ pak Conimex Wok Noedels
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Was en snijd de paksoi in repen (van baby paksoi hoeven de blaadjes alleen maar losgehaald te worden, die kunnen verder heel blijven.)
Verwijder de kroontjes van de tomaatjes en was ze.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een klein scheutje olie toe en wok de gamba's met de kerstomaatjes 2 minuten.
Voeg 8 eetlepels woksaus toe en wok nog 1 minuut.
Voeg 1½ l water en de bouillontabletten toe.
Roer tot de tabletten zijn opgelost.
Voeg als de bouillon kookt de paksoi en de woknoedels toe en kook ze 2 minuten.
Voeg naar smaak woksaus toe, schep de noedelsoep in kommen en strooi er wat gebakken uitjes over.

Serveertip: Zet Conimex Balinese Kroepoek, Ketjap Manis en Sambal Badjak op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Als je geen visbouillontabletten in huis hebt kun je deze noedelsoep ook van bijvoorbeeld kippen- of kruidenbouillontabletten maken.

Garnalen met pasta en stukjes venkel

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 venkelknollen in kleine stukjes
500 g gekookte pasta
250 g Noorse garnalen
1 sjalot fijngesneden
1 dl slagroom
½ dl witte wijn
peper
zout

Bereiding

Boter smelten, sjalot en venkel aanfruitsen en knoflook toevoegen.
Afblijven met witte wijn; room toevoegen; pasta en garnalen erbij doen.
Langzaam doorwarmen; op smaak brengen met peper en zout.

Garnalentaartje

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Hartige taart

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 gram bloem
4 eieren
2 eetlepels boter
1 dl melk
2 eetlepels olie
1 dl room
3 eetlepels water
1 teentje knoflook, fijngehakt
zout
50 g geraspte kaas
3 gesneden bosuitjes
2 groene Spaanse pepers
250 g garnalen

Bereiding

Verwarm de oven op 200° C.

Boter in kleine stukjes snijden; bloem zeven, boter, olie en zout mengen met een krabbetje; water toevoegen tot dat je een bal van het deeg kan vormen; laat deeg in folie ± 20 à 30 minuten rusten in koelkast.

Deeg uitrollen (3 mm dik), uitsteken en in de vorm doen.

Meng eieren, melk, room en knoflook en weinig zout; verdeel kaas, ui, peper (fijngesneden) en garnaaltjes over de deegbodem en giet eimengsel erover.

Afbakken op 200° C in 30 à 40 minuten.

Gebakken forel met amandeltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 forellen
½ citroen
peper
zout
bloem
50 g amandelen
scheutje witte wijn
20 g boter
2 eetlepels olie

Bereiding

Forel 2 x 3 maal per kant schuin insnijden; marineren met citroensap en ± 5 minuten laten intrekken.
Vis droog deppen.
Bloem over bord verdelen, vis peperen en zouten en aan beide zijden in de bloem wentelen.
Licht aandrukken en overtollige bloem eraf kloppen.
Verhit olie en boter in koekenpan tot de belletjes verdwijnen; voorzichtig visfilets erin leggen en op hoog vuur goud bruin bakken.
Na 3 à 5 minuten omdraaien en andere zijde goudbruin bakken.
Op laag vuur nog 2 minuten zachtjes garen.
Forel op warme schaal leggen.
Amandeltjes in de pan lichtbruin bakken en afblussen met witte wijn en over de forellen scheppen.
Serveren met gebakken krielaardappeltjes en wortelsalade.

Gebakken gepaneerde kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 citroen
zout
peper
bloem
1 ei
50 g boter
2 eetlepels olie
100 g paneermeel
500 gram kabeljauw

Bereiding

Kabeljauw in 4 gelijke stukken snijden en besprenkelen met sap van ½ citroen; 5 minuten laten marineren.

Vis droogdeppen.

Vis peperen en zouten, ei loskloppen met 1 eetlepel olie.

Vis door bloem wentelen en afkloppen; vis door losgeklopt ei halen en door de paneermeel wentelen en aandrukken.

Boter en rest olie in koekenpan verwarmen tot belletjes verdwijnen, kabeljauw toevoegen en in ± 3 minuten goudbruin bakken.

Kabeljauw omdraaien en in 3 minuten andere zijde goudbruin bakken, vuur zachtjes en nog 2 minuten aan beide zijden laten garen.

Kabeljauw op warm bord of schaal leggen en plakjes citroen mee serveren.

Geef hier frietjes, remouladesaus en gemengde salade bij.

Gebakken kabeljauwfilet met knoflookyoghurt

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ dl volle yoghurt
peper
zout
2 eetlepels mayonaise
1 teentje knoflook, uitgeperst
2 augurken, fijngehakt
5 eetlepels Italiaanse kruiden, geknipt
½ citroen, uitgeperst
4 stukken Queens Ocean kabeljauwfilet à ± 125 g (diepvries, zak à 750 g), ontdooid
3 eetlepels tarwebloem
2 scharreleieren, losgeklopt
40 g paneermeel
4 eetlepels Bak & Braad vloeibaar

Bereiding

Klop een sausje van de yoghurt, mayonaise, knoflook, augurken, kruiden en peper en zout naar smaak.
Dep de vis met keukenpapier droog en druppel er het citroensap over.
Laat de vis 15 minuten liggen.
Meng de bloem met peper en zout in een diep bord, doe het ei in een tweede bord en strooi het paneermeel in een ander diep bord.
Dep de vis nogmaals droog en wentel de stukken door het bloemmengsel, vervolgens door het ei en druk ze in het paneermeel.
Verhit de Bak & Braad in een koekenpan en bak de vis in ± 10 minuten lichtbruin en gaar.
Serveer de vis met het sausje.
Lekker met frietjes en gegrilde tomaten.

Wijnadvies: Timara Chardonnay Semillon

Gebakken schol met frietjes en sla

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scholfilets
citroensap
zout
2-3 eetlepels bloem
100-150 g boter
2 bosjes peterselie
1 klein potje kappertjes

Bereiding

Dep de scholfilets goed droog.
Strooi er wat zout op en besprenkel ze met citroensap.
Wentel ze door de bloem en bak ze in circa 5 minuten in een pan met boter goudbruin.
Hak intussen de peterselie en kappertjes klein en strooi die over de warme scholfilets (die over de 4 borden verdeeld zijn).
Giet er daarna nog wat citroensap en gebruikte boter over.
Serveer de schol met vers gebakken frietjes en sla.

Gebakken scholfilet met prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

600 g scholfilet
50 g hazelnoten
2 sneetjes oud witbrood
½ eetlepel kerriepoeder
1 eiwit
zout
peper
25 g boter
4 eetlepels olijfolie
500 g panklare prei
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Spoel de scholfilets af onder koud water en dep ze droog.
Halveer ze in de lengte.
Hak de hazelnoten fijn en verkruimel de sneetjes brood (kan tegelijk in de keukenmachine) en meng het kerriepoeder erdoor.
Doe dit mengsel over in een diep bord.
Klop in een ander diep bord het eiwit los met 1 eetlepel water, zout en peper.
Haal de scholfilets een voor een door het eiwit en wentel ze dan door het hazelnoot-broodmengsel.
Verhit twee eetlepels olijfolie in de wok en roerbak de prei ca. 3 minuten.
Voeg het citroensap met zout, peper en 1 eetlepel water toe en verwarm de prei nog ca. 3 minuten.
Verhit de boter en 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en bak de scholfilets op matig vuur in ca. 2 tot 3 minuten mooi bruin en gaar; keer ze halverwege.
Scheep de prei in het midden van vier warme borden en leg de schol erop.
Serveer er in de schil gekookte krielaardappeltjes bij.

Wijnadvies: Pinot Blanc d'Alsace of Orvieto Classico.

Gebakken slibtong met tagliatelle

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 citroen, in 8 flinterdunne plakjes gesneden
4 slibtongetjes
600 à 800 g groene asperges
2 sjalotjes, gesnipperd
1 groot blik gepelde tomaten
1 teentje knoflook, geperst
16 zwarte olijven zonder pit, in plakjes gesneden
1½ eetlepel kappertjes
2 eetlepels kervel, fijngesneden
500 g tagliatelle
olijfolie
boter
peper
zout

Bereiding

Kook de tagliatelle in een ruime pan kokend water gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Daarnaast in een tweede pan alvast water aan de kook brengen voor de asperges.
In een koekenpan 1½ eetlepel olijfolie verhitten en hierin de sjalot en de knoflook glazig fruiten.
Voeg de gepelde tomaten toe en laat de saus 5 minuten pruttelen.
Bind ondertussen voorzichtig met het kokstouw op elke slibtong 2 citroenplakjes vast.
In een tweede koekenpan 1½ eetlepel olijfolie en 1½ eetlepel boter verhitten en op een matig vuur hierin de slibtongetjes aan beide zijden gaar bakken.
Kook de asperges beetgaar in 5 a 10 minuten en spoel ze kort onder koud water af.
Aan de tomatensaus de olijfringetjes, kappertjes en kervel toevoegen in 1 minuut laten mee warmen.
Verdeel de tagliatelle en asperges over 4 borden.
Schep er wat saus op en leg op elk bord een slibtong.

Gebakken tilapiafilet met komkommerchutney

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

4 tilapiafilets
peper
zout
citroensap
4 eetlepels bloem
4 eetlepels olie
2 borden
1 grote komkommer
2 eetlepels azijn
1½ dl water
1 theelepel zout
4 eetlepels suiker
1 cm verse gember
1 sjalot fijngesneden
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel olie
1 eetlepel aardappelzetmeel
peper
1 eetlepel bieslook gesneden

Bereiding

Komkommer halveren en zaadlijst verwijderen; gember schillen en fijnhakken; olie verwarmen, ui en gember fruiten, kerrie meefruit en afblussen met azijn; peper, zout en suiker toevoegen.

Water en aardappelzetmeel mengen en bij de kerrie-massa gieten; al roerende aan de kook brengen; komkommer toevoegen, 1 minuut doorkoken; bieslook toevoegen en op smaak brengen.

Vis droog deppen en besprenkelen met de helft van de citroensap; op een bord leggen en ± 5 minuten laten intrekken.

Droog deppen.

Bloem over bord verdelen, vis peperen en zouten en aan beide zijden in de bloem wentelen.

Licht aandrukken en overtollige bloem eraf kloppen.

Verhit olie en boter in koekenpan tot de belletjes verdwijnen; voorzichtig visfilets erin leggen en op hoog vuur goud bruin bakken

Na 3 à 5 minuten omdraaien en andere zijde goudbruin bakken.

Chutney op warme borden dresser en hierop de gebakken vis leggen.

Gebakken tofu met paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

375 g tofu naturel, in blokjes
1 ui, grof gesnipperd
3 eetlepels zonnebloemolie
2 struiken paksoi, in brede repen
150 g shii-take, in plakjes
1 kuipje tikka masala kruidenpasta (conimex)
2 dl kokosmelk (conimex)
50 g ongezouten pinda's
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Bak de tofu met de ui al omscheppend in de hete olie bruin.
Voeg de paksoi en de shii-take toe en bak ze al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de kruidenpasta en 4 dl water toe en breng alles aan de kook.
Schep de santenmix erdoor en laat alles 5 minuten op een laag vuur koken.
Garneer met de pinda's en de bosui.
Lekker met witte rijst en cassave kroepoek.

Wijnadvies: McWilliam's Semillion Chardonnay

Gebakken vis met peterselie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

500 g visfilet
zout
peper
citroensap
4 eetlepels bloem
25 g boter
2 eetlepels olie
peterselie

Bereiding

Vis droog deppen en besprenkelen met de helft van de citroensap; op een bord leggen en ± 5 minuten laten intrekken.

Droog deppen.

Bloem over bord verdelen, vis peperen en zouten en aan beide zijden in de bloem wentelen.

Licht aandrukken en overtollige bloem eraf kloppen.

Verhit olie en boter in koekenpan tot de belletjes verdwijnen; voorzichtig visfilets erin leggen en op hoog vuur goud bruin bakken

Na 3 à 5 minuten omdraaien en andere zijde goudbruin bakken.

Leg de vis op warme borden of een schaal en serveer de vis direct; blus de visboter af met rest citroensap en giet dit over de visfilets; garneren met peterselie.

Serveer hierbij gebakken aardappeltjes en gemengde salade.

Gegratineerde scholfilets

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 scholfilets
3 eetlepels olie
1 ui gesneden
2 lente-uitjes, gesneden
100 g garnalen
100 g champignons
peper
zout
½ dl witte wijn
1 dl room
10 g boter
10 g bloem
2 eieren
1 eetlepel peterselie, gehakt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 210° C.
Olie verwarmen, scholfilets zouten en bakken en in vuurvaste schaal leggen.
Boter in de vispan doen, ui, lente-ui, champignons en garnalen toevoegen.
Bloem toevoegen en doormengen.
Wijn en room toevoegen en zachtjes laten koken tot glad sausje.
Eieren loskloppen en voorzichtig door de saus roeren.
Peterselie er door roeren en over de scholfilets gieten.
In de oven lichtjes laten bruinen.
Serveer hier aardappelpuree bij.

Gegratineerde scholrolletjes met garnalen en kaassaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scholfilets
zout
versgemalen peper
100 g gepelde Noorse garnalen
50 g boter
2 eetlepels citroensap
25 g bloem
3 dl melk
50 g geraspte belegen kaas
snufje nootmuskaat
1 eidooier
2 eetlepels slagroom

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 C.
Halveer de scholfilets in de lengte (16 smalle reepjes).
Bestrooi de filets met zout en peper en verdeel de garnalen erover.
Rol de filets op en maakt vast met een houten cocktailprikker.
Vet een ovenschaal in met de helft van de boter en leg de rolletjes er naast elkaar in.
Besprenkel ze met citroensap.
Dek af met aluminiumfolie.
Zet de schaal in het midden van de oven en laat de vis in ca. 15 minuten garen.
Smelt intussen de rest van de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en laat het mengsel kort pruttelen.
Schenk er al roerend ca. 1/3 van de melk bij en blijf roeren tot het mengsel glad gebonden is.
Roer scheut voor scheut de rest van de melk erbij.
Laat de saus ca. 1 minuut zachtjes koken.
Neem de pan van het vuur en roer ruim de helft van de kaas door de saus.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Roer de eidooier los met de room en roer dit door de saus.
Verwijder de folie van de schaal, lepel het vocht eruit en roer dat door de saus.
Verwijder de cocktailprikkers.
Verdeel de kaassaus over de visrolletjes en bestrooi met de rest van de kaas.
Plaats de schaal terug in de oven en laat de visrolletjes in nog ca. 5 minuten lichtbruin worden.

Gegrild varkenshaasje met doperwtencoulis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

1 varkenshaasje (600 g)
500 g tuinbonen en/of groene boontjes
250 g doperwtjes (diepvries)
½ l kippenbouillon
olijfolie
boter
bonenkruid
peper
zout

Bereiding

Snij het varkenshaasje in mootjes van ± 2 cm dik.
Kruid ze met peper en zout, bestrijk ze lichtjes met olijfolie en rooster ze kort aan beide kanten in de grillpan.
Zet ze nog 5 minuten in de oven op 180° C.
Kook de bonen beetgaar in gezouten water met een takje vers (of een mespunt gedroogd) bonenkruid.
Laat ze schrikken onder de koudwaterkraan.
Warm ze op in een nootje boter en kruid ze naar smaak met peper en zout.
Breng de kippenbouillon aan de kook met de doperwtjes.
Laat 1 minuut doorkoken, pureer met de staafmixer en kruid de erwtencoulis naar smaak bij met peper en zout.

Tip: Verdeel het vlees en de boontjes over de borden. Lepel er de erwtenspuree bij en dien op met aardappeltjes in de schil.

Tip: Tuinbonen schoonmaken is een karwei: ze moeten eerst gedopt én dan moet het fijne vliesje er nog worden afgehaald. Dat laatste werkje gaat supersnel als u de tuinbonen eerst blancheeert.

Gegrilde zalm met winterse salade

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

Ingrediënten

500 g maaltje kriel
zout
peper
5 eetlepels olijfolie extra vierge
50 g gorgonzola, heel fijn geprakt
1 eetlepel sinaasappelsap
1 zak ijsbergslamix à 200 g
1 sjalot, gesnipperd
4 tomaten, in partjes
1 blik kidneybonen naturel à 400 g, afgespoeld
4 zoetzure augurken, in plakjes
4 zalmfilets à ± 150 g

Bereiding

Kook de aardappeltjes in water met zout net gaar.
Giet ze af en laat ze uitdampen.
Klop een dressing van 4 eetlepels van de olie, de gorgonzola, het sinaasappelsap en peper en zout naar smaak.
Halveer de afgekoelde aardappeltjes en schep ze met de sla, de tomaten, de bonen, de augurk en de dressing door elkaar.
Bestrijk de vis met de rest van de olie en bestrooi hem met peper en zout.
Bak de vis in een grillpan eerst 4 minuten op de huidzijde.
Keer de vis en bak ook de ander kant mooi bruin.
Serveer de zalm met de salade.

Wijnadvies: Huiswijn Spanje, Ribera del Guadiana rood

Gemarineerde mosselen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 dl olijfolie
3 eetlepels rode wijn azijn
1 theelepel kappertjes
1 klein uitje (gehakt)
1 eetlepel rode paprika blokjes
1 eetlepel peterselie (gehakt)
zwarte peper
zout
prei, grof gesneden
ui, grof gesneden
laurierblaadje
olie
1 teen knoflook

Bereiding

Mosselen wassen in ruim water.
Mosselen die drijven weggooien.
Olie verwarmen en ui, prei, laurier en knoflook fruiten.
Mosselen toevoegen en onder gesloten deksel gaar stoven.
Af laten koelen; mosselen eruit halen en ½ van de schelpen bewaren.
Meng olie, azijn, kappertjes, ui, paprika, peterselie en peper en zout en marineer de mosselen.
Schelpen schoonmaken en mosselen terug leggen in de schelp met een klein beetje marinade.

Gepaneerde varkenslapjes met tomaat en mozzarella

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://www.varkensvlees.be>

Sterren

Ingrediënten

4 varkenslapjes

2 eieren

8 afgestreken eetlepels paneermeel

500 g pasta

4 eetlepels pesto

4 tomaten

2 bolletjes mozzarella

boter of olijfolie

peper

zout

Bereiding

Kruid de varkenslapjes met peper en zout.

Wentel ze achtereenvolgens in losgeklopt ei en paneermeel.

Bak ze 4 à 5 minuten aan elke kant op een zacht vuur, in boter of olie.

Spoel de tomaten.

Laat de mozzarella uitlekken.

Snij de tomaten en de kaas in plakjes.

Kook de pasta beetgaar in gezouten water.

Giet af en vermeng meteen met de pesto.

Tip: Schik alles samen op een grote serveerschaal. Serveer meteen.

Gepocheerde scholfilets met blote billetjes in het gras

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

Ingrediënten

8 scholfilets
75 g boter
350 g snijbonen
½ eetlepel mosterd
1½ dl visbouillon (blokje)
1 theelepel nootmuskaat
3 eetlepels citroensap
½ theelepel suiker
zout
peper
1 potje (ca. 300 g) gekookte witte bonen

Bereiding

Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruitjes.
Kook de snijbonen in een laag kokend water met een snufje zout in ca. 6 minuten gaar.
Meet 1 dl bouillon af voor de saus en breng de rest aan de kook.
Spoel de scholfilets met koud water af en dep ze goed droog.
Leg de scholfilets in de pan met bouillon en laat ze ca. 8 minuten zachtjes gaar worden.
Smelt 50 g boter, voeg het citroensap en de suiker toe en laat het even bruisen.
Voeg de rest van de bouillon toe en breng de jus aan de kook.
Roer er de mosterd door en voeg zout en peper naar smaak toe.
Giet de snijbonen af, voeg de witte bonen, de nootmuskaat en 25 g boter toe en laat dit op een laag vuur zachtjes doorwarmen.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Verdeel de 'blote billetjes in het gras' over 4 borden.
Haal de scholfilets voorzichtig (met een schuimspaan) uit de bouillon en leg ze op de groenten.
Verdeel de jus over de filets. Lekker met aardappelpuree.

Pavlova met sorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

4 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker
2 eetlepels maïzena
1 theelepel witte-wijnazijn
½ beker sorbetijs bosvruchten (à 500 ml)
½ beker sorbetijs citroen (à 500 ml)
½ beker sorbetijs passievrucht (à 500 ml)
½ beker geklopte slagroom (à 500 ml)
1 bakje koelverse tropische fruitsalade (200 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 100 °C.
In vetvrije beslagkom eiwitten stijfkloppen.
Beetje voor beetje suiker erdoor kloppen, tot dikke glanzende massa ontstaat.
Boven eiwit 1 eetlepel maïzena zeven en met azijn door eiwit spatelen.
Bakplaat met bakpapier bekleden en met rest van maïzena bestuiven.
Eiwit op midden van bakplaat scheppen en uitstrijken tot cirkel van 22 cm doorsnede.
Met bolle kant van lepel midden van cirkel uithollen, zodat iets opstaande rand ontstaat.
Bakplaat in midden van oven schuiven en eiwit in 2-2½ uur tot stevig schuim laten drogen.
Indien nodig ovendeur op kier zetten, want eiwit mag niet bruin kleuren.
Oven uitschakelen en schuimtaart op bakplaat in oven laten afkoelen.
Bakpapier voorzichtig verwijderen en schuimtaart (= pavlova) tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.
Sorbetijs 5 minuten zacht laten worden.
Met in heet water gedompelde lepel kleine bolletjes van sorbetijs scheppen.
Sorbetbolletjes over pavlova verdelen en slagroom erop scheppen.
Pavlova garneren met fruitsalade en direct serveren.

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak reuzengarnalen (diepvries, 500 g)
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper (zonder zaadjes), fijngehakt
4 eetlepels olijfolie
½ citroen, uitgeperst
1 enveloppe saffraan
1 eetlepel droge sherry
8 eetlepels mayonaise
cayennepeper

Bereiding

Garnalen langzaam ontdooien in koelkast of sneller, volgens aanwijzing op verpakking.
In keukenmachine of in hoge kom met staafmixer 1 teentje knoflook, rode peper, olie en 3 eetlepels citroensap tot gladde marinade pureren.
Garnalen pellen, aan rugzijde insnijden en zwart streepje verwijderen.
Garnalen door marinade scheppen en smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast laten intrekken.
In kom saffraandraadjes weken in sherry.
Mayonaise en rest van knoflook erdoor roeren.
Dipsaus op smaak brengen met paar druppels citroensap en cayennepeper.
Garnalen uit marinade nemen en in droge koekenpan op matig vuur in 5-7 minuten gaarbakken.
Warm serveren met saffraanmayonaise.

Wijnadvies: Domecq Dry Sherry

Pittige noedelsoep met grote garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak cocktailgarnalen (diepvries, 500 g)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
1 limoen
1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 pak noodles (wok express, 2 x 150 g)
2-3 eetlepels rode currypasta (potje à 225 g)
200 g peultjes
125 g taugé
½ zak verse koriander (à 15 g), grofgehakt

Bereiding

Garnalen in warm water ontdooien en in vergiet laten uitlekken.
Stoneleeks in 3 stukken snijden.
Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In soeppan bouillon aan de kook brengen.
Noedels 1 minuut verwarmen in soep, eruit nemen en tot gebruik warmhouden.
Limoensap en -rasp met currypasta door kippenbouillon roeren.
Peultjes en stoneleeks toevoegen en 2 minuten meekoken.
Garnalen toevoegen en nog 1 minuut verwarmen.
Noedels in vier wijde soepkommen leggen.
Taugé en koriander erover verdelen en hete bouillon erop scheppen.

Tip: Versterk eventueel de oosterse smaak van deze pittige soep door een scheutje Thaise vissaus en/of Japanse sojasaus toe te voegen.

Pofaardappels met blauwaderkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 vastkokende aardappels (ca. 125 g, bijv. Pommes Primeur)

100 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)

1 zakje verse bieslook (à 25 g), fijngeknipt

1 bakje Griekse yoghurt (à 150 g)

2 eetlepels olijfolie

1 rode ui, in halve ringen

1 teentje knoflook, geperst

1 zak panklare wilde spinazie (400 g) of spinazie (300 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen, met vork inprikken en in magnetronschaal op stuk keukenpapier leggen.

Aardappels afgedekt (met magnetronfolie of plastic deksel) op vol vermogen in 7-8 minuten gaar laten worden.

Aardappels in theedoek verpakt 5 minuten laten nagaren.

Kaas fijn verkruimelen en met bieslook, zout en peper door yoghurt mengen.

In wok ui en knoflook in olie fruiten, spinazie toevoegen en al omscheppend in 4-5 minuten laten slinken.

Op smaak brengen met zout en peper.

Op borden aardappels insnijden.

Kaassaus erin en spinazie ernaast scheppen.

Wijnadvies: Rémy Pannier Chardoanny Vin de Pays du Jardin de la France

Raviolisalade met kip en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 pakken ravioli rossi (verse pasta, à 250 g)
1 bakje sugar snaps (200 g)
300 g gerookte kipfilet
3 bosuitjes
2 bakjes romaatjes (à 250 g)
100 ml vinaigrette basilico (fles à 250 ml)
1 zak rucolasla (75 g)

Bereiding

Ravioli volgens gebruiksaanwijzing koken, afgieten en laten uitlekken.
Sugar snaps schoonmaken en 3 minuten koken.
Kipfilet in reepjes snijden.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Romaatjes wassen en halveren.
Ravioli met sugarsnaps, bosuitjes, romaatjes, rucola en dressing mengen.

Wijnadvies: Undurraga Rosé

Ribeye met gebakken knoflookkrieltjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 07 2005

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zak krielaardappeltjes in de schil (500 g)
4 eetlepels olijfolie
1 grote ribeye (ca. 250 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
2 teentjes knoflook, in plakjes
1 zak jonge bladsla (100 g)
50 g geroosterde amandelen (bakje à 175 g)
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Krieltjes schoonboenen en halveren.

In wok 3 eetlepels olie verhitten. Krieltjes hierin afgedekt 5 minuten op hoog vuur bakken, af en toe omscheppen.

Ribeye inwrijven met azijn en rest van olie.

In hete koekenpan in 2-3 minuten per kant rosé bakken.

Knoflook door krieltjes scheppen en nog 5 minuten bakken.

Sla omscheppen met amandelen en 2 eetlepels dressing.

Ribeye op snijplank leggen.

Rest van dressing met 2-3 eetlepels water door bakvet roeren.

Even doorwarmen.

Ribeye in plakjes snijden.

Honing-mosterddressing erover schenken, krieltjes en salade ernaast in bakje scheppen.

Wijnadvies: Jean Demont Bourgogne Pinot Noir

Risottorijst met zeekraal en tijgerganalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak gepelde tijgergarnalen (diepvries, 500 g)

2 bakjes zeekraal (groente, à 100 g)

2 eetlepels boter

2 sjalotten, fijngesnipperd

400 g risottorijst

500 ml witte wijn

1 limoen, geperst

1 kruidenbouillontablet, verkruimeld

½ zakje peterselie (à 30 g), fijngehakt

Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.

Zeekraal in vergiet afspoelen en laten uitlekken.

In hapjespan sjalot in 1 eetlepel boter fruiten.

Risotto erbij doen en roeren tot alle rijstkorrels glazig zijn.

(In waterkoker) 700 ml water aan de kook brengen.

Wijn, limoensap en verkruimelde bouillontablet door risotto roeren.

Als alle wijn door risottorijst is opgenomen, telkens scheut kokend water toevoegen tot al het water is opgenomen.

Garnalen en zeekraal door risotto roeren en laatste 10 minuten laten meegaren.

Peterselie en rest van boter door risotto roeren.

Risotto over vier (voorverwarmde) borden verdelen en royaal met peper bestrooien.

Tip: Zeekraal is niet het hele jaar door verkrijgbaar. U kunt de zeekraal in dit recept eventueel vervangen door verse spinazie.

Wijnadvies: Viré Classé

Romige bosvruchtentaart

Menugang Gebak

Keuken -

Bron AllerHande 07 2005

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

200 g almond cookies (rol à 300 g)

50 g roomboter

3 bakjes blauwe bessen (à 150 g)

2 bakjes bramen (à 150 g)

225 g witte basterdsuiker

10 blaadjes witte gelatine

1 citroen

250 g mascarpone

250 g volle yoghurt

250 ml slagroom

Bereiding

Wand en bodem van springvorm bekleden met bakpapier.

Koekjes verkruimelen.

Boter smelten en door fijne koekkruimels mengen.

Massa over bodem van taartvorm uitdrukken en in koelkast minstens 30 minuten laten opstijven.

Intussen in pan 2 bakjes blauwe bessen en 1 bakje bramen met 75 g basterdsuiker en scheutje water verwarmen.

Op laag vuur 10 minuten zachtjes laten koken.

Door zeef wrijven en puree laten afkoelen.

Gelatine 5 min. in koud water weken.

Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen.

In pannetje citroensap verwarmen (niet laten koken).

Gelatine uitknijpen en van vuur af in citroensap oplossen.

Iets laten afkoelen.

In kom mascarpone, yoghurt en slagroom met rest van suiker tot gladde massa kloppen.

Gelatine en citroenrasp goed erdoor roeren.

Fruitpuree bij mascarponemengsel schenken en met spatel enkele slagen omscheppen, voor marmereffect.

Mengsel voorzichtig over taartbodem schenken en taart in koelkast minstens 3 uur laten opstijven.

Rand van springvorm verwijderen.

Taart met in heet water gedompeld mes in 8 punten snijden.

Garneren met rest van bessen en bramen.

Tip: In plaats van bosvruchten kunt u ook zacht rood fruit van het seizoen gebruiken.

Wijnadvies: Offley Ruby Port

Romige citroenshake met perzik

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

4 rijpe perziken

1 citroen

1 beker citroensorbetijs (500 ml)

1 pakje balade solight vloeibaar (250 ml)

Bereiding

Perziken schillen, halveren, pitten verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden.

Van citroen 4 mooie plakjes snijden, rest uitpersen.

Perziken met citroensap in keukenmachine of met staafmixer pureren.

IJs en Balade Solight erdoor roeren en nog 1 minuut op hoogste stand met keukenmachine of met staafmixer mixen.

Perzikshake in vier hoge glazen schenken en met schijfje citroen garneren.

Salade met yogodressing en bacon

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

Ingrediënten

2 nectarines

150 g zachte geitenkaas met honing (Bettinne blanc)

100 g bacon

1 zakje rucolasla-melange (75 g)

3 eetlepels dressing yogomix (fles à 500 ml)

Bereiding

Nectarines schoonmaken, halveren, pitten verwijderen en vruchtvlees in plakken snijden.

Geitenkaas in stukjes snijden.

In droge koekenpan met antiaanbaklaag baconplakken 3 minuten bakken.

Sla met yogomixdressing omscheppen en over vier diepe borden verdelen.

Geitenkaas en nectarine over salade verdelen.

Baconplakken in stukjes snijden en op salade leggen.

Lekker met stokbrood.

Wijnadvies: Montana Sauvignon Blanc

Tabouleh met knoflookmosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g couscous
4 kleine tomaten
1 komkommer
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse munt (15 g)
1 citroen, uitgeperst
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 kleine rode ui, gesnipperd
2 kg panklare mosselen
2 teentjes knoflook, in plakjes

Bereiding

Couscous volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen.
Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden.
Komkommer in de lengte halveren en met theelepel zaadjes eruit schrapen.
Komkommer in smalle repen snijden en vervolgens in kleine blokjes.
Blad van peterselie en munt fijnhakken.
Couscous met vork losmaken en 2-3 eetlepels citroensap, 3 eetlepels olie, ui, verse kruiden en blokjes komkommer en tomaat erdoor scheppen.
Couscoussalade (= tabouleh) op smaak brengen met zout en peper.
Mosselen wassen en controleren: kapotte exemplaren en openstaande mosselen die na tik tegen aanrecht niet sluiten weggooien.
Mosselen met knoflook in (mossel)pan omscheppen.
Rest van citroensap en olie erover sprenkelen.
Mosselen afgedekt op hoog vuur ca. 8 minuten verwarmen, tot alle schelpen openstaan.
Pan tussentijds regelmatig schudden.
Mosselen in vergiet laten uitlekken, dichtgebleven exemplaren weggooien.
Tabouleh op vier borden scheppen en mosselen ernaast leggen.

Wijnadvies: Australian Valleys wit

Tilapia met geitenkaaskorst

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

Ingrediënten

2 sneetjes oud witbrood
100 g Hollandse geitenkaas 50+
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
2 schaaltes tilapiafilet (vis, à ca. 250 g)
2 komkommers
1 rode ui
6 eetlepels vinaigrette limone (fles à 250 ml)
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200°C.
Korsten van brood snijden en inkeukenmachine brood verkrumelen.
Kaas raspen.
Peterselie fijnknippen.
Broodkruimels met kaas en peterselie mengen.
Tilapia in ovenschaal leggen en met kaas-broodmengsel bestrooien.
Tilapia in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en bruin bakken.
Kommers schoonmaken, halveren en zaadlijsten verwijderen.
Kommers in plakjes snijden of schaven.
Ui pellen en in ringen snijden.
Komkommer en ui met dressing mengen.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Tilapia met puree en komkommersalade serveren.

Wijnadvies: Undurraga Sauvignon Blanc

Toast met slaatje van haring en radijs

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

6 dikke sneden brood (bijv. Bourgondisch brood)

2 schaaltjes maatjesharing (= 8 filets)

½ bosje radijs

125 ml zure room

Bereiding

Sneden brood in broodrooster of onder ovengrill goudbruin roosteren.

Haringfilets in piepkleine blokjes snijden (uitjes uit verpakking worden niet gebruikt).

Radijs in grove stukjes hakken, enkele mooie blaadjes van radijsloof grof scheuren.

In kom zure room mengen met haring en radijs.

Mengsel op smaak brengen met zout en peper.

Sneetjes brood royaal besmeren met haring-radijsmengsel.

Garneren met radijsgroen.

Tip: De peperige smaak kan nog versterkt worden door 1 theelepel geraspte mierikswortel door de zure room te roeren. Zo'n haringsalade op brood smaakt ook lekker met bieslook en fijne blokjes ongeschilde Granny Smith-appels in plaats van radijs, of met bosuitjes en fijngesneden tuinkruiden.

Wijnadvies: Montilla No. 7 Dry

Tortillahapjes met 3 kazen en munt

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

8 tortilla's
1 bakje ricotta (kaas, 250 g)
1 bol mozzarella (kaas)
100 g feta (kaas)
1 zakje verse munt (15 g)
2 eetlepels kappertjes, uitgelekt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C.
Helft van tortilla's op met bakpapier beklede bakplaat leggen en besmeren met ricotta.
Mozzarella (in keukenmachine) raspen en feta heel fijn verkruiden.
Mozzarella en feta verdelen over tortilla's.
Blaadjes van munt in smalle reepjes snijden en munt met kappertjes over kaasmengsel verdelen.
Afdekken met overige tortilla's.
Tortilla's met groot scherp mes in stukjes of ruiten snijden (eerst recht en daarna met mes in schuine hoek in brede banen snijden).
Bakplaat in midden van oven schuiven en ruiten 10 minuten bakken tot kaas gesmolten is en tortilla's lichtbruin kleuren.
Bakplaat uit oven nemen, tortilla's iets laten afkoelen en overdoen op schaal.
Indien nodig gesmolten kaas nog even lossnijden.

Wijnadvies: Moncaro Verdicchio dei Castelli de Jesi Classico

Vietnamese sla-gehaktrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 limoen
500 g half-om-halfgehakt
1 teentje knoflook, geperst
2 cm verse gember, fijngeraspt (of 1 theelepel gemberpoeder)
1 rode peper, fijngesneden
2 eetlepels Thaise vissaus
125 g mihoen
1 zakje verse munt (15 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
1 zakje peen julienne (150 g)
8 bladen sla (romana- of ijsbergsla)
zoete chilisaus

Bereiding

Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
Gehakt mengen met limoenrasp, knoflook, gember, helft van rode peper, 1 eetlepel vissaus en zout.
Van gehakt 8 rolletjes van ca. 15 cm lang vormen en platdrukken.
Gehakt tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.
Mihoen doormidden breken en volgens gebruiksaanwijzing wellen in kokend water.
Deel van munt en koriander grof scheuren boven slakom.
Mihoen in vergiet afspoelen met koud water.
Mihoen en peen julienne in slakom overdoen.
Limoensap, 1 eetlepel vissaus en rest van rode peper toevoegen en salade losjes omscheppen.
Slabladeren wassen en droogdeppen.
Gehaktrolletjes in ingevette grillschaal of hamburgerklem op barbecue in 10 minuten rondom bruin en gaar roosteren.
Op elk slablad wat mihoensalade scheppen, gehakt erop leggen en bestrooien met rest van munt en koriander.
Slablad rond vulling rollen, serveren met chilisaus om te dippen.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio

Viskoekjes met augurkenrelish

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 sneetje oud witbrood
250 g tilapiafilet (vis)
50 g geraspte oude kaas
1 teentje knoflook, in plakjes
1 eetlepel citroensap
1 ei
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
100 g relish augurk (potje à 200 g)

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot kruim malen.

Broodkruim uit machine nemen.

Tilapia in stukken snijden en in keukenmachine grof pureren. Kaas, knoflook, citroensap, ei, broodkruim en zout en peper aan vis toevoegen en keukenmachine nog kort laten draaien (vispuree moet stevig blijven).

Handen met bloem bestuiven en van vismengsel 6 koekjes van gelijke grootte vormen.

Viskoekjes op bord leggen, met plasticfolie afdekken en minstens 2 uur in koelkast laten opstijven.

In ruime koekenpan olie verhitten en hierin viskoekjes in 5 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar bakken.

Viskoekjes warm met augurkenrelish serveren.

Wijnadvies: Villa Antinori Toscana blanco

Worstjes met zongedroogde tomatensaus

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

Ingrediënten

2 sjalotten
1 teentje knoflook
1 potje zongedroogde tomaten (280 g)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
2 schaaltjes (chipolata)worstjes (à 6 stuks)
1 zak gemengde sla (200 g)
6 eetlepels yoghurt dressing
1 stokbrood

Bereiding

Barbecue aansteken of grill voorverwarmen.
Sjalotten en knoflook pellen en snipperen.
Tomaten laten uitlekken, olie opvangen en bewaren.
Tomaten in reepjes snijden.
In braadpan 4 eetlepels olie (van tomaten) verhitten.
Sjalot en knoflook 2 minuten fruiten.
Tomatenpuree toevoegen en 1 minuut meebakken.
Tomaatreepjes en 100 ml water toevoegen en geheel zachtjes laten koken.
Saus met peper, zout en mespunt suiker op smaak brengen.
Worstjes op barbecue in 8 minuten gaar en bruin grillen, regelmatig keren.
Sla met dressing mengen.
Worstjes met tomatensaus, sla en stokbrood serveren.

Wijntadvies: rio white Concha y Toro

Zalmfilet met geitenkaas uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

½ citroen
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
2 eetlepels verse Italiaanse kruiden, fijngesneden
versgemalen (citroen)peper
500 g verse zalmfilet
1 pakje geitenkaasrolletjes (fromage de chevre, 113 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen.
In kom citroenrasp mengen met olie, Italiaanse kruiden en peper naar smaak.
Zalmfilet in 4 gelijke stukken snijden, inwrijven met zout, peper en 1 eetlepel citroensap.
Stukken zalm naast elkaar in bakblik leggen.
Geitenkaas in dunne plakjes snijden en deze dakpansgewijs op zalm leggen.
Kruidenmengsel erover sprenkelen.
Schaal in midden van oven schuiven, tot zalm na 10-15 minuten gaar is en geitenkaas begint te kleuren.
Lekker met in de schil gefrituurde aardappelpartjes en broccolisalade

Tip: Broccolisalade: kook kleine roosjes broccoli in 3-4 minuten beetgaar. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat ze goed uitlekken. Meng de broccoliroosjes met wat citroensap en olijfolie en schep ze om met in stukjes gesneden zwarte olijven en gedroogde tomaat.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux Blanc

Zomersalade met Hollandse geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

200 g Hollandse geitenkaas
½ zakje verse munt (à 15 g)
3 nectarines, in partjes
4 eetlepels walnootolie
½ citroen
1 eetlepel honing
versgemalen zwarte peper
1 zakje veldsla (75 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 zakje walnoten (55 g)

Bereiding

Korstjes van kaas snijden en kaas in plakken schaven.
Plakken in lange repen van 1 cm breed snijden.
Blaadjes munt van takjes plukken.
Grillpan verhitten.
Nectarines dun met 1 eetlepel olie bestrijken en aan beide zijden 1 minuut grillen.
Citroen boven slaschaal uitknijpen.
Honing, rest van olie en zout en peper naar smaak toevoegen en tot lichtgebonden dressing kloppen.
Kaasrepen, veldsla, rucola, munt en walnoten losjes door dressing scheppen.
Salade in vier diepe borden leggen en partjes gegrilde nectarine erover verdelen.
Serveren met donker stokbrood.

Tip: Deze salade kan goed nog wat meer fruit hebben. Meng er bijvoorbeeld ook plakjes aardbei of stukjes appel door.

Wijnadvies: Hardy's Bin 141 Colombard/ Chardonnay

Zuidfranse uienpiza met salami

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
1 zakje gedroogde gist
4 eetlepels olijfolie
1½ kg zoete uien, gepeld
2 teentjes knoflook, gekneusd
1 laurierblaadje
½ zakje verse tijm (à 15 g)
12 ansjovisfilets
16 zwarte olijven zonder pit
100 g Franse salami, in reepjes

Bereiding

In kom bloem mengen met gist en 1 theelepel zout.
In kuiltje 150 ml lauw water en 2 eetlepels olie schenken.
Vanuit midden tot soepel deeg kneden.
Deeg onder vochtige theedoek in kom leggen, op warme plek 1 uur laten rijzen.
Uien in halve ringen snijden.
In braadpan uiringen met 2 eetlepels olie, knoflook, laurier en 2 takjes tijm in 45 minuten op heel laag vuur glazig bakken.
Regelmatig omscheppen; uien mogen niet bruin kleuren.
Knoflook, laurier en tijm verwijderen, uien op smaak brengen met zout en peper.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Bakplaat bekleden met bakpapier en deeg erop uitrollen tot rechthoekige lap van ca. 30 x 40 cm.
Randen iets omhoog duwen en deeg hier en daar met vork inprikken.
Uimassa over deeg uitstrijken en rest van tijm erover strooien.
Visfilets, olijven en salami erover verdelen.
Bakplaat in midden van oven schuiven en plaatpizza (= pissaladière) in ca. 30 minuten krokant en gaar bakken.
Eventueel bakplaat na 20 minuten op laagste richel in oven schuiven.
Uit oven nemen en iets laten afkoelen, want pissaladière wordt traditioneel lauw gegeten.
Met salade erbij ook geschikt als hoofdgerecht.

Wijnadvies: Chateau Coulon, Corbières

Zuurkoolschotel met worst, appel en rozijnen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in blokjes
zout
1 dl melk
50 g boter of margarine, in kleine blokjes
2 eetlepels grove mosterd
1 zakje kruidenzuurkool (500 g)
1 Unox Ambachtelijke rookworst (275 g)
1 appel (bijv. goudrenetten), in blokjes
50 g rozijnen, geweld
1½ dl appelsap
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.
Stamp de aardappelen met melk en 25 g boter tot een gladde puree.
Scheep de mosterd erdoor.
Spoel de zuurkool in een vergiet met water en laat het uitlekken.
Snijd de rookworst in plakjes.
Verwarm de zuurkool met de appel, de rozijnen en het appelsap.
Neem de pan van het vuur en scheep de worst erdoor.
Verdeel het zuurkool-worstmengsel over de bodem van een ingevette ovenschaal (inh. 2 l).
Scheep de puree erop, strijk de bovenkant glad en bestrooi met het paneermeel.
Verdeel de rest van de boter erover.
Bak de zuurkoolschotel in ± 30 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (175°C) tot de bovenkant een mooie goudbruine kleur heeft.

Wijnadvies: Timara Chardonnay Semmillon

