



108 recepten
(Carta2008-Ben)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelkroketjes
2. Aardappelsalade met mosterddressing
3. Amandelspijs
4. Apfelstrudel weense
5. Appeltaart
6. Appelvlaai
7. Asperges met ham en ei en een romige saus
8. Aspergeschoteltje met kervelsaus
9. Banketletter
10. Banketroom
11. Beenham met honing 1
12. Beenham met honing 2
13. Ben's Brabants worstenbroodje
14. Biefstuk met Stilton en rode-portsaus
15. Bretonse Pannenkoeken
16. BRUIN BROOD
17. Ceasar's salad
18. Chili con carne
19. Chinese kippesoep
20. Chocolade blaadjes
21. Chocolade botercreme
22. Chocolade krullen
23. Chocoladeglazuur 1 en 2
24. Chocolademelk van Nutricia
25. Chorizo-Kip-Sinaasappel
26. Cocktail met gerookte zalm
27. Cranberrysaus
28. Creme Brulé
29. Cumberland sauce
30. Diverse Marinade's
31. Diverse olieën
32. Duchesse aardappelen toefjes
33. erwtensoep
34. Erwtensnert (snert)
35. Flensjes Mikado - 4 personen
36. Frans stokbrood
37. Franse uiensoep
38. Garnalen salade met haricots verts
39. Gebakken lever met uien
40. Gebraden kip uit de oven, met knoflook en aardappels.
41. Gegrilde kip met Citrus-Knoflooksaus
42. Gehaktballen
43. Gekruid rundergehakt in witte-koolbladeren
44. Gemarineerde peren in sinaasappelsap, rode wijn, kruidnagel en kaneel met ijs
45. Gevulde meringue schuimpjes
46. Glas in lood koekjes
47. Glühwein
48. Goulash
49. Griekse spinazie ovenschotel
50. Groente pastetjes met garnalen
51. Haricots verts met bacon
52. Hollandaise saus
53. Hollandse erwtensoep van Ben
54. Honinggeroosterde spareribs
55. In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes kerst
56. Kabeljauw-tomatensoep
57. Kabeljauw op zijn Engels
58. kerrieschotel met eend
59. Kippenragout
60. Knien in 't zoer (konijn in het zuur)
61. Krentenbrood

62. Lamsbout met knoflook en citroen
63. Lamsbout uit de oven met puree van broccoli
64. Lamsgoulash
65. Lamsragout
66. Limoen-aardbeijs met chocoladeschilfers kerst
67. Mexicaanse rijst met spekjes
68. Mexicaanse tomatensalsa en knoflooksaus
69. Mosterddressing
70. Original Wall-Mart-Corner Club Sandwich
71. Oud Hollandse Appelbeignets / Appelflappen
72. Ovenschotel campagnarde
73. Paddenstoelensoep kerst
74. PERENBAVAROIS MET PARMAHAM EN MELOENCOULIS
75. Perenspoom kerst
76. Pilaf
77. Poffertjes
78. Poire Belle Helene - 2 personen
79. Progrestaart(Tarte meringuée)
80. Pruimenmousse met amandelkrokant
81. Ragout van Lam uit Périgord
82. Reebiefstukjes met appel en champignons
83. Rijst van de Boswachtervrouw
84. Roergebakken tahoe met sperzieboontjes
85. Rozemarijn aardappels
86. Runderrollade
87. Scholfilet in paprikaroomsaus
88. Schwarzwälder-kirschtorte
89. Schwarzwälder Kirschtorte
90. Schwarzwälder kirschtorte 1
91. Soezenbeslag - 10 stuks
92. Spaanse garnalencocktail / zalmcocktail
93. SPAANSE OMELET
94. Spaghettsaus
95. Speculaas (oud Hollands recept)
96. Stoofpeertjes
97. Taai taai
98. Toast met Filet en Béarnaise - 4 personen
99. Tompoes van gerookte zalmmousse
100. Tortilla
101. Trifle met sinaasappel en rode bessen
102. Tulband
103. Utrechtse sprits
104. Zalmcocktail met champignons en cocktailsaus
105. Zandtaartbodem
106. Zeevruchtensalade
107. Zelf wraps maken
108. Zuurvlees

Aardappelkroketjes

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

300 gram gekookte aardappelen

scheutje melk

nootmuskaat

ca. 25 - 50 gram geraspte kaas

25 gr. boter

1 gesnipperd uitje

verse kruiden (bieslook, basilicum, peterselie)

zout, peper

bloem

olie om in te frituren

paneermeel

2 eieren



Bereiding

Gekookte aardappelen fijnstampen. Het gesnipperde uitje in wat boter aanbakken. Alles bij de aardappelen voegen. Als het mengsel te droog is eventueel nog wat melk toevoegen. Nootmuskaat, verse kruiden en de kaas erdoor mengen. Met zout en peper op smaak brengen. Klop de 2 eieren los met wat zout en eventueel een beetje kruiden. Zet 3 borden klaar: 1 met bloem, 1 met geklutst ei en 1 met paneermeel. Maak van het deeg kroket-balletjes en wentel ze door de bloem. Haal ze daarna door het ei en dan door het paneermeel. Herhaal deze procedure. Bak daarna de kroketjes in de olie (190 graden) in ca. 4 minuten.

Aardappelsalade met mosterddressing

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

Ingrediënten

1 kilo aardappelen, in blokjes
zout
versgemalen peper
250 gram doperwtjes (diepvries)
1 deciliter halfvolle yoghurt
2 eetlepel(s) mayohalf
2 eetlepel(s) (grove) mosterd
1 blikje(s) kidneybonen á 400 gram, afgespoeld
1 rode ui, gesnipperd
1 rode bosui, in ringetjes

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout net gaar. Giet ze af en laat ze uitdampen. Kook de doperwtjes volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en spoel ze onder koud stromend water af.

- Klop een dressing van de yoghurt, de mayohalf, de mosterd en peper en zout naar smaak.
- Schep de afgekoelde aardappelen met de kidneybonen, de ui, de doperwtjes, 2/3 deel van de bosui en de dressing door elkaar. Strooi de rest van de bosui erover. Lekker met een gegrilde biefstuk

Amandelspijs

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

Ingrediënten

250 gram amandelen (ongepeld)
250 gram fijne kristalsuiker
1 citroen
beetje zout
2 eieren



Bereiding

Helaas moet het spijs wel een paar dagen in de koelkast voordat je er goed mee kan werken

Begin met het koken van de amandelen; gewoon in een pannetje met goed veel koud water op het vuur. Zodra het kookt haal je het er af, en gooi je de amandelen in een vergiet. Snel afspoelen met koud water, en dan begint de pret: de velletjes verwijderen. Dat is dus een flinke klus, en je amandelen schieten alle kanten op.

Na het ontvellen droog je ze, en moeten ze fijngehakt. Ik gebruik een blender (werkt prima), maar een foodprocessor, vijzel of zelfs een rasp zal ook wel werken. Voeg nu de suiker toe, en rasp de citroen er boven. Klop de twee eieren los, en voeg ze toe. Pers de citroen apart uit.

Meng nu alles door elkaar, maar nog niet met het citroensap er bij. Kijk eerst hoe smeugig het wordt, ik heb er toen ongeveer een kwart van het sap bij gegoooid.

Nu moet het dus een paar dagen in de koelkast, dus binnenkort het vervolg. Ik heb nu wel 2 keer zoveel spijs gemaakt dan dat je gewoonlijk nodig hebt, dus kan ik even vooruit.

Apfelstrudel weense

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Deeg:

350 gram bloem

snufje zout

3 eetlepels zonnebloemolie

125 ml lauw water

1 ei

Vulling:

5 goudreinetten

200 gram rozijnen (geweekt in lauw water)

100 gram gehakte amandelen

1 tl kaneelpoeder

2 el honing

100 gram gesmolten boter

100 gram paneermeel



Bereiding

1 Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden en doe daarin zout, het ei, de olie en het water. Kneed met de vingertoppen het deeg tot een soepele bal. Smeer de deegbal in met olie met een kwastje en verpak het deeg in folie. Laat het deeg 20 minuten rusten op een warme plaats.

2 Maak ondertussen de vulling (de appels, geschild en in stukjes, rozijnen, amandelen, kaneelpoeder en honing mengen). Bestrooi een theedoek met bloem en rol daarop het deeg uit. Steeds verder en dunner tot je een flinterdunne deeglap hebt. Bestrijk het deeg met de gesmolten boter en strooi daarover het paneermeel. Verdeel de vulling over het deeg. Pak de randen van de theedoek en laat de strudel nu langzaam rollen. Het gebak rolt zichzelf op. Als de hele lap opgerold is de strudel voorzichtig dichtvouwen en op een ingevette bakplaat leggen. Strijk met een kwastje de rest van de boter over de strudel en zet het gebak 20 minuten in de voorverwarmde oven op 200 graden.

Eet de strudel warm of koud bestrooid met poedersuiker en met een flinke schep licht gezoete

Apfelstrudel weense

slagroom.

Appeltaart

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

Ingrediënten

"250 g bloem
"100 g suiker
"zout
"150 g koude boter of margarine
"750 g appels (goudreinetten)
"1 eetlepel citroensap
"2 theelepels kaneelpoeder
"2 eetlepels abrikozenjam
"poedersuiker



Bereiding

De bloem boven een kom zeven en 75 g suiker en een mespunt zout erdoor mengen. De boter met twee messen tot erwtjesgrootte door de bloem snijden, 2 eetlepels ijskoud water toevoegen en met koele hand tot een soepel deeg kneden. Van het deeg een bal vormen, deze verpakken in plasticfolie en $\pm$ 1 uur in de koelkast leggen.

Intussen de appels schillen, halveren, klokhuizen verwijderen en in kleine stukjes snijden. Overdoen in een kom en het citroensap, het kaneelpoeder en de rest van de suiker erdoor mengen.

Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

De oven voorverwarmen op 175°C of gasovenstand 3. Een springvorm van $\pm$ 24 cm invetten en het aanrecht en een deegroller bestuiven met bloem. Het deeg uit de koelkast nemen en 3/4 deel ervan uitrollen tot een lap van $\pm$ 1/2 cm dik.

De vorm bekleden met de deeglap, zodat een opstaande rand van $\pm$ 3 cm ontstaat. Het appelmengsel erin scheppen. De rest van het deeg uitrollen en tot lange repen snijden. Deze deegrepen als vlechtwerk op de vulling leggen.

In het midden van de oven de appeltaart in $\pm$ 1 uur en 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen in een steelpan de jam al roerend op een zacht vuur verwarmen tot een dun vloeibaar mengsel.

Uit de oven de appeltaart direct bestrijken met de jam en de taart op een taartrooster $\pm$ 10 minuten in de vorm laten afkoelen.

De rand van de vorm verwijderen en de appeltaart verder laten afkoelen. Bestrooien met poedersuiker.

Appelvlaai

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

Ingrediënten

75 gram boter of margarine, 1 dl melk, 250 gram bloem, zout, 3/4 zakje direct oplosbare gist (dr. Oetker), 25 gram witte basterdsuiker, 1 klein ei, 4 appels, 50 gram suiker, 2 theelepels kaneel, 2 eetlepels geschaafde amandelen.



Bereiding

Vorbereitung

In een steelpan de boter smelten. pan van het vuur nemen en melk door de boter roeren. Mengsel laten afkoelen tot lauw. In een kom bloem, snufje zout, gist en basterdsuiker door elkaar roeren. In het midden een kuiltje maken. lauwe botermelkmengsel in het kuiltje schenken en ei toevoegen. Met een mixer met kneedhaken tot een soepel deeg kneden. Kom afdekken met plastic folie en deeg op een warme plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Werkblad bestrooien met bloem. Hierop deeg uitrollen tot een ronde lap van ca. 30 cm doorsnee en ca. 1/2 cm dik. Vlaaivorm (doorsnede 26 cm) invetten en bekleden met het deeg. Met een vork flink wat gaatjes in de bodem prikken, Deeg nogmaals afgedekt op een warme plaats ca 15 minuten laten rijzen. Appels schillen, klokhuizen verwijderen en in schijfjes snijden.. Appelschijfjes dakpansgewijs op deeg rangschikken. In een kommetje suiker en kaneel door elkaar roeren en dit over appels strooien. In het midden van de oven de vlaai ca 20 minuten bakken. Geschaafde amandelen erover strooien en vlaai in nog 10 minuten bruin en gaar bakken.

Bereidingswijze

Oven voorverwarmen op 200 graden of gasoven op 4. Appels schillen, klokhuizen verwijderen

Serveertips

Uit oven nemen en iets laten afkoelen.

Vlaai op schaal zetten en in ca. 8 punten snijden

Asperges met ham en ei en een romige saus

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

Ingrediënten

"1 kilo witte asperges
"1/8 liter slagroom
"1 theelepel tomatenpuree
"1 eetlepel citroensap
"2 eetlepels verse peterselie fijngeknipt
"20 gram roomboter
"zout
"peper
"150 gram beenham of achterham in reepjes gesneden
"2 eieren
"Tip
"Als u de asperges gekocht heeft. Bewaar ze dan in een vochtige theedoek in de koelkast zodat ze niet uitdrogen



Bereiding

Schil de asperges voorzichtig met een dun schiller net onder de kop tot beneden. De houtachtige uiteinden (± 2 cm) eraf snijden. De schillen en uiteinden 30 minuten laten koken. Geen zout toevoegen. Niet droog laten koken. Het kookvocht na afkoeling gebruiken om de asperges in te koken voor optimaal smaakbehoud. De asperges in een ruime pan met het afgekoelde kookvocht, zout en een theelepel suiker aan de kook brengen. Zet het vuur laag en laat de asperges ± 8 á 10 minuten koken (hangt af van de dikte en kwaliteit) Laat ze in de gesloten pan $\pm$ nog een minuut of 10 staan om na te garen. Haal ze voorzichtig uit het vocht en laat ze op een schone theedoek even uitlekken. Kook ondertussen de eieren hard. Pel deze en prak ze fijn. En maak de saus. Doe de slagroom in een steelpannetje met wat zout en vers gemalen peper, tomatenpuree, citroensap en de fijngeknipte peterselie. Breng het al roerend aan de kook, laat het heel kort doorkoken. Voeg de boter toe en laat deze smelten. Pel de eieren en prak ze met een vork fijn. Verdeel de asperges over de borden. Strooi er de eieren kruim en de hamrepen over, verdeel de saus erover. Een paar sprieten bieslook er bovenop voor het oog.

Aspergeschoteltje met kervelsaus

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

Ingrediënten

1 kg. groente, gemengde
4 ardennerham, in dunne plakjes
150 gr. boter
2 bosjes kervel
3 eierdooiers
1 el. citroensap
1 el. wijn, witte
1 tl. mosterd
0.5 bekertje yoghurt, Bulgaarse
Peper
Zout

Bereiding

Benodigde materialen: een pan, voor iedere persoon een bord, een garde en een staafmixer.

Bereiding

Bereidingswijze

Neem bij voorkeur gemengde lentegroente, zoals asperges, peultjes, bospeen, etc. Neem niet te dunne plakken Ardennerham, wel mooie plakken.

Kook de schoongemaakte groenten afzonderlijk in gezouten water beetgaar, spoel ze vervolgens af onder de koude kraan en laat de groenten afkoelen.

Verdeel de groenten en ham over de borden.

Smelt voor de saus de boter. Neem de kervelblaadjes van de steeltjes. Klop de eidooiers samen met het citroensap, de wijn en de mosterd au bain marie los. Klop hier geleidelijk de gesmolten boter door. Blijf kloppen tot er een mooie gebonden saus ontstaat. Voeg tweederde van de kervel toe en klop het geheel op met de staafmixer. Roer de yoghurt door de saus en verwarm de saus weer au bain marie. Breng de saus op smaak met peper en zout en roer de rest van de kervel door de saus.

Geef de kervelsaus bij de borden met groenten en rauwe ham.

Banketletter

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

"1 pakje bladerdeeg
"2 pakjes amandelspijs
"2 á 3 eidooiers (losgeklopt)
"bloem
"garnering:
"amandelschaafsel
"bigarreaux (gekonfijte kers)
"enkele losse, gehalveerde amandelen
"poedersuiker



Bereiding

Verwarm de oven voor op ca. 150 C.

Ontdooi het bladerdeeg kneed het tot een samenhangende massa.

Vorm deze massa tot een "worst".

Bestrooi het aanrecht royaal met de bloem en leg de "worst" hierop.

Rol de de "worst" uit met een deegrol zodat je een lange reep krijgt.

Rol van het amandelspijs ook een "worst" en verdeel deze over het bladerdeeg.

Vouw het deeg dicht en plak deze op de randen dicht met een deel van de losgeklopte dooier.

Leg de worst in de gewenste lettervorm op een met bakpapier beklede bakplaat.

Bestrijk de letter met de rest van de losgeklopte dooier.

Verdeel de bigarreaux en de losse, halve amandelen om en om over de letter en druk deze een beetje aan.

Strooi het amandelschaafsel eveneens over de letter.

Schuif de letter in de oven (midden) en bak de letter ca. 20 minuten.

Als de letter klaar is en afgekoeld nog even bestuiven met poedersuiker.

Heerlijk met de lange, koude avonden bij een beker warme chocolademelk met slagroom.

Banketroom

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

Ingrediënten

- 1 l melk
- 250g suiker
- 3 eieren
- 100g crèmepoeder of maizena
- 100cl opgeklopte slagroom met wat suiker

Bereiding

De melk verwarmen in een kookpot met de helft van de suiker. Intussen breek je de eieren in een pot en voeg er de andere helft van de suiker erbij goed opkloppen. Dan voeg je de crèmepoeder, of de maizena daarbij. Goed onderspatelen en dan verder opkloppen. Als de melk kookt een beetje van die melk in de pot met de eieren. Goed roeren en dan de eieren in de kokende melk voegen. Niet vergeten intussen goed te roeren in de melk. Zodra dat die brij begint te koken, het vuur uitdoen en de banketbakkersroom uit de kookpot overgieten in de pot van de eieren. Laten afkoelen. Daar meng je de opgeklopte slagroom bij en je hebt nu de overbekende banketbakkersroom.

Beenham met honing 1

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 stuk Varkensfricandeau (ca. 1 kg, met een dun laagje vet)
6 schijven ananas
250 gram bruine basterdsuiker
4 eetlepels citroensap
2 theelepels kaneel
1 eetlepel citroenrasp
1 deciliter honing



Bereiding

Verhit de oven voor op 200°C. Wrijf het vlees in met de kaneel.

Meng de honing met de basterdsuiker, de citroenrasp en het sap.

Bestrijk het vlees met het honingmengsel. Leg het vlees op een rooster, in een braadslede.

Laat het vlees in de oven in circa 50 minuten gaar worden. Verlaag de temperatuur na 20 minuten tot 160°C. Verhit, als het vlees klaar is, de grill op de hoogste stand.

Leg de plakken ananas op het vlees en laat het geheel onder de grill mooi goudbruin worden. Warm of koud serveren.

Beenham met honing 2

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Hoofdgerecht voor 12 personen

2 teentjes knoflook
5 el honing
2 el grove mosterd
takjes rozemarijn
zout, peper
1 gekookte ongemarineerde beenham (ca 3 kg)



Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C (hetelucht 160°C).

Snijd de zwoerd van de ham en maak met een mes vierkantvormige inkepingen in het vet van de ham.

Pel en pers de knoflook. Meng in een kom de honing, knoflook en mosterd door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.

Leg de ham in een ovenschaal. Bestrijk de ham met het honingmengsel en steek er takjes rozemarijn in.

Rooster de ham ca 45 minuten. Bedruip regelmatig met het honingmengsel.

Serveer er een salade bij van kropsla, rucola, abrikozen, perzik en appels.

Ben's Brabants worstenbroodje

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

Ingrediënten

deeg:

500 g witte tarwebloem

25 g gist

10 g zout

2 dl lauwe melk

50 g zachte boter

1 ei

vulling:

300 g mager rundergehakt

150 g mager varkensgehakt

1 sneetje wittebrood

1 ei

peper en zout

nootmuskaat



voor het bestrijken:

water

1 eierdooier

extra: boter om in te vetten

Bereiding

Zeef de bloem in een kom. Maak een kuil in het midden en verkrumel hierin de gist.

Leg het zout op de rand van de bloem, tegen de komwand aan.

Voeg al roerend de lauwe melk bij de gist in de kuil.

Neem al roerende steeds wat bloem mee en meng tot de kuil gevuld is met een onregelmatige dikke brij.

Er blijft dus nog een rand losse bloem over.

Laat de kom - afgedekt met een doek - 30 minuten op een warme plaats staan.

Voeg de zachte boter en het ei aan het zetsel toe en kneed dan alles dooreen, tot het deeg zeer soepel en elastisch geworden is (ca. 10 minuten).

Laat het deeg op een warme plaats 15 minuten rusten (in een kom, bedekt met een doek).

Maak intussen het gehakt aan en zorg ervoor dat het goed gekruid is en pittig smaakt.

Maak er 12 rolletjes van 12 cm lang van.

Beboter een bakblik.

Rol het deeg uit tot een rechthoekige lap met een dikte van 1/2 tot 3/4 cm en verdeel de lap in rechthoeken van 18 bij 12 cm. Bestrijk de lapjes met water en leg op elk lapje een rolletje gehakt.

Vouw eerst de korte randen om het gehakt en dan de lange. Voorkom dat er veel lucht tussen het deeg en het vlees komt en zorg ervoor dat het deeg goed op elkaar sluit.

Leg de worstenbroodjes - met de over elkaar geplakte kant onder - op het ingevette bakblik. Bewaar enige afstand tussen de broodjes, zodat ze nog kunnen uitdijen. Dek de broodjes af met een dikke, met bloem bestrooide doek en laat de broodjes op een warme plaats uitrijzen (30-45 minuten).

Bestrijk de uitgerezen broodjes met verdunde eierdooier (1 eierdooier en 2 theelepels water).

Zet het bakblik iets onder het midden in een goed voorverwarmde oven (200-225 °C). De baktijd bedraagt 20-30 minuten.

Biefstuk met Stilton en rode-portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

6 dl bruine saus, 3 el rode port, 6 biefstukken van 125 gr, versgemalen peper, 75 gr boter, 75 gr Stilton.
test



Bereiding

De bruine saus tot 3/4 inkoken en de port erdoor roeren. De biefstukken in de hete boter snel goudbruin bakken. De kaas in dunne plakken snijden. De biefstukken op een verwarmde schaal leggen, de kaas erover verdelen en wat saus erbij scheppen. Serveer de rest van de saus er apart bij.

Bretonse Pannenkoeken

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 stuks

250 gr tarwemeel
3 eieren
snufje zout
2 el vanillesuiker
1/3 l volle melk
40 gr gesmolten boter
5 appels
Poedersuiker



Bereiding

Plantaardige olie of boter om in en bakken
Zeef het meel in een kom
Maak een kuiltje in het midden en breek er de eieren in
Meng alles goed door
Doe er het zout, vanillesuiker en 5 el melk bij
Meng alles verder met een spatel en voeg beetje bij beetje de rest van melk er aan toe
Doe er als laatste de gesmolten boter bij en meng alles nog eens goed
Bedek de kom met een theedoek en laat het een half uur staan
Schil de appels en verwijder het klokhuis
Snij ze in dunne schijfjes en voeg dit bij het beslag
Verhit wat olie of boter in een pan en verdeel een dunne laag beslag over de bodem
Zorg ervoor dat in iedere pannenkoek ongeveer evenveel appel zit
Bak ze aan beide kanten goudbruin
Leg op elk bord 2 pannenkoeken en bestrooi ze licht met poedersuiker

BRUIN BROOD

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

Ingrediënten

500 gr. volkoren tarwemeel
12 gr zout
7 gr. droge gist van de supermarkt
50 gr boter
4 dl. lauw water of melk



Bereiding

Gooi het meel in een kom en maak een kuil in het midden.
Strooi het zout op het meel, maar zo dicht mogelijk tegen de rand, zodat het niet in de kuil valt.
Strooi gist in de kuil.
Schenk het water op de gist en laat het 5 minuten borrelen
Begin met je handen te kneden, tot het deeg redelijk aan elkaar plakt
Strooi wat bloem op het aanrecht en kneed het deeg hier verder (deeg van je af duwen, dubbelvouwen en weer van je af duwen etc.) 10 minuten is voldoende.
Maak een bal van je deeg en laat het 60 minuten rijzen in een kom (met een theedoek erover) op kamertemperatuur.
Kneed het deeg vervolgens weer 10 minuten op het aanrecht
Laat het deeg nog 45 minuten rijzen in een lauwwarme oven op een bakplaat (oven 5 minuten voorverwarmen op 30 graden, vervolgens uit!)
Zet de oven op 220 graden en bak het brood in 30/40 minuten bruin.
Resultaat: een heerlijk, smakelijk vloerbrood.

Ceasar's salad

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

Ingrediënten

Salade

1 krop Romaanse sla, in grove stukken
6 ansjovisfilets, in lengte gehalveerd
½ komkommer, ongeschild, in dunne reepjes
150 g gerookte zalm, in repen
100 g Parmezaanse kaas, in schilfers geschaafd
takjes basilicum, peterselie



Dressing

3 el witte wijnazijn
1½ dl olijfolie
zout, peper
2-3 ansjovisfilets, fijngeprakt 1 tl suiker
1 el mosterdpoeder (Colmans)
1 el Dijonmosterd
1 el mayonaise
2-3 el fijngesneden verse kruiden,
basilicum, peterselie
1 el geraspte parmezaanse kaas

Voor de knoflookcroutons

2 dikke plakken oud bruin brood,
in grove dobbelstenen
3-4 el olijfolie
1-2 teentjes fijngesneden knoflook

Bereiding

Dressing alle ingrediënten voor dressing door elkaar roeren. Croutons oven voorverwarmen op 180°C. Dobbelstenen brood met olie en knoflook mengen en brood in oven in +- 10 min. krokant roosteren. Salade sla met dressing mengen en over borden verdelen. Ansjovisfilets, komkommer, zalm, croutons en parmezaanse kaas erover verdelen. Met takjes kruiden garneren.

Chili con carne

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 grote uien
500 gr gehakt
2 blikken bruine bonen
500 gram champignons
2 paprika's
klein blikje maïs
groot blikje tomaten puree
2 flesjes chili saus (calve)
2 tot 3 tenen knoflook
sambal
klein beetje ketjap
flinke theelepel chilikruiden



Bereiding

Gehakt rullen, uien erbij en knoflook. Paprika's in kleine stukjes erbij en de champignons. Blikje tomatenpuree erbij, de tomatenpuree even meebakken zodat deze ontzuurt. 2 flesjes chilisaus erdoorheen roeren. Daarna even proeven en op smaak chilikruiden en ketjap erbij doen.

Chinese kippesoep

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 gram gekookte kip
1,5 liter kippenbouillon
50 gram mihoen
1 stuks fijngesneden prei
1 stuks fijngesneden ui
1/2 theelepel zout
1 theelepel dunne sojasaus
2 eetlepels fijngeknipte selderij
1/2 theelepel ve-tsin
1 stuks ei



Bereiding

Knip de mihoen in kleine stukjes en week ze in water.

Snijd de kip in stukjes, breng de bouillon aan de kook en voeg de fijngesneden ingrediënten en de kip er aan toe.

Laat de soep 10 minuten zachtjes koken en doe dan mihoen, zout, sojasaus en ve-tsin erbij.

Maak van het ei een dunne omelet en snijd deze in reepjes.

Dien de soep op met reepjes ei en de fijngeknipte selderie.

Chocolade blaadjes

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten



Bereiding

Verwarm in een steelpan 30 a 60 gram melkchocolade op heel laag vuur of aubain-marie tot hij net gesmolten is.

Strijk met een fijn kwastje een dun laagje chocolade op de bovenzijde van kleine, stevige, liefst diepgegroefde (boom) blaadjes.

Leg ze op een platte schaal en laat ze aanvriezen tot ze hard zijn - ca. 15 minuten.

Neem de schaal uit de vriezer en zet hem 1 a 2 minuten bij kamer temperatuur weg.

Bewaar de chocoladeblaadjes tot gebruik in de vriezer.

Chocolade botercreme

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 Gram Witte of bruine chocolade (reep)
175 Gram Bakkerspoeder (of poedersuiker)
200 Gram Boter op kamertemperatuur
5 Eetlepels Melk op kamertemperatuur
1 Theelepel Vanille extract
1 Snufje Zout

Bereiding

1. Smelt de chocola au bain marie (of in de magnetron) roeren tot het zacht is.
2. Zeef de poedersuiker in een schaal.
3. Doe daar de melk, vanille, boter en zout bij en meng/mix dit totdat het een zacht geheel is geworden.
4. Voeg nu de gesmolten chocolade toe en meng dit weer tot een geheel.
5. Zet in de koelkast totdat het wat harder is geworden zodat je het op je cake/taart kunt doen

Tip!

Gebruik een spuitzak om mooie toefjes op je cupcakes te maken

Chocolade krullen

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

Ingrediënten



Bereiding

Leg een dikke reep chocolade ca. 15 minuten op een warme plaats om iets zachter te worden.

Schaaf er met een dunschiller of een scherp mes flinterdunne plakken af.

Til de krullen op met behulp van een cocktailprikker om ze niet te beschadigen.

Chocoladeglazuur 1 en 2

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

Ingrediënten

2½ el suiker

2½ el melk

70 g cacao

50 g boter

Bereiding

Kook op laag vuur de suiker, melk en cacao, meng tot dit een gladde massa is geworden. Voeg dan de boter in stukjes toe, goed roeren.

Chocoladeglazuur 2

Smelt 50 g boter in een steelpan. Voeg 2 eetlepels cacaopoeder, 4 eetlepels suiker en 2 eetlepels melk toe. Breng alles aan de kook en laat zachtjes ca. 5 min koken. Steeds roeren! Hal de pan van het vuur en laat het een beetje afkoelen. Breng het weer aan de kook, nog even tot het dikker wordt.

Chocolademelk van Nutricia

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 liter volle melk
50 gram suiker
1 mespuntje kaneel
50 gram cacao



Bereiding

Verwarm de melk op een laag vuur in een pan met dikke bodem. Meng de suiker, kaneel en cacao en roer er 1 eetlepel lauwwarme melk doorheen. Blijf net zolang roeren tot alle klontjes zijn opgelost. Schenk er al roerend nog enkele eetlepels warme melk doorheen. Voeg het vloeibare cacaomengsel al roerend toe aan de warme melk. Laat de chocolademelk 1 minuut op laag vuur koken. Draai het vuur uit en laat de chocolademelk nog een paar minuten staan voor je hem serveert.

Chorizo-Kip-Sinaasappel

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

200 gram chorizo

400 gram kip

2 sinaasappels

3 puntpaprika's (gewone paprika's zijn ook goed, maar minder zoet).

olijfolie

knoflook naar smaak

peper en zout



Bereiding

Schrob de schil van de sinaasappels goed schoon en rasp deze van de sinaasappels. Probeer zo min mogelijk het wit van de sinaasappelschil mee te nemen.

Snijd de kip, chorizo en knoflook in stukjes en doe deze in een bak met het sinaasappel raspsel. Pers de geraspte sinaasappels uit en voeg het sap ook toe. Voeg zoveel olijfolie toe als je nodig het om alles te bakken, voeg ook peper en zout toe. Schep dit alles goed door elkaar en laat het even staan zodat de smaken goed in de kip kunnen trekken.

Snijd de paprika in kleine stukjes en gooi deze zonder olie of boter in een hete pan. Rooster op deze manier de paprika's totdat hun velletje begint te rimpelen.

Bak de kip, chorizo, sinaasappel mix tot de kip gaar is.

Voeg voor het opdienen de paprika toe.

Cocktail met gerookte zalm

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

Ingrediënten

"4 plakken gerookte zalm
"200 gram Hollandse garnalen
"2 eetlepels olijfmayonaise (AH)
"1 geprakt hardgekookt ei
"1 eetlepel citroensap
"2 eetlepels fijngehakte bieslook
"versgemalen zwarte peper
"zout

Bereiding

Materialen

"spatel, eetlepel, snijplank, mengkom, 4 wijde glazen (cocktail glazen)

Bereiden

Hardgekookt ei fijn prakken en samen met de garnalen, olijfmayonaise, fijngehakte bieslook, zout, peper en citroensap mengen. e.v.t. verder op smaak brengen met zout en peper. De plakken gerookte zalm uitspreiden en in het midden een hoopje garnalen salade leggen. Het plakje zalm vanuit de hoeken naar het midden zo stevig mogelijk, dichtvouwen zodat het een pakketje wordt. Dit pakketje dusdanig in een wijd glas leggen dat het lijkt te zweven. Garneren met een paar takjes bieslook. Een goede, niet te droge Soave erbij drinken. Eet smakelijk.

Cranberrysaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

350 gr cranberry's
200 gr suiker
3 eetl. kersenbrandewijn
0,75 dl water



Bereiding

Doe alles in een pan en laat het 15 minuten borrelen en ploppen, tot je een cranberrysaus hebt. Cranberry's zijn rijk aan pectine, dat betekent dat de saus bij afkoeling opstijft. Zet de pan dus van het vuur en laat de saus niet te ver inkoken ook al denk je dat de saus nog te dun is!

Wanneer de bessen eenmaal gebarsten zijn (meestal na zo'n 10 minuten) schep er dan 2 theelepels uit. Eentje om te proeven of er meer suiker bij moet en eentje om af te koelen om de dikte te bepalen. Als je de saus te zoet vindt, wat onwaarschijnlijk is, voeg dan wat citroensap toe.

Als je de cranberry saus op deze manier een dag van te voren kookt, wordt de saus een grote dikke klont, dus roer hem voor het serveren nog even los met een vork.

Opmerking: Als je geen kersenbrandewijn in huis hebt, gebruik dan verse sinaasappelsap en voeg wat extra suiker toe.

Crème Brûlée

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

Ingrediënten

- 1 dl room
- ½ dl melk
- 1 losgeklopt eidooier
- 125 gr ganzenlever (mogen afsnijdsels zijn)
- peper en zout
- rietsuiker of maplesugar



Bereiding

Verwarm de oven voor op 100° C. Verwarm de room zonder hem te laten koken.

Voeg de ganzenlever toe en laat deze smelten.

Voeg de melk, de eidooier, peper en zout toe en laat alles warm worden.

Pureer de massa met de staafmixer en zeef door een bolzeef.

Verdeel de brûlée over 4 schaaltes en zet ze 10 minuten in de oven. Laat ze 2 uur afkoelen.

Bestrooi de bovenkant met riet- of maplesuiker en laat die, bijvoorbeeld met behulp van een hobbybrander, karameliseren.

Garneer eventueel met enkele wilde vruchten

Cumberland sauce

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 middelgrote, onbespoten sinaasappel,
6 eetl. droge port,
250 g aalbessengelei,
1 theel. mosterdpoeder,
1 mespunt geraspte gember,
Worcestershiresaus, zout en versgemalen peper



Bereiding

De sinaasappel wassen, de helft met een dunschiller schillen en de schil in luciferdunne reepjes snijden. De sinaasappel uitpersen.

De gesneden sinaasappelschil in de port bij matige hitte inkoken, 2 theelepels sinaasappelsap toevoegen. De aalbessengelei met de resterende ingrediënten opkoken, af laten koelen en door de saus mengen. De saus ca. 8 dagen afgedekt in de koelkast laten staan om te trekken.

Serveren bij gegrilleerde schaaldieren.

Diverse Marinade's

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

Ingrediënten

Bereiding

Marinade voor Barbeque
Benodigdheden

1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel gehakte gember
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels sinaasappelsap
3 eetlepels tomatenpuree
4 eetlepels honing
2 eetlepels azijn
6 eetlepels sojasaus Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Bestrijk het vlees hiermee en laat het enige tijd marineren.

Marinade voor Rundvlees
Benodigdheden

1 kopje slaolie
½ kopje citroensap
1 kopje rode wijn
1 fijngesnipperde ui
1 geperst teentje knoflook
rozemarijn
peper Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat het vlees minstens enige uren hierin marineren.

Marinade voor Varkens-, Lamsvlees en Kip
Benodigdheden

Diverse Marinade's

½ kopje sojasaus
½ kopje slaolie
½ kopje sherry
schepje bruine suiker
1 theelepel mosterd
1 theelepel gemberpoeder
1 geperst teentje knoflook
enkele geplette peperkorrels
1 zeer fijn gesneden ui Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat het vlees minstens enige uren hierin marineren.

Marinade voor Vis
Benodigdheden

2 dl droge witte wijn
1 eetlepel kruidenazijn
1 eetlepel olijfolie
1 citroen in plakjes
1 takje tijm
6 gekneusde peperkorrels
1 wortel in plakjes
3 gekneusde kruidnagels
snufje zout
2 laurierbladeren
1 takje peterselie Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Laat de vis minstens enige uren hierin marineren.

Aioli (fijne knoflooksaus)
Benodigdheden

6 teentjes knoflook
mespunt zout
3 eierdooiers
5 dl olijfolie
citroensap
iets dunne room Bereiding

Pers de knoflookteentjes fijn, doe het zout erbij en stamp het geheel nog fijner.
Roer er de eierdooiers doorheen.
Voeg nu, al roerend, de olie eerst druppel voor druppel toe; als het sausje gebonden is kan je de rest van de olie in een dun straaltje erbij schenken.
Voeg er naar smaak wat citroensap aan toe.
Als de saus iets te gebonden is kan je hem met iets dunne room vermengen

Diverse Marinade's

Eenvoudige Kruidenazijn

Benodigdheden

100 gram dragon

35 gram basilicum

5 blaadjes laurier

1 sjalot

½ bol knoflook

1½ liter witte azijn

Bereiding

Was de dragon en de basilicum en snijd de blaadjes grof.

Leg de gesneden kruiden in een schone fles en voeg de blaadjes laurier toe.

Pel de sjalot en de tenen knoflook en snijd ze in vieren.

Doe ze bij de kruiden en giet de azijn erop.

Laat de azijn 4 - 6 weken staan en zeef deze voor

Diverse olieën

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

Ingrediënten

Bereiding

Chili-olie

Benodigdheden

½ liter olijfolie

8 rode pepers

2 takjes tijm Bereiding

Was de rode pepers en snijd ze doormidden.

Doe ze, met de zaadjes, in een schone fles.

Voeg de takjes tijm toe en vul de fles af met de olijfolie.

Zet de fles minimaal 1 maand koel en donker weg.

Zeef de olie voor gebruik.

(Je kan de takjes tijm ook vervangen door 1 takje basilicum)

Olijfolie moet luchtdicht worden bewaard, liefst in gekurkte flessen.

(Spijsolie daarentegen mag nooit in flessen met een kurk worden bewaard).

Gooi de olijfolie niet weg als hij troebel wordt; zet hem even wat warmer weg, of in een warm waterbadje, en het zal weer helder worden.

Knoflookolie

Benodigdheden

1 liter olijfolie

10 knoflookteentjes

zout Bereiding

Pel de knoflookteentjes en druk ze plat.

Leg ze in een kommetje en bestrooi ze met een beetje zout.

Laat het geheel 10 minuten intrekken tot het zout is opgelost in het vocht.

Doe de knoflook met het vocht en zout in een schone fles.

Vul het bij met de olijfolie en sluit de fles goed af.

Zet het op een koele donkere plaats en laat het minimaal 2 weken trekken.

(Eventueel vóór het gebruik door een zeef gieten).

Diverse olieën

Olijfolie moet luchtdicht worden bewaard, liefst in gekurkte flessen.

(Spijsolie daarentegen mag nooit in flessen met een kurk worden bewaard).

Gooi de olijfolie niet weg als hij troebel wordt; zet hem even wat warmer weg, of in een warm waterbadje, en het zal weer helder worden.

Provençaalse Kruidenolie

Benodigdheden

½ liter olijfolie

3 takjes basilicum

2 takjes rozemarijn

3 takjes tijm

2 takjes lavendel

1 takje salie Bereiding

Was de kruiden goed en dep ze droog met keukenpapier.

Bind de takjes samen en hang ze in een schone fles.

Vul de fles met de olijfolie en sluit de fles goed af.

Laat deze op een niet te warme plaats 2 weken trekken.

Bewaar het dan koel en donker, maar niet in de koelkast.

Olijfolie moet luchtdicht worden bewaard, liefst in gekurkte flessen.

(Spijsolie daarentegen mag nooit in flessen met een kurk worden bewaard).

Gooi de olijfolie niet weg als hij troebel wordt; zet hem even wat warmer weg, of in een warm waterbadje, en het zal weer helder worden.

Duchesse aardappelen toefjes

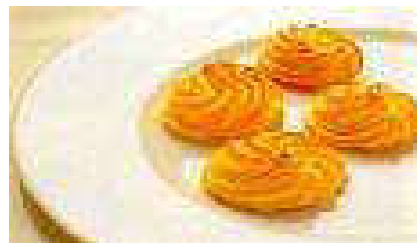
Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg aardappels, geschild en in kleine blokjes
melk
peterselie, gehakt
50 gr boter
zout en peper,
nootmuskaat
1 ei 2 eidooiers



Bereiding

Schil was en kook de aardappelen
pureer de aardappelen en roer 50 gr boter door de aardappelen en breng op smaak met peper zout en nootmuskaat
Roer er op een laag vuur 1 ei en twee eidooiers doorheen
Doe de nog warme puree in een spuitzak met een kartelspuitmond.
Vet een bakplaat in en spuit rozetten op de plaat met een afstand van 2 cm.
Bak ze af in de voorverwarmde oven 175 graden in 20 min.

erwtensoep

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

Ingrediënten

3 x 500 gr spliterwten
1200 gr varkens vlees
2 stuks winterwortel
3 grote uien
1/2 knolselderie
1 beetje selderie blad
9 flinke aardappels
6 stuks vleesbouillonblokjes
1 flinke rookworst
Materialen
2 grote soeppannen



Bereiding

Snij het vlees in stukjes, maak de wortels, knolselderie en aardappels schoon en snij deze in blokjes. Maak de uien schoon en snipper ze grof. Hak het selderie blad grof. Vul de 2 soeppannen half met water en zet deze op. Verdeel de wortels, uien, knolselderie, aardappels, selderieblad en vlees over de twee pannen en zet ze op. Doe in elke pan 3 bouillonblokjes. Laat de soep 1 1/2 uur koken. Warm de in stukjes gesneden rookworst als laatste even mee.

12 pers

Erwtensoep (snert)

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

Ingrediënten

"1 hiel en soepschenkel
"150 gr rookspek
"2 dikke prei
"1 knolselderij met loof
"bosje selderie
"1 winterpeen
"3 uien
"1 pak (500 gram) spliterwten
"3 aardappelen
"1 pakje erwtensoep (instant)
"Bouillonblokjes en magieblok
"2 rookworst



Bereiding

" zet een grote pan met water op, ongeveer 3 liter en breng dit met het vlees aan de kook.
" Intussen de groenten snijden:
" prei in stukjes van 1/2 cm knolselderij eerst schillen , dan in plakken snijden daarna verdelen in stukjes.
" selderie fijn snijden.
" Alles goed wassen.
" Als het water met het vlees kookt de
" spliterwten en de groenten erbij doen en weer aan de kook brengen. eventueel afschuimen.
" zout naar smaak toevoegen of met bouillontabletten op smaak brengen.
" Dit alles een paar uur laten trekken.
" Als de soep klaar is het vlees uit de pan halen, kleinsnijden en weer bij de soep doen.
" Rookworst in plakjes bij de soep doen.

5 pers

Flensjes Mikado - 4 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 4

Ingrediënten

Flensjesdeeg
150 gr bloem
1 ei
1 eidooier
3.5 dl melk
20 gr suiker
5 gr vanillesuiker
2 cl olie (maisolie)
Olie om te bakken



Banketbakkersroom (6 personen)

½ liter melk
140 gr suiker
5 gr maïzena
1 ei
35 gr vanillepuddingpoeder

Chocoladesaus
50 g chocolade
½ dl koffieroom
30 g boter

bloemsuiker

Bereiding

Werkwijze :

Flensjesdeeg

"Bloem en suiker mengen en zeven in een mengkom

"Een kuiltje maken in het midden en het ei, de eidooier en de olie toevoegen. Zeer goed ondermengen met een klopper.

"Heel geleidelijk de melk toevoegen en de bloem met suiker onderkloppen van het midden naar de rand toe.

Banketbakkersroom (zeer moeilijk) ook te gebruiken voor glacés

"Breng 4.8 dl melk met 2/3 van de suiker aan de kook (bouillir).

"1/3 van de suiker mengen met puddingpoeder en maïzena (klassieke maïzena).

"Het ei toevoegen en mengen met 0.2 dl melk tot ruban (met de kloppers van de mixer). Zonder klonters!

"Als de melk kookt 0.5 dl afnemen, bij de ruban voegen en kort (slechts 2 maal met de spatel draaien) ondermengen.

"Dit mengsel bij de rest van de kokende melk voegen en weer op een zacht vuurtje voortdurend met een klopper (fouet) blijven mengen.

"Tot een homogene massa laten binden.

"Uitstorten op een plaat en laten afkoelen.

Flensjes Mikado - 4 personen

Chocoladesaus

We gaan deze bereiding maken juist voor het dessert wordt opgediend

"De koffieroom en boter aan de kook brengen en van het vuur nemen.

"De chocolade toevoegen en goed roeren tot er een blinkende en gladde massa is verkregen
(deze samenstelling nooit rechtstreeks op een vuur opwarmen)

Afwerking

"Een flensje nemen en op 1/3 van het flensje een laag banketbakkersroom spuiten.

"Flensje oprollen en in het midden napper met chocoladesaus.

"Uiteinden saupoudrer met bloedsuiker.

Frans stokbrood

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

Ingrediënten

500 gram tarwebloem
280 á 300 gram lauwwarm water
half zakje gedroogde gist
10 gram zout
10 gram boter



Bereiding

Maak van de aangegeven ingredienten een vrij slap gewoon gistdeeg. Laat het deeg in een gesloten pan ca. 20 minuten rijzen bij ca. 25 graden C.

Daarna uit de pan nemen, platslaan, opvouwen en opnieuw 15 minuten in de pan doen en deze sluiten. Gebruik bij deze bewerking zo weinig mogelijk bloem. Pan en werkplank desgewenst iets invetten.

Alleen bij het vormen mag een weinig bloem worden gebruikt.

Na de tweede rij is het deeg verdelen in bijv. 3 drie stukken van ca. 270 gram en deze nog 10 á 15 minuten afgedekt laten rijzen.

Vervolgens vormen tot stokbroden door de deegstukjes iets plat te slaan, ze vervolgens op te rollen en deze rol op de gewenste lengte te brengen.

De gevormde broden nu op een licht ingevette bakplaat zetten met ca. 7 cm. onderlinge afstand.

Afdekken met een droge theedoek en laten rijzen bij een temperatuur van ca. 26 graden C. gedurende ca. 50 minuten.

Nu de deegstukken met een scherp mesje enkele schuine insnijdingen geven, bedoeld om het deeg op deze plaatsen te laten scheuren.

Plaats de deegstukken nu in de voorverwarmde oven bij een temperatuur van ca. 230 graden C. en bak ze bij 210 graden C. krokant gedurende 25 á 30 minuten. Stokbrood moet men zo warm mogelijk eten.

Franse uiensoep

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

40 gram boter of margarine
600 gram uien, in ringen
1 liter vleesbouillon (van tablet)
1 laurierblad
zout
peper
8 plakken stokbrood
120 gram geraspte gruyere (kaas)



Bereiding

In pan boter smelten en uien zachtjes bakken. Na +/- 20 min. vuur iets hoger draaien en uien in nog +/- 10 min. al omscheppend goudbruin bakken.

Bouillon en laurier toevoegen en soep +/- 30 min. zachtjes koken. Laurierblad verwijderen en soep op smaak brengen met zout en peper.

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Stokbrood lichtbruin roosteren.

Brood in vier soepkommen leggen en in elke kom 30 gram geraspte gruyerekaas strooien. Soep eroverheen schenken en onder grill laten gratineren.

Variatie

Uiensoep wordt heel bijzonder wanneer u er vlak voor het serveren een scheutje port doorheen roert.

Om het helemaal af te maken kunt u wat grof verkruimelde blauwe schimmelkaas over de soep strooien

Garnalen salade met haricots verts

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

1 grote citroen, 2 teentjes knoflook, 4 el olijfolie, ½ tl suiker, zout, peper, 150 gr grote garnalen, 1 el gehakte dille, 100 gr haricots verts, ½ kleine rode paprika, 1/4 komkommer, 1 zakje gemengde frisee sla.



Bereiding

Pers de citroen uit. Snijdt de teentjes knoflook in dunne plakjes. Verhit 2 el olie en fruit hierin de plakjes knoflook zachtjes. Klop het citroensap, suiker, zout, peper, garnalen en de dille erdoor. Laat de garnalen ca. 2 uur afgedekt in de koelkast marineren. Kook de haricots verts in ruim water met zout in ca. 2 min beetgaar. Spoel ze onder koud water af en laat uitlekken. Maak de paprika schoon en snijd hem in flinterdunne reepjes. Snijdt de komkommer in blokjes. Verdeel de frisee over 4 borden. Verdeel de haricots verts, garnalen, paprika en komkommer erover.

Gebakken lever met uien

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

Ingrediënten

500 gram runderlever

75 gram boter

1 eetlepel bloem

peper

zout

50 gram ontbijtspek, in dunne plakjes

100 gram uien

Bereiding

Lever in plakken van 2 cm snijden. Bestrooien met peper en zout en door de bloem wentelen. Bak de lever aan beide zijde mooi bruin in ongeveer 8 minuten. Neem de lever uit de pan en houd warm. Doe de plakjes spek in de pan en bak deze knapperig. Bak ook de uien knapperig.

Leg op de lever het spek en de uiringen.

Gebraden kip uit de oven, met knoflook en aardappels.

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

Ingrediënten

1,2 kg kip in stukken, 4 bloemige aardappels in de schil in grote stukken, 2 eetl. verse rozemarijn grofgehakt, 1 eetl. verse citroentijmblaadjes, 125 ml olijfolie, 3 eetl. kippenbouillon, 1 bolletje knoflook tenen losgebroken, peper, zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Doe kip, aardappels, kruiden, olie en ruim zout en peper in een grote braadpan. Meng alles goed door elkaar en braad het 30 min. Roer goed, zodat de bouillon de kip nat houdt. Verspreid de knoflook over de pan en braad alles nog eens 15-20 min. Zet het gerecht vervolgens in de oven. Serveer de kip met knoflook en aardappels en giet de sappen en de olie erover.

Gegrilde kip met Citrus-Knoflooksaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

"0,5 dl olijfolie
"2 el sinasappelsap
"2 el citroensap
"1 el gehakte verse rozemarijn
"2 tl gehakte knoflook
"2 tl zout
"1 tl peper
"4 kipfilets, gehalveerde over de lengte
"Citroen-Knoflooksaus



Bereiding

In een ondiepe schaal olie, sappen en kruiden mengen. Voeg de kipfilet toe en goed bedekken met het mengsel. Bedekken en laten marineren voor minstens 6 uur, liefst overnacht, in de koelkast. Regelmatig keren.

Grillpan verhitten op hoog vuur. Kipfilets droogdeppen en de stukken een stokje prikken. Grillen tot gaar. Serveren met de saus.

Citrus-Knoflook saus

Ingrediënten:

1 el gehakte knoflook
"2 tl olijfolie
"0,5 dl kippenbouillon
"2 el citroensap
"2 el sinasappelsap
"1 tl zout
"1 tl peper
"2 el koude ongezouten boter, in stukjes

Bereiding:

In een sauspan knoflook in olie bakken tot licht gekleurd. Voeg de bouillon sappen, zout en peper toe en koken tot gereduceerd tot de helft. Daarna koude boter er door kloppen.

Gehaktballen

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

Ingrediënten

1 ei
1/2 dl melk
3 beschuiten
nootmuskaat
gemalen kruidnagel
zout
peper
500 g half-om-halfgehakt
4 eetlepels boter
1 eetlepel tomatenpuree



Bereiding

Ei met 1/2 dl melk loskloppen. Beschuiten boven ei verkrumelen. Nootmuskaat, kruidnagel, zout en peper naar smaak erdoor roeren. Eimengsel door gehakt kneden en er met natte handen 4 even grote ballen van vormen. In braadpan boter verhitten. Als schuim begint weg te trekken, gehaktballen in pan leggen en op hoog vuur aanbraden. Ballen met houten spatel in het rond rollen, zodat ze mooi egaal bruin worden. Vuur laag draaien, deksel op pan leggen en gehaktballen ca. 20 minuten zachtjes bakken. Af en toe omkeren. Gehaktballen uit pan nemen en warm houden. Tomatenpuree door bakvet roeren en 1 dl water toevoegen. Geheel aan de kook brengen en aanbaksel goed losroeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en gesmoorde

Gekruid rundergehakt in witte-koolbladeren

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

Ingrediënten

8 witte-koolbladeren, 7 sjalotjes, 3 teentjes knoflook, 1 rode lombok, 1 groene lombok, 5 rawits, 1 stukje laos van ca. 2 cm, 1 stukje kencur van ca. 1 cm, 1 theelepel ketumbar, theelepel jinten, 1 theelepel trasi, 1 theelepel tamarinde, sap van 2 jeruk limo, 1 theelepel zoetstof (poeder), 1 theelepel zout, 3 eetlepels plantaardige olie, 1 ei, 300 gram rundergehakt.

Bereiding

Blancheer de koolbladeren ongeveer 3 minuten. Laat ze uitlekken en afkoelen.

1. Pel de sjalotjes en de knoflook en snipper ze fijn. Verwijder de steeltjes en desgewenst de zaadjes van de rode en de groene lombok en de rawits en snijd lomboks en rawits ragfijn.

2. Schil de laos en de kencur.

3. Wrijf de laos, de kencur, de ketumbar, de jinten, de trasi, de tamarinde, het limosap, de zoetstof en het zout in een cobek fijn tot een pasta.

4. Verhit de olie in een wadjan. Smoor de sjalotjes, de knoflook, de lomboks en de rawits in een wadjan glazig.

5. Voeg de kruidenpasta toe en roerbak deze ongeveer 5 minuten. Laat dit mengsel afkoelen.

6. Klop het ei los, meng dit met het kruidenmengsel en het rundergehakt. Leg vier koolbladeren op elkaar, verdeel het gehaktmengsel erop, vouw de bladeren dicht en steek deze vast met een cocktailprikker.

7. Stoom de gevulde kool in een stoompan in ongeveer 30 minuten gaar.

Gemarineerde peren in sinaasappelsap, rode wijn, kruidnagel en kaneel met ijs

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

Ingrediënten

4 handperen
1 sinaasappel
5 deciliter rode wijn
100 gram rietsuiker
2 kruidnagels
1 kaneelstokje
2 eetlepels bosvruchtenjam
0,5 liter ijs

Bereiding

Rasp de schil van de sinaasappel en pers hem uit. Verwarm de wijn met sinaasappelrasp, sinaasappelsap, rietsuiker, kruidnagels en kaneelstokje in een pan en laat het geheel 15 minuten pruttelen. Schil de peren en laat de steeltjes eraan zitten. Kook de peren op laag vuur 15 minuten in het wijnmengsel. Keer ze af en toe om. Neem de peren uit de pan en zet ze in 4 schaalpjes. Laat de peren iets afkoelen. Kook de wijn iets in en voeg al roerend de jam toe. Verwijder het kaneelstokje en kruidnagels. Schenk de saus over de peren en schep er een bolletje ijs naast.

Gevulde meringue schuimpjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

2 eiwitten, snufje zout, 125 gr poedersuiker, vers fruit naar smaak.



Bereiding

Klop de eiwitten stijf met iets zout. Klop er in gedeelten de poedersuiker door. Schep het mengsel in een spuitzak. Trek met een potlood kerstboom sjablonen en evenveel cirkels van 5 cm diameter over op bakpapier. Spuit het eiwit tussen de lijnen op het bakpapier. Spuit nu een opstaand randje op de cirkels. Laat de meringue ruim 1 ½ uur drogen in een lauwarme oven van ca. 75 graden tot ze bros zijn. Vul de afgekoelde merinquebakjes vlak voor het opdienen met vers fruit en leg op ieder bakje een kerstboompje. Serveer direct.

Glas in lood koekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

Zandtaartdeeg (zie recept zandkoekjes), 3 x 1 dl vruchtensap in verschillende kleuren rood, oranje, groen, 1 zakje poedergelatine.

Bereiding

Maak het zandtaartdeeg, vorm van het deeg mooie koekjes en steek uit het midden een groot gat. Bak de koekjes 15 min in een tot 175 graden voorverwarmde oven en laat ze afkoelen. Leg de koekjes op een schoon bakblik. Verwarm de vruchtensappen afzonderlijk in de magnetron. Maak de poedergelatine aan met wat water en verdeel dit in 3 porties. Roer door iedere kleur vruchtensap een deel van de gelatine. Laat de sappen afkoelen. Schenk in ieder koekje een dun laagje nog net vloeibare gelei. Laat het geheel verder afkoelen en de gelei opstijven. Neem de koekjes voorzichtig van het bakblik en hang ze op.

Glühwein

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

Ingrediënten

Voor 1 fles Glühwein :

1 citroen (onbehandeld)
1 sinaasappel (onbehandeld)
1 fles (75 cl) rode wijn (een zachte en vooral goedkope Cotes Du Rhône volstaat)
250 ml water
75 gr suiker
2 kaneelstokjes
10 kruidnagels
1 klein glaasje Cognac of Brandy (naar smaak en hoeveelheid)
honing (indien mogelijk acacia honing met een beetje vanille)



Bereiding

Bereiding

Van begin tot eind : 30 minuten 1. Snij de citroen en de sinaasappel in kleine schijfjes. 2. Doe de fruitschijfjes in een diepe pan met de wijn, het water, de kruidnagels, de kaneelstokjes en de suiker. Verwarm zachtjes tot het kookt. 3. Doe de pan van het vuur en laat alles 10 minuten trekken. 4. Voeg dan de Cognac of Brandy toe en laat nog 5 minuten verder trekken. 5. Giet alles zachtjes door een fijne zeef en serveer de Glühwein in kopjes of glazen met een theelepel honing

Goulash

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

Ingrediënten

- 1 kg varkensstoofvlees
- 2 blikken gepelde tomaten
- 2 ajuinen
- 1 groene en rode paprika
- 250 gr champignons
- teentje geperste look of 2 cm lookpasta
- 1/2 blokje kippenbouillon
- chilipoeder
- worcestersaus
- ketchup
- boter
- paprikapoeder
- peper en zout
- olijfolie
- maïzena



Bereiding

Doe wat boter in een pan en kleur het varkensvlees aan. Kruid met peper en zout, doe dit alles in een kookpot. Stoof de in stukjes gesneden ajuin aan (gebruik hier dezelfde pan voor) en voeg de ajuin bij het vlees. Doe wat water in de pan en roer de aanbaksel los en voeg eveneens bij het vlees. Doe de twee blikken tomaat bij het vlees en voeg nog wat water toe, zodat alles mooi onder staat. Laat een uur en 30 minuten zachtjes koken. Kuis de paprika's en snijd in reepjes. Stoof aan in wat olijfolie, was de champignons even vlug onder stromend water en snijd ze in 4 partjes. Stoof eveneens in wat olijfolie. Als het varkensvlees gaar is, giet het dan af in een vergiet en vang het kookvocht op in een andere kookpot. Breng het kookvocht aan de kook en voeg een scheutje ketchup, wat worcestersaus, snuifje chilipoeder, 1 eetlepel paprikapoeder en half blokje kippenbouillon toe. Bind met 2 theelepeltjes maïzena, opgelost in water. Proef en kruid eventueel bij. Voeg het vlees, de paprika en de champignons bij de saus en meng voorzichtig om.

sorry voor de vieze pan.

Griekse spinazie ovenschotel

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo spinazie
300 gr Parmezaanse kaas
paneermeel
3 gekookte aardappels
5 eieren
boter
olijfolie
zout-peper



Bereiding

Was de spinazie en snij het klein met zout goed inwrijven en weer wassen uitlekken en in een kom doen voeg ook 200 gr parmezaanse kaas, 3 eieren en wat paneermeel toe (goed roeren) met de boter een ovenschotel invetten een laagje olie en in een oven voorverwarmen als de olie heet is het spinazie mengsel erin doen de rest van de kaas erop maak wat gaten erin de aardappels fijn hakken 2 eieren erdoorheen mengen en nu ook wat zout, peper en boter toevoegen hier mee de gaten vullen en in een warme oven gaar laten worden (heet serveren).

Groente pasteitjes met garnalen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

Voor ca. 20 stuks

13 gr verse gist, 1 tl suiker, 125 gr bloem, 125 gr volkorenmeel, zout, peper, 4 ½ el olie, ½ prei heel fijn gesneden, 200 gr groene kool heel fijngesneden, 100 gr gepelde Noorse garnalen.



Bereiding

Gist met suiker in ½ dl lauwwarm water oplossen. In kom bloem, volkorenmeel en zout mengen. In midden van bloemmengsel een kuiltje maken en gistmengsel en 1 ½ el olie erin schenken. Nog ca. 1 dl lauwwarm water erbij schenken en alles tot een soepel en elastisch deeg kneden. Kom afdekken met folie en op lauwwarme plaats 1 uur laten rijzen. In 2 el olie prei 5 min zachtjes bakken. Kool toevoegen en 15 min zachtjes bakken. Garnalen, zout en peper toevoegen. Oven voorverwarmen op 200 graden. Deeg halveren, doorkneden en elk deel uitrollen tot dunne lap van 20 x 50 cm. Rondjes met een doorsnede van 10 cm uitsteken en vulling over rondjes verdelen. Randen van deeg natmaken en deegrandjes dubbelklappen. Met vork randen goed aandrukken. Pasteitjes met 1 el olie bestrijken en op bakplaat leggen. In midden van oven in 25 - 30 min gaar en goudbruin bakken.

Haricots verts met bacon

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereidingstijd: 10-20 minuten

Aantal personen: 4

Gang: Bijgerecht

Keuken: Frans

Smaak: Zout

Techniek: Koken

Soort gerecht: Bijgerecht

Hulpmiddelen: Koekenpan



500 gram haricots verts (of evt. 1 blik haricots verts) - 150 gram
bakbacon of reepjes ontbijtspek - boter - zout

Vorbereiding

Neem de haricots verts en snijd de boonpuntjes er vanaf. Was de
bonen.

Bereiding

Kook de bonen in wat water met zout gaar in zon 10 minuten (of verwarm de bonen uit blik. Giet ze af en laat ze iets afkoelen. Neem 2 stukjes bacon of 2 plakjes spek en rol hier een aantal boontjes (10) in. Doe dit net zo lang totdat de boontjes en de bacon op zijn. Doe in een koekepan een klein beetje boter en bak de bacon rondom iets aan.

Hollandaise saus

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

Ingrediënten

2 grote eierdooiers

Zout

Versgemalen zwarte peper

10 ml citroensap

10 ml witte wijnazijn

110 gr boter

Bereiding

Scheid boven een kommetje de dooiers van de witten en voeg watpeper en zout toe

Doe ze dan in een keukenmachine of blender en laat de machine 1 minuut draaien

Verhit daarna in een pannetje het citroensap en de azijn tot het mengsel begint te pruttelen

Zet de machine weer aan en giet de hete vloeistof in een dun, gelijkmatig straaltje bij de dooiers

Zet de machine dan uit

Smelt de boter op laag vuur in hetzelfde pannetje, maar pas op dat hij niet bruin wordt

Laat de boter schuimen, zet de machine opnieuw aan en voeg in een gestaag druppelstraaltje de boter toe: hoe langzamer, hoe beter

(Als u liever uit een kan schenkt dan uit het pannetje, verwarm de kan dan eerst met kokend water, gooi het water weg en doe er de gesmolten boter in)

Klop tot alle boter is opgenomen, haal met een spatel alle saus van de zijkant van de mengkom, zet de machine nog een tel aan en u heeft een prachtig gladde, dikke botersaus

Hollandse erwtensoep van Ben

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

Ingrediënten

[*]400 gram groene erwten of spliterwten
[*]2 liter water
[*]2 grote uien
[*]2 dikke preien
[*]1 bosje selderij
[*]1 kleine selderijknol
[*]2 varkenspoten
[*]peper
[*]tijm
[*]kruidnagelpoeder
[*]1 laurierblad
[*]zout naar smaak
[*]1 rookworst
[*]150 gram rookspek
[*]2 aardappelen
[*]1/2 bosje peterselie
[*]roggebrood of bruinbrood



Bereiding

Was de erwten. Breng 1 1/2 liter water aan de kook en voeg de erwten toe. Breng de massa al roerende aan de kook. Neem de pan van het vuur en laat de erwten tenminste 8 uur weken. Als je spliterwten gebruikt, behoeven deze niet te worden geweekt.

Breng de erwten met het (week)water en de klein gesneden ui aan de kook. Maak de prei, de selderij en de selderijknol schoon en snijd de groenten fijn. Voeg deze aan de erwten toe.

Was de varkenspoten en voeg deze met peper, tijm, kruidnagelpoeder en laurierblad toe. Voeg 1/2 liter water en zout naar smaak aan het mengsel toe. Laat de erwten en de groenten langzaam gaar worden. Voeg de rookworst, het rookspek en de in blokjes gesneden aardappelen toe en laat het geheel nog eens ca. 20 minuten zachtjes doorkoken.

Neem de varkenspoten, de worst en het spek uit de soep. Roer nu de soep net zolang tot er een mooie, gladde soep ontstaat. Gebruik eventueel een mixer. Doe de varkenspoten en de in plakjes gesneden rookworst terug in de pan. Breng de soep op smaak niet zout. Roer de gewassen en fijngesneden peterselie door de soep.

Serveerwijze:

Serveer de erwtensoep met roggebrood of bruinbrood en in dunne plakken gesneden spek.

Honinggeroosterde spareribs

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 pers.

1 kg spareribs

½ ui

2 eetlepels vloeibare honing

1 eetlepel sherry

3 eetlepels witte wijnazijn

3 teentjes knoflook

1 kleine gemberknol

1 theelepel paprikapoeder

3 eetlepels Mexicaanse kruiden

½ theelepel Worcestersaus

½ eetlepel mosterd

Peper, zout



Bereiding

Voorbereiding, de dag voordien:

1. Vermeng de honing met de sherry, de wijnazijn, het paprikapoeder, de Mexicaanse kruiden, de Worcestersaus, de mosterd, het zout en de peper.
2. Pel de teentjes knoflook en de ui. Snipper ze fijn en voeg ze bij de marinade. Was de gemberknol en rasp hem over de marinade.
3. Laat de varkensribben minstens 24 uren marineren.

Bereiding, de dag zelf:

4. Haal de ribbetjes uit de marinade en dep ze wat droog.
5. Bak ze gaar op de barbecue.
6. Draai ze regelmatig om. Bestrijk ze zo nu en dan met wat marinade.

In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes kerst

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 kleine biefstukjes of ossenhaasjes (gelijkvormig)

versgemalen zwarte peper

1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)

8-10 eetlepels olijfolie

4 eetlepels boter

100 g parmaham

1 pot vleesfond (380 ml)

6 grote vastkokende aardappels (bijv. Lady Christl)

1 ei

3 uien

2 teentjes knoflook

6 romatomaten

1 courgette

1 dunne aubergine



Bereiding

Materialen

bakpapier, grote ovenschaal

Vorbereiden

Biefstuk droogdeppen en met peper bestrooien. Takjes van blaadjes salie (uit kruidenmix) plukken en grote blaadjes grof scheuren. In koekenpan 2 el olie verhitten en vlees op hoog vuur in 20-30 sec. per kant bruinbakken. Op snijplank laten afkoelen. In achtergebleven bakvet 1 el boter smelten. Salieblaadjes 1 min. zachtjes bakken. Fond toevoegen en aanbaksels losroeren. Jus in sauspan overdoen en in 15 min. tot helft laten inkoken. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Om elk biefstukje 2 plakken ham wikkelen en naden aandrukken. Vlees in ovenschaal leggen en met plasticfolie afgedekt in koelkast

In parmaham gewikkelde biefstukjes in saliejus, met aardappelkoekjes kerst

zetten. Ook jus in koelkast zetten.

Aardappels schillen en grof raspen. Rasp in zeef met water afspoelen. Goed laten uitlekken, droogdeppen met keukenpapier. In schaal ei loskloppen met zout en peper. Rasp erdoor mengen. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en bergjes van aardappelmengsel in pan scheppen. Met lepel platdrukken tot koekje. Koekjes aan beide kanten droog en goudbruin bakken. Op keukenpapier in schaal leggen en doorgaan met bakken tot aardappelmengsel op is, indien nodig wat olie toevoegen. Koekjes afgedekt in koelkast zetten.

Uien in ringen snijden. In koekenpan 2 el boter verhitten en uiringen 15 min. zachtjes bakken. Knoflook pellen, uitpersen en 1 min. meebakken. Tijmblaadjes van takjes (uit kruidenmix) rissen en door ui scheppen. Intussen groenten wassen. Tomaten, courgette en aubergine in dunne plakken snijden. Ui uitspreiden in ingevette ovenschaal. Groenteplakjes dakpansgewijs, om en om in schaal leggen. Royaal bestrooien met peper en 4 el olie erover druppelen. Schaal afgedekt in koelkast zetten.

Bereiden

Voorbereide ingrediënten ruim voor diner uit koelkast halen. Oven voorverwarmen op 175 °C. Groenteschaal op rooster in midden van oven zetten en groenten in ca. 45 min. gaar laten worden. Aardappelkoekjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Groenten uit oven nemen en onder aluminiumfolie warmhouden. Vlees in oven in 10-12 min. rosé bakken. Uit oven nemen en losjes afgedekt met aluminiumfolie laten rusten. Aardappelkoekjes in oven verwarmen. Jus aan de kook brengen en met garde 1 el koude boter erdoor kloppen. Groenten over zes warme borden verdelen, biefstukjes ernaast leggen. Aardappelkoekjes erbij leggen en jus over vlees scheppen.

Kabeljauw-tomatensoep

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

Ingrediënten

Benodigdheden

1 liter visbouillon

500 g kabeljauw in blokjes

1 blik tomaatblokjes

1 theelepel verse rozemarijn, gehakt

1 eetlepel selderij, gehakt

1 eetlepel peterselie, gehakt

½ citroen

2 eetlepels olijfolie

2 paprika's in blokjes

2 uien, gesnipperd

2 teentjes knoflook, uitgeperst

100 g rijst

peper en zout



Bereiding

Bak de ui, knoflook en rozemarijn in een pan met olie.

Doe hierbij de rijst, tomaat en paprika en roerbak dit geheel gedurende 5 minuten.

Blus dit af met de visbouillon en laat dit 25 minuten op laag vuur koken.

Maak blokjes van de kabeljauw en besprenkel dit met citroensap, doe dit bij de soep.

Ook de peterselie en selderij kan nu bij de soep gedaan worden.

Dit geheel nog 5 minuten laten trekken (eventueel peper en zout naar smaak toevoegen).

Kabeljauw op zijn Engels

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

Ingrediënten

4 stukken kabeljauwfilet - 2 eieren - 70 gram paneermeel - 70 gram boter - 50 gram bloem - 1 citroen - maître d'hôtelboter (zie **)- zout, peper - peterselie



Bereiding

Snij de citroen in schijven. Was de peterselie en droog ze. Paneer de kabeljauwfilets à l'anglaise. Smelt de boter in een pan en als ze heet is leg er voorzichtig de vis in en sauteer deze 6 minuten aan elke kant, zodat hij mooi goudbruin is. Als de vis klaar is leg hem op een voorverwarmde dienschaal, Leg op elk stuk een rondje boter maître d'hôtel, een schijfje citroen en een toefje peterselie.

** Maître d'Hôtel Boter Ingrediënten:

250 gram boter - peterselie - 8 gram zout - 1 gram peper - 1/4 citroen

Was de peterselie en hak een flinke eetlepel fijn. Roer de boter zacht en voeg de peterselie, het zout, de peper en het sap van de 1/4 citroen toe. Meng het goed zodat er een homogene pasta ontstaat.

kerrieschotel met eend

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

Ingrediënten

1 eend of hele kip van circa 2 kilo
2 liter kokosmelk
2 stengels sereh, gekneusd
2 salamblaadjes
1 eetlepel zout
1 theelepel zwarte peperkorrels, gemalen
gebakken sjalotten als garnering
Specerijenmengsel:
12 sjalotten, gepeld en gesnipperd
6 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
4 rode chilipepers, fijngehakt
2,5 centimeter laos, geschild en fijngehakt
2,5 centimeter kentjur, geschild en fijngehakt
5 centimeter verse kurkuma, geschild en fijngehakt
2 theelepels koriander, gemalen
3 kemirnoten
1 theelepel gedroogde ryalenpasta
1/4 theelepel zwarte peperkorrels, gemalen
snufje versgeraspte nootmuskaat
2 kruidnagels
3 eetlepels olie



Bereiding

Snijd de eend in 12 stukken en dep ze droog.
Pureer alle ingrediënten van het specerijenmengsel, behalve de olie.
Verhit de olie en bak het specerijenmengsel 2 minuten.
Voeg de stukken eend toe, draai het vuur hoger en bak het vlees 3 minuten aan onder regelmatig omscheppen.
Voeg de kokosmelk en de andere ingrediënten behalve de gebakken sjalotten toe en laat het gerecht onafgedekt sudderen tot de eend mals is en de saus bindt.
Garneer met gebakken sjalotten en serveren met witte rijst.

Kippenragout

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

Ingrediënten

4 pasteibakjes
2,5dl bouillon
250g kipfilet
1 blikje asperge
80g boter
80g bloem
1 eidooier
0,5dl koffieroom
0,5dl witte wijn
zout
peper
gehakte peterselie



Bereiding

Bereidingswijze :

Breng in een pan de bouillon aan de kook en kook hierin de kipfilet. Laar de asperges uitlekken en snijd ze in kleine stukjes. Haal de kipfilet uit de pan en snijd deze in kleine stukjes. Verhit de boter in een pan en roer er de bloem door. Roer beetje voor beetje de bouillon erdoor. Blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat. Klop de eidooiers los met de koffieroom en de wijn en giet dit bij de saus. Roer de kipfilet en de asperges erdoor en breng de ragout op smaak met peper en zout. Verwarm de pasteibakjes eventjes in een voorverwarmde oven van 240 graden. Vul de pasteibakjes met de ragout en garneer met peterselie.

Knien in 't zoer (konijn in het zuur)

Menugang -	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron Knien van José		Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 dl azijn
4 kruidnagels
2 laurierblaadjes
2 tl zout
paprikapoeder
5 grote konijnenbouten
20 gram roomboter
20 gram magarine
20 gram croma
2 1/2 el bruinesuiker
maizena
melk (scheutje)



Bereiding

Uien pellen en in ringen snijden.

in grote kom ui, azijn, kruidnagels, laurierblaadjes, zout , suiker en 1/2 liter water mengen tot het konijn onder staat.

Konijn inwrijven met paprikapoeder en zout erdoor scheppen en afgedekt in koelkast ca 24 uur laten staan.

Konijn uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier.

in braadpan boter verhitten en konijn rondom bruinbakken.

Marinade(ongezeefd) geleidelijk toevoegen en op laag vuur 45-60min gaar

braden, laatste 15 min. van braadtijd deksel verwijderen, zodat de saus iets kan indikken.

Konijn uit pan nemen en op schaal leggen.

Saus boven andere pan door zeef schenken.

Saus aan de kook brengen en op hoog vuur laten indikken tot mooie, lichtgebonden saus ontstaat.
(eventueel saus binden met maizena en melk en maggie instantpoeder).

Krentenbrood

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

Ingrediënten

500 gram bloem,
1 theelepel zout,
3 deciliter melk,
50 gram gist, (verse gist of 12 gr droge gist)
2 eieren,
25 gram suiker,
100 gram boter,
1 theelepel kaneel,
400 gram krenten (eventueel als u er van houdt 75 gram sukade),
1 eetlepel melk.



Bereiding

Zeef de bloem en voeg zout toe.

Verwarm de melk tot lauwwarm en los de gist hierin op.

Maak een kuiltje in de bloem, giet er de gistoplossing in, breek de eieren erbij en voeg de suiker, de in stukjes gesneden boter en kaneel toe.

Kneed alles, scheutje voor scheutje de rest van de melk bijschenkend, tot een soepel deeg.

Laat dit deeg, afgedekt met een ingevet stuk plastic en een vochtige doek, 30 minuten op een warme plek rijzen.

Was de krenten en laat ze goed uitlekken (laat de krenten niet weken).

Kneed dan de krenten met eventueel de sukade door het deeg.

Beboter een bakplaat (of een broodblik als U deze heeft) en vorm hierop het deeg tot een rechthoekig brood.

Lamsbout met knoflook en citroen

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

Ingrediënten

1 lamsbout van 1,5 kilo

2 citroenen

peterselie

tijm

rozemarijn

olijfolie

2 tenen knoflook

750 gram krieltjes

Bereiding

Boen de citroenen schoon en rasp de schil van de citroenen en pers de citroenen uit.

Knip het blad van 2 takjes peterselie fijn.

Stroop de blaadjes van 2 takjes tijm af.

Knip de blaadjes van 1 takje rozemarijn fijn.

Meng citroenrasp en citroensap met de kruiden, 0,5 dl. olijfolie, 2 tenen knoflook uit de pers en wat zout en peper.

Bestrijk de lamsbout hiermee.

Leg de lamsbout in een braadslee en schenk de rest van de gekruide olie erover.

Was de krieltjes en snijd ze allemaal een keer in.

Schep ze rond de lamsbout en braad deze in 1 uur mooi bruin en van binnen licht rood.

Dit recept is geschikt voor: 5 personen

Geschatte tijd die nodig is voor het klaarmaken: 1,5 uur

Oven voorverwarmen op 160 graden. Serveren met voorjaarsgroenten als peultjes en worteltjes.

Lamsbout uit de oven met puree van broccoli

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

Ingrediënten

Voor 6 personen

1 lamsbout van rond de 1,2 kilogram, ontbeend en opgerold met alleen het laatste eindje bot eruit

2 witte uien, geschild en in dunne ringen gesneden

olijfolie

150 cl witte wijn

tijm

rozemarijn

zout en peper



Voor de korst

5 knoflooktenen, gepeld, het groene hart eruit gehaald, fijngehakt

12 zwarte olijven, ontpit en grof gehakt

olijfolie

2 theelepels mosterd

zout en peper

Bereiding

Zet de oven op 200 graden. Pluk een handvol tijm en rozemarijn. Haal de blaadjes van de takjes. Hak ze grof en meng ze in een kom met een flinke scheut olijfolie, de uienringen en peper en zout. Leg dit mengsel in een metalen ovenbak. Doe de gehakte knoflooktenen samen met de olijven in een kom. Even roeren en een scheutje olijfolie toevoegen. Smeer de lamsbout in met de mosterd. Bestuif hem met zout en peper en rol hem daarna door het olijvenmengsel zodat hij hiermee aan alle kanten bedekt is, als een korstje. Leg de lamsbout in de ovenbak en zet hem in de voorverwarmde oven. Bedruip de bout na 10 minuten met een beetje witte wijn. Doe dit een paar maal totdat de wijn op is en de korst bruin. Leg dan een stuk aluminiumfolie op de lamsbout. Na een uur in de oven te hebben gezeten is de lamsbout roze, hij kan er dan uit. Houd je van goed gegaard vlees, dan moet de lamsbout nog langer in de oven blijven. Haal de bout uit de oven. Zet hem onder de aluminiumfolie apart en laat hem 20 minuten rusten op een warme plek (afgekoelde oven). Snijd er dikke plakken van en geeft de jus er apart bij. Tip Neem een ovenbak die ook op gas kan; je kunt dan heel eenvoudig als je de lamsbout uit de bak haalt de saus en het baksel op het gas nog even losmaken van de bodem met een houten lepel, waardoor de jus een veel intensere smaak krijgt.

Lamsgoulash

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

Ingrediënten

500 gram lamsvlees
2 el bloem
2 tl paprikapoeder
zout en versgemalen peper
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
250 gram champignons
4 tot 6 augurken
2 el zilveruitjes
3 el olie
1 el rode wijnazijn
0.25 l rode wijn
125 gram crème fraîche light (of demi)
2 el fijngehakte peterselie
desgewenst allesbinder

Bereiding

Snijd het lamsvlees in blokjes. Doe de bloem, het paprikapoeder en wat zout en peper in een plastic zak, doe er de blokjes vlees bij en schud tot de blokjes vlees rondom met een bloemlaagje zijn bedekt. Snipper de ui en de knoflook. Snijd de paprika zonder de zaadlijsten en de zaadjes in blokjes. Snijd de champignons in plakjes. Snijd de augurkjes in plakjes en laat de zilveruitjes uitlekken. Verhit de olie in een pan en laat de blokjes vlees, met niet teveel tegelijk, op middelhoog vuur regelmatig omscheppend aanbraden. Schep ze uit de pan. Laat de ui, de knoflook, de paprika en de champignons in het braadvet bakken tot ze beginnen te kleuren (voeg zonodig wat extra vloeibare boter en/of olie toe). Doe het vlees met het uitgelopen vocht terug in de pan. Blus af met de azijn en de wijn, breng aan de kook, draai het vuur laag en laat met het deksel op de pan circa 20 minuten stoven. Voeg de augurkjes en de uitjes toe en roer er de crème fraîche light door. Breng de saus op smaak met wat zout en peper en bind desgewenst met allesbinder. Bestrooi kort voor het serveren met de peterselie. Lekker met pasta of rijst.

Variatietip:
De augurkjes en de uitjes kunnen door 3 eetlepels piccalilly worden vervangen.

Lamsragout

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

Ingrediënten

600 gr stoofvlees van lam (vb. van de bout), 1 grote ajuin, 2 teentjes look, peper en zout, olijfolie, 1 eetlepel bloem, 2 dl melk, 250 gr champignons, boter, citroensap.

Tuinkruiden: een laurierblad, een flinke tak tijm, rozemarijn, gedroogde oregano, verse peterselie.



Bereiding

Het lamsvlees in stukken snijden van 2 à 3 cm, dan rondom bruin bakken in de olijfolie. De fijngesneden ajuin en look toevoegen, nog even laten verder bakken. Kruiden met peper en zout, alle tuinkruiden (behalve de peterselie) toevoegen. Met ½ l water overgieten, aan de kook brengen en 1½ laten sudderen met deksel op de pot.

De champignons afzonderlijk gaarstoven in wat boter en kruiden met peper en zout. Deze bij het vlees voegen en op smaak brengen met wat citroensap.

Roer de bloem door de melk en bindt hiermee de saus, laat nog even doorkoken. Je kan de gehakte peterselie er nu ook doorroeren, ofwel de ragout ermee bestrooien net voor het opdienen.

Serveersuggestie : opdienen met aardappelpuree, aardappelkroketjes of gekookte rijst

Wijntip : een fruitige rode wijn (vb. een Zuid-Afrikaanse Pinotage)

Limoen-aardbeijs met chocoladeschilfers kerst

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

Ingrediënten

6 eidooiers

175 g fijne tafelsuiker

2 tl maïzena

500 gr verse aardbeien of uit pot

fijn geraspte schil en sap van 4 limoenen

200 g pure chocola, in stukken

4,5 dl slagroom

cacaopoeder, om to bestrooien



Bereiding

1 Klop de eidooiers, suiker en maïzena. Breng de gepureerde aardbeien in een pan tegen de kook aan en schenk hem al kloppend over het mengsel. Laat het mengsel in de pan al roerend zachtjes doorkoken tot het is ingedikt. Laat het afgedekt in een kom afkoelen. Roer de limoenschil en het sap erdoor.

2 Smelt de chocola. Knip twee stukken bakpapier van 46 x 33 cm. Schep op elk vel de helft van de chocola en strijk hem zo dun mogelijk uit. Leg de vellen zodra de chocola gaat stollen in de koelkast.

3 Klop de slagroom iets lobbiger. Roer de vla erdoor en laat het mengsel in 4-6 uur in de diepvries iets opstijven.

4 Of roer de slagroom door de vla en laat het mengsel opstijven in de ijsmachine.

5 Trek de chocola van het papier en breek hem in schilfers. Houd een handje apart. Schep een kwart van het ijs in een diep-vriesbestendige schaal en bestrooi met een derde van de chocola. Herhaal de laagjes en leg de achtergehouden schilfers bovenop. Laat het ijs iets opstijven in de diepvries en bestrooi met cacao-poeder.

Mexicaanse rijst met spekjes

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
2 eetlepels zonnebloemolie
200 gram zilvervriesrijst
0,5 liter vleesbouillon (bijv. van een rundvleesbouillonblokje)
1 blikje maïs
1 blikje doperwten
1 blikje kidneybonen
1 rode paprika
250 gram spekjes



Bereiding

Snijd de ui in stukjes en bak hem glazig in de hete olie.

Voeg de rijst toe. Laat de rijst onder voortdurend omscheppen even aanbakken.

Maak ondertussen de vleesbouillon klaar.

Giet vervolgens de bouillon erbij.

Laat dit 25 minuten zachtjes sudderen (deksel op de pan).

Bak ondertussen de spekjes krokant in een koekenpan.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Als de rijst helemaal ingedikt is, roer je de (uitgelekte) maïs, kidneybonen, paprika, doperwten en spekjes erdoor.

Laat het gerecht nog even doorwarmen kan ook met gebakken aardappelschijfjes

Mexicaanse tomatensalsa en knoflooksaus

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

Ingrediënten

-500 g rijpe vleestomaten (ontveld, ontpit en klein gesneden)
-1 grote rode ui (grof gehakt)
-1 groene paprika (fijn gehakt)
-1 kleine groene peper (fijngehakt)
-1 teen knoflook (uit de knijper)
-1,5 el rode wijnazijn
-1/4 th lepel zout
-1/2 th lepel gemalen koriander
-1 el citroensap (eventueel)
-chilipeper naar eigen smaak

Bereiding

meng alles goed door elkaar en doe de salsa in een glazen pot

Knoflooksaus

Ingrediënten

- * bekertje creme fraiche
- * 3 eetlepels mayonaise
- * 1 of twee teentjes knoflook
- * verse bieslook of dille
- * zout en peper

Bereidingswijze

Roer de mayonaise door de crème fraiche. Pers de knoflook erboven uit. Roer de in kleine stukje geknipte kruiden erdoor. Voeg een beetje zout en peper toe. Goed roeren! In de koelkast de smaken goed met elkaar laten vermengen.

Mosterddressing

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor ongeveer 6 x:

300 ml olijfolie
3 flinke eetlepels grove mosterd
4 eetlepels balsamicoazijn
wat verse peper
1 eetlepel vloeibare honing
1 teentje knoflook, uitgeperst of geras

Bereiding

Bereiding

In een (glazen) mengkom alle ingrediënten met een garde goed mengen tot een dik samenhangend geheel is ontstaan.

Is de dressing bitter, dan wat olijfolie en/of honing toevoegen.

Original Wall-Mart-Corner Club Sandwich

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

Ingrediënten

Voor 1 portie : 3 sneden casino witbrood, gebakken kipfilet (afgekoeld), gebakken ontbijt spek (afgekoeld), gewassen sla blaadjes (uitgelekt), tomaten schijfjes, mayonaise (Calve of Hellman's),

Bereiding

Gegaarde kipfilet uitelkaar 'rijgen'.

Brood toasten (zacht goud...niet knapperig)!!!

2 sneden brood besmeren met mayonaise en op een helft sla en kipfilet verdelen...bedekken met een met mayonaise aan bijde kanten besmeerde (= 3 de) snee toast. Hierop komt een laag van plakjes tomaat en de afgebakken ontbijt spek.

Afdekken met het laatste snee toast. Afwerking:

Twee maal diagonaal(kruislings) snijden (met een brood mes). houten prikkers dwars door de sandwiches plaatsen voor stevigheid en de 'clubs' op hun korst-kant presenteren. Tip: serveer met een lekkere cole-slaw

Oud Hollandse Appelbeignets / Appelflappen

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

"2 1/4 dl lauwe melk (en water) of 1 3/4 dl lauwe melk en
1 ei
"ca 6 appelen bv. reinetten
"frituurvet of olie
"3 g zout
"150 g bloem
"10 g verse of 5 g gedroogde gist
"poedersuiker of suiker en kaneel "



Bereiding

ca 25 stuks

Een gistbeslag maken van bloem, aangemengde gist, 1 1/2 dl melk of 1 dl melk en 1 ei en zout. Het beslag verdunnen met de rest van de melk en dichtgedekt laten rijzen op een warm, maar niet heet plekje, ca 1 uur. (zie ook oliebollen voor het gistbeslag)

De appelen boren, schillen en in plakken snijden. De olie verwarmen tot 180-200c. De appelplakken door het deeg halen, dadelijk gaar en bruin bakken, laten uitlekken en bestrooien met poedersuiker of met een mengsel van suiker en kaneel.

Ananasbeignets: vervang de plakken appel door plakken ananas.

Banaanbeignets: vervang de plakken appel door in schuine plakken gesneden banaan.

Ovenschotel campagnarde

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

Ingrediënten

aardappelen(+1 kilo,
1 courgette,
een zakje broccoli
geraspte kaas
0,2L room.
Kruiden naar eigen smaak.(peper,zout, tijm, prov.kruiden



Bereiding

Kook de aardappelen beetgaar en snij ze in schijfjes(niet te dun anders vallen ze uit elkaar). en laat de broccoli beetgaar worden in een pan op een laag vuurtje. Oven voorverwarmen op 220 graden. vet een ovenschotel in en begin met het verdelen van de laagjes. Onderaan courgette, daarop een laag aardappelen, daarop een laag broccoli. daarna kaas en room toevoegen. Kruiden naar eigen smaak met peper zout tijm en of provencaalse kruiden. Als laatste doe je er een laag aardappelschijfjes overheen en de rest van de room. Dek af met de rest van de kaas en eventueel paneermeel voor een lekker korstje.Zet het geheel voor ongeveer 25 minuten in de oven

Paddenstoelensoep kerst

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 gram paddestoelen (champignons, kastanjechampignons, oesterzwammen)
8 dl runderbouillon
1/2 dl room
20 gram bloem
1 kleine ui
1 ei
citroensap
peper en zout
peterselie



Bereiding

Materialen

staafmixer of keukenmachine

Haal de schil van de ui en snipper deze fijn. Maak de paddestoelen schoon en snij ze in plakjes (of stukjes). Besprenkel de paddestoelen met wat citroensap.

Zet een pan op het vuur en verwarm een klontje boter. Fruit de ui. Voeg al roerende de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Voeg de paddestoelen toe aan de soep. Laat het geheel in ongeveer 5 minuten gaarkoken op een laag vuur.

Doe 1 ei in een kom en voeg de bloem toe. Roer het goed door elkaar met een garde. Voeg ook een beetje bouillon toe en roer dit goed mee. Voeg het mengsel toe aan de pan met soep.

Roer de soep goed door en laat het een paar minuten op een laag vuur doorkoken. Voeg naar smaak peper, zout en peterselie toe.

Tip

Houd een handje gebakken paddenstoelen en wat blaadjes tijm apart om over de soep te strooien. Roer nog een beetje crème fraîche door de soep in het bord zodat er mooie witte streepjes ontstaan.

PERENBAVAROIS MET PARMAHAM EN MELOENCOULIS

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

Ingrediënten

4 rijpe peren
het sap van een citroen
12 plakjes parmaham
3 blaadjes gelatine
1 1/2 meloen
1 tomaat
8 cl wodka
3 eetlepels mosselvocht of andere visbouillon
1 appel
100 gr room
3 muntblaadjes
een paar blaadjes kervel

Bereiding

Schil de peren zorgvuldig en mix drie ervan met het citroensap en de wodka. Zeef het geheel en voeg de vooraf in koud water geweekte gelatineblaadjes toe. Klop de room op en doe hem bij de bereiding. Goed mengen. Giet de bereiding in een vorm en laat op een koele plaats opstijven en koud worden. Stort de bavarois uit in het midden van een dienschotel en schik er de plakken parmaham in kransvorm rond. Voor de coulis mixt u het vruchtvlees van de meloen met 3 muntblaadjes en het mosselvocht. Door een zeef doen en in de koelkast laten afkoelen. Nu de overblijvende peer, de gepelde, ontpitte tomaat en de appel in heel kleine stukjes snijden: mengen en over de bavarois verdelen. Afwerken met een plukje kervel en een paar muntblaadjes.

Perenspoom kerst

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

Ingrediënten

3 rijpe peren geschild en in stukjes

1/2 citroen uitgeperst

500 ml appelsap

(evt.) 1-2 eetlepels wodka (of tequila)

1 fles champagne (of andere mousserende witte wijn)

3 takjes verse munt



Bereiding

Materialen

cocktailglazen, ijsbolletjeslepel, blender, diepvriesbak

Bereiden

Kook de stukjes peer met het citroensap, appelsap en eventueel de wodka en 2 blaadjes munt 15 minuten op laag vuur. Laat volledig afkoelen. Pureer het mengsel in de blender of keukenmachine, schep het in een diepvriesdoos en zet die in de diepvries. Pureer de halfbevroren perensorbet na 2 uur met een staafmixer om te voorkomen dat er grove ijskristallen ontstaan. Laat hierna nog 2 uur in de diepvries staan. Laat de perensorbet in 5-10 minuten iets zachter worden. Schep in elk glas een bolletje perensorbet en schenk er champagne op. Garneer met een blaadje munt.

Pilaf

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pond hamlappen
4 uien
4 eetlepels ketjap
2 theelepels sambal
1 blikje tomatenpuree
zout en peper
1 blik perziken
2 teentjes knoflook
Een glas rosé of witte wijn



Bereiding

Perziken uit laten lekken, sap aanvullen met evenveel water. Dit mengen met tomatenpuree, sambal en ketjap. Ondertussen hamlappen in blokjes snijden en bakken, daarna de uien meebakken. dan saus toevoegen en laten pruttelen. Binden met maïzena. serveren met rijst en stukjes perzik.

Poffertjes

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

Ingrediënten

100 gram meel
100 gram boekweitmeel
400 ml lauwwarme melk of water
1 ei
1 theelepels (10 gram) gedroogde gist of 20 gram verse gist
0,5 theelepel zout
50 gram gesmolten boter
1 eetlepel stroop
poedersuiker
boterkrullen
eventueel wat stroop



Benodigdheden

beslagkom
poffertjespan
eventueel invettingskwastje

Bereiding

Bij gebruik van verse gist: los de gist op in een beetje melk. Gedroogde gist kun je direct door het meel mengen.

Doe het zout in een beslagkom.

Zeef het meel in de beslagkom, en maak een uitholling in het midden

Giet daar het melk/gistmengsel of strooi er de gedroogde gist in.

Roer vanuit het centrum beetje bij beetje alle melk erbij.

Voeg op het einde ook het ei, boter en de stroop toe. Zorg dat alles goed gemengd is en zonder klonten.

Dek de beslagkom af met een schone theedoek en laat het mengsel 45 minuten op een warme plek rusten.

Zet de pan op hoog vuur laat hem gloeiend heet worden.

Vet daarna de pan in met wat boter of ander vloeibaar vet, dit gaat makkelijk met een kwastje.

Giet dan een klein beetje beslag (tot ongeveer driekwart vol) in ieder rondje.

Draai het vuur nu middenhoog en bak de poffertjes totdat de bovenkant van het poffertje nog niet volledig gestold is in het midden. Ze laten dan makkelijk uit de pan los.

Draai ze om en wacht totdat de andere kant ook goudbruin is.

Leg ze op een bordje en strooi poedersuiker over de poffertjes totdat ze volledig met een laagje suiker bedekt zijn

Leg er een krul boter bovenop en giet eventueel kruislings wat stroop over de poffertjes.

Direct serveren met een vorkje.

Poffertjes worden meestal zo lekker gevonden dat een enkele portie van 16 stuks als wat weinig wordt ervaren

Poire Belle Helene - 2 personen

Menugang Dessert
Keuken Belgisch
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 5

Ingrediënten

2 peren
Citroensap
Ijsroom
Chocolade saus
Slagroom
munt



Chocoladesaus
1 dl koffieroom
60 gr boter
100 gr chocolade

Bereiding

Chocoladesaus

"Doe de boter en de koffieroom in een kookpan en breng deze aan de kook.

"Temper het vuur en voeg al roerend de chocolade toe.

"Neem van het vuur nog voor de chocolade helemaal is gesmolten.

Peren

"Schil de peren (moeten heel blijven + steeltje aanlaten), haal het klokhuis er langs de onderkant uit en pocheer ze in suikerwater (suikerwater = 1kg suiker + 1 l water) met citroen tot ze beetgaar zijn.

"Laat koelen en snijd ze middendoor of in waaivorm.

Afwerking

"Schik de peerhelften links en rechts in een diep bord.

"Giet over de onderste helften de warme chocoladesaus.

"Leg er twee bollen ijs bij en werk af met een blaadje munt en slagroom.

"Serveer er de rest van de chocoladesaus bij.

Progrestaart(Tarte meringuée)

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

Ingrediënten

Ingrediënten:

6 eiwitten - 300 gram suiker - 50 gram maizena - vanillemerg - 100
gram amandelschaafsel - bigareaux - chocolade galettes - 100
gram praliné - 1.5 liter slagroom - 120 gram poedersuiker

Bereiding

Bereiding:

Teken op een beboterde en met bloem bestoven bakplaat cirkels af van 24 cm. Bereid het schuim als voor nogatines en spatel hier op het laatst de fijngemaakte praliné door. Spuit hier de cirkels van het centrum uit mee vol en egaliseer met een krabbertje. Bak ze in een oven van 125 graden C. in 1.5 tot 2 uur gaar. Draai de oven uit en laat ze met de deur open nadrogen. Sla de slagroom met de vanille en de poedersuiker stijf. Neem een plak progres en schep hierop 1/3 van de geslagen room. Leg er een tweede plak progres omgekeerd bovenop en maskeer de taart met geslagen room. Zet de zijkant van de taart aan met gebruneerd amandelschaafsel. Garneer bovenop met rozetten geslagen room, bigareaux en amandelschaafsel.

Pruimenmousse met amandelkrokant

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

300 gr gedroogde pruimen, 1 dl witte port, 1 kaneelstokje, 2 blaadjes gelatine, 3 ½ dl slagroom, 2 ½ el suiker, 1 zakje vanillesuiker.

Voor het krokant; 40 gr boter, 50 gr suiker, 100 gr geschaafde amandelen, 1 tl kaneel.

Bereiding

Breng de pruimen met de port en het kaneelstokje aan de kook, laat het geheel 30 min zachtjes Pruttelen. Laat de pruimen in het vocht afkoelen. Verwijder het kaneelstokje en ontpit de pruimen. Pureer deze met het vocht door een zeef. Week de gelatine 5 min in ruim koud water, verwarm de pruimenpuree. Los er van het vuur af, de goed uitgeknepen gelatine in op en laat de puree afkoelen. Klop 2 ½ dl slagroom met 1 ½ el suiker en de vanillesuiker stijf. Spatel dit door de goed afgekoelde pruimenpuree. Laat de mousse in ca. 2 uur opstijven in de koelkast. Maak de krokant; verhit de boter in een pan, voeg de suiker toe en laat de suiker smelten en bruin worden. Voeg het amandelschaafsel toe en blijf roeren. Neem de pan van het vuur, strooi er de kaneel over, laat de krokant op een plank afkoelen. Hak de krokant in stukjes.

Bereiding; doe de mousse in een spuitzak en spuit ze in 4 hoge glazen. Klop de rest van de slagroom met 1 el suiker stijf. Garneer de mousse met de slagroom en amandel krokant.

Ragout van Lam uit Périgord

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

Ingrediënten

800 gram stukken lamsschouder - olie - 3 teentjes knoflook - 100 gram bote - gedroogde tijm - peterselie - 500 gram nieuwe aardappeltjes - zout, peper

Bereiding

Was wat peterselie en hak die fijn. Snij het vlees in blokjes van 4 bij 4 cm. Schil de knoflook en hak die fijn. Schrap de aardappeltjes. Bak de aardappeltjes op zacht vuur in een mengsel van 50 gram boter en wat olie. Schud vaker met de pan zodat ze aan alle kanten sauteren. Verhit in een andere pan wat olie en doe hier het vlees in. Geef er zout en peper over en strooi er een eetlepel gedroogde tijm over. Laat het vlees op hoog vuur aan alle kanten bruin sauteren. Haal het vlees na tien minuten uit de pan en houd het warm. Giet de olie grotendeels, maar niet geheel, uit de pan en geef er de rest van de boter in. Laat die op matig vuur verwarmen. Als ze kleur begint te krijgen voegen we het vlees weer toe en de knoflook. Roer enkele minuten om de knoflook te sauteren zonder dat hij zwart wordt. Doe het vlees in een diepe schaal. Geef er wat peterselie over en serveer met de aardappels en b.v. sla.

Reebiefstukjes met appel en champignons

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

Ingrediënten

4 reebiefstukjes van ongeveer 150 gr per stuk
zout
peper
2 eetlepels olie
2 eetlepel cognac
1 zachtzure appel
2 eetlepels citroensap
50g boter
250g kleine champignons
1 eetlepel gehakte peterselie
2 eetlepels bessengelei



Bereiding

Intrektijd 1 uur. Bestrooi de biefstukjes met wat peper en zout en besprenkel ze met de olie en cognac. Laat de biefstukjes 1 uur op een koele plaats staan. Maak de champignons schoon. Schil de appel, boor het klokhuis eruit en snijd de appel in vier dikke plakken. Verhit de boter in een pan en bak hierin de appelplakken 2 minuten per kant. Haal dan de plakken appel uit de pan en houd ze warm. Bak in de bakboter van de appels de reebiefstukjes 4 minuten per kant. Haal dan de biefstukjes uit de pan en houd ze warm. Bak in de achter gebleven bakboter de champignons met de peterselie een paar minuten. Leg de reebiefstukjes op een schaal, leg op elk biefstukje een plak appel en vul de gaatjes van de appelplakken op met bessengelei. Verdeel de champignons rondom de biefstukjes.

Rijst van de Boswachtervrouw

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

Ingrediënten

200 gram rijst - 3 eetlepels olijfolie - 2 uien - tomatenpuree - 150 gram champignons - 4 dl bouillon - 50 gram boter - 50 gram geraspte kaas - 150 gram gerookt borstspek

Bereiding

Schil de uien en snij ze in juliënne. Snij het spek in juliënne. Maak de champignons schoon en ciseleer ze. Verhit de olie in een pan en sauteer hierin de juliënne spek. Laat ze bruin worden en haal ze uit de olie. Zet ze apart. Doe dan de champignons in de olie, geef er zout en peper over, sauteer ook deze bruin en zet ze apart bij het spek. Sauteer dan de uien in dezelfde olie lichtbruin. Voeg dan de rijst bij de uien en roer deze goed door totdat de rijst glazig wordt. Voeg dan de champignons en het spek toe en een eetlepel tomatenpuree. Geef er de bouillon bij, doe de deksel op de pan en laat op zeer zacht vuur 18 à 20 minuten koken. Geef dan de rijst in een voorverwarmde dienschaal, werk er de boter en kaas door en serveer.

Roergebakken tahoe met sperzieboontjes

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

Ingrediënten

1 blok tahoe (500 gram), 2 eetlepels ketjap, 1 eetlepel
gembersiroop, 300 gram sperziebonen, 1 ui, 3 eetlepels olie, 1
bakje boemboe sajoer boontjes, 125 gram tauge

Bereiding

- 1.Snijdt de tahoe in blokjes. Roer in een kom de ketjap en de gembersiroop door elkaar en schep de blokjes tahoe erdoor. Laat dit ongeveer 10 minuten staan.
- 2.Maak de sperziebonen schoon en halveer ze en kook ze in ruim kokend water in ongeveer 3 minuten beetgaar.
- 3.Hak de ui fijn. Verhit de olie in een wok . Bak de blokjes tahoe al omscheppens in circa 3 minuten bruin. Schep ze op een bors.
- 4.Roerbak de ui en sperziebonen circa 3 minuten. Voeg de sajoerboontjes en 2 deciliter water toe. Breng dit aan de kook. Schep de blokjes tahoe en tauge erdoor en laat het gerecht nog even sudderen.

Rozemarijn aardappels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

1 el gedroogde rozemarijnnaaldjes, 1 el olie, 1 sjalotje, 25 gr boter, zout, 750 gr krielaardappeltjes.

Bereiding

Rozemarijnnaaldjes fijnknippen. Olie erdoor roeren. Sjalotje snipperen. In koekenpan boter en olie met rozemarijn verhitten. Sjalotje ca. 2 min zachtjes fruiten. Aardappeltjes toevoegen en afgedekt in ca. 4 min zachtjes bakken. Deksel van pan nemen en aardappeltjes in ca. 6 min lichtbruin bakken. Op smaak brengen met zout.

Runderrollade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

1 matige gekruide runderrollade van 1 kilo, 2 teentjes knoflook, 1 tl rozemarijnnaaldjes, 100 gr boter, 2 tl rozemarijn, 50 gr vloeibare honing, 2 dl bouillon, 1 tl aardappelmeel.



Bereiding

Pel de knoflook en snij de teentjes in reepjes. Snij de rollade hier en daar met een puntig mesje in en steek er een reepje knoflook en een rozemarijnnaaldje in. Verhit de boter en schroei de rollade snel rondom dicht. Braadt de rollade boven laag vuur in 1 uur gaar. Neem de rollade uit de pan en laat hem 10 min rusten. Roer de aanbaksels los en voeg de honing en de bouillon toe. Laat de saus enkele min boven hoog vuur inkoken. Bind hem eventueel met het gladgeroerde aardappelmeel en breng op smaak met zout en peper. Snijdt het vlees in plakken en schep er wat van de saus over. Geef de rest van de saus er apart bij.

Scholfilet in paprikaroomsaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kilo aardappels (kruimig), 1 pot geroosterde paprika's (465 gr)
Zout , Peper
1 pakje koksroom (250 ml), 600 gr scholfilet, 1 tl paprikapoeder,
15 gr verse peterselie



Bereiding

Aardappels schillen en gaar koken, oven voorverwarmen op 200 graden of gasovenstand 4
Intussen paprika laten uitlekken
Helft van paprika met staafmixer of in keukenmachine pureren, andere helft in reepjes snijden
Helft van scholfilet in ovenschaal leggen bestrooien met zout en peper
Reepjes paprika erover verdelen
Rest van de scholfilet erop leggen en bestrooien met zout en peper
Koksroom mengen met gepureerde paprika, paprikapoeder, zout en peper
Roommengsel over de vis schenken
Schaal ca. 20 minuten in oven plaatsen
Peterselie fijn knippen
Visschotel serveren met gekookte aardappels bestrooid met peterselie

Schwarzwaller-kirschtaart

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

Ingrediënten

90 gr. bloem
1 theelepel bakpoeder
2 eetlepels cacao
4 eieren (gesplitst)



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C
Vet twee lage ronde bakvormen van 20 cm in
Bekleed de bodem en de zijanten met bakpapier
Zeef de bloem, het bakpoeder en de cacao 3 keer op een vel bakpapier
Klop met een mixer de eiwitten in een schone, droge kom stijf
Voeg al kloppend geleidelijk suiker toe tot deze opgelost en het mengsel dik en glanzend is
Voeg de dooiers toe, klop nog 20 seconden

Schep snel en luchtig de bloem en de cacao door het eimengsel
Verdeel het beslag over de ingevette bakvormen
Bak de cakes in 15 minuten goudbruin, tot ze terugveren als u erop drukt
Laat ze 5 minuten in de vorm rusten, stort ze op een rooster en laat ze afkoelen
Snijd de bovenkanten plat af en draai de cakes om, zodat de onderkant de bovenkant wordt

Besprenkel beide cakes rijkelijk met Kirsch
Verdeel een kwart van de geklopte slagroom over een cake, leg daarop de kersen. Leg de andere cake erop
Smeer de hele taart met een spatel in met slagroom

Schaaf met een dunschiller krullen van de chocolade
Druk de krullen lichtjes in de room aan de zijkant van de taart
Garneer de bovenkant met gekonfijte kersen en extra chocoladekrullen

Serveertips

Schwarzwaller-kirschtaart wordt traditioneel gemaakt met verse, ontpitte morellen, gepocheerd in suikerstroop
Een blik gewone ontpitte kersen is echter een goed alternatief

Schwarzwaldler Kirschtorte

Menugang Bakker
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Ingrediënten:

150 g patentbloem
30 g maïzena
40 g cacaopoeder
6 eieren
200 g suiker
2 potten kersen zonder pit (à 350 g)
5 blaadjes Dr. Oetker Gelatine (wit)
500 ml slagroom
1 zakje Dr. Oetker Vanillesuiker
1 zakje Dr. Oetker Klop-Fix
2 el suiker
6 el kirsch
1 el aardappelzetmeel
100 g Dr. Oetker Chocoflakes



Bereiding

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor. Vet de springvorm in. Bekleed de bodem met bakpapier. Meng patentbloem, maïzena en cacaopoeder. Klop de eieren met de suiker tot een romige massa. Spatel het bloemmengsel door het eimengsel. Schep het beslag in de vorm. Bak de taart in het midden van de oven in ca 35 minuten gaar.

Laat de taart 5 minuten in de vorm afkoelen. Verwijder de vorm en trek het bakpapiertje van de taartbodem. Laat de taart verder afkoelen.

Giet de kersen af en bewaar de helft van het sap. Breng dit aan de kook. Meng 1 el aardappelzetmeel met 2 el kirsch en bind het sap ermee. Roer de kersen door het gebonden sap (houd enkele apart voor de garnering).

Week de Gelatine in koud water. Klop de slagroom en 4 el kirsch met de Klop-Fix, Vanillesuiker en suiker stijf. Los de uitgeknepen Gelatine op in 2 el heet water en meng deze door de room.

Snijd de taartbodem in 3 lagen. Bestrijk de onderste laag met de helft van de kersen. Leg de tweede plak deeg erop en bestrijk deze met een dikke laag slagroom. Verdeel de rest van de kersen erover. Leg de bovenste taartlaag erop. Bestrijk de bovenkant en de zijkant met slagroom.

Houd wat slagroom achter om op de taart te spuiten. Bestrooi de boven- en zijkant met Chocoflakes. Spuit langs de rand toefjes slagroom en leg daarop als garnering de achtergehouden kersen.

Variatietips:

Gebruik als garneerkersen cocktailkersen. Versier de taart met chocoladekrullen (bijvoorbeeld geschaafd met de kaasschaaf)

Springvorm Ø 24 cm

Oventemperatuur en baktijd:

Elektrische oven: 190°C

Heteluchtoven: 180°C

Baktijd: ongeveer 35 minuten

Schwarzwälder kirschtorte 1

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

Ingrediënten

- 6 eieren, gescheiden
- 250 g suiker
- 150 g bloem
- 50 g cacao
- 100 g boter, gesmolten
- 50 ml kirsch (kersenbrandewijn)
- 0,5 liter slagroom
- 1 grote pot kersen op siroop, uitgelekt
- 50 g pure chocolade, geraspt
- bosvruchten (diepvries, ontdooit), om te garneren (eventueel)



Belangrijk: springvorm van 24 cm doorsnee, ingevet.

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Klop in een vetvrije kom de eiwitten stijf.
- Klop in een andere kom de eidooiers met 200 gram suiker in ca. vijf minuten luchtig en romig.
- Zeef de bloem en cacao boven de eidooiers en schep het geheel luchtig door.
- Voeg de boter en eiwitten toe en meng het geheel tot een gelijkmatige massa.
- Schep het beslag in de springvorm.
- Bak de taart in het midden van de oven in 35-40 minuten gaar.
- Laat het resultaat helemaal afkoelen.
- Snijd de taart met een groot mes horizontaal in drie dunne lagen.
- Besprenkel de onderste twee lagen met de kirsch.
- Klop in een kom de slagroom met de rest van de suiker stijf.
- Houd eventueel nog kersen voor de garnering achter, snijd de rest van de kersen in stukjes.
- Leg de onderste taartlaag op een schaal.
- Verdeel er een kwart van de slagroom en de helft van de kersen over.
- Leg er de tweede taartlaag op en verdeel er weer een kwart van de slagroom en de rest van de kersen over.
- Dek af met de derde laag.
- Bedek de taart helemaal met slagroom, ook de zijkanen.
- Spuit met behulp van een spuitzak met kartelmond boven op de taart nog enkele toefjes slagroom.
- Duw de geraspte chocolade rondom tegen de zijkant van de taart. Versier de taart eventueel nog met bosvruchten of gemarineerde chocoladekersen (zie tip).

Tip

Marineer enkele kersen ca. 1 uur in een beetje kirsch. Dep de kersen droog en dompel ze met behulp van een spies of prikker door ca. 50 gram gesmolten pure chocola. Leg ze op een bord en laat de chocolade in de koelkast hard worden. Versier er de taart mee.

Soezenbeslag - 10 stuks

Menugang	Bakker	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	5

Ingrediënten

50 gr boter

125 gr water

100 gr bloem

2 à 3 eieren

Bereiding

Werkwijze:

"Water en boter dadelijk tesamen opzetten en heel kort aan de kook brengen (let op : de boter moet volledig gesmolten zijn).

"Bloem bijvoegen en goed droog roeren met een spatel op een laag vuur (moet een droge massa worden of droge bol).

"De massa in een inox mengkom doen en ei per ei onderroeren met een spatel. Na elke ei moet je terug een homogeen deeg hebben, dan pas het volgende ei bijvoegen. Neemt veel tijd in beslag.

"Na het 2de ei controleren we de massa even als volgt : we nemen een deel van de massa op de spatel en laten die er terug afglijden, vormt de massa een mooie V dans is het beslag klaar, zoniet voegen we nog een (half) ei bij tot het gewenste resultaat verkregen is. Indien de massa te plat is kunnen we ze niet met onze spuitzak spuiten.

"We nemen dan een bakplaat en zorgen ervoor dat ze héél lichtjes vettig is. We kunnen er ook bakpapier opleggen en dit invetten.

"Bestrooi de bakplaat vervolgens met een heel klein beetje bloem.

"De massa in de gewenste vorm spuiten (met een egaal en groot mondstuk).

"Doreer en bestrijk (met platte vork overstrijken) met een vork.

"We bakken de soezen af in een oven van 200°C gedurende 15 à 20 min en doen zeker de eerste 15 min de oven niet open (anders vallen onze soezen in).

Spaanse garnalencocktail / zalmcocktail

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2dl mayonaise
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel cognac
1 ei
1 theelepel gehakte kappertjes
1 eetlepel gehakte peterselie
zout
peper
wat sla blaadjes
4 toefjes peterselie
1 citroen



Bereiding

Breng in een pan water aan de kook en kook hierin het ei 8 minuten. Laat het ei dan schrikken onder de koude kraan, pel het en hak het fijn. Was de sla blaadjes en laat ze uitlekken. Doe de mayonaise in een kom en meng er de tomatenpuree, cognac, het ei, kappertjes, peterselie, wat zout en peper door. Zet de saus een uur in de koelkast, zodat alle smaken kunnen intrekken. Was de citroen en snijd deze in partjes. Verdeel de sla blaadjes over 4 glazen, verdeel hier de garnalen over en giet er saus over. Garneer met partjes citroen en een toefje peterselie.

SPAANSE OMELET

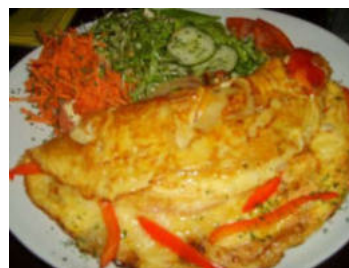
Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 dikke plakken ontbijtspek
3 eetlepels olijfolie
1 ui, in dunne plakken gesneden
1/2 rode paprika, in reepjes gesneden
1/2 groene paprika, in reepjes gesneden
1 grote teen knoflook, gesnipperd
350 gr gekookte krielaardappeltjes, in plakjes
4 eieren
2 eetlepels slagroom
peper en zout



Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak het spek knapperig uit in een koekepan met een steel die in de oven kan. Laat op keukenpapier het spek uitlekken. Giet het spekvet uit de pan. Doe een eetlepel van de olie in de pan en fruit de ui en de paprika ongeveer vijf minuten tot de ui glazig is. Neem de pan van het vuur en roer er de knoflook door. Verkruiemel er het spek boven en schep het mengsel uit de pan. Verhit de resterende olie in de koekepan. Verdeel de aardappelplakjes dakpansgewijs over de bodem van de pan en verdeel het paprikamengsel over de aardappeltjes. Klop de eieren los met de slagroom en wat zout en peper. Giet het eiermengsel in de koekepan. Laat op een laag vuur bakken tot het ei is gestold. Licht de rand van de omelet regelmatig op met een mes om het nog niet gestolde ei op de panbodem te laten lopen. Zet de koekepan nog vijf tot tien minuten in de hete oven om de omelet goed gaar te laten worden. Serveer de in parten gesneden omelet warm tot lauwwarm

Spaghettisaus

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

Ingrediënten

2 grote uien.
500 gr. rundergehakt
1 grote prei.
1 pot tomatensaus.
1 blikje tomatenpuree.
1 blik pomadores tomaten uitgelekt.
2 eetlepels Italiaanse kruiden.
2 tenen knoflook.
peper.
zout.
2 eetlepels bruine suiker.
Olijfolie



Bereiding

Vorbereiding
Snij de uien fijn.

Bereidingswijze

Doe een flinke scheut olijfolie in de pan en verhit deze flink.

Bak de uien tot ze glazig zijn en voeg daarna het gehakt toe en bak deze rul, doe er zout en peper naar smaak bij.

Voeg de uitgeperste knoflook bij en bak even mee, doe de preiringen er bij en giet de tomatensaus, tomatenpuree en pomotomaten erbij en prak deze fijn.

Voeg de bruine suiker toe en de Italiaanse kruiden en laat het geheel een kwartier lekker pruttelen tot het wat ingedikt is.

Speculaas (oud Hollands recept)

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

Ingrediënten

"125 gram basterdsuiker
"100 gram roomboter of margarine
"beetje zout
"geraspte citroenschil
"30 gram melk of karnemelk
"240 gram bloem
"10 gram speculaaskruiden
"10 gram bakpoeder
"beetje rijste/patentbloem
"evt. geschaafde amandelen



Bereiding

Grondstoffen afwegen.
Bastersuiker en de roomboter of margarine, geraspte citroenschil met elkaar vermengen.
Melk of karnemelk toevoegen en vermengen.
Bloem, kruiden en bakpoeder door elkaar zeven en met bovenstaande vermengen tot een deeg.
Speculaasplank bestuiven met rijste/patentbloem.
Deeg in de speculaasplank drukken. Het deeg dat er bovenuit steekt eraf snijden.
Speculaas plank omkeren en deeg eruit tikken.
Op beboterde bakplaat leggen .
Versieren met evt. geschaafde amandelen.
Bakken in een oven van ca. 175 graden C.
15 min bakken.

Stoofpeertjes

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

Ingrediënten

1,5 kg stoofperen (St. Remy of Gieser Wildemann)
1 fles (0,75 liter) rode Lambrusco (een licht mousserende, zoete, rode Italiaanse wijn)
5 eetlepels bruine rietsuiker
2 staafjes kaneel
Eventueel 1 eetlepel (Limburgse) appel/perenstroop



Bereiding

Schil de stoofperen. Indien er St. Remy stoofperen worden gebruikt, dan deze in vieren delen en het klokhuis verwijderen. Gebruik je de kleinere Gieser Wildemann stoofperen dan enkel schillen en in zijn geheel verwerken.

Leg de geschilde stoofperen in een ruime pan en giet er de fles rode Lambrusco wijn overheen.

Voeg vijf eetlepels bruine rietsuiker toe.

Doe er twee staafjes kaneel bij.

Breng de wijn met de stoofpeertjes aan de kook, matig de warmtebron en laat de peertjes twee tot twee en een half uur heel zachtjes garen.

Na het verstrijken van de tijd, als de peertjes gaar zijn, haal ze uit het vocht.

Verwijder de kaneelstaafjes.

Laat het vocht nog wat inkoken totdat de gewenste dikte is bereikt, eventueel iets binden.

Tijdens het binden kan er ook nog een eetlepel appel/perenstroop aan het gerecht worden toegevoegd.

Daarna de peertjes weer toevoegen en laten afkoelen tot kamertemperatuur.

Taai taai

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

Ingrediënten

330 gram vloeibare honing

1/2 ei

300 gram bloem

12 gram bakpoeder

10 gram speculaaskruiden



Bereiding

Vermeng de honing met het halve ei. Zeef de overige bestanddelen boven een beslagkom, voeg het honing-eimengsel toe en meng alles met een houten lepel tot een samenhangend geheel. Kneed de massa met een elektrische handmixer tot een soepel deeg. Je kan ook je handen gebruiken, maar wees erop voorbereid dat taai-taaideeg in dit stadium erg plakkerig is.

Laat het deeg minimaal een halve dag rusten en rol het daarna -tussen twee met olie of boter bestreken vellen bakpapier- uit tot een lap avn ca. 1 cm dikte. Snijd het deeg in de gewenste vorm(en) en bak het 15 à 20 minuten in de op 200 graden voorverwarmde oven.

Toast met Filet en Béarnaise - 4 personen

Menugang Tapas
Keuken Spaans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

2 grote rondsfilets (tournedos)
2 tl olie (om de steak te bakken)
60 gr boter gesmolten
1 teentje look
2 kleine stokbroden of kleine ciabatta (beter dan stokbrood)
broodjes
25 gr raketsla, rucola



Béarnaisesausje
2 eierdooiers
1 eetl dragon gedroogd of verse
Scheut room (ongeveer 4 eierdopjes)
Zout en peper
Dragonazijn (een klein beetje)

Bereiding

Bereiding

"Verwarm de oven voor op 180°C bind het vlees op met een touwtje zodat je mooie ronde stukken krijgt.

"Verhit de olie en bak het vlees mooi rondom bruin en leg in een ovenschaal, bak gedurende een 15tal min mooi "à Point" (niet doorbakken).

"Meng de gesmolten boter en de knoflook in een kom en bestrijk beide kanten van het brood (brood in schijfjes snijden) hiermee.

"Was de raketsla of tuinkers en hou apart.

"Bak nu de halve broodjes mooi goudbruin en leg ze op een bakplaat.

"Snijd het vlees intussen in mooie dikke kleine pakjes en leg deze op de gebakken broodjes.

"Schep hierover wat béarnaisesaus en versier met de raketsla of tuinkers.

Béarnaisesaus (snelle versie)

"Meng de dragonazijn en dragon met elkaar alsook de eierdooiers en de room.

"Breng op smaak met peper en zout en roer dit alles zeer goed door elkaar op een hoog vuurtje zonder te stoppen met kloppen.

"Wanneer de saus een beetje is ingedikt zet je het vuur wat lager.

"De saus is klaar wanneer ze dik genoeg is.

Opmerking:

"Zie foto links midden

Tompoes van gerookte zalmousse

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

Ingrediënten

250 g gerookte zalm
1 sjalot
1½ dl visbouillon
8 g gelatine
Sap van een ½ citroen
2½ dl slagroom
125 ml crème fraîche
1 dl eiwit (evt. gepasteuriseerd)
1 eetlepel ketchup
1 eetlepel fijngesneden verse bieslook
6 plakjes bladerdeeg
Zout en peper



Bereiding

De sjalot pellen, halveren en ragfijn snipperen. Klop de slagroom lobbig en sla het eiwit stijf met een garde. Breng de visbouillon aan de kook, los hierin de gelatine op en laat daarna afkoelen tot de bouillon lauwwarm is. Maal ondertussen de gerookte zalm, ketchup en het citroensap fijn in de keukenmachine. Voeg de lauwwarme visbouillon toe en pureer tot een glad mengsel. Vermeng met de fijngesnipperde sjalot en voeg de slagroom toe. Breng op smaak met zout en peper en roer het stijfgeslagen eiwit er doorheen. Klop de creme fraiche op, voeg de fijngesneden bieslook toe en breng op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de bladerdeegplakjes en prik ze goed in met een vork, zodat ze in de oven niet teveel souffleren (= rijzen). Leg ze op een ingevette bakplaat en bak het bladerdeeg af in de oven op 180 °C in ongeveer 8 minuten, totdat ze goudbruin van kleur zijn. Laat het bladerdeeg afkoelen op het aanrecht. Doe de zalmousse in een spuitzak met een gladde spuitmond en spuit de mousse op een bladerdeegplakje, bedek vervolgens met het andere. Smeer de bovenkant van de tompoes in met wat creme fraiche.

Serveertips

- Klop de slagroom niet te stijf. Hierdoor verandert de room in boter en deze kan je niet gebruiken voor de mousse.
- In dit gerecht wordt rauw eiwit gebruikt; wilt u geen gezondheidsrisico (salmonella) nemen, gebruik dan gepasteuriseerd eiwit.
- Gebruik eieren die op kamertemperatuur zijn, eiwit is dan makkelijker en sneller stijf te kloppen. Er mag beslist geen vet bij het eiwit terecht komen, anders lukt het niet om deze stijf te kloppen. Zorg er dus voor dat er geen eidooier bij het eiwit komt en gebruikt een ontvette kom bij het kloppen.

Tortilla

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

Ingrediënten

250 gr masa harina, 60 gr plantaardige margarine, 1 tl zout, water, olie

of

175 gr volkorenmeel, 75 gr maïsmeel (polenta), 60 gr plantaardige margarine, 1 tl zout, water, olie



Bereiding

1. Zet van tevoren de margarine buiten de koelkast zodat het zacht kan worden.
2. Meng het (de twee soorten) meel, de margarine en het zout. Voeg er zoveel water aan toe tot er een soepel en samenhangend deeg ontstaat. Kneed het deeg goed, verdeel het in stukjes ongeveer ter grootte van een pingpongbal. Rol ze uit tot platte rondjes met een doorsnede van ± 10 cm.
3. Verhit een (gietijzeren) koekenpan, bestrijk de pan licht met wat olie. Leg een deeglapje in de hete pan en bak het tot zich luchtbobbels aan de bovenkant vormen. Druk tijdens het bakken de bobbels met een spatel neer, zodat het hele deeglapje met de pan in aanraking komt. Keer de tortilla om en bak de andere kant op dezelfde manier. De baktijd is ongeveer 1 minuut per kant.
4. Hou tijdens het bakken de al gebakken tortilla's warm in een platte schaal, bekleed met een schone doek of aluminiumfolie. Ze smaken natuurlijk het lekkerste als ze nog warm zijn.

Trifle met sinaasappel en rode bessen

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

2 blikjes rode bessen, 6 sinaasappels, ½ roomboter cake van 400 gr, 3 el sinaasappel marmelade, ¾ dl sherry, 3 ½ dl slagroom, 1 zakje slagroomversteviger, 4 dl vanillevla, 2 tl citroenrasp, 1 reep melkchocolade, schaal inhoud van 2 liter.



Bereiding

½ dag tevoren: bessen laten uitlekken, sap wordt niet gebruikt. Sinaasappels dik schillen en partjes tussen vliezen uit snijden, sap opvangen. Kapje van cake snijden, cake in 8 plakjes snijden. Plakjes aan een zijde besmeren met marmelade. Met besmeerde kant naar boven op de bodem van de schaal leggen, zonodig bijsnijden. Rest van cake met besmeerde kant naar beneden erop leggen. Besprenkelen met sherry. Bessen erover verdelen. ¾ deel van sinaasappelpartjes dakpansgewijs over bessen verdelen, ½ dl sinaasappelsap erover sprenkelen. In kom slagroom met versteviger stijfkloppen. In andere kom vla met citroenrasp vermengen. Vla over vruchten verdelen en gladstrijken. Slagroom erover verdelen en gladstrijken. Tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Chocolade grof raspen en tot gebruik in de koelkast zetten. Bovenkant van trifle bestrooien met de geraspte chocolade. Garneren met de rest van de sinaasappelpartjes.

Tulband

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

Ingrediënten

"200 g boter

"200 g suiker

"4 eieren

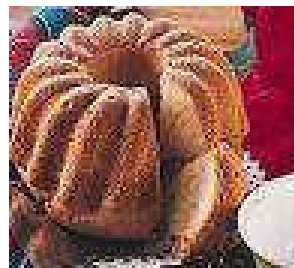
"vanillesuiker

"Een Theelepел kaneel

"snufje zout

"200 g zelfrijzend bakmeel

"Poedersuiker



Bereiding

Klop de zachte boter met de suiker lekker glad en doe één voor één de eieren erdoor.

Klop tot 't schuimig is met de mixer.

Doe de vanillesuiker, kaneel en 't zout erbij.

Roer voorzichtig 't gezeefde bakmeel erdoor.

Schep 't in de tulband.

Zet de tulband in een voorverwarmde oven op 160 graden.

Laat ongeveer een uurtje bakken tot de tulband mooi bruin is.

Strooi er vlak voor 't serveren poedersuiker over.

Utrechtse sprits

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

"225 gram boter of margarine
"100 gram basterdsuiker
"zout
"1 zakje vanillesuiker
"250 gram zelfrijzend bakmeel



Bereiding

Doe de boter met de gezeefde basterdsuiker, een snufje zout en de vanillesuiker in een beslagkom.
Roer het geheel romig.
Schep er dan met korte tussenpozen het zelfrijzend bakmeel door.
Vet een bakblik in en vul een spuitzak met een grove spuit mond met het beslag.
Spuit dit zigzag op het bakblik. Laat het beslag een half uurtje in de koelkast opstijven. Bak de sprits in het midden van een warme oven (160 graden C.) in 20 min. gaar en snijd het in stukken.
Haal de spritsen direct van het bakblik en laat afkoelen.

Zalmcocktail met champignons en cocktailsaus

Menugang -
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 blikje zalm (200-250 gr)

1 tl dille

1 el lekvocht van de zalm

1/2 doosje champignons

enkele blaadjes sla

VOOR DE COCKTAILSAUS:

3 el mayonaise

3 el creme fraiche

3 tl tomatenpuree

2 tl peterselie

2 tl paprikapoeder

versgemalen peper

1 el whisky

eventueel nog een scheutje worcestersaus



Bereiding

Laat de zalm uitlekken. Verwijder graten en velletjes.

Snij de champignons in hele dunne plakjes en leg ze 1 minuut in kokend water met wat zout. Laat de champignons uitlekken. Meng ze met de zalm.

Vermeng de cocktailsaus met de fijngesneden dille en het lekvocht.

Leg de blaadjes sla in 4 wijde glazen, hierop het zalmmengsel en giet het cocktailsausje erover.

Zet de glazen even weg om de smaken in te laten trekken.

Serveer met stokbrood en kruidenboter.

Zandtaartbodem

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

Ingrediënten

Zandtaartbodem:

100 gr basterdsuiker

1 pakje vanillesuiker

200 gr boter

300 gr bloem

1 ei

1 mespuntje zout

een springvorm van ± 24 cm doorsnee

Bereiding

Meng in een kom de bloem, de suiker, het ei, de vanillesuiker en het zout door elkaar, snijd de boter er in stukken door en kneed het tot een geheel.

Vet de vorm in en leg het deeg erin.

Zet de vorm in een op 170°C voorverwarmde oven en bak het deeg 20-25 minuten.

Zeevruchtensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Desiree			Sterren	3

Ingrediënten

3 pijlinktvissen, 16 gamba's, 1 dl olijfolie, 2 teentjes knoflook, 1 dl droge witte wijn, 1 grote citroen, witte peper, 200 gr gekookte mosselen, 200 gr grote Noorse garnalen, 2 el fijngehakte peterselie.

Bereiding

Maak de inktvissen schoon en snijd ze in ringen. Spoel de gamba's af. Verhit 2 el olie. Pers de knoflook erboven uit. Schep de inktvis en de gamba's erdoor. Voeg de wijn toe en smoor dit in ca. 5 min gaar. Laat ze in het vocht afkoelen. Pers de citroen uit. Klop in een schaal een sausje van het citroensap en de rest van de olie. Voeg zout en peper toe. Schep de mosselen, garnalen en het inktvis gamba mengsel met het vocht erdoor. Laat de salade in de koelkast minstens 2 uur marinieren. Bestrooi met peterselie.

Zelf wraps maken

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

Ingrediënten

Voor zes tortilla's heb je een halve kilogram bloem, drie deciliter water, een theelepel bloem en wat boter of olie nodig. Je gaat als volgt te werk:

Bereiding

"Zeef eerst de bloem.

"Voeg er dan het zout aan toe.

"Meng vervolgens het water eronder en begin te kneden..

"Je stopt pas met kneden als het deeg niet meer aan het met bloem bestrooide oppervlak blijft kleven.

"Verdeel het deeg nu in zes delen.

"Rol elk deel heel dun uit.

"Verhit wat olie of boter in de pan en bak de tortilla's hier om de beurt in.

Wraps bewaren en opwarmen

Deze pannenkoekjes kan je enkele dagen in de koelkast bewaren of invriezen met bakpapier ertussen. Heb je zin in een wrap, dan verwarm je zo'n pannenkoekje eventjes in de (micro)golfoven, waarna je hem bedekt met de vulling.

Vullingen en beleg voor wraps

Leg het beleg in het midden van de wrap en laat aan de zijkanten en de onderkant ruimte vrij.

Vervolgens breng je de onderste flap naar boven en rol je de zijkanten over elkaar, zodat je een rol bekomt.

"Cheddar en groenten

"Gerookte zalm en kruidenroomkaas

"Tonijnsla en plakjes komkommer

"Tonijn met mediterrane groenten

"Kip met salsa

"Parmaham en een pittige slasoort met een balsamicoazijn- en mosterddressing

"Gyros en stukjes ananas

"Kip met satésaus en sojascheuten

Zuurvlees

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

Ingrediënten

"750 gram riblappen
"circa 2 deciliter (gele) azijn + 2 deciliter water
"6 jeneverbessen
"6 laurierbladeren
"zout
"peper
"4 kruidnagels
"4 - 5 uien (500 gram)
"circa 50 gram boter of margarine
"4 eetlepels (appel)stroop
"4 plakken ontbijtkoek (circa 2 centimeter dik)
"1 flink volle eetlepel bruine suiker (of meer of minder naar smaak)



Bereiding

Voorbereiden:

Snijd het vlees in grote dobbelstenen (maak ze zo'n beetje net zo groot als de riblappen dik zijn).

Pak een ruime pan of schaal om het vlees in te marineren en doe er 2 deciliter water en 2 deciliter azijn in.

Let op: Gebruik geen aluminium of koper pan want de azijn tast dat aan.

Leg het vlees, de jeneverbessen en de laurierbladeren in het azijnmengsel.

Het vlees moet nu ruim onder de vloeistof staan, voeg zo nodig nog wat extra water en azijn toe (in gelijke hoeveelheden).

Dek het vlees af (met een deksel of plasticfolie) en laat het ten minste 8 uur - of tot de volgende dag - in de koelkast marineren. Schep het in die tijd een paar keer om.

Bereiden:

Zet een schone pan of steelpan in de gootsteen en leg er een grote zeef op. Giet de marinade van het vlees af in de zeef - knoei zo min mogelijk, de marinade wordt later weer gebruikt - en laat het vlees in de zeef glijden.

Dep het vlees droog met keukenpapier en leg daarbij de laurierbladeren opzij voor later gebruik, gooi de jeneverbessen weg.

Bestrooi het vlees dun met peper en zout.

Zet een grote braad- of kookpan klaar om het vlees straks in te doen (bijvoorbeeld die waar de marinade in zat - neem in ieder geval een flinke, de uien moeten er straks ook nog bij in).

Pak een koekenpan (zo mogelijk een grote, met dikke bodem) en verhit er een eetlepel boter of margarine in tot er geen schuim meer te zien is.

Houd de hittebron onder de koekenpan hoog en bak het vlees er - in porties - al omscheppend rondom snel bruin in. Het is belangrijk dat het bakken snel gaat.

Als er te veel vlees tegelijk in de koekenpan gedaan wordt, schroeit het vlees niet snel genoeg dicht en dan lukt het niet om het mooi bruin te bakken (omdat er te veel vocht uit het vlees komt).

Doe de porties vlees die bruin gebakken zijn in de (klaar gezette) braad- of kookpan en smelt - voordat een volgende portie vlees gebakken wordt - wat extra boter of margarine in de koekenpan.

Zet - als al het vlees gebakken is de koekenpan opzij (die wordt zo weer gebruikt) en maak de marinade lauwwarm (niet vergeten - als er koude marinade gebruikt wordt kan het vlees taai worden).

Zuurvlees

Giet zoveel van de verwarmde marinade bij het vlees tot het net onder staat (gooi overgebleven marinade weg). Doe de laurierbladeren en kruidnagels bij het vlees.

Breng het vlees aan de kook en laat het daarna - met een deksel net iets schuin op de pan - op een lage hittebron een uur zachtjes sudderen.

Intussen:

Pel de uien en snijd ze van boven naar beneden in vier parten. Snijd de parten in circa 1 centimeter dikke plakken, begin bij het puntje en gooi de onderste harde stukjes weg.

Smelt wat boter of margarine in de gebruikte koekenpan en bak de uien er - op een matig tot hoge hittebron- af en toe omscheppend flink bruin in (voor de mooie kleur - maak ze niet zwart!).

Schep de gebakken uien op het sudderende vlees.

Doe de (appel)stroop er bij en schep alles door elkaar.

Voeg bruine suiker naar smaak toe, breng het vlees weer aan de kook en laat het zachtjes verder sudderen

Als het vlees een uur gesudderd heeft:

Haal de deksel van de pan en verbrokkel de plakken ontbijtkoek boven het vlees. Roer niet om, leg de deksel weer op de pan en laat het vlees verder sudderen.

Roer - als de ontbijtkoek zo'n 15 minuten mee gesudderd heeft - de inhoud van de pan om.

Laat het vlees nog 15 tot 30 minuten verder sudderen maar roer er nu regelmatig in om aanbranden te voorkomen - door de ontbijtkoek wordt de saus dik. Controleer af en toe of het vlees al goed is: Het is klaar als het boterzacht is en nog net niet uit elkaar valt.

Breng het zuurvlees- indien nodig - nog op smaak met peper en zout.

