



Recepten *Carta*

***192 recepten
(Carta2007-Johan)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-bonensalade
2. Aardappelblokjes met kaas
3. Aardappelcarrés
4. Aardappelgratin met ham
5. Aardappelkoekjes met zalm
6. Aardappellinten
7. Aardappelpartjes met rozemarijn
8. Aardappels met kruidenboter
9. Aardappels met rozemarijn
10. Aardappels met rozemarijn uit de oven
11. Aardappelsalade met garnalen
12. Aardappelsalade met tonijn
13. Aardappelschotel met kruiden
14. Aardappelsoufflé met hazelnoten
15. Aardappelspiesje met spek en ui
16. Aardbeiendressing
17. Anchoiade (ansjovispasta)
18. Andijvieschotel met karbonade
19. Appels met rum-rozijnen
20. Artisjokbodems met pestomayonaise
21. Artisjokharten met tuinbonen
22. Aspergesalade met zalm
23. Aspergeschotel met Parmezaanse kaas
24. Aubergine met pesto
25. Avocadodressing
26. Avocadosaus met crudités
27. Balsamicodressing
28. Basilicumdressing
29. Basilicummayonaise
30. Bloemkool met mosterdsaus
31. Bloemkoolsalade
32. Boeren koolstamppot
33. Bospeen met peterselieboter
34. Bospeembundeltjes met rauwe ham
35. Champignonsalade
36. Chinese vispakketjes
37. Chocoladetulband
38. Chutney van zoete uien
39. Crostini met avocado en tomaat
40. Crostini met garnalen
41. Crostini met paprika en magor
42. Deeglapjes met kaasvulling
43. Ei-peterseliedressing
44. Eieren met guacamole
45. Empanada's
46. Erwtensoup
47. Frittata met krab en broccoli
48. Gambaspiezen met knoflook
49. Garnalendriehoekjes
50. Gemberdressing
51. Gemberkoffie
52. Gorgonzoladressing
53. Groene bonensalade
54. Groente-'toffees'
55. Groenten 'en papillote'
56. Guacamole
57. Honingthee
58. Jambalaya
59. Kaascrème met gember
60. Kabeljauw- en regenboogforelfilet
61. Kabeljauw in tomatensaus

62. Kabeljauw met gember-wijnsaus
63. Kabeljauw met koriandersaus
64. Kabeljauw met paprika-saffraansaus
65. Kabeljauw met zeekraal
66. Kabeljauwfilet in tomatensaus
67. Kabeljauwragout met bieslook
68. Kabeljauwschotel
69. Kabeljauwschotel met Spaanse wijn
70. Kalkoensalade met ananas
71. Kerrie-rijstschotel
72. Kerriespruitjes
73. Kerstcocktail
74. Kerstomaatjes met geitenkaas
75. Kerstomaatjes met rozemarijn
76. Kipbuideltjes
77. Kippensoep
78. Knoflooksoep met achterham
79. Koffie met chocoladeroom
80. Koffie met kruiden
81. Komkommersalade met vruchten
82. Koolrabi gesmoord in tuinkruiden
83. Koolrabisalade met kerrie
84. Koolrolletjes met tomatensaus
85. Koolvisfilet met chorizo
86. Krabtortilla's
87. Kruidenrisotto
88. Lasagne met ham en spinazie
89. Lekkerbekje met zoetzure saus
90. Makreeltaart met courgette
91. Marinade voor 500 gram bieflapjes
92. Marinade voor 500 gram kipfilet
93. Mexicaanse rijst met cervelaatworst
94. Mie met kipfilet
95. Minestrone con pesto
96. Mosselen met curry-preisau
97. Mosselen met tzatzikisau
98. Nacho's met pikante zalm
99. Nasi goreng rendang
100. Nasi speciaal
101. Oesters in sojasau
102. Oesters met spek en sjalot
103. Oesterzwammen met peultjes
104. Oliebollen
105. Olijven in marinade
106. Paksoi, gestoomd
107. Paksoistamppot met kalkoen
108. Paprika-zuurkoolsoep met chorizo
109. Paprika met feta en pijnboompitten
110. Paprikaschotel
111. Pasta met gesmoorde groenten
112. Pastaschotel met gehakt
113. Pastataartje met courgette
114. Paté met appel en cranberries
115. Penne met citroen en basilicum
116. Pesto (basilicumsau)
117. Pestosau met tomaat en kappertjes
118. Peterselie-aardappels
119. Peultjes met paprika
120. Peultjessalade met geitenkaas
121. Pilaf met kalkoen
122. Pizza met kabeljauw en garnalen
123. Prei met gember
124. Preisoep met chorizo
125. Preisoep met pesto

- 126. Rettich uit de wok
- 127. Rettichsalade met kruidendressing
- 128. Rijstsalade met gerookte kip
- 129. Rijstschotel met wortel en garnalen
- 130. Risotto met zongedroogde tomaat
- 131. Roodbaarsfilet met aubergine
- 132. Rucolasalade met geitenkaas
- 133. Saffraanvissoep met wortel
- 134. Salade met spekjes en amandelen
- 135. Salade van fusilli en paprika
- 136. Scholfilet met basilicum
- 137. Scholfilet met druivensaus
- 138. Scholfilet met pesto
- 139. Sinaasappel-yoghurtdressing
- 140. Sojadressing met sesamolie
- 141. Spinazie à la crème
- 142. Spinazie met citroendressing
- 143. Spinazie, pittige
- 144. Spruitjes-stew
- 145. Spruitjes uit de wok
- 146. Stampot met snijbonen
- 147. Stoofpeertjes in karamel-wijnsaus
- 148. Tagliatelle met garnalen
- 149. Tagliatelle met paprika
- 150. Tapenade (olijvenpasta)
- 151. Tartaartje met champignonpasta
- 152. Taugé-courgetteschotel
- 153. Toast met sardines
- 154. Tomaten-bieslookdressing
- 155. Tomaten-groentesoep
- 156. Tomaten-kippensoep met maïs
- 157. Tomatensalade met gorgonzola
- 158. Tomatensaus met courgette en olijven
- 159. Tonijnroomsaus met pasta
- 160. Tortelloni met zalm-roomsaus
- 161. Tuinboontjes met peultjes
- 162. Tuinerwtjes met bosui en ham
- 163. Tuinerwtjescurry met sinaasappel
- 164. Uien, zoete uit de oven
- 165. Uiensoep met Indiase kruiden
- 166. Uienstampot
- 167. Venkelbootjes met doperwtjes
- 168. Visrisotto
- 169. Vissoep
- 170. Vissoep met Iengfilet
- 171. Visspiraaltjes met champagnesaus
- 172. Visworstjes
- 173. Waterkerssalade met tagliatelle
- 174. Whiskykoffie
- 175. Witlof uit de oven
- 176. Witlofsla met ei en bieslook
- 177. Wittekoolsoep
- 178. Wortel-courgettetaartje
- 179. Wortel-uiensoep
- 180. Zalm met zwarte olijven
- 181. Zalmfilet met mosterdsaus
- 182. Zalmfilet met rode-paprikasaus
- 183. Zalmfilet met shii-take
- 184. Zalmsalade met asperges
- 185. Zalmtournedos met groentedressing
- 186. Zalmtournedos met kruidendressing
- 187. Zeekraalsalade met bospeen
- 188. Zeewolffilet met lycheesaus
- 189. Zeewolffilet met tomatensalsa

- 190. Zuurkool met courgette**
- 191. Zuurkool met paprika**
- 192. Zuurkoolstamppot met ham**

Aardappel-bonensalade

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),
zout,
1 zakje gebroken sperziebonen (200 g),
200 g bospeen,
2 sjalotjes,
2 blikjes tonijn in olie (á netto ca. 200 g),
1 1/2 eetlepel rode pesto (potje),
1 dl sinaasappelsap,
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail),
(versgemalen) zwarte peper,
wijde lage slaschaal
inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelplakjes in ca. 10 minuten beetgaar koken. In pan met weinig water en zout sperziebonen in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen bospeen schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. In vergiet aardappelplakjes en sperziebonen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Sjalotjes pellen en snipperen. Tonijn boven kom afgieten. Pesto, sinaasappelsap, sjalot en kappertjes door tonijnolie roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper. Tonijn in stukjes verdelen. Door dressing scheppen: aardappelplakjes, sperziebonen, wortelblokjes en tonijn. Tot gebruik minstens 30 minuten afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Aardappelsalade nogmaals doorscheppen en overdoen in slaschaal. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood).

Voorbereiden: ca. 30 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 300 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 24 g - koolhydraten 29 g

Aardappelblokjes met kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g Lady Christl aardappels, zout, 1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),
1 dl koffieroom,
1 zakje geraspte mozzarella (pizzakaas, Finello, 150 g),
(versgemalen) zwarte peper,
50 g geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette),
Lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappelblokjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen in kopje basilicum heel fijn knippen. In kom koffieroom, basilicum, helft van mozzarella en peper door elkaar roeren. Aardappelblokjes afgieten en door roommengsel scheppen. Overdoen in ovenschaal. Parmezaanse kaas en rest van mozzarella erover strooien. In midden van oven aardappelschotel in ca. 15 minuten verwarmen en kaas laten smelten. Serveren met gegrild vlees en gemengde groene sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 18 g - koolhydraten 30 g

Aardappelcarrés

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g vastkokende aardappels,
2 eieren,
1/8 liter slagroom,
50 g geraspte Parmezaanse kaas,
1/2 zakje basilicum (á 15 g),
zout, peper,
(2 theelepels boter of margarine om in te vetten),
cakevorm lengte ca. 28 cm,
aluminiumfolie,
stuk bakpapier van ca. 28 x 9 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, wassen en (met kaasschaaf) in flinterdunne plakjes schaven. In kom eieren, slagroom en helft van kaas door elkaar mengen. Basilicum erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Vorm invetten met 1 theelepel boter. Bodem bekleden met bakpapier. Op bodem 1/4 deel van aardappelplakjes leggen. 1/4 Deel van eiermengsel erover uitstrijken. Dit nog drie keer herhalen. Rest van kaas erover strooien. Vorm afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven aardappelcake afgedekt in ca. 1 uur gaar laten worden. Folie verwijderen. Oven verwarmen naar 200 °C of gasovenstand 4. Bovenkant van cake in nog ca. 10 minuten goudbruin laten worden. Cake uit oven nemen en in vorm laten afkoelen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat invetten met rest van boter. Rand van cake voorzichtig lossnijden. Plank op vorm leggen. Samen keren, even schudden en cake uit vorm laten komen. Bakpapier verwijderen. Andere plank op cake leggen en cake tussen beide planken nogmaals voorzichtig keren. Cake in lengte halveren. Helften elk in 6 vierkantjes snijden. Carrés op bakplaat zetten en in midden van oven in ca. 10 minuten opnieuw verwarmen. Carrés op vier borden zetten.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

Vet 17 g - eiwit 12 g - koolhydraten 30 g

Aardappelgratin met ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g aardappels (vastkokend),
75 g ham (plakjes), 1 teentje knoflook,
1 dl slagroom, zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 zakje geraspte gruyère (100 g, Fika),
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aardappels schillen, wassen en in flinterdunne plakjes snijden. Ham in flinterdunne reepjes snijden. Knoflook pellen en boven kom uitpersen. Slagroom, zout en peper erdoor roeren. Aardappelplakjes en hamreepjes erdoor scheppen. Schaal invetten. Aardappelmengsel erin scheppen. Gruyère erover strooien. In midden van oven aardappelschotel onafgedekt in ca. 50 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Bereiden: ca. 1 uur en 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

Vet 21 g - eiwit 14 g - koolhydraten 24 g

Aardappelkoekjes met zalm

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 aardappels (ca. 350 g, vastkokend),
1 eierdooier,
1 eetlepel bloem,
zout,
peper,
2 1/2 eetlepel olie,
1 schaaltje gerookte zalmfilet (100 g, AH),
2 eetlepels zure room,
2 eetlepels rode imitatiekaviaar (potje, Royal Mail),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen en wassen. Boven kom aardappels fijnraspen. Eierdooier, bloem, zout en peper erdoor mengen. Aardappelmengsel in 8 porties verdelen. In koekenpan met anti-aanbaklaag 2 eetlepels olie verhitten. Aardappelkoekjes in pan scheppen en met bolle kant van natgemaakte eetlepel platdrukken. Aardappelkoekjes in ca. 10 minuten gaar bakken, halverwege keren en rest van olie toevoegen. Uit pan scheppen en laten uitlekken op keukenpapier. Zalm in 8 repen snijden. Op elk aardappelkoekje reepje zalm leggen. Garneren met zure room en kaviaar.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 105 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 5 g - koolhydraten 8 g

Aardappellinten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

Zout,

4 grote vastkokende aardappels (ca. 800 g),

1 takje basilicum (of 3 takjes peterselie),

1/2 bekertje slankroom (á 2 dl, Melkunie),

1 theelepel Zaanse mosterd (Huisman),

(versgemalen) peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In grote pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen aardappels schillen, wassen en in lengte in plakken van ca. 2 cm dik snijden. Plakken (met kaasschaaf) in flinterdunne linten snijden. In pan met kokend water aardappellinten ca. 1 á 2 minuten koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. In kopje basilicum (of peterselie) fijnknippen.

BEREIDEN: In (hapjes)pan slankroom en mosterd door elkaar roeren. Aardappellinten voorzichtig erdoor scheppen en geheel ca. 8 minuten heel zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappellinten met saus overdoen in schaal. Basilicum (of peterselie) erover strooien.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 4 g- koolhydraten 31 g

Aardappelpartjes met rozemarijn

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 teentjes knoflook,

1/2 zakje verse rozemarijn (zakje á 15 g),

3 eetlepels olijf(olie),

1 zak aardappelpartjes (750 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Knoflook pellen en fijnpletten. Rozemarijnnaaldjes van takjes nemen. In (hapjes) pan olie verhitten. Knoflook, rozemarijn en aardappelpartjes toevoegen. Afgedekt ca. 2 minuten bakken en vervolgens onafgedekt in ca. 6 minuten gaar bakken.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 36 g

Aardappels met kruidenboter

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 aardappels (Jersey Royal, á ca. 100 g),
1 bakje kruidenboter (100 g, AH),
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

BEREIDEN: Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Intussen aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels in mandje (of vergiet) doen en afgedekt in ca. 20 minuten gaar koken. Uit pan aardappels inprikken met twee vorken en voorzichtig iets uit elkaar trekken. In opening kruidenboter verdelen. Lekker bij entrecote en gemengde sla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 4 g - koolhydraten 34 g

Aardappels met rozemarijn

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 eetlepel olie,
1 theelepel gedroogde rozemarijnnaaldjes,
1 sjalotje,
25 g boter of margarine,
1 duopak krielaardappeltjes (750 g, AH),
Zout

Bereiding

BEREIDEN: In kopje rozemarijnnaaldjes fijnknippen. Olie erdoor roeren. Sjalotje pellen en snipperen. In koekenpan boter en olie met rozemarijn verhitten. Sjalotje ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Aardappeltjes toevoegen en afgedekt ca. 4 minuten zachtjes bakken. Deksel van pan nemen en krielaardappeltjes in ca. 6 minuten lichtbruin bakken. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 36 g

Aardappels met rozemarijn uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 mooie grote aardappels (vastkokend, á ca. 200 g),
zout,
2 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),
2 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels goed schoonboenen onder koud water. In pan met weinig water en zout aardappels afgedekt in ca. 20 minuten beetgaar koken. Boven kopje rozemarijnnaaldjes van takjes rissen en fijnknippen. Olie erdoor roeren.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. Aardappels in breedte heel voorzichtig in dunne plakjes als 'waaier' opensnijden. Aardappels tussen plakjes besprenkelen met rozemarijnolie. ca. 10 cm onder hete grill schuiven en ca. 5 minuten roosteren. Aardappels op bordje zetten.

Voorbereiden: ca. 25 minuten Bereiden: ca. 10 minuten
bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën
vet 10 g T eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

Aardappelsalade met garnalen

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

200 g sperziebonen,
zout,
1 zakje krielaardappeltjes (450 g, CélaVita),
3 eetlepels yoghurt,
3 eetlepels mayonaise,
1 theelepel mosterd,
1/2 zakje verse peterselie (á 30 gram),
1/2 zakje verse kervel (á 15 gram),
1/2 zakje verse bieslook (á 25 gram),
peper,
1 bakje Hollandse garnalen (100 g, AH),
1 bakje gekookte mosselen (250 g, AH),
1 zakje waterkers (75 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: (kan dezelfde ochtend): Sperziebonen wassen, schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Sperziebonen in pan met weinig water en zout in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen in andere pan met weinig water en zout krielaardappeltjes in ca. 4 minuten net beetgaar koken. Intussen in kom yoghurt, mayonaise en mosterd tot een sausje roeren. Peterselie, kervel en bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Sperziebonen, krielaardappeltjes, garnalen, mosselen en sausje voorzichtig door elkaar scheppen.

BEREIDEN: Waterkers langs rand van schaal leggen. Aardappelsalade erover verdelen.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 8 g - koolhydraten 12 g

Aardappelsalade met tonijn

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

250 g Lady Christl aardappels,
100 g sperziebonen,
2 vleestomaten,
1 kleine groene paprika,
1 blikje tonijn in olie (185 g),
4 ansjovisfilets (blikje á 46 g, Deep Blue),
5 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel (rode wijn)azijn,
1 eetlepel (dragon)mosterd,
2 teentjes knoflook,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 citroen

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels onder koud stromend water goed schoonboenen. Aardappels met schil in ca. 15 minuten beetgaar koken. Laten afkoelen tot lauw. In pan ruim water aan de kook brengen. Sperziebonen schoonmaken, wassen, halveren en in weinig water in ca. 10 minuten beetgaar koken. In zeef laten uitlekken. Tomaten enkele seconden onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten elk in vier parten snijden en zaadjes verwijderen. Paprika schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Tonijn afgieten. Ansjovis in lengte halveren. 4 Eetlepels olie met azijn en mosterd tot dressing roeren. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels pellen en elk in lengte in vier parten snijden. Aardappelparten en sperziebonen voorzichtig door dressing scheppen. Rest van olie verhitten en paprikaringen ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en -erboven uitpersen. Tomaatparten en tonijn toevoegen en voorzichtig omscheppend ca. 1 minuut meewarmen. Intussen citroen wassen en helft uitpersen. Andere helft in vier parten snijden. Aardappelsalade over twee borden verdelen. Warm tonijnmengsel erover verdelen. Besprenkelen met citroensap. Garneren met ansjovis en citroen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 460 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 27 g - koolhydraten 24 g

Aardappelschotel met kruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

ca. 400 g aardappels (Jersey Royal),
zout,
1 doosje Italiaanse kruiden (25 g, diepvries, Iglo),
2 eetlepels bloem,
1 dl melk,
1 eetlepel boter of margarine,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Intussen aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels (met kaasschaaf) in plakjes van ca. 3 mm snijden. Schaal invetten. Bodem bedekken met 1/3 deel van aardappelplakjes en bestrooien met zout, helft van Italiaanse kruiden en bloem. Bedekken met 1/3 deel van aardappelplakjes en bestrooien met zout en rest van Italiaanse kruiden en bloem. Rest van aardappelplakjes erop leggen. Melk erover schenken. Boter in blokjes snijden en over aardappelschotel verdelen. In midden van oven aardappelschotel in ca. 20 á 25 minuten gaar en goudbruin bakken. Lekker bij lamskoteletjes en sperziebonen.

Bereiden; ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 7 g- eiwit 7 g- koolhydraten 46 g

Aardappelsoufflé met hazelnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo kruimige aardappels,
zout,
75 g harde Hollandse geitenkaas,
1 zakje blanke hazelnoten (65 g, Baukje),
1 zakje verse bieslook (25 g),
25 g boter of margarine,
ca. 2 dl volle melk,
peper,
2 eieren,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
souffléschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 25 minuten gaar koken. Korstjes van kaas snijden en kaas grof raspen. Hazelnoten fijnhakken. In kopje bieslook fijnknippen. Aardappels afgieten en met aardappelstamper pureren. Al kloppend met handmixer boter en zoveel melk toevoegen dat smeulige puree ontstaat (rest van melk wordt niet gebruikt). Helft van kaas, helft van hazelnoten en helft van bieslook erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Schaal invetten. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers door puree roeren. Eiwitten heel stijfkloppen. Luchtig door puree spatelen. Puree overdoen in schaal. Rest van kaas, hazelnoten en bieslook erover verdelen. In midden van oven soufflé in ca. 30 minuten laten rijzen en goudbruin laten worden (ovendeur tussentijds niet openen). Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 40 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 470 kilocalorieën
vet 27 g - eiwit 16 g - koolhydraten 41 g

Aardappelspiesje met spek en ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

12 opscheppers (pakje á 450 g, CélaVita),
2 theelepels rozemarijn (potje, AH),
12 plakjes ontbijtspek (vleeswaren),
2 rode uien,
2 eetlepels olijf(olie),
Zout,
peper,
4 spiezen á ca. 20 cm

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water opscheppers in ca. 12 minuten beetgaar koken. Aardappels afgieten en bestrooien met rozemarijn. Aardappels elk omwikkelen met 1 plakje spek. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen uien pellen en elk in 4 parten snijden. Aardappels en uien om en om aan spiezen steken. Bestrijken met olie. Bestrooien met zout en peper. Spiezen ca. 10 cm onder hete grill in ca. 10 minuten rondom bruin roosteren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

Vet 11 g - eiwit 4 g - koolhydraten 19 g

Aardbeiendressing

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels olie,
1 eetlepel aardbeien kersendrank (Dubbeldrank),
1 1/2 eetlepel frambozen-wijnazijn (Mail),
1/2 zakje verse koriander (á 15 gram),
1 theelepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail),
zout

Bereiding

BEREIDEN: In kommetje olie, aardbeiendrank en azijn tot dressing roeren. Koriander erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout. Peperbessen fijndrukken tussen 2 eetlepels en door dressing roeren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 115 kilocalorieën

vet 13 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

Anchoiade (ansjovispasta)

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 blikjes ansjovisfilet in olie (á netto 46 g, Deep Blue),
1 teentje knoflook,
3 eetlepels(olijf)olie,
1 eetlepel(rode wijn)azijn,
2 theelepels tomatenpuree (blikje á 70 g),
4 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),
keukenpapier,
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Ansjovisfilets afgieten en ca. 15 minuten in kom met ruim koud water leggen om zoute smaak iets te verzachten. Ansjovis in zeef laten uitlekken en met keukenpapier droogdeppen. Knoflook pellen en uitpersen. In keukenmachine ansjovis met knoflook, olie, azijn en tomatenpuree pureren tot smeulige pasta ontstaat (= Anchoiade). Basilicum in reepjes snijden en (in draaiende keukenmachine) door Anchoiade mengen. Overdoen in schaalkje.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 55 kilocalorieën
vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 0g

Andijvieschotel met karbonade

Menugang Stampotten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pakje aardappelpuree (130 g, Maggi),
4 bosuitjes,
4 schouderkarbonades,
2 eetlepels boter of margarine,
zout,
peper,
2 eetlepels olie,
2 zakken panklare andijvie (à 400 g),
nootmuskaat,
5 plakken jonge kaas (Campina),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing op verpakking bereiden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Schouderkarbonades bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en karbonades in ca. 15 minuten gaar bakken, halverwege keren. Intussen in hapjespan olie verhitten. Bosuitjes ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Andijvie beetje voor beetje toevoegen en op hoog vuur al omscheppend ca. 5 minuten laten slinken. In vergiet laten uitlekken. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Schaal invetten. Aardappelpuree erin scheppen en uitstrijken. Andijvie erop scheppen. Plakjes kaas erover verdelen. ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 4 minuten laten smelten. Karbonades op vier borden leggen. Andijvieschotel ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 37 g - koolhydraten 26 g

Appels met rum-rozijnen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels rozijnen,
5 eetlepels rum (slijter),
50 g zachte boter of margarine,
50 g witte basterdsuiker,
4 appels (Jonagold),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
appelboor,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Rozijnen onder stromend water afspoelen. In steelpan rozijnen met rum aan de kook brengen. Tegen de kook aan ca. 10 minuten laten wellen. 4 Stukken aluminiumfolie van 20 x 20 cm dun invetten. In kommetje boter en basterdsuiker door elkaar mengen. Rozijnen afgieten en door botermengsel mengen. Appels schillen. Met appelboor klokhuis er ruim uitboren, op aluminiumfolie zetten en vullen met rum-rozijnenmengsel. Aluminiumfolie eromheen vouwen.

BEREIDEN: Appels in aluminiumfolie tussen houtskool van barbecue leggen en in ca. 30 minuten gaar poffen. Op vier bordjes zetten en folie openvouwen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

Vet 11 g - eiwit 0 g - koolhydraten 22 g

Artisjokbodems met pestomayonaise

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

8 artisjokbodems (blik á 400 g, Royal Mail),
3 dikke plakken rauwe ham (á ca. 50 g),
1 potje rode pesto (113 ml, Grand'Italia),
2 eetlepels mayonaise,
2 eetlepels zure room (bekertje á 125 ml, AH),
1 bakje tuinkers (20 g),
Keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Artisjokbodems op keukenpapier laten uitlekken. Ham in piepkleine blokjes snijden. In kom pesto, mayonaise en zure room mengen. Hamblokjes erdoor scheppen. Tot gebruik in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Pestomayonaise over artisjokbodems verdelen. Garneren met toefjes tuinkers.

Voorbereiden: ca. 5 minuten

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

Vet 13 g- eiwit 5 g- koolhydraten 3 g

Artisjokharten met tuinbonen

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pak tuinbonen (300 g, diepvries, AH),
2 stevige tomaten,
1 ui,
1 blik artisjokharten (netto 400 g, Mickey),
2 takjes oregano (zakje á 15 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: (Tuinbonen ca. 2 uur van tevoren uit diepvries halen en laten ontdooien.) In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Artisjokharten in zeef laten uitlekken en halveren. In kopje oregano fijnknippen. In pan olie verhitten en ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaatstukjes ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Tuinbonen, artisjokharten en oregano erdoor scheppen. Afgedekt ca. 5 minuten zachtjes smoren. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren bij gegrilde lamskoteletjes en gebakken aardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën

Vet 5 g - eiwit 6 g - koolhydraten 11 g

Aspergesalade met zalm

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

400 g groene asperges,
400 g witte asperges,
Zout,
4 eieren,
2 vleestomaten,
8 eetlepels mayonaise,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
4 eetlepels kerriepoeder,
1 bakje zalmsnippers (250 g, Foppen),
peper,
2 eetlepels citroensap,
Platte schaal ca. 30 x 40 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Groene asperges voorzichtig wassen en ca. 15 minuten in koud water leggen. Intussen witte asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Van groene en witte asperges houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. Asperges schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. In pan met ruim water en zout groene asperges in ca. 10 à 15 minuten (afhankelijk van dikte) beetgaar koken. In andere pan met ruim water en zout witte asperges in ca. 10 à 20 minuten (afhankelijk van dikte) beetgaar koken. In vergiet asperges afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen, pellen en grof hakken. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water (van eieren), afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. In kom mayonaise, crème fraîche en kerriepoeder tot saus roeren.

BEREIDEN: In kom asperges, eieren, zalmsnippers, zout en peper door elkaar scheppen. Besprenkelen met citroensap. In midden van schaal kom met saus zetten. Aspergesalade eromheen scheppen. Garneren met tomaatblokjes.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocaloriën
Vet 24 g - eiwit 13 g - koolhydraten 4 g

Aspergeschotel met Parmezaanse kaas

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

Zout,

1 kg witte asperges,

75 g Parmezaanse kaas (stukje),

50 g boter of margarine,

(versgemalen) zwarte peper,

lage ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Asperges met dunschiller vanaf vlak onder kopje naar beneden schillen. Houtachtige uiteinden (ca. 2 à 3 cm) eraf snijden. Asperges in kokend water in ca. 10 minuten beetgaar koken. Intussen oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Kaas raspen. In (steel)pan boter smelten. In vergiet asperges laten uitlekken. Asperges naast elkaar in ovenschaal leggen. Boter erover schenken, zodat alle asperges ermee bedekt zijn. Bestrooien met peper en kaas. In midden van oven aspergeschotel in ca. 20 minuten gaar en goudbruin laten worden. Serveren bij kalfsvlees of entrecote en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

Vet 15 g - eiwit 10 g - koolhydraten 6 g

Aubergine met pesto

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 aubergine,
2 eetlepels olijf(olie),
2 eetlepels pesto (potje, Grand'Italia),
8 satéstokjes

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Satéstokjes ca. 10 minuten laten weken in ruim koud water. Intussen aubergine wassen, schoonmaken en in blokjes van ca. 4 cm snijden. Aubergineblokjes aan satéstokjes steken. Bestrijken met olie. Spiesjes ca. 10 cm onder hete grill ca. 5 minuten roosteren. Bestrijken met pesto.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

Vet 8 g- eiwit 1 g- koolhydraten 2 g

Avocadodressing

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

1 tomaat,
1 rijpe avocado (ca. 300 g),
1 1/2 eetlepel citroensap,
2 eetlepels slasaus,
enkele druppels tabasco,
zout,
(staafmixer)

Bereiding

BEREIDEN: In pan water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Met staafmixer vruchtvlees pureren (of met vork fijnprakken). Citroensap en slasaus erdoor roeren tot gebonden dressing ontstaat. Op smaak brengen met tabasco en zout. Tomatenblokjes erdoor roeren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per dressing: 80 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 1 g- koolhydraten 4

Avocadosaus met crudités

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 winterpeen,
4 stengels bleekselderij,
1 rode paprika,
1 groene paprika,
1 grote rijpe avocado (ca. 700 g),
1 citroen,
1 groene appel, (Granny Smith),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
2 theelepels tacokruiden,
zout,
peper,
keukenmachine of staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Wortel schoonmaken, wassen en in reepjes van ca. 1 cm breed snijden. Bleekselderij wassen en schoonmaken. Stengels in lengte halveren en in stukjes van ca. 4 cm snijden. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Groenten apart in kommetjes leggen en tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten. Avocado halveren en pit verwijderen. Met lepel vruchtvlees uit schil lepelen. Citroen uitpersen. Appel wassen, halveren, klokhuis verwijderen en kleinsnijden. Avocado, citroensap, appel, crème fraîche, tacokruiden, zout en peper in keukenmachine of met staafmixer grof pureren. Avocadosaus tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Saus nogmaals doorroeren en overdoen in kom. Kom in midden van platte schaal zetten. Crudités eromheen leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

Vet 12 g - eiwit 3 g - koolhydraten 9g

Balsamicodressing

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Dressing

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 plak Goudse overjarige kaas (ca. 50 g),
1 theelepel kappertjes (Royal Mail),
2 eetlepels balsamicoazijn,
5 eetlepels olijfolie,
2 bosuitjes,
peper,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Van kaas korstjes afsnijden. Kaas in reepjes breken. Bosuitjes schoonmaken en in kleine ringetjes snijden. Kappertjes fijnhakken. In kommetje azijn en olie tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bosuitjes en kappertjes erdoor scheppen. Dressing over salade verdelen. Op laatste moment kaas erover strooien.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 160 kilocalorieën

vet 16 g- eiwit 3 g- koolhydraten 0 g

Basilicum dressing

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Dressing

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie,
2 eetlepels rode wijnazijn,
1 theelepel Dijon mosterd (Grey),
1 theelepel suiker,
1 eetlepel pesto (potje),
peper,
zout,
2 takjes basilicum (zakje á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: In kommetje olie, azijn, mosterd, suiker en pesto tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In kopje basilicum fijnknippen. Dressing over salade sprenkelen en bestrooien met basilicum.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per dressing: 130 kilocalorieën
vet 14 g- eiwit 0 g- koolhydraten 0 g

Basilicummayonaise

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje verse basilicum (15 g),
1 1/2 dl mayonaise,
1 theelepel citroensap,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Basilicum heel fijnhakken. In kommetje basilicum door mayonaise scheppen. Op smaak brengen met citroensap en peper. Serveren bij bijvoorbeeld gegrilde zalmfilet.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën
vet 31 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

Bloemkool met mosterdsaus

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bloemkool (ca. 700 gram),
zout,
1 zakje witte saus (voor 0,25 liter, Knorr),
1/4 liter melk,
1/2 bekertje slagroom (á 125 ml),
1 1/2 eetlepel (Dijon)mosterd,
5 takjes peterselie (zakje á 30 g),
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail)

Bereiding

BEREIDEN: Bloemkool schoonmaken, stronk eraf snijden (bloemkool verder heel laten) en wassen. In pan ca. 1/2 liter water met zout aan de kook brengen. Bloemkool in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen in (steel)pan sauspoeder en melk losroeren. Al roerend aan de kook brengen. Slagroom en mosterd erdoor roeren. Peterselie fijnknippen. Bloemkool met schuimspaan uit pan nemen en in schaal leggen met de bolle kant naar boven. Saus nog even doorwarmen en over bloemkool schenken. Garneren met peterselie en kappertjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 150 kilocalorieën

Vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 13 g

Bloemkoolsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 schaaltje bloemkoolroosjes (350 g),
zout,
1 kleine winterwortel,
4 stoneleeks,
2 bolletjes gember,
2 eetlepels azijn (AH),
3 eetlepels olie,
1 theelepel suiker,
1 theelepel sesamolie (Royal Mail)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bloemkoolroosjes in kleinere roosjes verdelen en wassen. In pan met ruim water en zout bloemkoolroosjes in ca. 5 minuten beetgaar koken. Intussen wortel schillen en grof raspen. Stoneleeks in de lengte halveren en in stukken van ca. 3 cm snijden. In zeef bloemkoolroosjes onder koud stromend water afspoelen. Laten uitlekken en afkoelen. In (sla)schaal bloemkoolroosjes en wortel door elkaar scheppen. Gemberbolletjes fijnsnijden. Azijn, olie, gember en suiker in (steel)pan doen en aan de kook brengen. Warme saus door salade scheppen. Salade ca. 1/2 uur wegzetten.

BEREIDEN: Sesamolie over salade sprenkelen. Salade omscheppen. Garneren met stukjes stoneleek.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 225 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 4 g - koolhydraten 17 g

Boeren koolstamppot

Menugang Stampotten
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort Vlees
Type Stampot

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo aardappelen (zeer kruimig),
2 zakken panklare boerenkool (á 300 g),
zout,
1 runderrookworst (250 g, AH),
2 eetlepels (kruiden)azijn,
25 g halvarine,
peper,
1/2 potje piccalilly (á 340 g AH)

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Boerenkool in grote pan doen. Aardappels erop leggen. Zout en ca. 2 1/2 dl water toevoegen. Aan de kook brengen en afgedekt in ca. 30 minuten zachtjes gaar }Men. Intussen rookworst verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Boerenkool en aardappels boven ,kom afgieten. Met pureestamper fijnstampen. Azijn, halvarine en zoveel kookvocht erdoor mengen tot smeulige stampot ontstaat. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Op zacht vuur stampot al omscheppend in nog ca. 2 minuten zachtjes doorverwarmen. Rookworst in plakjes snijden en op stampot leggen. Piccalilly overdoen in schaaltje en apart erbij serveren.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 20 g - koolhydraten 47 g

Bospeen met peterselieboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 citroen,
1 teentje knoflook,
50 g zachte boter of margarine,
zout,
peper,
1 bos bospeen,
plasticfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kommetje peterselie fijnknippen. Citroen onder stromend water goed schoonboenen. Boven peterselie ca. 1 theelepel gele schil van citroen raspen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Boter erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= peterselieboter). Boter in plasticfolie tot rolletje vormen en in koelkast ca. 1 uur laten opstijven. Wortels wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 4 cm snijden.

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout wortels afgedekt in ca. 10 á 12 minuten zachtjes gaar koken. Wortels afgieten en overdoen in schaal. Peterselieboter in plakjes snijden en op worteltjes leggen. Serveren met gebakken vis en aardappelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

Vet 10 g- eiwit 1 g- koolhydraten 3 g

Bospeenbundeltjes met rauwe ham

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bos bospeen,

zout,

1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),

8 plakjes iets dikker gesneden rauwe ham (ca. 160 g),

25 g boter of margarine

Bereiding

VOORBEREIDEN: Wortels wassen, schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. Reepjes halveren. In pan met ruim water en zout wortelreepjes in ca. 4 minuten beetgaar koken. Intussen peterselie in kopje fijnknippen. In vergiet wortelreepjes afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Plakjes ham halveren. Op plank leggen en bestrooien met peterselie. Wortelreepjes in 16 gelijke porties verdelen. Elke portie op hamplakje leggen en ham om wortel rollen.

BEREIDEN: In koekenpan boter verhitten. Wortelbundeltjes in ca. 5 minuten rondom knapperig bruin bakken. Serveren met krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 185 kilocalorieën

Vet 15 g- eiwit 9 g- koolhydraten 3 g

Champignonsalade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 bakje kastanjechampignons (250 g),
2 eetlepels citroensap,
zout,
6 groene olijven zonder pit,
3 eetlepels mayonaise,
3 eetlepels slagroom,
10 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
1/2 zakje verse kervel (á 15 g),
peper,
1/2 rode paprika,
1 bakje alfalfa (100 g),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. In pan 1/2 liter water, citroensap en iets zout aan de kook brengen. Champignons ca. 1 minuut koken. In vergiet laten uitlekken en laten afkoelen. Intussen olijven in dunne plakjes snijden. Mayonaise en room door elkaar roeren. Kruiden erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Saus, olijven en champignons door elkaar scheppen. Paprika wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden, reepjes halveren. Alfalfa wassen en op platte schaal leggen. Champignonsalade erover verdelen. Garneren met paprikareepjes. Lekker bij steaks en gebakken krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 310 kilocalorieën
vet 28 g- eiwit 7 g- koolhydraten 6 g

Chinese vispakketjes

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 eetlepels Chinese sojasaus (Chinese Emperor),
4 eetlepels droge sherry,
1 eetlepel gembersiroop,
2 teentjes knoflook,
1 pak kabeljauwfilet (400 g, diepvries),
1 pakje Noorse garnalen (100 g, diepvries, AH),
1 bosje bosuitjes,
1 eetlepel sesamolie (Royal Mail),
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: In wijde schaal sojasaus, sherry en gembersiroop door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bevroren kabeljauw erin leggen. Afgedekt in koelkast ca. 3 uur laten marineren, af en toe keren. In zeef garnalen in ca. 1 uur laten ontdooien. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Op aanrecht 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm uitspreiden. Kabeljauw uit marinade nemen, in 4 stukken snijden en op stukken aluminiumfolie leggen. Bosui en garnalen erover verdelen. Folie tot pakketjes dichtvouwen en tot gebruik in koelkast leggen.

BEREIDEN: Op hete barbecue vispakketjes in ca. 15 minuten gaar laten worden. Pakketjes openvouwen en vis besprenkelen met sesamolie.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

Vet 5 g - eiwit 23 g - koolhydraten 2g

Chocoladetulband

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

100 g pure chocolade,
250 g boter of margarine,
200 g suiker,
1 zakje vanillesuiker,
5 eieren,
350 g zelfrijzend bakmeel,
75 g cacaopoeder,
zout,
1 dl melk,
50 g witte chocolade,
125 g poedersuiker,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
tulbandvorm inhoud ca. 2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Pure chocolade grof hakken. In kom boter met suiker en vanillesuiker met handmixer in ca. 10 minuten schuimig kloppen. Eén voor één eieren erdoor roeren (volgens ei pas toevoegen als vorige ei is opgenomen). Geheel in nog ca. 1 minuut luchtig kloppen. Boven andere kom bakmeel, cacaopoeder en mespunt zout zeven. Bakmeel in gedeelten voorzichtig door eiermengsel roeren, blijven roeren tot glad beslag ontstaat. Melk en gehakte chocolade erdoor scheppen. Beslag overdoen in vorm. Tulband in midden van oven in ca. 60 à 70 minuten gaar bakken. Tulband ca. 10 minuten in vorm laten afkoelen. Vorm verwijderen en tulband op taartrooster verder laten afkoelen.

BEREIDEN: Witte chocolade (met dunschiller) in dunne flinters schaven. Boven kom poedersuiker zeven. 2 Eetlepels warm water erdoor roeren tot glazig mengsel ontstaat (= glazuur). Bovenkant van tulband bestrijken met glazuur. Chocoladeflinters erover strooien. Glazuur in ca. 30 minuten hard laten worden.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten

Bevat per plakje: 325 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 5 g - koolhydraten 38 g

Chutney van zoete uien

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 1/2 grote Sweet Onion (á ca. 250 g),
1 eetlepel (maïs)olie,
2 dl droge witte wijn,
2 eetlepels vloeibare honing,
1 laurierblaadje,
1 takje verse rozemarijn (zakje á 15 g),
zout,
(versgemalen) witte peper,
soda,
potje met draaideksel (inhoud ca. 450 g),
schone theedoek

Bereiding

BEREIDEN: Uien pellen en in dunne ringen snijden. In (braad)pan olie verhitten. Uienringen ca. 3 minuten zachtjes fruiten (uien mogen niet verkleuren). Wijn, honing, laurierblaadje en rozemarijn toevoegen. Chutney in ca. 40 minuten op zacht vuur gaar sudderen. Intussen potje schoonmaken met kokend water en soda. Potje omgekeerd op theedoek laten uitlekken. Rozemarijn en laurierblaadje uit chutney verwijderen. Op smaak brengen met zout en peper. Chutney overdoen in potje. Goed dichtdraaien en ca. 5 minuten omgekeerd laten staan. De houdbaarheid van deze chutney is ca. 2 weken in de koelkast.

Bereiden: ca. 55 minuten

Bevat per potje: 265 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 3 g - koolhydraten 40 g

Crostini met avocado en tomaat

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

50 g Hollandse harde geitenkaas (AH),
1 rijpe avocado,
1 eetlepel citroensap,
zout,
peper,
1 grote tomaat,
1 voorgebakken stokbrood (AH),
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. In pan ruim water aan de kook brengen. Korstjes van kaas snijden en kaas grof raspen. Avocado schillen, pit verwijderen en in diep bord vruchtvlees fijnprakken. Citroensap en helft van kaas erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Tomaat in vieren snijden, pitjes verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Stokbrood in 15 plakjes snijden. Op grillplaat leggen en besprenkelen met olie. In ca. 2 minuten onder hete grill goudbruin roosteren. Sneetjes bestrijken met avocadopuree. Tomaat erover strooien. Rest van kaas erover strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per stuk: 80 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

Crostini met garnalen

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 eetlepels citroensap,
3 eetlepels olijfolie,
mispunt chilipoeder,
2 takjes munt (zakje á 15 g),
150 g rose garnalen (AH),
1 bruin stokbrood,
1 grote tomaat,
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom citroensap, olie en chilipoeder tot sausje kloppen. 5 Muntblaadjes in dunne reepjes snijden. Munt en garnalen door sausje scheppen. ca. 30 minuten afgedekt in koelkast laten marinieren.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Stokbrood in 15 plakjes snijden. Op grillplaat leggen en in ca. 3 minuten onder grill goudbruin roosteren, halverwege keren. Intussen tomaat wassen, in vieren snijden en pitjes verwijderen. Tomaat in dunne reepjes snijden en reepjes halveren. Door garnalensalade scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over crostini verdelen. Op schaal leggen en garneren met rest van blaadjes munt. Direct serveren.

Voorbereiden ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per, stuk: 60 kilocalorieën.

vet 2 g- eiwit13 g- koolhydraten 7 g

Crostini met paprika en magor

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1/2 rode paprika,
1/2 gele paprika,
50 g Magor,
1 voorgebakken ciabatta (AH),
4 eetlepels olijfolie,
2 takjes basilicum,
zout,
(versgemalen) peper,
1/2 theelepel suiker,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's schoonmaken, wassen en droogdeppen met keukenpapier. Paprika's in flinterdunne reepjes snijden. Reepjes halveren. Magor in 12 kleine stukjes snijden. Ciabatta in 12 plakjes snijden. Naast elkaar op grillplaat leggen en onder grill in ca. 3 minuten goudbruin roosteren, halverwege keren. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. 1 Takje basilicum toevoegen en ca. 1/2 minuut bakken. Basilicum uit pan nemen (wordt niet meer gebruikt). Paprikareepjes aan olie toevoegen en al omscheppend ca. 5 minuten zachtjes bakken. Op smaak brengen met zout, peper en suiker. Ciabattaplakjes op schaal leggen en besprenkelen met rest van olie. Paprikamengsel in midden van plakjes ciabatta leggen. Iets laten afkoelen. Van andere takje basilicum 12 kleine blaadjes plukken. Stukjes Magor op paprika leggen en garneren met blaadje basilicum. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 105 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 2 g - koolhydraten 11 g

Deegflapjes met kaasvulling

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
ca. 50 g boter of margarine,
100 g verse roomkaas,
1 eierdooier,
75 g geraspte belegen of oude kaas,
8 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
bakpapier,
8 stukjes keukentouw of wit breikatoen

Bereiding

BEREIDEN: (ca. 2 uur van tevoren fillobladerdeeg volgens gebruiksaanwijzing laten ontdooien). Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Bakplaat bekleden met bakpapier. In pannetje boter smelten. In kom roomkaas, eierdooier en geraspte kaas door elkaar roeren. Bieslook boven kom fijnknippen en door kaasmengsel roeren. Plakjes fillobladerdeeg dun met boter bestrijken, dubbelvouwen en in lengte halveren. Nieuwe bovenkant met boter bestrijken. Midden op elk plakje deeg 1/8 deel van room kaasmengsel scheppen. Punten van deeg samen nemen en vastbinden met touwtje. Met boter bestrijken. Pakketjes in ca. 15 minuten goudbruin en gaarbakken.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 10 g - koolhydraten 14 g

Ei-peterseliedressing

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Dressing

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ei,
5 eetlepels slasaus,
1 eetlepel melk,
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en pellen. Ei (met vork) fijnprakken. In kommetje slasaus en melk tot saus roeren. Peterselie in kopje fijnknippen. Peterselie en ei door dressing scheppen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per dressing: 70 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 2 g- koolhydraten 2

Eieren met guacamole

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

10 eieren,
1 tomaat,
1 teentje knoflook,
1 sjalotje,
1 avocado,
1 stukje komkommer (ca. 3 cm),
1 eetlepel magere yoghurt,
ca. 2 eetlepels limoensap,
zout,
peper,
3 blaadjes ijsbergsla,
staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water en ontvellen. Zaadjes verwijderen en vruchtvlees fijnprakken. Eieren afspoelen onder koud water, pellen en in lengte halveren. Eierdooiers eruit wippen. In kom eierdooiers fijnprakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Sjalot pellen en fijnsnipperen. Avocado -schillen, halveren, pit verwijderen en in stukjes snijden. Komkommer schillen en in stukjes snijden. Vruchtvlees van avocado en komkommer met staafmixer pureren. Sjalot, tomaat, komkommer, avocado en yoghurt door eierdooiers mengen tot smeug mengsel ontstaat. Op smaak, brengen met limoensap, zout en peper (= guacamole).

BEREIDEN: Sla wassen, uitslaan en in reepjes snijden. Op schaal leggen. Eieren vullen met guacamole. Op sla zetten.

Voorbereiden: ca. 35 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 3 g- koolhydraten 1 g

Empanada's

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 eetlepel olie,
250 g rundergehakt,
1 zak panklare spitskool (250 g),
1 theelepel komijnpoeder,
2 eetlepels chilisaus,
2 eetlepels gembersiroop,
1 eetlepel gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
zout,
peper,
2 blikjes croissantdeeg (á 240 g, Danerolles),
1ei
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
Glas of uitsteekvormpjes doorsnede ca. 8 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In pan olie verhitten. Gehakt in ca. 5 minuten rul bakken. Spitskool toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Van vuur af komijnpoeder, chilisaus, gembersiroop en kokos door kool-gehaktmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. Bakplaat invetten. Croissantdeeg uitrollen. Met glas of uitsteekvormpje 40 lapjes uit deeg steken. In kopje ei loskloppen en rand van deeglapjes ermee bestrijken. Kool-gehaktmengsel op ene helft van deeglapjes scheppen, andere helft van deeg over vulling vouwen en goed dichtdrukken (= empanada's). Op bakplaat leggen. In midden van oven empanada's in ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per stuk: 65 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

Erwtensoep

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zakje erwtensoep (voor 1 liter, California),
2 uien,
1 rode paprika
1 zakje panklare groentefantasie (400 g, AH),
1 blik doperwten (netto ca. 800 g, AH),
2 dikke plakken achterham (á 100 g),
zout,
peper,
3 takjes selderij (zakje á 50 g),
(keukenmachine of staafmixer)

Bereiding

BEREIDEN: Erwtensoep overdoen in (soep)pan, al roerend 1 liter koud water toevoegen en aan de kook brengen, af en toe doorroeren. Intussen uien pellen, halveren en in halve ringen snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Ui, paprika en groentefantasie aan soep toevoegen. Soep afgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten koken. Intussen 4 eetlepels doperwten aan soep toevoegen en rest van doperwten met vocht in keukenmachine of met staafmixer pureren of boven kom door zeef wrijven. Ham in blokjes snijden. Erwtenspuree en hamblokjes door soep roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Selderij erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 240 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 22 g - koolhydraten 24 g

Frittata met krab en broccoli

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 pakje Crabfantasy (200 g, diepvries, AH),
200 g broccoli,
zout,
5 eieren,
4 eetlepels koffieroom,
1 eetlepel maïzena,
1 theelepel dragon,
peper,
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten)
ovenschaal ca. 20 x 22 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Crabfantasy in ca. 1 1/2 uur laten ontdooien). Crabfantasy in kleine stukjes verdelen. Broccoli schoonmaken, wassen en in kleine roosjes verdelen. Broccolistronk schillen en in dunne plakjes snijden. In pan met weinig water en zout plakjes broccoli afgedekt ca. 3 minuten koken. Roosjes toevoegen en ca. 2 minuten meekoken. In vergiet broccoli afspoelen onder koud water. Goed laten uitlekken. In kom eieren loskloppen met koffieroom, maïzena, dragon, zout en peper. Schaal invetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Eiermengsel in schaal gieten. Krab en broccoli erover verdelen (= frittata). In midden van oven frittata in ca. 30 35 minuten lichtbruin bakken. Iets laten afkoelen en in 16 stukken snijden.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 90 kilocalorieën
vet 5 g - eiwit 7 g- koolhydraten 3 g

Gambaspiezen met knoflook

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pakjes gamba's (á 200 g, diepvries, NovaMare),
3/4 voorgebakken ciabatta (á 225 g, AH),
1 1/2 citroen,
5 eetlepels (olijf)olie,
2 teentjes knoflook,
2 gedroogde chilipepertjes,
(zakje á 10 g, Silvo),
zout,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
8 spiezen á 30 cm lang

Bereiding

VOORBEREIDEN: Gamba's in ca. 2 uur volgens gebruiksaanwijzing op verpakking laten ontdooien. Van ciabatta 8 sneetjes snijden. Sneetjes halveren. Schil van citroen onder koud water goed schoonboenen. Van halve citroen schil afraspen. Andere citroen halveren. Elke helft in 4 partjes snijden. Olie in kommetje schenken. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Citroenrasp erdoor heen roeren. Chilipepertjes erboven verkruiden. Op smaak brengen met zout.

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Aan 4 spiezen achtereenvolgens ca. 1/2 cm uit elkaar gamba, blokje brood, gamba, partje citroen, blokje brood en gamba steken. Andere 4 spiezen op zelfde wijze maken, maar dan eerste gamba achterwege laten. Knoflookolie boven kom door zeef schenken. Spiezen met helft van olie bestrijken. Spiezen ca. 10 cm onder grill in ca. 6 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Door rest van olie nog 1 eetlepel citroensap roeren. Peterselie erboven fijnknippen. Op vier borden elk 2 spiezen leggen. Besprenkelen met oliedressing.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 2 uur

Bereiden: ca. 20 minuten Bevat per eenpersoonsportie: 325 kilocalorieën
vet 16 g - eiwit 22 g - koolhydraten 23 g

Garnalendriehoekjes

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 doosje Noorse garnalen (100 g, diepvries, AH),
4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
50 g panklare witte kool (zakje á 250 g),
1/2 eetlepel olie,
1 teentje knoflook,
1/4 theelepel gemberpoeder,
mespunt gemalen koriander,
zout,
peper,
1 theelepel maïzena,
1 eiwit,
keukenpapier,
frituurolie,
frituurpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Garnalen in ca. 2 1/2 uur laten ontdooien. Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Garnalen droogdeppen met keukenpapier en fijnsnijden. Kool heel fijn snijden. In pan olie verhitten en garnalen ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kool toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Op smaak brengen met gemberpoeder, koriander, zout en peper. Maïzena erdoor roeren. Garnalenmengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. Aan één korte kant van elk deegplakje 1 eetlepel garnalenmengsel scheppen. Deeg tot driehoekjes vouwen. Driehoekjes tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Driehoekjes in frituurmandje leggen en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op zelfde manier rest van driehoekjes frituren. Driehoekjes op schaal leggen. Direct serveren

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

Bevat per stuk: 110 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 4 g - koolhydraten 7g

Gemberdressing

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Dressing

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 sjalotje,
2 gemberbolletjes,
1 eetlepel gembersiroop (Royal Mail),
5 eetlepels olie,
2 eetlepels witte natuurazijn,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Gemberbolletjes heel fijn snijden. In kommetje gembersiroop, olie en azijn tot dressing roeren. Sjalot en gember erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.
Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing:

135 kilocalorieën

vet 14 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

Gemberkoffie

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 theelepels gembersiroop,
ca. 10 á 15 g gemalen koffie (snelfiltermaling),
4 gemberbolletjes,
1 1/2 dl slankroom (á 2 dl, Melkunie),
1 theelepel oploskoffie,
spuitzak met grove kartelmond,
4 hoge hittebestendige glazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Gembersiroop in koffiepot schenken. Hierop met koffie en 4 dl water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Intussen gemberbolletjes heel fijn snipperen. In kom room met oploskoffie stijfkloppen. Overdoen in spuitzak. Gemberkoffie goed roeren en over glazen verdelen. Toef slagroom op koffie spuiten. Gembersnippers erover verdelen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën

vet 9 g- eiwit 1 g- koolhydraten 11 g

Gorgonzoladressing

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Dressing

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

50 g gorgonzola-kaas,
4 eetlepels olijfolie,
2 eetlepels witte wijnazijn,
ca. 2 theelepels suiker,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: In een kommetje gorgonzola fijnprakken. Beetje voor beetje olie toevoegen . Azijn erdoor roeren. Op smaak brengen met suiker, zout en peper.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per dressing: 135 kilocalorieën
vet 14 g- eiwit 2 g- koolhydraten 1 g

Groene bonensalade

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

150 g haricots verts,
150 g peultjes,
150 g snijbonen,
3 stoneleeks,
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 teentje knoflook,
zout,
4 eetlepels (olijf)olie,
2 eetlepels (witte wijn)azijn,
1 theelepel Franse mosterd,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Haricots verts, peultjes en snijbonen schoonmaken en wassen. Snijbonen schuin in stukjes van ca. 3 cm snijden. Stoneleeks schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. Knoflook pellen en met platte kant van mes platdrukken.

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Haricots verts en snijbonen toevoegen en ca. 5 minuten koken. Peultjes toevoegen en alle bonen in nog ca. 3 minuten beetgaar koken. Intussen in steelpan olie, azijn, mosterd en knoflook zachtjes ca. 2 minuten verwarmen. Van vuur af knoflook verwijderen en oliemengsel met garde tot sausje kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Bonen afgieten en overdoen in schaal. Sausje erdoor scheppen. Stoneleeks en peterselie erover strooien.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 20 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 115 kilocalorieën
vet 10 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

Groente-'toffees'

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250g, diepvries, Easy Bakery),

1 worteltje,

1 stukje prei van ca. 5 cm,

1 eetlepel olie,

50 g taugé (schaaltje á 250 g),

1 1/2 eetlepel sambalsaus hot (Conimex),

1 eetlepel gezouten pinda's,

1 eiwit, keukenpapier,

frituurolie,

frituurpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Worteltje schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in lengte halveren. Helften in dunne plakjes snijden. In pan olie verhitten. Wortel en prei al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Taugé toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Sambalsaus en pinda's erdoor roeren. Groentemengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. Aan één korte kant van elk deegplakje 1 eetlepel groentemengsel scheppen. Deeg over vulling heen oprollen. Zijkanten van rolletjes dichtdrukken, zodat 'toffees' ontstaan. Toffees tot gebruik afgedekt in koelkast leggen.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Toffees in frituurmandje leggen en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op dezelfde manier rest van toffees frituren. Toffees op schaal leggen. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 115 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

Groenten 'en papillote'

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 rode paprika,
1 gele paprika,
1 dunne prei,
1 kleine courgette,
1 eetlepel kruidenboter,
(versgemalen) zwarte peper,
2 stukken bakpapier á 40 x 40 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in ringetjes snijden. Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Beide stukken bakpapier tot ca. 1 cm van randen invetten met helft van kruidenboter. Groenten op helft van bakpapier verdelen. Bestrooien met peper. Rest van kruidenboter in blokjes snijden en op groenten leggen. Andere helft van bakpapier diagonaal over groenten vouwen. Randen op elkaar leggen en samen iets naar binnen rollen, zodat alle randen gesloten zijn. In midden van oven pakketjes in ca. 20 minuten gaar bakken. Pakketjes elk op bord leggen en bovenop iets openscheuren.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 4 g - eiwit 4 g - koolhydraten 14 g

Guacamole

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 sjalotje,
1 tomaat,
2 rijpe avocado's,
ca. 1 1/2 eetlepel citroensap,
3 eetlepels zure room,
zout,
tabasco,
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotje pellen en in stukken snijden. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water, ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Avocado's schillen, halveren en pitten verwijderen. In keukenmachine sjalot, tomaat, avocado's, 1 eetlepel citroensap en zure room pureren (niet te fijn, er horen nog stukjes in te zitten). Guacamole op smaak brengen met rest van citroensap, zout en tabasco. In schaalte doen. Serveren met tortillachips.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

Honingthee

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 zakje (citroen)thee (4 g),
4 kruidnagels,
5 eetlepels acaciahoning,
3 dl druivensap,
100 g witte druiven aan een trosje,
6 theeglazen á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

VOORBEREIDEN: In ketel 7 dl water aan de kook brengen. Theezakje in kan hangen en kokend water erop schenken. ca. 4 minuten laten trekken. Door thee roeren: kruidnagels, honing en druivensap. Laten afkoelen. In zeef druiven onder koud stromend water afspoelen, laten uitlekken en in 6 trosjes verdelen. Honingthee in koelkast in ca. 3 uur ijskoud laten worden.

BEREIDEN: Kruidnagels uit honingthee verwijderen en thee nogmaals goed doorroeren. Thee in glazen schenken. Aan rand van elk glas trosje druiven hangen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per glas: 100 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 0 g - koolhydraten 24 g

Jambalaya

Menugang Rijstgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 g pizzavleesreepjes (pakje á ca. 200 g),
1 pakje paprikamix (175 g),
1/2 pakje rijst á la minute (á 350 g, Oryza),
1 pakje Tomato Frito (375 ml, Heinz),
1 eetlepel cajunkruiden (potje, AH),
1 pakje roze garnalen (125 g, AH),
magnetronschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

BEREIDEN: In magnetronschaal pizzareepjes, paprika, rijst, Tomato Frito en cajunkruiden door elkaar scheppen (= Jambalaya). In magnetron Jambalaya afgedekt op vol vermogen (700 Watt) in ca. 5 minuten aan de kook brengen. Doorroeren en garnalen erdoor scheppen. Jambalaya afgedekt nog ca. 1 minuut op vol vermogen verwarmen. Nog ca. 2 minuten laten nagaren. Serveren met komkommersla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 875 kilocalorieën
vet 43 g - eiwit 34 g - koolhydraten 93 g

Kaascrème met gember

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

8 bolletjes gember,
1/2 zakje gemalen belegen kaas (á 150 g, AH),
150 g verse roomkaas,
1 pakje roggebrood snacks (250 g, Van der Meulen)

Bereiding

BEREIDEN: 4 Gemberbolletjes in 24 dunne plakjes snijden en achterhouden voor garnering. Rest van gember in hele kleine stukjes snijden. In kom kaas, roomkaas en gemberstukjes tot samenhangend geheel mengen. Kaascrème op roggebrood snacks smeren. Garneren met gemberplakje.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per stuk: 60 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 6g

Kabeljauw- en regenboogforelfilet

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 bosuitjes,
1 winterpeen (ca. 200 g),
1 pot visfond (380 ml, AH),
2 eetlepels witte vermouth,
1/2 eetlepel witte peperkorrels (potje, AH)
1/2 zakje verse dille (à 15 g),
1/2 eetlepel geraspte mierikswortel (potje, Khne),
1 bekertje crème fraîche (200 ml, AH),
zout,
peper, 30 g bloem,
2 schaaltes kabeljauwfilet (à 200 g, AH),
2 schaaltes regenboogforelfilet (à 200 g, AH),
50 g boter of margarine,
aluminiumfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken. 2 Bosuitjes in dunne reepjes snijden. Reepjes in stukjes van ca. 4 cm snijden en tot gebruik in de koelkast leggen. Rest van bosuitjes in ringetjes snijden. Wortel schoonmaken en wassen. 1 Stuk van ca. 4 cm eraf snijden en in blokjes snijden. Rest van wortel (met kaasschaaf) in dunne repen schaven en vervolgens in luciferdunne reepjes snijden. Wortelreepjes tot gebruik afgedekt in koelkast leggen. In pan fond met vermuth, bosuiringetjes, wortelblokjes, peperkorrels en 2 takjes dille aan de kook brengen. Onafgedekt in ca. 12 minuten op middelhoog vuur tot helft laten inkoken. Fond boven steelpan door zeef schenken. Mierikswortel en crème fraîche erdoor roeren en ca. 5 minuten laten inkoken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Op plat bord bloem, zout en peper mengen. Kabeljauw- en regenboogforelfilet in repen van ca. 4 cm snijden.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. Visrepen door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. Kabeljauw- en regenboogforelfilet apart op bord legen. In koekenpan met anti-aanbaklaag 25 g boter verhitten en kabeljauwrepen voorzichtig in ca.

3 minuten rondom lichtbruin bakken. Halverwege voorzichtig keren, zodat repen niet breken.

Kabeljauwrepen voorzichtig op plat bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. In koekenpan 15 g boter verhitten en regenboogforelrepen op zelfde manier bakken. Op bord leggen en warmhouden onder aluminiumfolie. Intussen in pan rest van boter smelten. Bosui- en wortelreepjes erdoor scheppen en afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren. Mierikswortelsaus op zacht vuur opnieuw verwarmen. Saus over borden verdelen. In midden wortel-bosuimengsel erop scheppen. Visrepen eromheen leggen. Garneren met toefjes dille. Serveren met gekookte krielaardappeltjes of tagliatelle (lintmacaroni).

Voorbereiden: ca. 40 minuten Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 39 g - koolhydraten 10 g

Kabeljauw in tomatensaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kleine gele paprika,
2 bosuitjes,
6 zwarte olijven zonder pit,
2 pakjes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),
zout,
peper,
pakje Tomato Frito (375 ml, Heinz),
ronde magnetronschaal met deksel inhoud ca. 2 liter

Bereiding

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in lengte in dunne repen snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden, Olijven in plakjes snijden. Kabeljauw in gelijke blokjes snijden en bestrooien met zout en peper. In magnetronschaal 1/3 deel van tomatensaus schenken. Blokjes vis met dikke kant naar buitenrand van schaal gekeerd erin leggen. Rest van saus erover schenken. Paprikarepen, bosuitjes en olijven erover verdelen. In magnetron kabeljauwschotel, afgedekt, in ca. 8 á 10 minuten op vol vermogen (ca. 700 Watt) gaar laten worden. Serveren met rijst á la minute en komkommersla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 20 g - koolhydraten 10 g

Kabeljauw met gember-wijnsaus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 prei,
4 gemberbolletjes,
2 eetlepels boter of margarine,
2 dl droge rode wijn,
1 eetlepel grove mosterd,
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 200 g),
2 theelepels viskruiden (AH),
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Prei wassen en in stukken van ca. 10 cm snijden. Stukken in smalle lange reepjes snijden. Gemberbolletjes in plakjes snijden, plakjes halveren. In pan boter verhitten. Prei op hoog vuur ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Prei op bord scheppen. Gemberplakjes aan bakvet toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut bakken. Wijn en mosterd aan gember toevoegen. Saus op hoog vuur ca. 3 minuten tot helft laten inkoken. Kabeljauwfilet bestrooien met kruiden. In saus leggen en afgedekt ca. 5 minuten zachtjes stoven. Twee borden voorwarmen. Vis heel voorzichtig keren, preireepjes erop leggen en afgedekt nog ca. 3 minuten zachtjes stoven. Vis op borden scheppen. Saus op smaak brengen met zout en peper en rond vis op borden scheppen. Serveren met aardappelpuree en peultjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 11 g - eiwit 20 g - koolhydraten 21 g

Kabeljauw met koriandersaus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
1 teentje knoflook,
1 groene paprika,
1 zakje verse koriander (15 g),
2 eetlepels medium dry sherry,
2 eetlepels olie,
1/2 theelepel sambal oelek,
1/2 theelepel gemberpoeder,
mespunt gemalen komijn,
zout,
200 g kabeljauw,
150 g roze garnalen,
keukenmachine

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui en knoflook pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In keukenmachine ui, knoflook, paprika en koriander puren. Sherry, olie, sambal, gemberpoeder, komijn en 1/2 theelepel zout erdoor mengen. Kabeljauw in blokjes snijden.

BEREIDEN: In pan koriandermengsel aan de kook brengen. Kabeljauwblokjes en garnalen toevoegen en in ca. 5 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Op smaak brengen met zout. Serveren met eiermie en wortelsalade.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 10 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën
vet 13 g - eiwit 33 g - koolhydraten 4 g

Kabeljauw met paprika-saffraansaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 rode paprika's,
2 dl visfond (pot á 380 ml, AH),
1 zakje saffraan (0,05 g, Silvo),
1 eetlepel rode wijnazijn,
2 1/2 eetlepel (olijf)olie,
2 schaaltjes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),
2 theelepels tijm, zout,
(versgemalen) zwarte peper,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
2 eetlepels boter of margarine,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen paprika's wassen. Paprika's ca. 10 cm onder hete grill in ca. 10 minuten rondom roosteren totdat schil zwartgeblakerd is. Intussen in pan visfond met saffraan aan de kook brengen en onafgedekt ca. 10 minuten laten inkoken. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Paprika's iets laten afkoelen en met scherp mesje schil van paprika's trekken. Paprika's halveren, zaadjes verwijderen en paprika's kleinsnijden. Azijn en 1 eetlepel olie door paprika mengen. 2 Stukken aluminiumfolie bestrijken met olie. Visfilets over folie verdelen. Vis bestrijken met rest van olie en bestrooien met tijm, zout en peper. Aluminiumfolie tot pakketjes dichtvouwen en in midden van oven vis in ca. 15 minuten laten garen. Intussen peterselie fijnknippen. Visfond met paprika aan de kook brengen. Onafgedekt ca. 5 minuten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Van vuur af boter in kleine klontjes door saus roeren. Kabeljauwfilets voorzichtig op ovale schaal scheppen. Paprikasaus er omheen scheppen. Bestrooien met peterselie. Serveren met groene tagliatelle en veldsla.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 19 g - koolhydraten 3 g

Kabeljauw met zeekraal

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
2 pakjes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),
zout,
(versgemalen) peper,
4 eetlepels (olijf)olie,
1 doosje zeekraal (100 g),
4 tomaten,
1 theelepel suiker

Bereiding

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op de hoogste stand. 1 Liter water aan de kook brengen. Citroen uitpersen. Kabeljauw in 4 gelijke stukken snijden. Kabeljauwstukken bestrooien met zout en peper en bestrijken met 1 eetlepel citroensap en 1 eetlepel olie. Op grillplaat leggen. Grillplaat ca. 10 cm onder grill schuiven en kabeljauw in ca. 10 minuten goudbruin en gaar grillen, halverwege keren. Intussen zeekraal in vergiet doen en kokend water erover schenken. Goed laten uitlekken. Tomaten wassen en in plakjes snijden. In (steel)pan 1 eetlepel citroensap met rest van olie en suiker al roerend verwarmen tot gladde dressing ontstaat. Op vier borden tomaatplakjes dakpansgewijs in halve cirkel leggen. Zeekraal erop leggen. Dressing erover sprenkelen. Gegrilde kabeljauw erop leggen. Serveren met gebakken aardappelpartjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 195 kilocalorieën
vet 12 g - eiwit 20 g - koolhydraten 3 g

Kabeljauwfilet in tomatensaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 citroen,
1 zakje verse koriander (15 g),
2 theelepels paprikapoeder,
mespunt cayennepeper,
2 theelepels djinten (gemalen komijn),
4 eetlepels (olijf)olie,
2 schaaltes kabeljauw- of koolvisfilet (á 200 g, AH),
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),
12 zwarte olijven zonder pit,
1 potje kappertjes (45 g, Royal Mail),
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g)
ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Citroen onder koud water goed schoonboenen en 1 theelepel schil dun eraf raspen. Citroen uitpersen. In kopje koriander fijnknippen. Knoflook pellen en boven ovenschaal uitpersen. Citroensap, koriander, paprikapoeder, cayennepeper, djinten en olie toevoegen en tot marinade roeren. Vis door marinade wentelen en erin leggen. Afgedekt ca. 4 uur in koelkast zetten, af en toe keren. In kopje peterselie fijnknippen. Olijven fijnhakken. Kappertjes afgieten. In pan tomatenblokjes met vocht, peterselie, geraspte citroenschil, olijven en kappertjes aan de kook brengen en ca. 10 minuten zachtjes laten sudderen.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Vis nogmaals door marinade wentelen. Tomatensaus erover schenken. Schaal afdekken met deksel (of aluminiumfolie). In midden van oven vis in ca. 30 minuten gaar laten worden. Serveren met brood en courgettesalade.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 4 uur Bereiden: ca. 40 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 210 kilocalorieën
vet 13 g - eiwit 19 g - koolhydraten 3 g

Kabeljauwragout met bieslook

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 200 g, AH),
1/2 eetlepel citroensap,
50 g smoke house amandelen (bakje á 160 g, AH),
10 sprietten bieslook (zakje á 25 g),
25 g boter of margarine,
25 g bloem,
1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder (Maggi),
1 bekertje slankroom (200 ml, AH),
zout,
peper,
magnetron folie,
lage magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Kabeljauw in stukjes van ca. 2 cm snijden, overdoen in schaal en besprenkelen met citroensap. Schaal afdekken met magnetronfolie. Vis in ca. 2 minuten op 3/4 deel van vermogen (525 Watt) laten garen. Intussen amandelen grof hakken. Bieslook boven kopje fijnknippen. Boter in magnetronkommetje doen en in magnetron op vol vermogen (700 Watt) ca. 1 1/2 minuut verwarmen. Bloem, bouillonpoeder en slankroom erdoor roeren. Saus onafgedekt op vol vermogen ca. 3 minuten verwarmen. Halverwege doorroeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Amandelen over visblokjes strooien ('kookvocht' van vis in schaal laten). Saus erover scheppen. Geheel onafgedekt in ca. 3 à 4 minuten op 3/4 deel van vermogen warm en gaar laten worden. Bestrooien met bieslook. Serveren met (wilde) rijst en courgettesla.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën

vet 51 g - eiwit 28 g - koolhydraten 16 g

Kabeljauwschotel

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje tonijn naturel (netto ca. 200 g),
2 ansjovisfilets,
50 g zwarte olijven zonder pit,
1 eetlepel kappertjes,
4 eetlepels (olijf)olie
1 theelepel Provençaalse kruiden,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
2 teentjes knoflook,
1/2 zakje verse peterselie (à 30 g),
1 citroen,
4 rijpe vleestomaten,
3 sneetjes oud witbrood,
400 g Kabeljauwfilet (AH),
(1 eetlepel olie om in te vetten),
keukenmachine,
lage ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: Tonijn afgieten en in keukenmachine doen. Toevoegen: ansjovisfilets, olijven, kappertjes, 2 eetlepels olie, Provençaalse kruiden, zout en peper. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Tot grove pasta pureren. Boven kom peterselie fijnknippen. Citroen goed schoonboenen onder koud stromend water. Boven kom schil van citroen raspen. Ander teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomaten wassen en in plakken snijden. Korstjes van brood snijden en sneetjes in keukenmachine fijn verkruiden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Ovenschaal invetten. _Helft van tomaten over bodem verdelen. Kabeljauwfilet erop leggen. Tonijnmengsel erover verdelen. Peterseliemengsel erover strooien. Hierover rest van tomaten verdelen. Broodkruim erover strooien. Besprenkelen met rest van olie. In midden van oven schotel in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Serveren met stokbrood.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 330 kilocalorieën
vet 17 g - eiwit 32 g - koolhydraten 12 g

Kabeljauwschotel met Spaanse wijn

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 zakje verse Provengaalsekruidenmix (á 30 g),
2 uien,
3 schaaltjes kabeljauwfilet (á ca. 200 g, AH),
zout,
peper,
2 eetlepels bloem,
4 eetlepels (olijf)olie, 1 teentje knoflook,
1 visbouillontablet,
2 theelepels chilipoeder,
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
2 dl Spaanse droge rode wijn
(bijv. Los Molinos crianza, D. O. Valdepenas),
aluminiumfolie,
schuimspaan

Bereiding

BEREIDEN: Tijmblaadjes en rozemarijnnaaldjes uit kruidenmix boven kopje van takje rissen. Rest van kruiden in kopje fijnknippen. Uien pellen en snipperen. Kabeljauw in 12 stukken snijden. Bestrooien met zout en peper. Op plat bord bloem strooien en kabeljauwstukken erdoor wentelen, zodat alle kanten bedekt zijn met bloem. In hapjespan 2 eetlepels olie verhitten. 6 Kabeljauwstukken in ca. 2 á 3 minuten bruin bakken. Met schuimspaan op bord scheppen en onder aluminiumfolie warmhouden. Dit nog eenmaal herhalen. In bakvet ui in ca. 2 minuten glazig fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bouillontablet erboven verkruiden. Chilipoeder, kruiden, tomatenblokjes met vocht, wijn en 1 dl water erdoor roeren. Op matig hoog vuur onafgedekt in ca. 7 minuten laten inkoken tot sausdikte. Op smaak brengen met zout en peper. Kabeljauw in saus leggen (niet roeren!). Aan de kook brengen en onafgedekt in nog ca. 5 minuten zachtjes gaar stoven. Serveren met rijst en komkommersla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 29 g - koolhydraten 8 g

Kalkoensalade met ananas

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1/2 pakje wilde & witte rijst (á 250 g, Lassie),
1 kippenbouillontablet,
1/3 zakje verse bieslook (á 25 g),
1 blik ananastukjes (netto 567 g, Dole),
200 g gegrilde kalkoenborst (plakjes, iets dikker gesneden),
1 bakje bleekselderijrauwkost (150 g, AH),
3 gemberbolletjes (potje),
1 bekertje zure room (125 ml, AH),
1 theelepel gembernat (uit potje met gemberbolletjes),
zout,
mespunt paprikapoeder,
(1 theelepel olie om in te vetten),
2 timbaaltjes of kopjes á inhoud ca. 1 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Rijst met bouillontablet en 1 1/2 dl water in ca. 5 minuten gaar koken. Intussen timbaaltjes of kopjes invetten. In kopje bieslook fijnknippen. Helft van bieslook door gekookte rijst scheppen. Rijst in timbaaltjes scheppen en met bolle kant van lepel aandrukken. Tot gebruik wegzetten. Ananas afgieten (hierbij 1 eetlepel sap opvangen). Kalkoenborst in reepjes snijden. Ananas, kalkoenreepjes en rauwkostsalade door elkaar scheppen. Gemberbolletjes in stukjes snijden. Zure room, ananassap, gembernat en gemberstukjes tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout, paprikapoeder en rest van bieslook. Op twee bordjes elk rijsttimbaaltje zetten. Samen keren en rijst uit vormpje laten 'glijden'. Rauwkostsalade er omheen scheppen. Sausje erover schenken.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 420 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

Kerrie-rijstschotel

Menugang	Rijstgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 stengels bleekselderij,
1 ui,
10 gewelde abrikozen (zakje á 159 g, AH),
200 g lamsbout zonder been,
2 eetlepels kerrie Djawa (Conimex),
2 eetlepels boter of margarine,
125 g snelkookrijst,
1 theelepel (kruiden)bouillonpoeder,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Bleekselderij wassen, schoonmaken en in stukjes snijden. Ui pellen en snipperen. Abrikozen in reepjes snijden. Vlees in reepjes snijden en bestrooien met kerriepoeder. In pan boter verhitten. Vlees en ui al omscheppend in ca. 3 minuten bakken. Bleekselderij, abrikozen en rijst toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend meebakken. 2 1/2 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Bouillonpoeder erdoor roeren. Rijstmengsel afgedekt in ca. 10 minuten gaar laten worden. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 550 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 26 g - koolhydraten 66 g

Kerriespruitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
500 g spruitjes,
2 eetlepels olie,
2 theelepels kerriepoeder,
2 teentjes knoflook,
1 zakje santen (30 g, Conimex)

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Spruitjes schoonmaken, wassen en stronkje inkruisen. In hapjespan olie verhitten. Ui met kerriepoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Spruitjes erdoor scheppen. 1 1/2 dl water en santen 'erdoor roeren. Aan de kook brengen en spruitjes afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaarsudder. Serveren met kipfilet en rijst.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 9 g - koolhydraten 15 g

Kerstcocktail

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 (pers)sinaasappel,
1 citroen,
1 1/2 dl ananassap (pak),
1 1/2 dl vruchtenlimonadesiroop frambozen,
3 eetlepels suiker,
4 hoge glazen á inhoud ca. 2 dl,
4 rietjes

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sinaasappel en citroen uitpersen. In maatbeker sinaasappel-citroensap, ananassap, 1 dl limonadesiroop en 2 dl water door elkaar roeren. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Op schotel rest van limonadesiroop schenken. Op andere schotel suiker strooien. Randen van glazen eerst in siroop en vervolgens in suiker dopen. Cocktail nogmaals doorroeren en voorzichtig in glazen schenken. Serveren met rietjes.

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

Bevat per glas: 100 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 0 g- koolhydraten 24 g

Kerstomaatjes met geitenkaas

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

10 kerstomaatjes,
2 groene olijven met piment,
75 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
1 eetlepel Italiaanse kruiden (Iglo, diepvries),
1/2 eetlepel vloeibare honing,
keukenpapier,
spuitzak met grove kartelmond

Bereiding

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en met scherp mes kapjes eraf snijden. Tomaatjes met theelepel uithollen en omgekeerd laten uitlekken op keukenpapier. Intussen van olijven 10 mooie plakjes snijden. Door geitenkaas kruiden en honing roeren. Mengsel overdoen in spuitzak. In elk tomaatje mooie toef kaascrème spuiten. Kapjes schuin terugzetten op tomaatjes. Garneren met plakjes olijf.

Bereiden: ca. 25 minuten
Bevat per stuk: 25 kilocalorieën
vet 2 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

Kerstomaatjes met rozemarijn

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 bakje kerstomaatjes (250 g),
2 teentjes knoflook,
1 1/2 eetlepel (olijfolie,
2 takjes rozemarijn (zakje á 15 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Kerstomaatjes wassen en schoonmaken. Knoflook pellen en in vieren snijden. In hapjespan of wok olie verhitten. Knoflook ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Intussen rozemarijnnaaldjes van takjes rissen. Kerstomaatjes en rozemarijn aan knoflook toevoegen en ca. 3 minuten op middelhoog vuur al omscheppend bakken. Bestrooien met zout en peper. Kerstomaatjes in schaalte scheppen.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

vet 8 g- eiwit 1 g- koolhydraten 2 g

Kipbuideltjes

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

4 vellen fillobladerdeeg (pak á 250 g, diepvries, Easy Bakery),
1/2 rode Spaanse peper,
2 bosuitjes,
1 kipfilet (ca. 125 g),
1 eetlepel olie,
1 eetlepel santen (Conimex),
zout,
peper,
1 eiwit,
keukenpapier,
frituurolie,
frituurpan

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Fillobladerdeeg in ca. 2 uur laten ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.) Peper schoonmaken en fijnsnipperen. Bosuitjes schoonmaken en in zeer dunne ringetjes snijden. Kipfilet in piepkleine blokjes snijden. In pan olie verhitten. Peper en bosui ca. 1 minuut al omscheppend bakken. Kip toevoegen en al omscheppend in ca. 5 minuten gaar bakken. Santen erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kipmengsel laten afkoelen. Plakjes fillodeeg op aanrecht uitspreiden en in breedte halveren. Plakjes dubbelklappen. Eiwit loskloppen. Elk plakje met eiwit bestrijken. In midden van elk deegplakje 1 eetlepel kipmengsel scheppen. Deeg rond vulling omhoog vouwen en tot buideltje dichtdrukken. Buideltjes tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vergiet bekleden met keukenpapier. 4 Buideltjes in frituurmandje zetten en in ca. 4 minuten goudbruin en gaar frituren. In vergiet laten uitlekken. Op dezelfde manier rest van buideltjes frituren. Buideltjes op schaal zetten. Direct serveren.

Voorbereiden ca. 15 minuten Bereiden ca. 20 minuten

Bevat per stuk: 125 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 5 g - koolhydraten 7g

Kippensoep

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

250 g kipfilet,
3 bosuitjes,
1 zakje sugar snaps (150 g),
1 blikje rode kidneybonen (200 g, Bonduelle),
1 pot Chicken Tonight Mexicaans (saus, 500 g, Unox)
1 pakje panklare paprikamix (175 g),
1 kippenbouillontablet,
1/2 zakje verse koriander (á 15 g),
4 wijde soepkommen á inhoud ca. 2 1/2 dl

Bereiding

BEREIDEN: Kipfilet in blokjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 1 cm snijden. Sugar snaps schoonmaken, wassen en halveren. Kidneybonen in zeef afspoelen onder koud water. In (soep)pan kipfilet, bosui, sugar snaps, kidneybonen, saus, paprikamix en 1/2 liter water doen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Soep al roerend aan de kook brengen. Soep afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaar koken, af en toe doorroeren. Soep in kommen scheppen. Koriander erboven fijnknippen.

Bereiden; ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 22 g - koolhydraten 24 g

Knoflooksoep met achterham

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

350 g kruimige aardappels,
1 kruidenbouillontablet,
125 g achterham (plakjes),
2 tomaten,
3 bosuitjes,
1 eetlepel (olijf)olie
3 eetlepels slagroom,
3 teentjes knoflook,
zout,
peper,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in kleine stukjes snijden. In hoge (soep)pan aardappels met 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruiden. Aardappels in ca. 7 minuten gaar koken. Intussen ham in reepjes snijden. Tomaten wassen en in vieren snijden. Pitjes verwijderen en tomaten in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in luciferdunne reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Ham-, tomaat-, en uireepjes erdoor scheppen en ca. 1 minuut meebakken. Van vuur af aardappels met bouillon met staafmixer pureren. Knoflookmengsel door soep roeren en soep nog ca. 1 minuut doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 345 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 17 g - koolhydraten 30 g

Koffie met chocoladeroom

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bekertje slagroom (125 ml),
1 zakje vanillesuiker,
1 1/4 eetlepel cacaopoeder,
1 kaneelstokje,
4 kruidnagels,
ca. 25 g gemalen koffie (bijvoorbeeld Perla Supérieur, AH),
4 eetlepels rum,
spuitzak met grove kartelmond,
4 hittebestendige hoge glazen á inhoud ca. 2 dl

Bereiding

BEREIDEN: In kom slagroom met vanillesuiker en 1 eetlepel cacaopoeder stijfkloppen. Chocoladeroom overdoen in spuitzak en tot gebruik in koelkast leggen. Kaneelstokje en kruidnagels in koffiepote doen. Hierop met koffie en 1/2 liter water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Koffie ca. 10 minuten laten trekken. In elk glas 1 eetlepel rum schenken. Koffie door zeefje in glazen schenken. Grote toeven chocoladeroom erop spuiten. Bestrooien met rest van cacaopoeder.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per glas: 155 kilocalorieën

vet 12 g- eiwit 1 g- koolhydraten 3 g

Koffie met kruiden

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

ca. 20 g gemalen koffie (snelfiltermaling),
1 1/2 theelepel koekkruiden,
mespunt kaneelpoeder,
snufje zout,
2 reepjes kruidkoek á ca. 5 cm (Lekkerbekje, Weger Ketellapper),
4 koffiekopjes

Bereiding

BEREIDEN: In kom koffie, koekkruiden, kaneel en zout door elkaar scheppen. Koffiemengsel overdoen in filterzakje. Met 4 dl water op gebruikelijke wijze koffie zetten. Intussen reepjes koek twee keer diagonaal doormidden snijden, zodat 8 driehoekjes ontstaan. Koffie inschenken. Driehoekjes ernaast leggen. Serveren met vloeibare honing en koffieroom.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 30 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 1 g - koolhydraten 7g

Komkommersalade met vruchten

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 sinaasappels,
1 limoen,
1 citroen,
5 takjes koriander (zakje á 15 g),
zout,
3 komkommers,
2 mango's,
2 papaja's,
2 appels,
3 nectarines,
3 uien,
500 g feta,
Versgemalen) peper

Bereiding

BEREIDEN: Sinaasappels, limoen en citroen uitpersen. Boven sap 3 takjes koriander fijnknippen. 2 Theelepels zout erdoor roeren (= dressing). Komkommers schillen en in lengte halveren. Zaadjes verwijderen. Komkommers in stukjes snijden. Mango's schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Papaja's schillen, halveren en zaadjes eruit scheppen. Vruchtvlees in stukjes snijden. Appels wassen, halveren, klokhuizen verwijderen en in schijfjes snijden. Nectarines wassen, pit verwijderen en vruchtvlees in schijfjes snijden. Uien pellen en in flinterdunne ringen snijden. Feta in stukjes snijden. In grote (doorzichtige) slaschaal helft van komkommer leggen. Helft van uien en helft van feta erop leggen. Besprenkelen met dressing. Bestrooien met weinig peper. Mango erop leggen. Achtereenvolgens erop leggen: appel, papaja, nectarine, rest van komkommer, rest van uien en rest van feta. Rest van dressing erover schenken. Vlak voor serveren rest van koriander erboven fijnknippen.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 4 g- eiwit 5 g- koolhydraten 10 g

Koolrabi gesmoord in tuinkruiden

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g koolrabi,
1 eetlepel boter of margarine,
50 g achterham (plakjes),
1 zakje groentesmoor room met tuinkruiden (50 g, Maggi)

Bereiding

BEREIDEN: Koolrabi schillen en in dunne plakjes snijden. Plakjes in repen van ca. 1 cm snijden. In pan boter zachtjes laten smelten (niet laten verkleuren). Koolrabi en 6 eetlepels water toevoegen. Koolrabi afgedekt in ca. 8 minuten beetgaar koken. Intussen ham in dunne reepjes snijden. Roomsaus mengen met 1/4 liter koud water en ca. 2 minuten laten wellen. Saus door koolrabi roeren en geheel onafgedekt ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Garneren met hamreepjes. Lekker bij gekookte aardappeltjes en rundervink.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 7 g - koolhydraten 12 g

Koolrabisalade met kerrie

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g koolrabi,
1 sjalotje,
1 eetlepel boter of margarine,
1 theelepel kerriepoeder,
2 eetlepels mayonaise,
2 eetlepels zure room (potje á 125 ml, AH),
1/2 theelepel gemberpoeder,
zout,
peper,
50 g gezouten cashewnoten

Bereiding

BEREIDEN: Koolrabi's schillen en grof raspen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan (met anti-aanbaklaag) boter verhitten. Sjalotje ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Kerriepoeder ca. 1 minuut zachtjes meefruit. Ui, mayonaise, zure room en gemberpoeder tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Cashewnoten grof hakken. Sausje en noten door koolrabi scheppen. Lekker bij peterselie-aardappeltjes en gegrild vlees.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 5 g- koolhydraten 8 g

Koolrolletjes met tomatensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 struik Chinese kool (ca. 800 g),
16 stoneleeks,
1 bakje wortelrauwkost (150 g),
1/2 theelepel ketoembar (Conimex),
1 theelepel djahé (Conimex),
2 dl gezeefde tomaten (pak á 500 g),
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 theelepel suiker,
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

BEREIDEN: Van kool buitenste 8 bladeren afsnijden (rest wordt niet gebruikt). Harde nerf met scherp mesje eruit snijden. Stoneleeks schoonmaken. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Kool en 8 stoneleeks in mandje (of vergiet) doen en afgedekt ca. 5 minuten stomen. Mandje van pan afnemen en kool iets laten afkoelen. Intussen rest van stoneleeks in stukken van ca. 4 cm snijden. In schaal rauwkost en stoneleeks bestrooien met ketoembar en 1/2 theelepel djahé. Koolbladeren op aanrecht uitspreiden. Wortelmengsel over koolbladeren verdelen. Koolbladeren oprollen en elk rolletje met gestoomd sprietje stoneleek dichtbinden. Rolletjes in mandje (of vergiet) [eggen. Water weer aan de kook brengen en rolletjes afgedekt in ca. 10 minuten gaar stomen. Intussen in pan gezeefde tomaten met sojasaus, suiker en rest van djahé aan de kook brengen. Saus onafgedekt ca. 2 minuten zachtjes laten doorkoken. Koolrolletjes over borden verdelen. Saus half erop en ernaast scheppen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 40 kilocalorieën

vet 0 g - eiwit 2 g - koolhydraten 7g

Koolvisfilet met chorizo

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

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1 kleine courgette (ca. 250 g),
2 sjalotjes,
1 schaaltje koolvisfilet (200 g, AH),
zout,
1/2 eetlepel citroensap,
1 kruidenbouillonblokje,
8 groene olijven zonder pit,
50 g chorizoworst (plakjes),
1 witte pistolet, ovenschaal ca. 20 x 20 cm

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Courgette schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. Sjalotjes pellen en in vieren snijden. In fluitketel of pan 2 1/2 dl water aan de kook brengen. Intussen koolvisfilet bestrooien met zout en besprenkelen met citroensap. Kokend water in schaal schenken. Bouillonblokje erboven verkruimelen. Koolvisfilet erin leggen. Courgetteblokjes, sjalot en olijven toevoegen. Schotel bedekken met chorizoplakjes. In midden van oven schotel onafgedekt in ca. 15 minuten gaar bakken. Serveren met pistolet.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 655 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 54 g - koolhydraten 43 g

Krabortilla's

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 pak surimi (= imitatiekrab, 200 g, diepvries, AH),
1 rode paprika,
1 blikje doperwtjes (netto ca. 200 g, Bonduelle),
3 eetlepels gembersiroop,
1 bekertje zure room (125 ML, AH),
2 eetlepels mayonaise,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
ca. 1 eetlepel limoensap,
zout,
peper,
4 tortilla's pak á 6 stuks, Boske),
Plasticfolie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Surimi fijnsnijden. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Doperwtjes afgieten. Krab, paprika, gembersiroop, zure room en mayonaise door elkaar roeren. Peterselie erboven fijnknippen. Doperwtjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met limoensap, zout en peper. Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing in magnetron of koekenpan verwarmen. Laten afkoelen. Krabmengsel over tortilla's verdelen. Tortilla's oprollen, elk in plasticfolie verpakken en ca. 2 uur in koelkast leggen.

BEREIDEN: Uiteinden van tortilla's afsnijden. Tortilla's schuin in 20 plakjes snijden.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 70 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 3 g- koolhydraten 7 g

Kruidenrisotto

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kruidenbouillontablet,
1 sjalotje,
1 zakje verse basilicum (15 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
1 pak dessertrijst (400 g),
1 potje geraspte Parmezaanse kaas (80 g, Grozette),
25 g boter of margarine,
zout,
peper,
4 tulband- of puddingvormpjes á inhoud ca. 3 dl

Bereiding

BEREIDEN: In pan 3/4 liter water met bouillontablet aan de kook brengen. Goed doorroeren. Intussen sjalotje pellen en heel fijn snipperen. In kopje basilicum fijnknippen. In braadpan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Rijst toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Bouillon erbij schenken en afgedekt ca. 15 minuten zachtjes laten koken, af en toe roeren. Basilicum, kaas en boter erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Risotto in vormpjes scheppen en licht aandrukken. Vormpjes elk op bord zetten, samen keren en rijst uit vormpjes laten komen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 16 g - koolhydraten 79 g

Lasagne met ham en spinazie

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 pakken spinazie (a 450 g, diepvries),
3 uien,
75 g boter of margarine,
75 g bloem,
3/4 liter voile melk,
2 laurierblaadjes,
1 pakje verse roomkaas met ham (125 g, Bressot),
100 g geraspte Parmezaanse kaas,
zout,
peper,
1 bakje oesterzwammen,
2 eetlepels olijfolie,
2 teentjes knoflook,
1/2 eetlepel chilipoeder,
2 theelepels tijm,
4 tomaten,
400 g gegrilde achterham in plakken van ca. 1/2 cm dik,
1 pak lasagnevellen (250 g, Grand'Italia),
250 g Schwarzwalderschinken (vleeswaren),
(2 eetlepels boter om in te vetten),
rechthoekige ovenschaal inhoud ca. 21/2 liter,
aluminiumfolie,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: In vergiet spinazie in ca. 2 uur laten ontdooien. Uien pellen en heel fijn snipperen. In pan boter smelten. 1/4 Deel van ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Bloem erdoor roeren. Al roerend scheutje voor scheutje melk toevoegen. Blijven roeren tot glad gebonden saus ontstaat. Laurierblaadjes toevoegen. Saus ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen, of en toe doorroeren. Roomkaas en kaas toevoegen en al roerend laten smelten. Saus op smaak brengen met zout en peper. Iets laten afkoelen. Oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in reepjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Rest van ui ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Oesterzwammen toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Chilipoeder en tijm erdoor scheppen. In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Met houten lepel vocht uit spinazie drukken. Ui-oesterzwammengsel en tomaat door spinazie scheppen. Achterham in blokjes snijden. Laurierblaadjes uit saus verwijderen. Schaal invetten. Op bodem 1/4 deel van saus scheppen. Hierop laag lasagnevellen leggen. Hierover weer 1/4 deel van saus uitstrijken en helft van hamblokjes erover verdelen. Helft van spinaziemengsel erover verdelen. Hierop eerst plakjes rauwe ham en dan weer laag lasagne leggen. Over lasagne weer 1/4 deel van saus uitstrijken, rest van hamblokjes, en spinazie erover verdelen. Hierop rest van rauwe ham en weer laag lasagne leggen. Rest van saus over lasagne

Lasagne met ham en spinazie

uitstrijken. Afdekken met aluminiumfolie en tot gebruik in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven schotel in ca. 30 minuten verwarmen. Aluminiumfolie verwijderen en lasagne in nog ca. 15 a 20 minuten goudbruin en gaar laten worden. Serveren met tomatensalade.

Voorbereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 2 uur Bereiden: ca. 1 uur

Bevat per eenpersoonsportie: 755 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 47 g - koolhydraten 55 g

Lekkerbekje met zoetzure saus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 eetlepels olie,
1 pakje gebakken lekkerbekjes (280 g),
1 pak pangroente bistro (300 g, diepvries, AH),
1/2 pak rijst á la minute (á 350 g, Oryza),
1 pot zoetzure roerbaksaus (420 g, Unox)

Bereiding

BEREIDEN: In koekenpan 1/2 eetlepel olie verhitten. Lekkerbekjes in ca. 8 minuten op matig hoog vuur verwarmen, af en toe keren. Intussen in wok of hapjespan rest van olie verhitten. Pangroente al omscheppend ca. 4 minuten bakken. Rijst bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Zoetzure saus door groente roeren. Afgedekt ca. 3 minuten zachtjes laten sudderen. Lekkerbekjes elk op bord leggen. Rijst ernaast scheppen. Saus over rijst en lekkerbekje scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 755 kilocalorieën
vet 15 g - eiwit 31 g - koolhydraten 124 g

Makreeltaart met courgette

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 blikje croissantdeeg (240 g, Danerolles),
2 blikjes makreel naturel (á netto 200 g),
1 blikje tomatenpuree (netto 70 g, AH),
1 eetlepel Provençaalse kruiden,
10 groene olijven met piment (potje, Drossa),
2 kleine uien,
4 ansjovisfilets (blikje á netto 46 g, Deep Blue),
2 eetlepels kappertjes (potje, Royal Mail),
peper,
1 courgette,
1 eetlepel Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette),
(1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage taartvorm doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Vorm invetten. Croissantdeeg volgens gebruiksaanwijzing uit blikje nemen. Vorm met deeg bekleden en randen goed tegen elkaar drukken. Makreel afgieten en in kleine stukjes verdelen. In kom makreel met tomatenpuree en Provençaalse kruiden mengen. Olijven in plakjes snijden. Uien pellen en snipperen. Ansjovisfilets kleinsnijden. Olijven, ui, ansjovis en kappertjes door makreel scheppen. Makreelmengsel op smaak brengen met peper en in taart scheppen. In midden van oven taart in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Taart ca. 10 minuten in vorm laten afkoelen. Taart tot gebruik afgedekt in koelkast (of in diepvries) zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Taart uit koelkast nemen. Courgette schoonmaken, wassen en in dunne plakjes snijden. Courgetteplakjes dakpansgewijs over taart en deegranden rangschikken. Bestrooien met kaas. In midden van oven taart in ca. 20 minuten warm laten worden en kaas iets laten kleuren. Serveren met tomatensla en stokbrood.

Voorbereiden: ca. 55 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 21 g - koolhydraten 28 g

Marinade voor 500 gram bieflapjes

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type marinade	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

4 eetlepels ketjap manis,
2 eetlepels sherry,
1 eetlepel gembersiroop,
1 teentje knoflook,
1 theelepel bruine basterdsuiker,
1 theelepel sambal trassi,
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom ketjap, sherry en gembersiroop door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Basterdsuiker en sambal erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= marinade). Vlees (in blokjes of reepjes gesneden) erdoor scheppen. Afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten staan. Af en toe omscheppen.

Marinade voor 500 gram kipfilet

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type marinade	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

3 eetlepels droge witte wijn,
2 eetlepels olie,
1 eetlepel citroensap,
1 theelepel citroenrasp,
2 theelepels djahé,
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar, AH),
1 theelepel suiker,
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom wijn, olie, citroensap, citroenrasp, djahé, koriander en suiker door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper (= marinade). Kip (in blokjes of reepjes gesneden) erdoor scheppen. Afgedekt in koelkast ca. 2 uur laten staan. Af en toe omscheppen.

Mexicaanse rijst met cervelaatworst

Menugang	Rijstgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon

1/2 rode paprika,
1 eetlepel olie,
50 g langkorrelrijst,
1/2 eetlepel tacokruiden (AH),
1/2 vleesbouillontablet,
50 g cervelaatworst (plakjes),
2 bosuitjes,
3 eetlepels maïskorrels (blik)

Bereiding

BEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in blokjes snijden. In (hapjes)pan olie verhitten. Paprika al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Rijst en kruiden toevoegen en' al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. 1/4 Liter water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Rijst in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen cervelaat in reepjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Cervelaat en maïs door rijst roeren en ca. 2 minuten meewarmen. Bestrooien met bosui.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 15 g - koolhydraten 49 g

Mie met kipfilet

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon

zout,
2 theelepels sesamzaadjes (AH),
100 g kipfilet (vleeswaren),
2 bosuitjes,
1/3 pak Chinese eiermie (a 250 g, Soubry),
1/4 komkommer,
1/2 tomaat,
1 eetlepel olie,
1/2 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),
1/2 theelepels sesamololie (Chinese Emperor),
peper,
1/2 eetlepel bieslook (diepvries, iglo)

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water met zout aan de kook brengen. Intussen in droge koekenpan sesamzaadjes al omscheppend ca. 1 a 2 minuten roosteren. Kipfilet in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Bosuitjes schoonmaken en schuin in reepjes van ca. 1/2 cm dik snijden. Mie aan kokend water toevoegen en gaar laten worden volgens gebruiksaanwijzing. Intussen komkommer wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Tomaat wassen en in plakjes snijden. In vergiet mie laten uitlekken. In wok of hapjespan olie verhitten. Reepjes kip toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Mie toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Bosui, sojasaus en sesamololie toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meewarmen. Mie-kipmengsel op bord scheppen. Sesamzaad erover strooien. Plakjes komkommer en tomaat ernaast leggen. Bestrooien met zout, peper en bieslook.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 535 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 31 g - koolhydraten 66 g

Minestrone con pesto

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 zak panklare Italiaanse groentemix (400 g),
1 potje witte bonen in tomatensaus (350 g),
50 g macaronischelpjes,
1 pot tomatenbouillon (340 ml, AH),
1 Italiaanse cervelaatworst (250 g, Stegeman),
3 eetlepels groene pesto (potje, Grand'Italia),
1/2 zakje fijn geraspte Parmezaanse kaas (100 g, Grozette)

Bereiding

BEREIDEN: Groentemix, witte bonen met saus, macaroni, tomatenbouillon + 2 potten Water in (soep)pan doen en al roerend aan de kook brengen. Intussen worst in blokjes snijden. Worst toevoegen en soep afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar koken. Pesto erdoor roeren. Soep in vier diepe borden scheppen en bestrooien met kaas. Serveren met ciabatta (Italiaans stokbrood, AH).

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 555 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 30 g - koolhydraten 31 g

Mosselen met curry-preisaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bak verse mosselen (2 kilo, Zeeland's Roem),
2 uien,
100 g rauwe ham (plakjes),
3 eetlepels olie,
150 g magere spekblokjes,
2 teentjes knoflook,
1 1/2 theelepel kerriepoeder,
1 zakje gesneden prei (250 g),
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g),
2 1/2 á dl droge witte wijn,
2 takjes peterselie (zakje á 30 g),
4 takjes koriander (zakje á 15 g),
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Mosselen onder koud water schoonborstelen. Kapotte mosselen en mosselen die zich niet meer sluiten weggooien. Uien pellen en in ringen snijden. Ham in reepjes snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Uien, ham en spekblokjes ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Kerriepoeder erdoor roeren en ca. 1 minuut meebakken. Prei, tomaten met vocht en 1 dl wijn erdoor roeren. Onafgedekt in. ca. 10 minuten tot dikke saus laten inkoken. Intussen mosselen, peterselie, .2 theelepels zout en rest van wijn in pan doen. Aan de kook brengen en afgedekt ca. 5 minuten laten koken. Voorzichtig afgieten en in vergiet laten uitlekken. Saus op smaak brengen met zout en peper. Koriander erboven fijnknippen. Mosselen over vier borden verdelen. Iets saus ernaast scheppen, rest apart erbij serveren. Serveren met stokbrood.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 413 kilocalorieën

vet 30 g - eiwit 26 g - koolhydraten 10 g

Mosselen met tzatzikisaus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 sjalotjes,
2 teentjes knoflook,
1 kleine Spaanse rode peper,
1 bak mosselen (2 kilo, Zeelands Roem),
1 1/2 dl droge witte wijn,
1 theelepel oregano,
1/2 kruidenbouillontablet,
6 eetlepels magere yoghurt,
1 eetlepel halvanaise (AH),
1 zakje mix voor tzatziki-yoghurtdipsaus (6 g, Duyvis),
schuimspaan

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen en kleinsnijden. Mosselen onder koud water goed schoonboenen (eventueel beschadigde en open exemplaren verwijderen). Schaal voorverwarmen. In pan wijn met sjalot, knoflook, peper en oregano aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkruimelen en oplossen. Mosselen toevoegen en afgedekt in ca. -5 à 8 minuten gaar koken, af en toe omschudden. Intussen yoghurt en halvanaise in kommetje doen en tzatzikimix erdoor roeren (= tzatzikisaus). Met schuimspaan mosselen met groente uit pan in schaal scheppen. Tzatzikisaus bij mosselen serveren.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 230 kilocalorieën

vet 12 g - eiwit 22 g - koolhydraten 9 g

Nacho's met pikante zalm

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 rode Spaanse peper,
1 kleine ui,
1 teentje knoflook,
4 eetlepels citroensap,
2 eetlepels olie,
2 pakjes gerookte zalmfilet (à 100 g, AH),
20 stuks Nach-Olé (doos à 210 g, Casa Fiësta)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Spaanse peper opensnijden. Zaadjes en zaadlijsten verwijderen. Peper heel fijn snijden. Ui pellen en heel fijn snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Peper, ui, knoflook, citroensap en olie door elkaar kloppen. Zalm in fijne reepjes snijden.

BEREIDEN: Nacho's op schaal leggen. Zalm erover verdelen. Besprenkelen met dressing. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per stuk: 40 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 3 g - koolhydraten 2 g

Nasi goreng rendang

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

350 g langkorrelrijst,
1 bakje Rendangmix (80 g, Go-Tan),
2 pakjes Quornstukjes (á 175 g),
1 prei,
300 g winterwortel,
3 eetlepels olie,
1 bakje Nasi gorengmix (80 g, Go-Tan),

Bereiding

BEREIDEN: Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaar koken. In pan 4 dl water met Rendangmix al roerend aan de kook brengen. Quornstukjes toevoegen en afgedekt ca. 20 minuten zachtjes laten sudderen. Prei en wortel schoonmaken, wassen en heel klein snijden. In pan olie verhitten. Nasi gorengmix toevoegen en laten smelten. Prei en wortel toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Rijst toevoegen en al omscheppend mooi bruin bakken en door en door heet laten worden. Nasi goreng op vier borden scheppen. Quorn ernaast scheppen. Serveren met kommer en atjar tjampoer.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 515 kilocalorieën
vet 12 g - eiwit 23 g - koolhydraten 80 g

Nasi speciaal

Menugang Rijstgerecht
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels olie,
1 zak Tjap Tjoymix (400 g),
1 pak nasi goreng (1 kg, Het Verre Oosten)

Bereiding

BEREIDEN: In wok of hapjespan olie verhitten. Tjap Tjoymix ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Nasi toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend meebakken. Serveren met rolletjes ham, seroendeng, kroepoek, atjar tjampoer, augurkjes en saté met pindasaus.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 410 kilocalorieën
vet 9 g - eiwit 12 g - koolhydraten 70 g

Oesters in sojasaus

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

12 oesters (á ca. 80 g),
2 sjalotjes,
1/2 rode Spaanse peper,
2 teentjes knoflook,
2 bosuitjes,
2 eetlepels sojasaus,
2 theelepels (olijf)olie,
2 theelepels (witte wijn)azijn,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Oesters openen, uit schelp nemen en vocht opvangen. Helft van schelpen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier. Oesters in schelpen leggen. Sjalot pellen en heel fijn snipperen. Peper wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. Knoflook pellen en heel fijn snipperen. Bosui schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. In kom sausje roeren van 1 eetlepel oestervocht (rest wordt niet gebruikt), sojasaus, olie en azijn. Sjalot, peper en knoflook erdoor roeren. Sausje over oesters verdelen. Bestrooien met bosui.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 35 kilocalorieën

vet 2 g - eiwit 3 g - koolhydraten 3g

Oesters met spek en sjalot

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

12 oesters (á ca. 80 g),
12 plakjes gerookt ontbijtspek,
50 g spekblokjes,
3 sjalotjes,
2 eetlepels (rode wijn)azijn,
5 eetlepels visfond (pot á 380 ml, AH),
5 eetlepels (olijf)olie,
(versgemalen zwarte) peper,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Oesters openen, uit schelp nemen en oesters op keukenpapier leggen. Helft van oesterschelpen onder koud stromend water afspoelen en droogdeppen met keukenpapier en op bord leggen. Om oesters elk spekplakje wikkelen en tot gebruik in koelkast zetten. In (steel)pan spekblokjes ca. 5 minuten zachtjes uitbakken. Intussen sjalot pellen en heel fijn snipperen. Spekblokjes uit pan op bordje scheppen. In spekvet sjalot ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Azijn, fond en spekblokjes toevoegen, aan de kook brengen en onafgedekt op hoog vuur ca. 2 minuten koken. Van vuur af olie erdoor roeren. In droge koekenpan met anti-aanbaklaag oesters op hoog vuur ca. 2 minuten bakken. Oesters terugleggen in schelpen. Saus erover sprenkelen. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 43 g - eiwit 11 g - koolhydraten 2 g

Oesterzwammen met peultjes

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 bakje oesterzwammen (150 g),

100 g peultjes,

4 stoneleeks,

1 eetlepel boter of margarine,

1/2 eetlepel (maïs)olie,

2 teentjes knoflook,

'zout,

peper,

keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Oesterzwammen schoonvegen met keukenpapier en in reepjes snijden. Peultjes schoonmaken en wassen. Stoneleeks schoonmaken en in ringetjes snijden. In wok of hapjespan boter en olie verhitten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Peultjes toevoegen en ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Oesterzwammen toevoegen en ca.

3 minuten meebakken. Stoneleeks toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij varkenshaasjes en pommes duchesses (aardappelpureetorentjes).

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 4 g - koolhydraten 4g

Oliebollen

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

200 g rozijnen,
1/2 liter halfvolle melk,
500 g bloem,
1 theelepel kaneelpoeder,
2 zakjes gedroogde gist (à ca. 7 g, Oetker),
zout,
1 ei,
1 bakje sukade (120 g, Baukje),
frituurolie,
poedersuiker uit strooibus,
keukenpapier,
plasticfolie,
grote ijsbolletjeslepel (of 2 eetlepels)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom met ruim heet water rozijnen ca. 10 minuten wellen. In zeef laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier. In pan melk verwarmen tot lauwwarm. In kom bloem, kaneelpoeder, gist en 1 theelepel zout door elkaar roeren. Ei erboven breken en al roerend melk toevoegen, blijven roeren tot glad beslag ontstaat. Rozijnen en sukade erdoor roeren. Afdekken met plasticfolie en beslag op warme, tochtvrije plaats in ca. 1 uur laten rijzen tot volume verdubbeld is. Niet meer roeren! Vergiet bekleden met keukenpapier.

BEREIDEN: In frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Ijsbolletjeslepel (of eetlepels) in hete olie dopen. Met ijsbolletjeslepel (of eetlepels) bergje beslag uit kom scheppen en in hete olie laten glijden. Oliebollen met ca. 5 tegelijk in ca. 6 minuten goudbruin en gaarbakken, halverwege met vork keren. Oliebollen in vergiet laten uitlekken. Op schaal leggen en bestrooien met poedersuiker.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per stuk: 210 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 5 g- koolhydraten 35 g

Olijven in marinade

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 stengel bleekselderij,
3 bosuitjes,
1 rode Spaanse peper,
1 sinaasappel,
1 potje zwarte olijven met pit (200 g, Drossa),
1 eetlepel Provençaalse kruiden,
1 dl (olijf)olie,
citroentrekker

Bereiding

BEREIDEN: Bleekselderij wassen en (met dunschiller) schillen. Stengel in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Spaanse peper wassen, schoonmaken en zaadjes verwijderen. In dunne reepjes snijden. Sinaasappel onder stromend water schoonboenen en goed droogdeppen. Met citroentrekker reepjes schil van sinaasappel trekken (of met scherp mesje sinaasappel dun schillen en schil in dunne reepjes snijden). Halve sinaasappel uitpersen. In schaal olijven, bleekselderij, bosui, peperreepjes, sinaasappelreepjes, sinaasappelsap, Provençaalse kruiden en olie door elkaar scheppen. Afgedekt ca. 1 á 2 dagen laten staan, zodat smaken op elkaar kunnen inwerken. Regelmatig omscheppen. Serveren in mooi schaaltje met cocktailprikkers.

Bereiden: ca. 15 minuten Wachtijd: ca. 1 á 2 dagen

Bevat per eenpersoonsportie: 145 kilocalorieën

vet 15 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

Paksoi, gestoomd

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 struiken paksoi (à 400 g),
1/2 theelepel zout,
1 sjalotje,
1 theelepel (zonnebloem)olie,
2 eetlepels gemalen kokos (zakje á 125 g, AH),
1 theelepel kerriepoeder,
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

BEREIDEN: Paksoi in repen van ca. 1 cm snijden, lange repen halveren. Paksoi wassen en laten uitlekken. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Paksoi in mandje (of vergiet) doen en bestrooien met zout. Paksoi afgedekt in ca. 20 minuten beetgaar stomen. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. In koekenpan olie verhitten. Sjalot ca. 1 minuut fruiten. Kokos en kerriepoeder toevoegen en ca. 2 minuten meefruiten. Paksoi erdoor scheppen. Overdoen in schaal. Direct serveren.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 45 kilocalorieën

vet 2 g - eiwit 2 g - koolhydraten 4 g

Paksoistamppot met kalkoen

Menugang	Stampotten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stampot	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g aardappels (kruimig),
zout,
2 laurierblaadjes,
1 stukje foelie,
2 schaaltes kalkoen nasi-bamivlees (à 250 g),
1/4 theelepel kruidnagelpoeder,
50 g boter of margarine,
1 eetlepel tomatenpuree,
1 struik paksoi

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan 2 dl water, laurierblaadjes en foelie doen. Aardappels toevoegen en in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen vlees bestrooien met kruidnagelpoeder. In koekenpan helft van boter verhitten. Vlees al omscheppend in ca. 4 minuten bruin bakken. Tomatenpuree, 1 1/2 dl water en zout erdoor roeren. Vlees ca. 5 minuten afgedekt laten sudderen. Paksoi schoonmaken, in reepjes snijden en wassen. Aardappels boven kom afgieten. Laurierblaadje verwijderen. Aardappels met aardappelstamper fijnstampen. Rest van boter en zoveel kookvocht erdoor roeren dat smeulige puree ontstaat. Paksoireepjes erdoor scheppen. Stampot nog ca. 2 minuten doorwarmen. Op smaak brengen met zout. Stampot op vier borden scheppen. In midden kuiltje maken en vlees met jus erin scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 390 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 33 g - koolhydraten 33 g

Paprika-zuurkoolsoep met chorizo

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

3 rode paprika's,
50 g katenspek (plakjes),
25 g boter of margarine,
mespunt chilipoeder,
150 g kruidenzuurkool,
1 dunne prei,
100 g chorizoworst (plakjes),
1 kruidenbouillontablet,
1 bekertje zure room (125 ml),
1/2 eetlepel roze peperbessen (Royal Mail),
schuimspaan,
staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Paprika's schoonmaken, wassen en in stukken snijden. Katenspek in reepjes snijden. In hoge (braad)pan boter verhitten. Spekreepjes met chilipoeder ca. 2 minuten zachtjes bakken. Met schuimspaan spekreepjes uit pan op bord scheppen. Paprika aan bakvet toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes bakken. 1 dl water toevoegen en geheel aan de kook brengen. Paprika afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar stoven. Van vuur af paprika met stoofvocht met staafmixer tot gladde massa pureren. Spekreepjes en 3 dl koud water door paprikapuree roeren. Tot gebruik paprikasoep afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Zuurkool fijnsnijden. Prei schoonmaken, in dunne ringen snijden en wassen. Plakjes chorizo in vieren snijden. Zuurkool aan paprikasoep toevoegen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Soep al roerend aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Prei erdoor scheppen en ca. 1 minuut laten meekoken. Van vuur af zure room erdoor roeren (soep niet meer laten koken). Chorizo erdoor scheppen. Soep in twee -diepe borden scheppen. Peperbessen erover verdelen. Serveren met (bruine) pistolets.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

vet 56 g - eiwit 17 g - koolhydraten 17 g

Paprika met feta en pijnboompitten

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 rode paprika's,

50 g feta,

1 eetlepel pijnboompitten (zakje á 75 g, Zonnatura),

1 eetlepel (olijf)olie,

16 cocktailprikkers

Bereiding

BEREIDEN: Paprika's wassen, schoonmaken en in lengte in vieren snijden. In pan met weinig water paprikastukjes afgedekt ca. 10 minuten koken. Intussen cocktailprikkers ca. 10 minuten in koud water laten weken. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Feta verkruimelen. Paprikastukken laten uitlekken. Feta en pijnboompitten erover verdelen. Paprikastukken dubbelklappen en elk vaststeken met 2 cocktailprikkers. Bestrijken met olie. Paprika ca. 10 cm onder hete grill in ca. 8 minuten bruin roosteren.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 3 g - koolhydraten 3g

Paprikaschotel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode paprika,
1 groene paprika,
1 gele paprika,
1 sjalotje,
2 takjes oregano (zakje á 15 g),
1 blikje gepelde tomaten (netto 400 g),
1 eetlepel boter of margarine,
2 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
zout,
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika's wassen, schoonmaken en in vierën snijden. Paprikastukken met schilkant naar boven op grillplaat leggen en ca. 6 minuten onder hete grill roosteren tot schil zwart geblakerd is. Paprikastukken in schaal leggen en ca. 10 minuten afgedekt laten staan. Met scherp mesje velletjes van paprika's trekken en vruchtvlees in lengte in repen van ca. 3 cm snijden.

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. Oreganoblaadjes van takjes rissen. Boven kom tomaten afgieten. Tomaten in stukken snijden. In koekenpan boter en olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. ca. 1 minuut meefruiten. Tomaten, tomatensap en paprikarepen toevoegen en in ca. 4 à 5 minuten warm laten worden, af en toe voorzichtig omscheppen. Oregano toevoegen en op smaak brengen met zout en peper.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 95 kilocalorieën

vet 7 g- eiwit 1 g- koolhydraten 6 g

Pasta met gesmoorde groenten

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

100 g pasta (bv. penne rigate, pak a 500 g, Grand'Italia),
1 bakje oesterzwammen (150 g),
1 aubergine,
1 eetlepel (olijf)olie,
1/2 pakje Italiaanse kruiden (a 25 g, diepvries, iglo),
100 g rookvlees (plakjes),
3 eetlepels zure room (bekertje a 125 ml, AH),
zout,
peper,
1 eetlepel Parmezaanse kaas,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen oesterzwammen met keukenpapier schoonvegen en in reepjes snijden. Aubergine wassen, schoonmaken en in plakken snijden. Plakken in blokjes van ca. 1 1/2 cm snijden. In pan olie verhitten. Oesterzwammen en aubergine al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes bakken. Italiaanse kruiden toevoegen en ca. 1 minuut meebakken. 1 dl water toevoegen en mengsel afgedekt ca. 8 minuten laten smoren. Intussen rookvlees in reepjes snijden. Reepjes rookvlees door groentengmengsel roeren en ca. 1 minuut meewarmen. Van vuur of zure room erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Pasta over twee borden verdelen. Groenten erop scheppen en bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 400 kilocalorieën

vet 15 g - eiwit 24 g - koolhydraten 42 g

Pastaschotel met gehakt

Menugang Pasta's

Keuken -

Bron Aller Hande 1996

Soort -

Type Pasta

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 eetlepel olie,

200 g rundergehakt,

1 bakje bleekselderijrauwkost (150 g),

1 zakje Spaghetteria Napoletana (Knorr)

Bereiding

BEREIDEN: In hapjespan olie verhitten. Gehakt al omscheppend in ca. 2 minuten rul bakken.

Bleekselderijrauwkost ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. Spaghetteria en 1/2 liter heet water toevoegen. Pasta onafgedekt in ca. 5 minuten zachtjes gaar koken. Serveren met geraspte kaas en gemengde sla.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 560 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 29 g - koolhydraten 50 g

Pastataartje met courgette

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

100 g spaghetti (pak á 500 g, Honig),
zout,
1 kleine courgette (ca. 200 g),
2 sjalotjes,
1 teentje knoflook,
2 eetlepels (zonnebloem)olie,
1/2 theelepel tijm,
(versgemalen) peper,
8 zwarte olijven zonder pit,
3 eieren,
1 eetlepel crème fraîche,
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),
16 papieren cakevormpjes (Baukje)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan spaghetti met zout beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Courgette wassen en grof raspen. Sjalotjes en knoflook pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Courgette, sjalot, knoflook en tijm toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti afgieten. Rest van olie erdoor roeren. Olijven in kleine stukjes snijden.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Boven twee kommen eieren splitsen. Eierdooiers met crème fraîche losroeren. Eiwitten stijfkloppen. Door spaghetti roeren: groentemengsel, olijven en eierdooiermengsel. Eiwit voorzichtig erdoor spatelen. Steeds 2 cakevormpjes in elkaar zetten en naast elkaar op bakplaat zetten. Spaghettimengsel erin scheppen. Pastataartjes in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin bakken. Uit oven nemen en iets laten afkoelen. Uit vormpjes nemen en op schaal zetten. Garneren met kleine blaadjes basilicum. Direct serveren.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 110 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 4 g- koolhydraten 10 g

Paté met appel en cranberries

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 kleine rode appels,
2 eetlepels boter of margarine,
1/2 ciabattastokbrood (á 225 g)
150 g roompaté,
2 eetlepels cranberries (potje á 350 g, Ocean Spray),
keukenpapier,
appelboor

Bereiding

VOORBEREIDEN: Appels wassen en met appelboor klokhuizen eruit boren. Appels elk in 4 plakken van ca. 1 cm dik snijden. In koekenpan boter verhitten. Appelplakken op hoog vuur ca. 2 minuten bakken, halverwege keren. Uit pan nemen en op keukenpapier laten afkoelen (niet in koelkast zetten, omdat boter dan stolt). Ciabatta in 8 plakken snijden. Plakken in broodrooster lichtbruin roosteren.

BEREIDEN: Ciabattaplakken dik besmeren met paté. Appelplakken erop leggen. Garneren met cranberries.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën
vet 8 g - eiwit 4 g - koolhydraten 11 g

Penne met citroen en basilicum

Menugang Pasta's

Keuken -

Bron Aller Hande 1996

Soort -

Type Pasta

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 g penne (= pasta),
zout,
25 g pijnboompitten,
1 citroen,
2 takjes basilicum (zakje a 15 g),
1 eetlepel boter of margarine,
1 eetlepel (olijf)olie

Bereiding

BEREIDEN: In pan met ruim kokend water penne koken volgens gebruiksaanwijzing. Pijnboompitten in droge koekenpan in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren en laten afkoelen. Citroenschil onder koud stromend water goed schoonboenen, helft van schil fijnraspen: In kopje basilicumblaadjes fijnknippen. Penne afgieten en mengen met boter, olie, citroenrasp, basilicum en pijnboompitten. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 415 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 11 g - koolhydraten 55 g

Pesto (basilicumsaus)

Menugang Sauzen en dressings
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 tenen knoflook,
30 g pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),
2 zakjes verse basilicum (á 15 g),
2 eetlepels Parmezaanse kaas (zakje á 40 g, Zanetti),
3 eetlepels(olijf)olie,
zout,
(versgemalen) peper,
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Knoflook pellen en grof hakken. In keukenmachine knoflook, pijnboompitten en basilicum (blaadjes en stelen) pureren. Kaas erdoor mengen. Al mengend olie in dun straaltje toevoegen. Blijven mengen tot smeuiġe, dikke saus ontstaat (= pesto). Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

vet 6 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

Pestosaus met tomaat en kappertjes

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels groene pesto (potje),
5 eetlepels mayonaise,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
6 kerstomaatjes (doosje á 250 g),
1 takje peterselie (zakje á 30 g),
1 eetlepel kappertjes (potje, Royal Mail)

Bereiding

BEREIDEN: In kom pesto en mayonaise door elkaar roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Tomaatjes wassen, halveren, met theelepel zaadjes verwijderen en vruchtvlees in dunne partjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. Tomaatpartjes en kappertjes door pestosaus roeren. Peterselie erover strooien. Serveren bij rollade.

Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 170 kilocalorieën
vet 18 g- eiwit 1 g- koolhydraten 1 g

Peterselie-aardappels

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 Personen

Ca. 800 g aardappels (Jersey Royal),

zout,

75 g boter of margarine,

1 zakje verse peterselie (30 g)

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en stukken van ca. 3 cm snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 15 minuten gaar koken. Intussen peterselie fijnhakken. In pan boter zachtjes laten smelten (niet bruin laten worden). Aardappels afgieten. Gesmolten boter en peterselie erdoor scheppen. Lekker bij gegrilde vis en wortelsalade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

Vet 16 g - eiwit 3 g - koolhydraten 30 g

Peultjes met paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode paprika,
1 sjalotje,
25 g boter of margarine,
1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),
1/2 theelepel majoraan,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden. Reepjes halveren. Sjalotje pellen en snipperen. In pan boter smelten. Sjalotje ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Peultjes, majoraan en 3 eetlepels water erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 4 minuten zachtjes gaar smoren. Paprikareepjes erdoor scheppen en ca. 4 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met tartaartje en krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 2 g - koolhydraten 5g

Peultjessalade met geitenkaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 zakje verse basilicum (á 15 g),
4 eetlepels(olijf)olie,
1 1/2 eetlepel (dragon)azijn,
mespunt Zaanse mosterd (Huisman),
zout,
(versgemalen) zwarte peper
1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),
75 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
1/2 eetlepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Basilicumblaadjes van takjes nemen en blaadjes in grove reepjes snijden. In schaal olie, azijn, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Basilicum erdoor roeren. Bevroren peultjes erdoor scheppen en in ca. 3 uur laten ontdooien. Af en toe omscheppen. Intussen korstjes van kaas snijden en kaas verkrumelen.

BEREIDEN: Peultjessalade nogmaals omscheppen. Geitenkaas en peperbessen erover strooien. Serveren bij gegrilde entrecote en risotto.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 5 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën
vet 14 g- eiwit 4 g- koolhydraten 4 g

Pilaf met kalkoen

Menugang	Rijstgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

1 ui,
3 eetlepels olie,
1/4 pot Biryani pasta (á 283 g, Patak's)
175 g langkorrelrijst,
2 eetlepels rozijnen,
200 g kalkoenfilet,
1/2 pak doperwtjes (á 300 g, diepvries, AH),
2 dl gezeefde tomaten

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en fijn snipperen. In pan 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Ui met 2 eetlepels Biryani pasta ca. 1 minuut fruiten. Rijst al omscheppend ca. 1 minuut meebakken. Rozijnen en 3 dl water toevoegen (= pilaf). Pilaf afgedekt in ca. 20 minuten zachtjes gaar koken. Intussen kalkoen in blokjes snijden. In (hapjes)pan rest van olie verhitten. Kalkoen met rest van Biryani pasta ca. 3 minuten bakken. Doperwtjes, gezeefde tomaten en 1 dl water erdoor roeren. Kalkoenmengsel onafgedekt in ca. 12 minuten zachtjes gaar sudderen. Pilaf over twee borden verdelen. Kalkoenmengsel erover scheppen.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 855 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 37 g - koolhydraten 100 g

Pizza met kabeljauw en garnalen

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

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

400 g kabeljauwfilet (diepvries),
2 pakjes Noorse garnalen (á 100 g, diepvries, AH),
1 grote ui,
1 dl (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),
1 pakje verse roomkaas met kruiden (125 g),
zout,
versgemalen zwarte peper,
1 pak wit broodmix (500 g, Koopmans),
1 blik artisjokharten (netto ca. 400 g, Mickey),
1 dunne prei,
100 g gerookte zalmfilet (AH),
200 g gesneden jonge kaas,
1 eetlepel Italiaanse kruiden (AH),
18 zwarte olijven,
(1 eetlepel olie om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
aluminiumfolie,
deegroller

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Kabeljauw en garnalen in ca. 1 uur half laten ontdooien.) Ui pellen en snipperen. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten. Ui ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Tomatenblokjes erdoor roeren. ca. 3 minuten op hoog vuur laten inkoken tot stevige saus ontstaat. Roomkaas toevoegen en al roerend laten smelten. Saus op smaak brengen met zout en peper. Laten afkoelen. In kom broodmix met 4 eetlepels olie en 21/2 dl handwarm water volgens gebruiksaanwijzing tot soepel deeg kneden. ca. 15 minuten laten rijzen. Intussen artisjokharten afgieten en halveren. Prei schoonmaken, in flinterdunne ringetjes snijden en wassen. Zalm in reepjes snijden. Korstjes van kaas snijden en kaas in lengte in repen van ca. 1 cm breed snijden. Kabeljauw in blokjes van ca. 2 x 2 cm snijden. Bestrooien met zout, peper en Italiaanse kruiden. Bakplaat invetten. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg uitrollen tot rechthoekige lap ter grootte van bakplaat. Bakplaat bekleden met deeglap. Rand van deeg iets omhoog duwen. Tomatensaus over deeg uitstrijken. Achtereenvolgens prei, kabeljauw, garnalen, artisjokharten, reepjes zalm en olijven over pizza verdelen. Kaasrepen in ruitpatroon op pizza leggen. Pizza tot gebruik afdekken met aluminiumfolie en koel wegzetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Rest van olie over pizza druppelen. Pizza 1 richel onder midden van oven schuiven en in ca. 30 minuten goudbruin en gaar bakken. Pizza met bakplaat op tafel zetten. Serveren met gemengde groene sla.

Voorbereiden: ca. 1 uur Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 40 minuten

Pizza met kabeljauw en garnalen

Bevat per eenpersoonsportie: 615 kilocalorieën
vet 31 g - eiwit 35 g - koolhydraten 50 g

Prei met gember

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Bijgerechten groente,

Voor 4 personen

4 preien (ca. 800 g),
1/2 sinaasappel,
1 eetlepel citroensap (of azijn),
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 eetlepel olie,
2 eetlepels bakgember (AH),
2 druppels tabasco,
1 á 2 theelepels allesbinder,
zout

Bereiding

VOORBEREIDEN: Preien schoonmaken. Stengels in lengte halveren, wassen en schuin in stukken van ca. 5 cm lang snijden. Sinaasappel uitpersen.

BEREIDEN: In pan met dikke bodem sinaasappelsap, citroensap, sojasaus, olie, gember en tabasco al roerend aan de kook brengen. Prei erdoor scheppen en afgedekt op halfhoog vuur ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe omscheppen. Prei binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout. Prei over vier borden verdelen. Serveren met gebakken kipfilets en gekookte rijst.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 3 g- eiwit 3 g- koolhydraten 17 g

Preisoep met chorizo

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote aardappel (vastkokend, ca. 200 g),
25 g boter of margarine,
1 zakje panklare prei (250 g),
1 pakje paprikamix (150 g, diepvries, Iglo),
1 eetlepel Mexicaansekruidenmix (Casa Fiësta),
1 zakje edelprei-crèmesoep (voor 1 liter, Knorr),
1 dikke plak ham (100 g),
100 g chorizoworst (stukje),
zout,
peper,
1/2 zakje gemalen oude kaas (á 150 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Aardappel schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In (soep)pan boter verhitten. Aardappelblokjes, prei, paprikamix en Mexicaansekruidenmix al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes bakken. Preisoep en 1 1/2 liter water toevoegen en al roerend aan de kook brengen. ca. 10 minuten zachtjes laten koken, af en toe doorroeren. Intussen ham en chorizo in kleine blokjes snijden. Aan soep toevoegen en ca. 2 minuten meewurmen. Op smaak brengen met zout en peper. In vier soepkommen soep scheppen en wat kaas erin strooien. Rest van soep en kaas apart op tafel zetten. Serveren met geroosterde pitabroodjes.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 28 g - eiwit 19 g - koolhydraten 26 g

Preisoep met pesto

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pot bouillon met rundvlees (340 ml, AH),
3 eetlepels groene pesto (potje),
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),
1 zakje preisoepgroente (300 g),
1 bakje hamblokjes (ca. 250 g, AH),
zout,
peper,
4 eetlepels grof geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 100 g, Grozette)

Bereiding

BEREIDEN: In pan bouillon met 7 dl water aan de kook brengen. Pesto, aardappelgolfjes en preisoepgroenten toevoegen. Soep opnieuw aan de kook brengen en afgedekt ca. 6 minuten zachtjes laten koken. Hamreepjes door soep roeren. Soep op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier soepkommen scheppen. Kaas erover strooien. Serveren met (bruin) stokbrood en boter.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 380 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 26 g - koolhydraten 26 g

Rettich uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 rettich (ca. 500 g),
1 eetlepel (maïs)olie,
2 theelepels poedersuiker

Bereiding

BEREIDEN: Rettich schoonmaken, wassen en (met kaasschaaf) in lengte in plakken schaven. Plakken in reepjes van ca. 3 mm snijden. In wok of hapjespan olie verhitten. Rettich toevoegen en ca. 5 minuten al omscheppend bakken. Poedersuiker toevoegen en geheel nog ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Lekker bij krielaardappeltjes en kipfilet.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 100 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 2 g- koolhydraten 11 g

Rettichsalade met kruidendressing

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rettich (ca. 500 g),

1 komkommer,

1 zure appel (James Grieve),

1 bakje kruidendressing (á 100 g, Johma),

1 eetlepel slagroom,

10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Rettich schoonmaken, wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Komkommer wassen en (met kaasschaaf) in dunne plakjes schaven. Appel schillen, klokhuis verwijderen en in dunne plakjes snijden. Dressing mengen met 1 eetlepel slagroom. Bieslook boven kommetje fijnknippen. Rettich, komkommer, appel en dressing door elkaar scheppen. Bestrooien met bieslook. Lekker bij gebakken aardappelschijfjes en vis.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën

vet 14 g - eiwit 2 g - koolhydraten 10 g

Rijstsalade met gerookte kip

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

3 eetlepels cajun seasoning (McCormick),
800 g snelkookrijst,
3 bosuitjes,
2 groene paprika's,
300 g kipfilet fumé,
100 g chorizo (stukje),
1 blik mini-maïskolfjes (netto 425 g, Pavone),
1 blik kidney-bonen (netto 400 g, AH),
1 cup pecannoten (120 g, AH),
2 pakjes Hollandse garnalen (á 100 g, AH),
3 limoenen,
2 citroenen,
3 eetlepels olie,
zout,
peper,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In pan 3 liter water met 2 eetlepels cajun seasoning aan de kook brengen. Rijst toevoegen en afgedekt in ca. 8 minuten gaar koken. Rijst koud laten worden.

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in stukjes snijden. Paprika's schoonmaken en in kleine stukjes snijden. Kipfilet in reepjes snijden. Chorizo in blokjes snijden. Maïskolfjes afgieten en in stukjes snijden. Kidney-bonen in zeef onder koud water afspoelen en laten uitlekken. Pecannoten grof hakken. In grote schaal (of wok) rijst, bosui, paprika, kip, chorizo, maïs, kidney-bonen, pecannoten en garnalen door elkaar scheppen. 2 Limoenen en 1 citroen uitpersen. Olie, zout, peper en rest van cajun seasoning erdoor kloppen. Peterselie erboven fijnknippen. Dressing voorzichtig door rijst scheppen. Limoen en -citroen wassen en in parten snijden. Om en om op rijstsalade leggen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 280 kilocalorieën

vet 9 g - eiwit 11 g - koolhydraten 36 g

Rijstschotel met wortel en garnalen

Menugang	Rijstgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 uien,
2 rode Spaanse pepers,
300 g half-om-half gehakt,
1 ei,
1/2 theelepel gemberpoeder,
1/2 eetlepel ketjap asin,
1 teentje knoflook,
2 takjes selderij (zakje á 50 g),
600 g winterpeen,
75 g boter of margarine,
1 kippenbouillontablet,
1 theelepel trassie oedang (pakje á 25 g, Conimex),
300 g langkorrelrijst,
(versgemalen) zwarte peper,
1 pakje roze garnalen (125 g, AH)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Uien pellen en fijnsnipperen. Pepers wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en kleinsnijden. Gehakt, ei, gemberpoeder, ketjap, 1/4 deel van ui en helft van peper in kom doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Selderij erboven fijnknippen. Goed door elkaar mengen. Van gehakt kleine balletjes ter grootte van walnoot rollen. Wortels schoonmaken, wassen en in blokjes snijden.

BEREIDEN: In braadpan 50 g boter verhitten. Rest van ui en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Bouillontablet en trassie erboven verkruiden. 6 dl water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst en zwarte peper toevoegen. Wortelblokjes erop leggen. Afgedekt ca. 15 minuten zachtjes koken. Wortel voorzichtig door de rijst scheppen. In nog ca. 8 minuten zachtjes gaar koken. In koekenpan rest van boter verhitten. Gehaktballetjes in ca. 5 minuten rondom bruin en gaar bakken. Gehaktballetjes en garnalen door rijst scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Serveren met atjar tjampoer.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 670 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 28 g - koolhydraten 64 g

Risotto met zongedroogde tomaat

Menugang	Rijstgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 sjalotje,
2 eetlepels olie,
150 g snelkookrijst,
1 mespunt saffraanpoeder of kurkuma,
1 theelepel kruidenbouillonpoeder,
2 zongedroogde tomaten op olie (potje, Peloponese),
20 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
3 eetlepels slagroom,
zout,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotje pellen en snipperen. In pan olie verhitten. Sjalot ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten bakken tot alle korrels glanzen. Saffraanpoeder (of kurkuma), bouillonpoeder en 300 ml water toevoegen. Rijst -onafgedekt op halfhoog vuur in ca. 8 minuten gaar en smeug laten worden. Regelmatig roeren en scheut water toevoegen als rijst droog wordt. Rijst van vuur afgedekt nog ca. 15 minuten laten nagaren. Intussen zongedroogde tomaten droogdeppen met keukenpapier en kleinsnijden. Bieslook in kopje fijnknippen. Stukjes tomaat, bieslook en room door rijst roeren. Op smaak brengen met zout.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 455 kilocalorieën
vet 21 g - eiwit 6 g - koolhydraten 60 g

Roodbaarsfilet met aubergine

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

8 aardappels (á ca. 80 g, vastkokend, bijv. Lady Christl),
1 aubergine,
1 ui,
2 teentjes knoflook,
9 eetlepels (olijf)olie,
4 tomaten,
1 takje tijm (zakje á 15 g),
1 eetlepel suiker,
1 eetlepel (rode-wijn)azijn,
zout,
peper,
1 potje groene pesto (135 g, Grand'Italia),
4 roodbaarsfilets (á ca. 140 g),
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels onder koud water goed schoonboenen. Aardappels in pan met weinig water in ca. 15 minuten beetgaar koken. Intussen aubergine schillen en in plakken van ca. 1/2 cm dikte snijden. Plakken in blokjes van ca. 1/2 cm snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. In pan 6 eetlepels olie verhitten. Ui en knoflook ca. 4 minuten zachtjes fruiten. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Aubergineblokjes toevoegen aan ui en afgedekt op laag vuur in ca. 8 minuten laten garen, regelmatig omscheppen. Intussen tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten elk in 8 stukken snijden. Tijmblaadjes van takjes rissen en fijnhakken. Tomaten aan aubergine toevoegen en goed doorroeren. Tijm, suiker en azijn toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels elk in ca. 5 plakken snijden en in ovenschaal leggen. Pesto losroeren met 2 eetlepels olie en aardappels ermee bestrijken. Schaal ca. 8 minuten in midden van oven zetten. Intussen vis droogdeppen met keukenpapier. In koekenpan met anti-aanbaklaag rest van olie verhitten. Vis in ca. 4 minuten krokant en gaar bakken, halverwege keren. Compote van aubergine over vier borden verdelen. Vis erop leggen. Aardappels ernaast scheppen.

Bereiden: ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 575 kilocalorieën

vet 36 g - eiwit 32 g - koolhydraten 32 g

Rucolasalade met geitenkaas

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

100 g rucola,
1 volle eetlepel amandelschaafsel (zakje á 45 g, Baukje),
75 g zachte geitenkaas (Chèvre de Bellay),
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
zout,
peper,
1/2 theelepel mosterd,
3 eetlepels (olij)olie

Bereiding

VOORBEREIDEN: Rucola schoonmaken, wassen en laten uitlekken. In droge koekenpan amandelschaafsel in ca. 1 minuut lichtbruin bakken. Geitenkaas in stukjes snijden. In kommetje azijn, zout, peper, mosterd en olie tot sausje roeren.

BEREIDEN: Sausje nogmaals doorkloppen en in kom met rucola mengen. Geitenkaas en amandelschaafsel over sla verdelen.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 275 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 10 g - koolhydraten 0,5 g

Saffraanvissoep met wortel

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

Ingrediënten

Voor 4 personen)

1 zakje verse Provençaalse kruidenmix (30 g),
1 zakje miniworteltjes (300 g),
1 ui,
1 eetlepel (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
1 zakje saffraan (0,05 g Silvo),
2 visbouillontabletten,
500 g aardappels (vastkokend),
1 schaalpje kabeljauwfilet (ca. 220 g, AH),
1 schaalpje gekookte mosselen (ca. 250 g, AH),
1 pakje Room Culinair (2 dl, Campina),
ca. 1/2 theelepel cayennepeper,
keukengaren

Bereiding

BEREIDEN: Provençaalse kruiden met garen als bosje vastbinden. Eventuele grotere worteltjes halveren. Ui pellen en snipperen. In grote braadpan olie verhitten en ui ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. 1 Liter water toevoegen ,en aan de kook brengen met kruidenbosje, saffraan en worteltjes. Bouillontabletten erboven verkrumelen en oplossen. Op laag vuur soep afgedekt ca. 5 minuten koken. Intussen aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. Aardappelblokjes aan soep toevoegen en ca. 10 minuten meekoken. Intussen kabeljauwfilet in blokjes snijden. Mosselen en kabeljauwfilet aan soep toevoegen en ca. 3 minuten laten meekoken. Room door soep roeren en soep weer aan de kook brengen. Soep pikant op smaak brengen met cayennepeper. Kruidenbosje uit soep nemen. Soep in vier soepkommen scheppen. Serveren met stokbrood en boter.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 340 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 20 g - koolhydraten 26 g

Salade met spekjes en amandelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

5 eetlepels (olijf)olie,
150 g ontbijtspek (plakjes),
2 zakjes amandelen (á 65 g, Baukje),
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden,
1 blikje mandarijnpartjes (netto 312 g),
2 eetlepels citroensap,
2 theelepels mosterd,
zout,
peper,
3 zakjes gemengde sla (á 200 g),
keukenpapier,
slaschaal inhoud ca. 3 liter

Bereiding

VOORBEREIDEN: In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. Ontbijtspek in ca. 3 minuten knapperig bakken. Uit pan nemen en op keukenpapier laten afkoelen. Amandelen aan bakvet toevoegen en al omscheppend in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Italiaanse kruiden toevoegen en al omscheppend ca. 1 minuut meebakken, zodat alle amandelen bedekt zijn met kruiden. Laten afkoelen. In zeef mandarijntjes laten uitlekken, hierbij 2 eetlepels sap opvangen. In kom mandarijnsap, citroensap, mosterd, zout en peper tot dressing roeren. Rest van olie erdoor kloppen.

BEREIDEN: In slaschaal sla, amandelen, spekjes, mandarijntjes en dressing door elkaar mengen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 250 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 7g - koolhydraten 5 g

Salade van fusilli en paprika

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote rode paprika,
1 grote gele paprika,
200 g fusilli (pak a 500 g),
250 g broccoli,
zout,
150 g zachte geitenkaas (Bettinne Blanc),
100 g achterham in dikke plakken,
1 sinaasappel,
1 teentje knoflook,
1 zakje verse basilicum (a 15 g),
4 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
(versgemalen) peper,
staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Paprika's op bakplaat in oven leggen en in ca. 20 minuten zacht laten worden. Halverwege paprika's keren. Uit oven in schaal leggen, afdekken en ca. 10 minuten laten staan. Intussen fusilli koken volgens gebruiksaanwijzing.

Broccoliroosjes van stronk snijden. In pan met weinig water en zout broccoliroosjes in ca. 4 minuten beetgaar koken. Broccoli in zeef onder koud water afspoelen. Met puntig mesje inkeping in paprika's maken en vocht boven kom opvangen. Met mesje velletjes van paprika's trekken. Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen. Vruchtvlees in reepjes snijden. Korstjes van geitenkaas snijden. Geitenkaas en ham in blokjes snijden. Sinaasappel uitpersen. Sap bij paprikavocht schenken. Knoflookpellen en erboven uitpersen. Basilicum erboven fijnknippen. Olie en azijn toevoegen. Met staafmixer tot glad gebonden saus mengen. Fusilli afgieten en met paprikareepjes, broccoli, geitenkaas en ham door saus scheppen. Salade laten afkoelen. In koelkast in ca. 1 uur door en door koud laten worden.

BEREIDEN: Salade nogmaals doorscheppen. Eventueel op smaak brengen met zout en peper.

Voorbereiden: ca. 40 minuten Wachtijd: ca. 1 uur Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 255 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 12 g - koolhydraten 6 g

Scholfilet met basilicum

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 rode paprika,
500 g prei,
1 eetlepel olie,
1/2 dl droge witte wijn,
2 theelepels maïzena,
3 theelepels viskruiden (AH),
1 zakje verse basilicum (15 g),
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
3 schaaltjes scholfilet (à ca. 175 g, AH),
zout,
1 rode Spaanse peper,
1 citroen,
1 zakje aardappelgolfjes (450 g, CélaVita),
3 eetlepels geraspte oude kaas (zakje à 150 g, AH),
(ca. 1/2 eetlepel olie om in te vetten),
lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter,
citroentrekker

Bereiding

VOORBEREIDEN: Paprika schoonmaken, wassen en in reepjes snijden. Prei schoonmaken, in ringetjes snijden, wassen en in vergiet laten uitlekken. In (braad)pan olie verhitten. Paprika en prei al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Intussen schaal invetten. In kom wijn, maïzena en viskruiden door elkaar roeren. Boven andere kom 3/4 deel van basilicumblaadjes fijnknippen. Crème fraîche door basilicum roeren. Paprika-preimengsel over bodem van schaal verdelen. Wijnmengsel erover verdelen. Scholfilets erop leggen en bestrooien met zout. Crème fraîche-basilicummengsel over scholfilets uitstrijken. Peper wassen, halveren, zaadlijsten en zaadjes verwijderen en helften in kleine stukjes snijden. Citroen onder koud stromend water goed schoonboenen. Met citroentrekker (of met scherp mesje) smalle reepjes schil van citroen trekken (rest van citroen wordt niet gebruikt). Stukjes peper en citroenreepjes over scholfilets verdelen. Scholfilets afdekken met aardappelgolfjes. Kaas erover strooien. Tot gebruik schotel afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven schotel onafgedekt in ca. 30 minuten bruin en gaar laten worden. Rest van basilicumblaadjes erboven fijnknippen.

Voorbereiden: ca. 20 minuten Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 20 g - eiwit 32 g - koolhydraten 29 g

Scholfilet met druivensaus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 schaaltjes scholfilet (á ca. 200 g, AH),
3 eetlepels droge witte wijn,
1/2 blikje druiven zonder pitjes (netto 312 g, Royal Mail),
1/2 theelepel kruidenbouillonpoeder (Maggi),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
zout,
peper,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
magnetron folie,
magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Scholfilets in lengte halveren. In breedste deel van scholfilet sneetje maken en smalste deel (met vel aan binnenkant) erdoorheen halen zodat rolletje ontstaat. Scholfilets in schaal leggen en besprenkelen met 1 eetlepel wijn. Druiven afgieten, hierbij 1 eetlepel sap opvangen. In magnetronschaaltje rest van wijn, druivensap en bouillonpoeder ca. 1 1/2 minuut op vol vermogen (700 Watt) verwarmen. Crème fraîche erdoor roeren en ca. 1 minuut op vol vermogen laten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Scholfilets afdekken met magnetronfolie en in ca. 6 minuten op 3/4 deel van vermogen (525 Watt) laten garen. Vis ca. 3 à 4 minuten laten nagaren. Intussen druiven door saus roeren en op vol vermogen ca. 2 minuten meewarmen. Peterselie boven kopje fijnknippen. Saus over twee borden verdelen. Scholfilets erin leggen. Peterselie erover strooien. Serveren met pasta en broccoli.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 26 g - eiwit 40 g - koolhydraten 10 g

Scholfilet met pesto

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

2 vleestomaten,
1 courgette,
zout,
peper,
1 eetlepel (olijf)olie,
2 eetlepels groene pesto (potje),
1 teentje knoflook,
1 schaalte scholfilets (ca. 200 g, AH),
4 takjes peterselie (zakje á 30 g),
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas (zakje á 80 g, Grozette),
(1/2 eetlepel olie om in te vetten),
magnetron folie,
2 lage ovale magnetronschaltes á doorsnede ca. 20 cm

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Courgette wassen, schoonmaken en schuin (met kaasschaaf) in plakken schaven. Bestrooien met zout en peper. Schaltes invetten. Plakken courgette over bodem van 1 schaalte verdelen. Olie en pesto in kommetje door elkaar roeren. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Stukjes tomaat in schaalte op courgette scheppen. 2 Eetlepels pestomengsel erover sprenkelen. Scholfilets in lengte halveren. Bestrooien met zout en peper en bestrijken met rest van pestomengsel. Scholfilets met velkant naar beneden in andere schaalte leggen. Schaalte afdekken met magnetronfolie, stukje open laten voor stoom. Vis in magnetron in ca. 5 minuten op 3/4 van vermogen (525 Watt) verwarmen. Vis nog ca. 3 minuten laten nagaren. Intussen schaalte met groente in magnetron ca. 5 minuten onafgedekt op 3/4 van vermogen verwarmen. Intussen peterselie in kopje fijnknippen. Peterselie en kaas door elkaar scheppen. Schol over twee borden verdelen. Groentemengsel om vis rangschikken. Bestrooien met peterselie-kaasmengsel. Serveren met krielaardappeltjes.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 285 kilocalorieën

vet 16 g - eiwit 26 g - koolhydraten 9 g

Sinaasappel-yoghurtdressing

Menugang Sauzen en dressings

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Dressing

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

1 sinaasappel,
1 bekertje Bulgaarse yoghurt (125 ml, Mona),
1/2 theelepel gemalen kardamom (potje, AH),
1 eetlepel melk,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Helft van sinaasappel boven een kommetje dik schillen, tot op vruchtvlees. Met scherp mesje partjes tussen de vliesjes uitsnijden. Partjes in kleine stukjes snijden. Andere helft van de sinaasappel uitpersen. In kommetje sinaasappelsap, yoghurt, melk en kardamom tot dressing roeren.

Sinaasappelstukjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 40 kilocalorieën

vet 2 g- eiwit 2 g- koolhydraten 4

Sojadressing met sesamolie

Menugang	Sauzen en dressings	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Dressing	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels pijnboompitten (zakje á 100 g, Star),
3 eetlepels olie,
2 eetlepels citroensap,
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 theelepel sesamolie (Chinese Emperor),
10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
peper,
zout

Bereiding

BEREIDEN: In droge koekenpan pijnboompitten ca. 2 minuten roosteren. Olie, citroensap, sojasaus, sesamolie en 1 eetlepel water tot dressing roeren. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. Dressing over sla verdelen en bestrooien met pijnboompitten.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per dressing: 90 kilocalorieën

vet 10 g- eiwit 1 g- koolhydraten 0 g

Spinazie à la crème

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 1/2 kg verse spinazie,
1 ui,
zout,
1 eetlepel boter of margarine,
150 g Zacht & Luchtig (à 200 g, Monchou),
peper,
nootmuskaat

Bereiding

BEREIDEN: Spinazie goed wassen en slechte blaadjes eruit halen. Spinazie met aanhangend water (dus spinazie niet uitslaan) in grote pan doen. Ui pellen en snipperen. Op halfhoog vuur spinazie afgedekt in ca. 5 minuten laten slinken. Regelmatig omscheppen. Bestrooien met zout, en spinazie afgedekt nog ca. 3 minuten zachtjes koken. In vergiet laten uitlekken en met (houten) lepel meeste vocht eruit drukken. In braadpan boter verhitten en ui in ca. 2 minuten zachtjes glazig fruiten. Spinazie en 'Zacht & Luchtig' erdoor scheppen. Al omscheppend 'Zacht & Luchtig' laten smelten. Spinazie op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Serveren met gebakken ham en rösti.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën

vet 10 g - eiwit 10 g - koolhydraten 6 g

Spinazie met citroendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 gele paprika,
1 kg verse spinazie,
1 citroen,
3 eetlepels (olijf)olie,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Paprika wassen, schoonmaken en halveren. Paprikahelften met schil bovenop grillplaat leggen. Plaat ca. 10 cm onder hete grill schuiven en paprika in ca. 15 minuten roosteren tot schil zwartgeblakerd is. Intussen spinazie goed wassen en slechte blaadjes eruit halen. Spinazie met aanhangend water (dus spinazie niet uitslaan) in grote pan doen. Citroen uitpersen. In schaal 2 eetlepels citroensap (rest wordt niet gebruikt), olie, zout en peper tot dressing roeren. Paprika in kom leggen, afdekken en ca. 10 minuten laten staan. Met puntig mesje schil van paprika trekken. Paprika in reepjes snijden. Reepjes halveren.

BEREIDEN: Op halfhoog vuur spinazie afgedekt in ca. 5 minuten laten slinken. Bestrooien met zout en spinazie nog ca. 3 minuten zachtjes koken. Spinazie in vergiet laten uitlekken en met (houten) lepel meeste vocht eruit drukken. Spinazie en paprikareepjes door dressing scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met varkensfiletlapjes en pasta.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 8 g - eiwit 5 g - koolhydraten 4 g

Spinazie, pittige

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo verse spinazie,
2 eetlepels olie,
1 ui,
1 rode paprika,
1 teentje knoflook,
1 eetlepel sambal oelek,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Spinazie wassen en uitzoeken. In wok of hapjespan 1 eetlepel olie verhitten. Spinazie toevoegen en in ca. 5a 7 minuten laten slinken, af en toe omscheppen. Intussen ui pellen en in ringen snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in ringen snijden. Knoflook pellen. Spinazie overdoen in vergiet en goed laten uitlekken. Achtergebleven kookvocht weggooien. In zelfde pan rest van olie verhitten. Ui, paprika en sambal toevoegen. Knoflook erboven uitpersen. Ui-paprikamengsel al omscheppend ca. 2 minuten bakken. Spinazie toevoegen en nog ca. 1 à 2 minuten al omscheppend meewarmen. Op smaak brengen met zout. Serveren bij kip.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 80 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 5 g - koolhydraten 4g

Spruitjes-stew

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

6 sjalotjes,
750 g spruitjes,
4 aardappels (vastkokend),
25 g boter of margarine,
1 theelepel chilipoeder,
2 theelepels bouillonpoeder,
1 theelepel tijm,
nootmuskaat,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Sjalotjes pellen en in vieren snijden. Spruitjes schoonmaken, wassen en grote spruitjes halveren. Aardappels schillen, wassen en in plakjes snijden. In braadpan boter verhitten. Sjalotjes met chilipoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Spruitjes en aardappel erdoor scheppen en ca. 2 minuten al omscheppend meebakken. 1 1/2 dl water, bouillonpoeder en tijm aan spruitjes toevoegen. Met deksel schuin op pan spruitjes-stew in ca. 10 à 15 minuten zachtjes gaarstoven. Op smaak brengen met nootmuskaat en peper. Serveren met varkensfiletlapjes.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 160 kilocalorieën

vet 5 g - eiwit 8 g - koolhydraten 21 g

Spruitjes uit de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

750 g spruitjes,
3 bosuitjes,
1 appel (Cox's Orange),
3 eetlepels olie,
1/2 eetlepel Mexicaanse kruiden,
1 dl appelsap,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Spruitjes schoonmaken, wassen en grote spruitjes halveren. Bosuitjes schoonmaken en in stukjes van ca. 2 cm snijden. Appel schillen en in blokjes snijden. Olie verhitten in wok of hapjespan. Al omscheppend spruitjes en bosui ca. 3 minuten bakken. Appel en Mexicaanse kruiden ca. 2 minuten meebakken. Appelsap toevoegen en spruitjes in nog ca. 7 minuten zachtjes gaarsmoren. Serveren met gebakken aardappelpartjes en tartaartje.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 140 kilocalorieën
vet 8 g- eiwit 6 g- koolhydraten 11 g

Stampopot met snijbonen

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

400 g kruimige aardappels,
zout,
2 pakjes panklare snijbonen (à 150 g),
2 braadworstjes,
25 g boter of margarine,
1 potje witte bonen (350 g),
1/4 dl melk

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in blokjes snijden. In pan met weinig water en zout aardappels en snijbonen in ca. 15 minuten gaarkoken. Braadworstjes met vork hier en daar inprikken. In koekenpan boter verhitten. Braadworstjes in ca. 10 minuten bruin en gaarbakken. In zeef witte bonen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. Aardappels en snijbonen afgieten. Met pureestamper fijnstampen. Zoveel melk erdoor roeren dat smeùge puree ontstaat. Bakvet van braadworstjes en witte bonen erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Stampopot op twee borden scheppen en braadworstjes erop leggen.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 750 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 38 g - koolhydraten 58 g

Stoofpeertjes in karamel-wijnsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 sinaasappel,
100 g suiker,
1 1/2 dl rode wijn,
1 kaneelstokje,
1 kilo roodkokende stoofpeertjes (Saint Rémy), citroentrekker

Bereiding

VOORBEREIDEN: Sinaasappel onder koud stromend water goed schoonboenen. ¼ Deel van sinaasappel dus schillen. Van rest van schil met citroentrekker sliertjes maken of met scherp mesje schil dun eraf snijden en in dunne reepjes snijden. In pan met dikke bodem suiker op zacht vuur onafgedekt langzaam laten smelten en goudbruin laten worden (= karamelliseren). Wijn, kaneelstokje, stuk sinaasappelschil en 1 1/2 dl water toevoegen. Vloeistof zachtjes aan de kook brengen. Intussen peertjes schillen, steeltjes en kroontjes eraan laten zitten. Peertjes in vloeistof leggen en afgedekt op laag vuur in ca. 1 uur gaar stoven, halverwege voorzichtig keren.

BEREIDEN: Peertjes voorzichtig uit stoofvocht nemen en in schaal zetten. Kaneelstokje en sinaasappelschil uit stoofvocht nemen. Stoofvocht op hoog vuur met sinaasappelsliertjes ca. 3 minuten laten inkoken. Saus over peertjes gieten. Serveren bij bijvoorbeeld varkensfricandeau.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 200 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 49 g

Tagliatelle met garnalen

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

Ingrediënten

Voor 1 persoon

zout,
75 g tagliatelle (lintmacaroni),
2 tomaten, 1 sjalotje,
1 eetlepel (olijf)olie,
2 eetlepels tomatenketchup,
1 eetlepel droge witte wijn,
3 eetlepels crème fraîche,
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),
peper,
suiker,
1 schaalpje roze garnalen (ca. 150 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan met ruim water en zout tagliatelle beetgaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Intussen tomaten wassen en in plakjes snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan olie verhitten en sjalot ca. 3 minuten zachtjes bakken. Tomatenketchup, wijn, crème fraîche en 1 eetlepel kruiden toevoegen en geheel al roerend aan de kook brengen. Op smaak brengen met zout, peper en mespunt suiker. 1/3 Deel van garnalen achterhouden, rest door saus scheppen en ca. 1 minuut zachtjes meewarmen. Tomaatplakjes langs rand van bord leggen. Rest van kruiden erover strooien. Tagliatelle op midden van bord scheppen. Saus op tagliatelle scheppen. Achtergehouden garnalen erover verdelen. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 710 kilocalorieën
vet 31 g - eiwit 40 g - koolhydraten 72 g

Tagliatelle met paprika

Menugang	Pasta's	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 eetlepels (olijf)olie,
1 pakje gesneden uien (150 g),
1 pakje paprikamix (175 g),
1 kleine courgette,
1 zakje Spaghetteria Carbonara (149 g, Knorr),
4 varkensfiletlapjes (a ca. 100 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
3 eetlepels droge witte wijn

Bereiding

BEREIDEN: In braadpan 1 eetlepel olie verhitten. Ui en paprika ca. 1 minuut zachtjes fruiten. Intussen courgette wassen en in kleine blokjes snijden. Courgette, 1/2 liter water en Spaghetteria aan paprikamengsel toevoegen. Al roerend aan de kook brengen en onafgedekt nog ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen, of en toe doorroeren. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en varkensfiletlapjes in ca. 3 minuten bruin bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Wijn erover schenken en vlees onafgedekt nog ca. 2 minuten laten sudderen. Tagliatelle op vier borden scheppen. Vlees ernaast leggen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 395 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 30 g - koolhydraten 28 g

Tapenade (olijvenpasta)

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

2 teentjes knoflook,
1/2 citroen,
1 potje kappertjes (60 g, Royal Mail),
1/2 blikje tonijn in olie (á netto 200 g),
1 blikje ansjovisfilet in olie (netto 46 g, Deep Blue),
1 potje zwarte olijven zonder pit (160 g, Drossa),
1 dl (olijf)olie,
(versgemalen) zwarte peper,
keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Knoflook pellen en grof hakken. Citroen uitpersen. Kappertjes, tonijn en ansjovisfilets afgieten. In keukenmachine knoflook, kappertjes, ansjovisfilets, tonijn, -olijven en 2 eetlepels citroensap tot grof mengsel pureren. Al mengend olie in dun straaltje toevoegen. Blijven mengen tot smeùige puree ontstaat (= tapenade). Op smaak brengen met peper. Overdoen in schaaltje.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 155 kilocalorieën
vet 15 g - eiwit 4 g - koolhydraten 0g

Tartaartje met champignonpasta

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 1 persoon)

1 zakje Pastasnak for 1 in champignonsaus (64 g, Maggi),
2 eetlepels sladressing nature! (AH),
1 bakje wortelrauwkost (150 g),
1 eetlepel boter of margarine,
1 tartaartje,
zout,
peper,
2 bosuitjes,
1 pakje gesneden champignons (125 g)

Bereiding

BEREIDEN: In pan pastasnak in ca. 7 minuten bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Intussen dressing door wortelrauwkost scheppen. In kleine koekenpan boter verhitten. Tartaartje bestrooien met zout en peper en ca. 3 minuten bakken, halverwege keren. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Bosui en champignons aan tartaartje toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Tartaartje en wortelrauwkost op bord scheppen. Champignon-uimengsel door pasta roeren. Naast tartaartje scheppen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 495 kilocalorieën

vet 18 g - eiwit 37 g - koolhydraten 49 g

Taugé-courgetteschotel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kleine courgette (ca. 200 g),
1/2 theelepel zout,
1 bakje taugé (125 g),
2 eetlepels pijnboompitten (zakje, Star),
1 theelepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 theelepel (sesam)olie,
1 theelepel citroensap,
stoompan of hoge pan met vergiet en deksel

Bereiding

BEREIDEN: Courgette wassen en in plakken van ca. 1/2 cm dik snijden. Plakken in vieren snijden. Pan voor 1/3 deel vullen met water en aan de kook brengen. Courgette in mandje (of vergiet) doen en bestrooien met zout. Courgette afgedekt ca. 5 à 8 minuten stomen. Taugé toevoegen en geheel afgedekt nog ca. 5 minuten stomen. Intussen in droge koekenpan pijnboompitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. In kommetje sojasaus, olie en citroensap tot sausje roeren. Groenten overdoen in schaal. Sausje erdoor scheppen. Bestrooien met pijnboompitten. Direct serveren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën

vet 7 g - eiwit 7 g - koolhydraten 8g

Toast met sardines

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Aller Hande 1996

Soort -
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor meer dan 4 personen

1 blikje sardines in olie (netto 120 g),
1 vleestomaat,
2 eetlepels mayonaise,
1 eetlepel tomatenketchup,
ca. 3 druppels tabasco,
1 teentje knoflook,
16 toastjes,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g),
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN,: Sardines in 16 stukjes snijden en uitspreiden op keukenpapier. In pan ruim water aah4ttglrbok brengen. Tomaat inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud stromend water en ontvellen. Halveren, zaadjes -verwijderen en in blokjes snijden. In kom mayonaise, ketchup en tabasco door elkaar mengen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Erdoor roeren zodat gladde saus ontstaat. Tomaatblokjes erdoor mengen. Tomatenmayonaise op toastjes smeren. Op elk toastje 1 stukje sardine leggen. Garneren met kleine takjes peterselie.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per stuk: 50 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 3 g

Tomaten-bieslookdressing

Menugang	Sauzen en dressings	Soort -	Snel	Ja
Keuken	-	Type Dressing	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

2 tomaten,
5 eetlepels olie,
2 eetlepels witte wijnazijn,
zout,
peper,
12 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
1 mespuntje knoflookpoeder

Bereiding

BEREIDEN: In pan water aan de kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en boven kommetje pitjes verwijderen. Vruchtvlees kleinsnijden. Tomatenpitjes en vocht door zeef wrijven. In kommetje olie, azijn en tomatenvocht tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout, peper en knoflookpoeder. Boven kopje bieslook fijnknippen. In pannetje dressing zachtjes verwarmen, niet laten koken. Bieslook en tomatenblokjes erdoor roeren.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per dressing: 115 kilocalorieën

vet 13 g- eiwit 0 g- koolhydraten 1 g

Tomaten-groentesoep

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 vleesbouillontabletten,
250 g braadworst,
1 grote ui,
2 teentjes knoflook,
1 stengel bleekselderij,
1 bakje kastanjechampignons (250 g),
4 eetlepels (olijf)olie,
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
1 ciabatta (240 g),
50 g (vers) geraspte Parmezaanse kaas,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: In pan 1 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkrumelen en oplossen. In bouillon braadworst afgedekt in ca. 10 minuten tegen de kook aan gaar laten worden. Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Bleekselderij schoonmaken, wassen en in plakjes snijden. Champignons schoonvegen met keukenpapier en in plakjes snijden. Van vuur af braadworst uit bouillon nemen en in plakjes snijden. In braadpan olie verhitten. Ui, knoflook en plakjes worst ca. 3 minuten zachtjes fruiten. Champignons en bleekselderij toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Bouillon en tomatenblokjes met vocht toevoegen. Soep al roerend aan de kook brengen en afgedekt in ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Intussen grill voorverwarmen op hoogste stand. Ciabata sneetjes snijden en op grillplaat leggen. ca. 10 cm onder de grill in ca. 1 à 2 minuten goudbruin roosteren. In vier diepe borden elk twee sneetjes geroosterd brood leggen. Soep erop scheppen. Bestrooien met kaas.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 530 kilocalorieën
vet 31 g - eiwit 25 g - koolhydraten 38 g

Tomaten-kippensoep met maïs

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 kipfilet fumé (ca. 125 g),
1 kleine ui,
1 dunne prei,
1 blikje maïs (netto ca. 150 g, Bonduelle),
1/2 eetlepel (olijf)olie,
1 blik tomatenblokjes (netto ca. 400 g, AH),
2 theelepels tacokruiden (AH),
2 kippenbouillontabletten,
zout,
peper,
3 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Kipfilet in stukjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Prei schoonmaken, in dunne ringetjes snijden en wassen. Maïs afgieten.

BEREIDEN: In (soep)pan olie verhitten. Ui ca. 1 minuut fruiten. Toevoegen: tomatenblokjes, 3 dl water, maïs, kipfilet en tacokruiden. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Soep aan de kook brengen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken. Prei erdoor scheppen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In twee kommen scheppen. Peterselie erboven fijnknippen. Serveren met tortillachips.

Voorbereiden: ca. 5 minuten Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 405 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 33 g - koolhydraten 25 g

Tomatensalade met gorgonzola

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen

500 g tomaten,
3 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
2 takjes basilicum (zakje á 15 g),
50 g gorgonzola

Bereiding

BEREIDEN: Tomaten wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Plakjes dakpansgewijs op platte (ovale) schaal leggen. Olie en azijn tot dressing roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Bladjes van basilicumtakjes nemen en in grove repen snijden. Dressing over tomaten sprenkelen. Korstjes van kaas snijden en kaas boven tomaten verkrumelen. Garneren met basilicum. Bestrooien met peper.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 235 kilocalorieën

vet 20 g- eiwit 7 g- koolhydraten 6 g

Tomatensaus met courgette en olijven

Menugang Sauzen en dressings

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Dressing

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

1/4 kleine courgette,

1/4 kleine gele paprika,

8 groene olijven met piment (Carbonell),

1 eetlepel (olijf)olie,

1 pakje sugosaus kruiden (370 g, AH)

Bereiding

BEREIDEN: Courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Paprika schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Olijven in dunne plakjes snijden. In pan olie verhitten. Courgette en paprika al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Sugo en olijven erdoor roeren en saus al roerend ca. 3 minuten zachtjes verwarmen. Serveren bij rollade.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 70 kilocalorieën

vet 4 g- eiwit 1 g- koolhydraten 7 g

Tonijnroomsaus met pasta

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

200 g tagliatelle verde (á 500 g, Grand'Italia),
1 ui,
1 courgette,
1 blikje tonijn naturel (netto ca. 200 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
1 teentje knoflook,
1/2 dl witte wijn,
2 eetlepels dille (diepvries, Iglo),
1/8 liter slagroom,
1 eetlepel allesbinder,
zout,
peper,
1 eetlepel kappertjes,
2 takjes peterselie (zakje á 30 g)

Bereiding

BEREIDEN: Tagliatelle gaar koken volgens gebruiksaanwijzing. Ui pellen en snipperen. Courgette wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Tonijn afgieten. In (hapjes)pan olie verhitten. Ui ca. 2 minuten bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Courgette toevoegen en al omscheppend ca. 3 minuten meebakken. Wijn, tonijn, dille en slagroom toevoegen. Saus al roerend aan de kook brengen en binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle afgieten en op twee borden scheppen. Saus erover verdelen. Kappertjes erover strooien. Garneren met toefjes peterselie.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 830 kilocalorieën
vet 36 g - eiwit 38 g - koolhydraten 93 g

Tortelloni met zalm-roomsaus

Menugang Pasta's

Keuken -

Bron Aller Hande 1996

Soort -

Type Pasta

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,

1 pakje panklare broccoliroosjes (300 g),

1 pak koelverse tortelloni ricotta (250 g, Buitoni),

100 g verse roomkaas,

1 bekertje slagroom (125 ml),

1 pakje zalmsnippers (250 g, Foppen),

1 zakje fijn geraspte Parmezaanse kaas (100 g, Grozette),

1/2 zakje verse basilicum (a 15 g),

(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: In pan ruim heet water met zout aan de kook brengen. Broccoli in kleine roosjes verdelen en in kokend water doen. Tortelloni toevoegen en in ca. 6 minuten bijna gaar koken. Verse roomkaas in stukjes verdelen. Broccoli en tortelloni afgieten. Slagroom, roomkaas, zalmsnippers en helft van Parmezaanse kaas erdoor roeren en op zacht vuur -al roerend in ca. 3 minuten roomkaas laten smelten. Basilicum in reepjes snijden en erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. In vier diepe borden scheppen en rest van kaas erover strooien.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 635 kilocalorieën

vet 39 g - eiwit 39 g - koolhydraten 33 g

Tuinboontjes met peultjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

zout,

1 pak tuinboontjes fijn (300 g, diepvries, AH),

1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle),

1 sjalotje,

1 rode peper,

2 eetlepels (olijf)olie,

1 teentje knoflook,

1/2 theelepel citroensap

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout tuinboontjes en peultjes afgedekt ca. 10 minuten zachtjes verwarmen. Intussen sjalotje pellen en fijnsnipperen. Peper wassen, zaadjes en zaadlijsten verwijderen en in stukjes snijden. In koekenpan olie verhitten. Sjalot en peper ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Knoflook pellen, erboven uitpersen en ca. 1 minuut meebakken. Groenten afgieten. Sjalotmengsel en citroensap erdoor scheppen. Overdoen in schaal.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 105 kilocalorieën

vet 5 g- eiwit 6 g- koolhydraten 8 g

Tuinerwtjes met bosui en ham

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron Aller Hande 1996

Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 bosuitjes,
50 g ham (plakjes),
25 g boter of margarine,
1 pak tuinerwtjes extra fijn (450 g, diepvries, Iglo),
1 theelepel tijm,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Ham in dunne reepjes snijden. In pan boter smelten. Uiringetjes, erwtjes en tijm erdoor scheppen. Afgedekt ca. 10 minuten zachtjes smoren, af en toe omscheppen. Hamreepjes erdoor scheppen en ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met cordon bleu en aardappelgolfjes.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 130 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 7 g - koolhydraten 12 g

Tuinerwtjescurry met sinaasappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
1 sinaasappel,
4 takjes koriander (zakje á 15 g),
5 eetlepels biogarde roer,
2 theelepels bloem,
25 g boter of margarine,
1 eetlepel kerriepoeder,
1 teentje knoflook,
1 pak tuinerwtjes extra fijn (450 g, diepvries, Iglo),
peper,
zout

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Sinaasappel dik schillen, tot op vruchtvlees. Boven kommetje met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden (sap bewaren). Partjes in stukjes snijden. In kopje koriander fijnknippen. In kommetje sinaasappelsap, biogarde en bloem door elkaar roeren.

BEREIDEN: In braadpan boter smelten. Ui en kerriepoeder ca. 2 minuten zachtjes fruiten. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Biogardemengsel erdoor roeren en tuinerwtjes erdoor scheppen. Afgedekt in ca. 10 minuten zachtjes gaarsmoren, regelmatig omscheppen. Sinaasappelstukjes en koriander erdoor scheppen en ca. 2 minuten laten meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met lamskoteletjes en rijst.

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

Bevat per eenpersoonsportie 140 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 6 g - koolhydraten 16 g

Uien, zoete uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 middelgrote Sweet Onions (á ca. 250 g),
1 eetlepel (olijf)olie,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 150 °C of gasovenstand 2. Van uien droge schillen verwijderen (uien niet helemaal pellen). Uien rechtop op bakplaat zetten. Uien in midden van oven in ca. 50 minuten gaar laten worden. Met cocktailprikker controleren of uien van binnen zacht zijn (eventueel uien nog ca. 10 minuten in uitgeschakelde oven laten staan tot ze helemaal gaar zijn). Buitenste schillen verwijderen. Besprenkelen met olie en bestrooien met zout.

Bereiden: ca. 1 uur en 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 60 kilocalorieën

vet 3 g - eiwit 2 g - koolhydraten 8g

Uiensoep met Indiase kruiden

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

200 g kalkoengehakt (Friki),
2 eetlepels olie,
1 zakje uiensoepgroente (350 g),
6 eetlepels milde Curry-pasta (milde Indiase kruiden-pasta, potje á 283 g, Patak's),
3 eetlepels maïzena,
1 blik jonge kapucijners (netto 800 g, AH),
1 zakje verse koriander (15 g),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
1 teentje knoflook,
zout,
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

BEREIDEN: Van kalkoengehakt ca. 20 balletjes rollen. In grote braadpan olie verhitten. Uiensoepgroente ca. 3 minuten al omscheppend bakken. Gehaktballetjes er voorzichtig doorscheppen en ca. 5 minuten afgedekt smoren, af en toe omscheppen. Curry-pasta er voorzichtig doorroeren. 1 Liter water toevoegen en soep aan de kook brengen. Maïzena in kopje met 3 eetlepels water tot glad papje roeren. Aan kokende soep toevoegen en blijven roeren tot soep licht gebonden is. Kapucijners afgieten, aan soep toevoegen en nog ca. 5 minuten op laag vuur meewarmen, niet meer laten koken. Intussen koriander in kopje fijnknippen. Crème fraîche in kommetje doen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep op smaak brengen met zout. Soep in vier soepkommen scheppen. In elke kom 1 eetlepel crème fraîche scheppen, bestrooien met gedeelte van koriander. Rest van crème fraîche en koriander apart erbij geven. Serveren met pitabroodjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 540 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 73 g - koolhydraten 37 g

Uienstampot

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kg kruimige aardappels,
zout,
3 zakjes gesneden uien (á 300 g),
200 g Friese nagelkaas,
2 eetlepels azijn,
25 g boter of margarine,
100 g hamreepjes,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. In pan met 2 dl water en zout aardappel en ui in ca. 15 minuten gaarkoken. Intussen korstjes van kaas snijden. Kaas in blokjes snijden. Aardappels en uien boven kom afgieten en met pureestamper fijnstampen. Al roerend zoveel kookvocht toevoegen dat stampot smeug wordt. Azijn en boter erdoor roeren. Kaas en ham erdoor scheppen en al roerend ca. 2 minuten meewarmen. Op smaak brengen met peper.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 26 g - koolhydraten 51 g

Venkelbootjes met doperwtjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 grote venkelknol (300 á 350 g),
50 g doperwtjes (diepvries),
1 eetlepel boter of margarine,
zout

Bereiding

BEREIDEN: Van onderkant van venkelknol plakje afsnijden en twee buitenste bladeren van venkel afpellen, stukje (ca. 3 cm) van stengel eraan laten zitten. Venkel in vieren snijden, harde kern en stengels wegsnijden. Venkel in heel smalle reepjes snijden, mooi groen bewaren. In pan venkelbootjes en reepjes in 6 minuten gaarkoken. In andere pan doperwtjes volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Venkelgroen fijnsnijden. Venkelbootjes laten uitlekken. Venkel en doperwtjes afgieten en door elkaar scheppen. Boter en venkelgroen door groente roeren. Op smaak brengen met zout. Venkelbootjes met venkelmengsel vullen.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 75 kilocalorieën
vet 4 g - eiwit 3 g - koolhydraten 7g

Visrisotto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 ui,
1 teentje knoflook,
1 schaalpje kabeljauwfilet (200 g),
1 schaalpje regenboogfilet (200 g),
1/2 zakje verse peterselie (á 30 g),
1 1/2 visbouillontablet,
3 eetlepels (olijf)olie,
2 gedroogde chilipepertjes (zakje á 10 g, Silvo),
250 ml gekruide tomatensaus (Sugo Casa met kruiden, pot á 690 g, Grand'Italia),
300 g kortkokende dessertrijst (pak á 400 g),
1 schaalpje roze garnalen (125 g, AH),
1 dl droge witte wijn,
25 g boter of margarine,
zout,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Knoflook pellen en fijnhakken. Kabeljauw- en forelfilet in stukjes snijden. In kopje peterselie fijnknippen. In pan 3/4 liter water aan de kook brengen. Bouillontabletten erboven verkruimelen en oplossen. In (braad)pan olie verhitten. Chilipepertjes ca. 1/2 minuut fruiten. Ui, knoflook en rijst toevoegen en al omscheppend ca. 2 minuten zachtjes glazig bakken. Tomatensaus toevoegen en ca. 3 minuten verwarmen. Garnalen en wijn toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Helft van bouillon toevoegen en (op vlamverdeler) aan de kook brengen. In ca. 10 minuten beetje bij beetje rest van bouillon toevoegen. Kabeljauw en forel toevoegen en geheel onafgedekt in ca. 25 minuten zachtjes gaar koken. Af en toe doorroeren. Peper uit rijstmengsel nemen. Boter en peterselie erdoor roeren (= risotto). Eventueel op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gemengde sla van tomaat, komkommer en zwarte olijven.

Bereiden. ca. 45 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 545 kilocalorieën
vet 18 g - eiwit 30 g - koolhydraten 63 g

Vissoep

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

600 g kabeljauwfilet (diepvries),
2 pakjes Noorse garnalen (á 100 g, diepvries, AH),
1 potje mosselen in azijn (netto ca. 220 ml, De Mosselman),
2 zakjes saffraan (Silvo),
1 dl olijfolie (extra vierge),
5 teentjes knoflook,
1 ui,
1 prei,
1 stengel bleekselderij,
1 kleine venkelknol,
3 tomaten,
1 perssinaasappel,
2 laurierblaadjes,
1/2 eetlepel Provençaalse kruiden (AH),
1 1/2 eetlepel tomatenpuree,
2 potten visfond (á 380 ml, AH),
1 1/2 dl mayonaise,
1 theelepel sambal oelek,
zout,
peper,
2 Franse baguettes (250 g, AH),
4 takjes peterselie,
1 eetlepel anijslikeur (slijter)

Bereiding

VOORBEREIDEN: (Kabeljauw en garnalen in ca. 2 uur laten ontdooien.) In zeef mosselen onder koud stromend water afspoelen en goed laten uitlekken. In kopje 1/2 dl heet water met saffraan ca. 5 minuten laten weken. Olie in kom schenken. 2 Teentjes knoflook pellen en erboven uitpersen. Helft van saffraanoplossing erdoor roeren. Kabeljauw in grove stukken snijden en samen met garnalen en mosselen door marinade scheppen. Vismengsel afgedekt ca. 1 uur in koelkast laten marineren, af en toe omscheppen. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Ui pellen en snipperen. Prei, bleekselderij en venkel schoonmaken, in kleine stukjes snijden en wassen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, onder koud stromend water afspoelen en ontvellen. Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Sinaasappel uitpersen. 3 Eetlepels van marinade in grote (soep)pan scheppen en verhitten. 1 Teentje knoflook pellen en erboven uitpersen. Alle groenten toevoegen en ca. 3 minuten zachtjes bakken. Erdoor roeren: sinaasappelsap, laurierblaadjes, Provençaalse kruiden, 1 eetlepel tomatenpuree, fond en rest van saffraanoplossing. Aan de kook brengen en ca. 30 minuten zachtjes laten koken. Intussen rest van knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Mayonaise, rest van tomatenpuree en sambal erdoor roeren. Rouille pittig op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog wat sambal. Stokbroden in 12 plakjes snijden en op grillrooster leggen. In kopje peterselie fijnknippen.

Vissoep

BEREIDEN: Grill voorverwarmen op hoogste stand. Laurierblaadjes uit bouillon verwijderen. Bouillon opnieuw aan de kook brengen. Vis met marinade toevoegen. Op hoog vuur in ca. 5 á 7 minuten gaar koken (door hoge verhitting gaat olie een emulsie aan met bouillon en wordt de soep enigszins gebonden). Intussen sneetjes stokbrood onder grill in ca. 2 minuten roosteren. Bouillabaisse op smaak brengen met zout, peper en likeur. Sneetjes stokbrood besmeren met rouille. Bouillabaisse over vier soepborden verdelen. Sneetjes stokbrood erover verdelen. Peterselie erover strooien. Rest van bouillabaisse overdoen in soepterrine en op tafel zetten. Rest van stokbrood met rouille erbij geven.

Voorbereiden: ca. 1 uur en 10 minuten Wachtijd: ca. 3 uur Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 925 kilocalorieën

vet 62 g - eiwit 49 g - koolhydraten 44 g

Vissoep met lengfilet

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 bolletjes gember,
1 bakje shii-take (100 g),
1 citroen,
1 kleine sinaasappel,
1 1/2 rode peper,
1 ui,
4 teentjes knoflook,
1 pot visfond (380 ml, AH),
1 pot gevogeltefond (380 ml, AH),
1 theelepel oestersaus (Chinese Emperor),
1/4 zakje verse koriander (zakje á 15 g),
4 bosuitjes,
4 stukken lengfilet (á ca. 120 g),
zout,
peper,
200 g snelkookrijst,
2 dl klappermelk (blikje á 165 ml, Nutco),
(1 eetlepel olie om in te vetten),
ovenschaal ca. 20 x 30 cm,
keukenpapier,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: Gember in plakjes snijden. Shii-take schoonvegen met keukenpapier. Stelen eraf snijden, hoedjes in reepjes snijden. Citroen en sinaasappel onder koud water goed schoonboenen en (met dunschiller) heel dun schillen. 1/2 Rode peper wassen en met pitjes in stukjes snijden. Ui pellen en grof snipperen. 2 Teentjes knoflook in de schil (met bolle kant van eetlepel) kneuzen. 1 dl Visfond achterhouden. Rest van visfond, gevogeltefond, gember, shii-takesteeltjes, citroen- en sinaasappelschil, stukjes peper, ui, knoflook en oestersaus in soeppan aan de kook brengen en ca. 15 minuten afgedekt zachtjes tegen de kook aanhouden. Intussen oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Korianderblaadjes van stelen nemen. Stelen grof hakken, blaadjes fijnsnijden. Ovenschaal invetten. Rode peper wassen, schoonmaken, zaadjes verwijderen -en heel fijn snijden. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Vis in schaal leggen en bestrooien met zout, peper, knoflook, koriander en helft van rode peper en bosui. Achtergehouden visfond erbij schenken en afdekken met aluminiumfolie. In midden van oven vis in ca. 20 minuten gaar laten worden. Korianderstelen aan bouillon toevoegen en ca. 5 minuten laten meetrekken. Bouillon boven pan door zeef schenken. Klappermelk toevoegen en net tegen de kook aan brengen (niet laten koken!). Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Shii-takereepjes, bosuitjes en rest van peper door bouillon roeren. Vis elk in diep bord leggen. Bouillon erover schenken. Serveren met kommetjes rijst.

Bereiden: ca. 40 minuten

Vissoep met lengfilet

Bevat per eenpersoonsportie: 335 kilocalorieën
vet 4 g - eiwit 34 g - koolhydraten 42 g

Visspiraaltjes met champagnesaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 schaaltes regenboogforelfilet (á ca. 200 g, AH),
2 schaaltes scholfilet (á ca. 175 g, AH),
1 sjalotje,
1 1/2 dl champagne brut of droge mousserende wijn,
3 eetlepels extra droge vermouth,
1 pot visfond (380 ml, AH),
20 g boter of margarine,
1 visbouillontablet,
1 bekertje crème fraîche (200 ml),
zout,
peper,
4 sprietjes bieslook (zakje á 25 g),
8 houten satéstokjes,
staafmixer

Bereiding

VOORBEREIDEN: Beide soorten visfilet in lengte in 8 reepjes van ca. 1 1/2 cm dik snijden. Telkens 1 reepje forelfilet en 1 reepje scholfilet op elkaar leggen. Reepjes op elkaar 'zigzaggend' aan satéstokjes rijgen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Sjalotje pellen en snipperen. In steelpan sjalot, champagne, vermouth en fond langzaam aan de kook brengen en op halfhoog vuur in ca. 20 minuten tot ca. 1 1/2 dl laten inkoken. Mengsel boven andere pan zeven. Boter in blokjes snijden en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Vier borden voorverwarmen. In pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Bouillontablet erboven verkrumelen. Visspiraaltjes erin leggen en net tegen de kook aan in ca. 5 minuten gaar laten worden. Crème fraîche door champagnemengsel roeren en al roerend aan de kook brengen. Mengsel op laag vuur in ca. 2 minuten zachtjes laten inkoken tot sausdikte. Van vuur af met staafmixer blokjes boter erdoor kloppen tot saus schuimig is. Op smaak brengen met zout en peper. Visspiraaltjes uit bouillon nemen en laten uitlekken. Saus over borden verdelen. Visspiraaltjes erin leggen. Bieslook erboven fijnknippen. Serveren met krielaardappeltjes en peultjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 425 kilocalorieën

vet 29 g - eiwit 36 g - koolhydraten 5 g

Visworstjes

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 groene paprika,
4 sjalotjes,
8 kerstomaatjes,
2 pakjes visworstjes met marlijn (à ca. 200 g, AH),
2 eetlepels (olijf)olie,
2 gedroogde chilipepertjes (Silvo),
4 lange spiezen

Bereiding

BEREIDEN: Paprika wassen, schoonmaken en in 8 stukken snijden. Sjalotjes pellen en halveren. Kerstomaatjes schoonmaken en wassen. Achtereenvolgens aan spies rijgen: paprika, visworstje, kerstomaatje, sjalot, paprika, visworstje, kerstomaatje en sjalot. Zo ook andere spiezen maken. Olie in kommetje doen en chilipepers erboven verkruiden. Spiezen met olie bestrijken. Spiezen op hete barbecue in ca. 10 minuten bruin roosteren, regelmatig keren. Serveren met (op barbecue geroosterde) (pita)broodjes, pikante kerriesaus en komkommersalade.

Bereiden: ca. 25 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 180 kilocalorieën
vet 9 g- eiwit 21 g- koolhydraten 3 g

Waterkerssalade met tagliatelle

Menugang	Pasta's	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eetlepels zonnebloempitten (Zonnatura),
zout,
4 kalkoenburgers (Friki),
3 tomaten,
200 g tagliatelle,
1 dl olie,
3 eetlepels (witte wijn)azijn,
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje, Kuhne),
2 theelepels vloeibare honing,
1 teentje knoflook,
10 sprietjes bieslook (zakje a 25 g),
peper,
2 eetlepels boter of margarine,
2 zakjes waterkers (a 75 g)

Bereiding

VOORBEREIDEN: In droge koekenpan zonnebloempitten in ca. 2 minuten lichtbruin roosteren. Op bord scheppen en met zout bestrooien. Van kalkoenburgers 24 balletjes draaien. Tomaten wassen en in partjes snijden.

BEREIDEN: Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing. In kom olie, azijn, mierikswortel en honing tot sausje kloppen. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Bieslook erboven fijnknippen. Op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Kalkoenballetjes in ca. 5 minuten rondom lichtbruin en gaar bakken. Tagliatelle afgieten. Tagliatelle, kalkoenballetjes en helft van waterkers over vier borden verdelen. Tagliatelle-waterkerssalade erop scheppen. Zonnebloempitten erover strooien. Garneren met partjes tomaat. Direct serveren.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 645 kilocalorieën

vet 41 g - eiwit 26 g - koolhydraten 42 g

Whiskykoffie

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 eetlepels whisky (slijter),
1 dl melk,
4 zakjes espressokoffiepoeder (Nescafé)
2 eetlepels bruine basterdsuiker,
4 (espresso)koffiekopjes

Bereiding

BEREIDEN: In fluitketel 3 dl water aan de kook brengen. Intussen in steelpan whisky en melk al kloppend met garde aan de kook brengen. Espressokoffie over kopjes verdelen. Kokend water erop gieten. Met eetlepel schuimige whiskymelk op espresso schenken. Basterdsuiker erover strooien. Direct serveren.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 65 kilocalorieën

vet 0 g- eiwit 1 g- koolhydraten 5 g

Witlof uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eieren,
6 grote struikjes witlof (ca. 1 kilo),
1 eetlepel citroensap, zout,
2 sneetjes oud witbrood,
1 bekertje crème fraîche (125 ml),
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo),
1/2 zakje geraspte Pardano kaas (à 100 g),
(versgemalen) zwarte peper,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten),
lage ronde ovenschaal doorsnede ca. 26 cm)

Bereiding

VOORBEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud stromend water afspoelen en pellen. Witlof schoonmaken, wassen en in lengte halveren. In pan met weinig water, citroen en zout witlof in ca. 10 minuten beetgaar koken. In vergiet onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Intussen korstjes van brood snijden en brood heel fijn verkrumelen. In kom eieren fijnprakken. Crème fraîche, kruiden, kaas, zout en peper erdoor roeren. Schaal invetten. Witlof met harten naar midden cirkelvormig in schaal rangschikken. Ei-kaasmengsel erover verdelen. Tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Broodkruim over witlof strooien. In midden van oven witlof in ca. 20 minuten goudbruin laten worden.

Voorbereiden: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten
Bevat per eenpersoonsportie: 270 kilocalorieën
vet 19 g - eiwit 12 g - koolhydraten 11 g

Witlofsla met ei en bieslook

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ei,
3 eetlepels olie,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
1/2 theelepel vloeibare honing,
zout,
peper,
10 sprietjes bieslook (zakje á 15 g),
1 theelepel roze peperbessen (potje, Royal Mail),
350 g witlof,
1/2 eetlepel citroensap

Bereiding

VOORBEREIDEN: Ei in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen, pellen en in kleine stukjes snijden. In kommetje olie, azijn en honing met zout en peper tot sausje kloppen. Bieslook erboven fijnknippen. Peperbessen met bolle kant van theelepel fijnpletten.

BEREIDEN: Witlof schoonmaken, wassen en in stukken van ca. 3 cm snijden. Besprenkelen met citroensap. Witlof overdoen in slaschaal. Sausje nogmaals doorkloppen en over witlof sprenkelen. Ei en peperbessen over witlofsla verdelen.

Voorbereiden: ca. 15 minuten Bereiden: ca. 5 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 190 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 5 g- koolhydraten 4 g

Wittekoolsoep

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

Ingrediënten

1 grote ui,
1 eetlepel (olijf)olie,
150 g magere spekblokjes (bakje á 250 g, AH),
1 zakje fijne soepgroente (150 g),
1 zak gesneden witte kool (500 g),
1 blikje witte bonen in tomatensaus (netto 350 g, AH),
1 eetlepel Italiaanse keukenkruiden,
1 blik tomatenblokjes (netto 400 g, AH),
zout,
(vers)gemalen zwarte peper,
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas,
2 eetlepels oregano

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. In grote (braad)pan olie verhitten. Ui en spekblokjes al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Soepgroente en kool erdoor scheppen en al omscheppend ca. 2 minuten meebakken. Bonen, Italiaanse kruiden, tomatenblokjes met sap en 1/2 liter water erdoor roeren. Soep afgedekt ca. 20 minuten zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Soep overdoen in vier soepkommen. Bestrooien met kaas, oregano en peper. Serveren met bruin stokbrood en boter.

Bereiden.. ca. 30 minuten

Bevat per eëni3ersoosportie: 315 kilocalorieën

vet 17 g - eiwit 19 g - koolhydraten 22 g

Wortel-courgettetaartje

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

100 g bloem,
100 g magere kwark,
2 eetlepels Parmezaanse kaas,
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes (Zonnatura),
1 eetlepel olie,
zout,
1 winterpeen (ca. 200 g),
1 courgette (ca. 200 g),
25 g boter of margarine,
1 eetlepel citroensap,
1 theelepel tijm,
1/2 theelepel suiker,
(versgemalen) zwarte peper,
(1 eetlepel boter of margarine om in te vetten,
1 eetlepel bloem om te bestuiven),
deegroller,
4 lage taartvormpjes á doorsnede ca. 11 cm

Bereiding

VOORBEREIDEN: In kom bloem met kwark, kaas, sesamzaadjes, olie en mespunt zout door elkaar mengen. Met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. In koelkast deeg afgedekt ca. 30 minuten laten rusten. Intussen winterpeen en courgette schoonmaken, wassen en in kleine blokjes snijden. Aanrecht en deegroller bestuiven met bloem. Deeg in 4 gelijke stukken verdelen en uitrollen tot ronde lapjes van ca. 15 cm doorsnede. Vormpjes invetten. Elk vormpje bekleden met 1 deeglap, hierbij randen goed aandrukken. Overtollig deeg langs randen afsnijden. Met vork gaatjes in bodems prikken. Taartbodems tot gebruik afgedekt in de koelkast zetten.

BEREIDEN: Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In midden van oven taartbodems in ca. 10 á 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Intussen in pan boter smelten. Peen- en courgetteblokjes erdoor scheppen. Toevoegen: citroensap, tijm, suiker, zout en peper. Peen en courgette afgedekt in ca. 4 á 5 minuten zachtjes gaar smoren. Vocht onafgedekt in ca. 1 minuut laten verdampen. Taartbodems uit oven direct uit vormpjes nemen en over vier borden verdelen. Wortel-courgettemengsel erin scheppen.

Voorbereiden: ca. 10 minuten Wachtijd: ca. 30 minuten Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 265 kilocalorieën

vet 13 g - eiwit 10 g - koolhydraten 27 g

Wortel-uiensoep

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 eetlepels (olijf)olie,
1 zak panklare hutspotgroenten (500 g),
2 aardappels (vastkokend),
2 vleesbouillontabletten,
2 laurierblaadjes,
2 stukjes foelie,
1 rookworst (350 g),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
staafmixer

Bereiding

BEREIDEN: In grote pan olie verhitten. Hutspotgroenten ca. 4 minuten zachtjes fruiten. Intussen aardappels schillen, wassen en in kleine blokjes snijden. Aan hutspotgroenten toevoegen: aardappelblokjes, 1 liter water, bouillontabletten, laurierblaadjes en foelie. Aan de kook brengen en geheel in ca. 15 minuten zachtjes gaarkoken. Rookworst in plakjes snijden. 1/4 Deel van hutspotgroenten en aardappels (met schuimspaan) uit soep op bord scheppen. Rest van groenten en bouillon met staafmixer tot glad gebonden soep pureren. Rookworst en rest van groenten erdoor roeren. Soep nog ca. 2 minuten doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Overdoen in soepkommen.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 430 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 15 g - koolhydraten 16 g

Zalm met zwarte olijven

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 schaalpjes zalmmoten (á ca. 300 g, AH),
1/2 eetlepel citroensap,
1 dunne prei,
8 zwarte olijven zonder pit (potje, Drossa),
25 g boter of margarine,
1 dl droge witte wijn,
1 dl visfond (pot á 380 ml, AH),
1 theelepel ansjovisboter (Royal Mail),
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
2 theelepels aardappelmeel,
zout,
witte peper,
magnetron folie,
lage magnetronschaal doorsnede ca. 24 cm

Bereiding

BEREIDEN: Zalm besprenkelen met citroensap. Prei schoonmaken, wassen en witte deel in stukken van ca. 8 cm snijden (groen van prei wordt niet gebruikt). Stukken halveren en in lange dunne repen snijden. Olijven in lengte halveren en in dunne reepjes snijden. in magnetronkommetje boter op vol vermogen (700 Watt) in ca. 1 minuut laten smelten. Schaal invetten met helft van gesmolten boter. Preireepjes in schaal leggen en ca. 1 minuut op vol vermogen fruiten. Preireepjes omscheppen. Zalm op prei leggen en besprenkelen met rest van gesmolten boter. Zalm afgedekt in ca. 8 á 10 minuten op helft van vermogen (350 Watt) bijna gaar laten worden. ca. 3 á 4 minuten laten nagaren. Intussen wijn, fond en ansjovisboter in magnetronschaal doen en in ca. 4 minuten op vol vermogen laten inkoken. Crème fraîche mengen met aardappelmeel. Door vocht roeren en ca. 1/2 minuut op vol vermogen meewarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Zalm met prei over vier borden verdelen. Saus half erop en ernaast scheppen. Olijfreepjes erover verdelen. Serveren met gekookte krielaardappeltjes of aardappelpuree en tomatensla.

Bereiden: ca. 30 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 475 kilocalorieën

vet 38 g - eiwit 29 g - koolhydraten 3 g

Zalmfilet met mosterdsaus

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 eetlepel boter of margarine,
1 pakje zalmfilet (200 g, AH),
2 eetlepels witte vermout,
4 eetlepels crème fraîche (bekertje á 125 ml),
1 theelepel mosterd,
aluminiumfolie

Bereiding

BEREIDEN: In koekenpan boter verhitten. Zalmfilet in ca. 5 minuten gaar bakken, halverwege keren. Zalm uit pan nemen en warm houden onder aluminiumfolie. Vermout, crème fraîche en mosterd door bakvet roeren en verwarmen. Zalmfilet op twee borden leggen. Saus erover schenken. Serveren met (instant) aardappelpuree met bosuitjes en snijbonen.

Bereiden: ca. 10 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 385 kilocalorieën

vet 31 g - eiwit 21 g - koolhydraten 4 g

Zalmfilet met rode-paprikasaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 rode paprika's,
1 sjalotje,
60 g boter of margarine,
2 eetlepels witte vermouth,
1 theelepel dragon,
1 dl visfond (pot á 380 ml, AH),
2 eetlepels zalmpaté (worstje á 125 g, wijnen),
1 bekertje crème fraîche (200 ml),
zout,
peper,
2 pakjes zalmfilet (á ca. 200 g, AH),
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

BEREIDEN: Paprika's wassen en 8 dunne ringen eraf snijden. Rest van paprika schoonmaken en klein snijden. Sjalotje pellen en snipperen. In kleine pan 20 g boter smelten. Sjalot en paprikastukjes erdoor schepen en afgedekt ca. 3 minuten zachtjes smoren. Vermouth, dragon en fond toevoegen. Aan de kook brengen en onafgedekt ca. 10 minuten zachtjes laten doorkoken. Intussen zalmpaté en 1/4 deel van crème fraîche door elkaar roeren. Met staafmixer of in keukenmachine fond-paprikamengsel tot gladde saus pureren. Rest van crème fraîche erdoor roeren. Saus onafgedekt ca. 5 minuten zachtjes laten doorkoken tot licht gebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper (= paprikasaus). Vier borden voorverwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten. Zalmfilets erin leggen. Zalmfilets op halfhoog vuur in ca. 7 minuten net gaar bakken, halverwege keren. Bestrooien met zout en peper. Paprikasaus op borden scheppen. Zalmfilets erin leggen. Zalmpaté-roommengsel erop scheppen. Garneren met paprikaringen. Serveren met sugar snaps en aardappelpuree.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 525 kilocalorieën

vet 45 g - eiwit 23 g - koolhydraten 6 g

Zalmfilet met shii-take

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 bakje shii-take (paddestoelen) (100 g, AH),
6 bosuitjes,
1 eetlepel balsamicoazijn,
1 eetlepel sojasaus (Chinese Emperor),
1 theelepel aardappelzetmeel,
2 schaaltes zalmfilet (à ca. 200 g, AH),
zout,
peper,
3 eetlepels boter of margarine,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Shii-take schoonvegen met keukenpapier en in vieren snijden. Bosui wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 3 cm lengte snijden. In kommetje azijn, sojasaus, aardappelzetmeel en 2 eetlepels water door elkaar roeren. Zalmfilet bestrooien met zout en peper. In pan boter verhitten. Zalmfilet in ca. 6 minuten gaar bakken, halverwege keren. Zalmfilet uit pan op bord scheppen. In zelfde pan bosui en shii-take al omscheppend ca. 3 minuten bakken. Sojasausmengsel erdoor roeren. Zalmfilet over vier borden verdelen. Shii-takemengsel erop scheppen. Serveren met aardappelkroketjes.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 290 kilocalorieën

vet 22 g - eiwit 21 g - koolhydraten 2 g

Zalmsalade met asperges

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 pakjes aardappelgolfjes (á 450 g, CélaVita),
1 blik rode zalm (netto 418 g, John West),
2 blikjes asperges (á netto 430 g),
3 bosuitjes,
4 eetlepels mayonaise,
1 bekertje zure room (125 ml, AH),
zout,
mispunt cayennepeper

Bereiding

BEREIDEN: In pan met weinig water en zout aardappelgolfjes in ca. 6 minuten beetgaar koken. Intussen zalm afgieten, schoonmaken en in stukken verdelen. Asperges afgieten en halveren. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. In vergiet aardappelgolfjes onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Mayonaise en zure room tot sausje roeren. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. Asperges, aardappelgolfjes, zalm, bosuitjes en sausje voorzichtig door elkaar scheppen. Aspergesalade op (ovale) schaal scheppen. Serveren met bruin stokbrood.

Bereiden: ca. 20 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 510 kilocalorieën
vet 25 g - eiwit 23 g - koolhydraten 49 g

Zalmtournedos met groentedressing

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 1/2 limoen (of citroen),
2 pakjes zalmtournedos (á ca. 200 g, AH),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
1 mespunt pimentpoeder,
1 avocado,
2 (tros)tomaten,
1 rode Spaanse peper,
2 bolletjes gember,
4 takjes tijm (zakje á 15 g),
6 eetlepels (olijf)olie,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Limoen uitpersen. Zalmtournedos in platte schaal leggen en bestrooien met zout, peper en pimentpoeder. Besprenkelen met 2 eetlepels limoensap en ca. 20 minuten in koelkast laten staan. Intussen in pan ruim water aan de kook brengen. Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Avocadohelften in blokjes van ca. 1 cm snijden. In kom doen en met rest van limoensap besprenkelen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten in vieren snijden en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in kleine stukjes snijden. Peper wassen, halveren, zaadjes verwijderen en in dunne reepjes snijden. Gemberbolletjes in stukjes snijden. Tomaat, gember, rode peper en 5 eetlepels olie door avocado scheppen. Tijmblaadjes erboven van takjes rissen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Zalm droogdeppen met keukenpapier en met rest van olie bestrijken. Zalm op hete barbecue in ca. 5 minuten bruin roosteren, halverwege keren. Zalm op borden leggen. Groentedressing over warme zalm scheppen. Serveren met basmatirijst en Caribische vruchtensalade.

Bereiden: ca. 35 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 435 kilocalorieën

vet 35 g - eiwit 21 g - koolhydraten 7 g

Zalmtournedos met kruidendressing

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

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 schaalpje zalmtournedos (200 g, AH),
zout,
(versgemalen) zwarte peper,
4 plakjes katenspek,
1 eetlepel bloem,
6 eetlepels (olijf)olie,
1 eetlepel citroensap,
1 eetlepel sinaasappelsap,
1 eetlepel Dijonmosterd (Grey Poupon),
3 theelepels bieslook (doosje á 25 g, diepvries, Iglo),
1 theelepel basilicum (doosje á 25 g, diepvries, Iglo),
1 theelepel vloeibare honing,
25 g boter of margarine,
1 pak pangroente Auberge (300 g, diepvries, AH),
2 cocktailprikkers,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Zalmtournedos droogdeppen met keukenpapier. Bestrooien met zout en peper. Om elke tournedos 2 plakjes spek vouwen en vastzetten met cocktailprikker. Op plat bord bloem strooien. Tournedos door bloem wentelen, zodat alle kanten bedekt -zijn met bloem. In kom 4 eetlepels olie, citroensap, sinaasappelsap, mosterd, bieslook, basilicum en honing tot dressing mengen. Op smaak brengen met zout en peper.

BEREIDEN: In hapjespan boter en rest van olie verhitten. Zalmtournedos aan beide kanten snel dichtschroeien en op middelhoog vuur ca. 8 minuten bakken, halverwege keren. Intussen in pan weinig water met zout aan de kook brengen. Pangroente toevoegen en afgedekt ca. 6 á 8 minuten zachtjes koken. Groente over twee borden verdelen. Beetje kruidendressing erover schenken. Zalmtournedos in midden leggen en besprenkelen met rest van dressing. Serveren met gebakken krielaardappeltjes.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 770 kilocalorieën

vet 65 g - eiwit 28 g - koolhydraten 20 g

Zeekraalsalade met bospeen

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 eieren,
1 doosje zeekraal (100 g),
ca. 150 g bospeen,
1/2 gele paprika,
1 eetlepel (witte wijn)azijn,
3 eetlepels (olijf)olie,
1 theelepel (dragon)mosterd,
1 theelepel vloeibare honing,
(versgemalen) zwarte peper,
1 takje basilicum (zakje á 15 g)

Bereiding

BEREIDEN: Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Onder koud water afspoelen en pellen. Eieren in partjes snijden. 1 Liter water aan de kook brengen. Zeekraal in vergiet doen. Kokend water erover schenken. Zeekraal laten afkoelen en goed laten uitlekken. Wortels schoonmaken, wassen en (met dunschiller) in lengte in dunne plakken schaven. Paprika wassen, schoonmaken en in flinterdunne reepjes snijden. In slaschaal azijn, olie, mosterd, honing en peper tot sausje roeren. Wortel, paprika en zeekraal erdoor scheppen. Partjes ei erop leggen. Basilicum in reepjes snijden en erover strooien. Serveren bij gebakken of gestoofde vis of bij gebakken kipfilet.

Bereiden: ca. 15 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 120 kilocalorieën
vet 10 g- eiwit 4 g- koolhydraten 3 g

Zeewolffilet met lycheesaus

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 schaalpjes zeewolffilet (à ca. 200 g, AH),
2 eieren,
50 g cornflakes,
1 blik lychees (netto 310 g, Royal Mail),
75 g boter of margarine,
2 dl droge witte wijn,
1 1/2 eetlepel citroensap,
1 1/2 eetlepel tomatenketchup,
1 bekertje slagroom (125 ml),
2 eetlepels allesbinder,
zout,
peper,
keukenmachine of staafmixer,
keukenpapier

Bereiding

VOORBEREIDEN: Zeewolffilet goed droogdeppen met keukenpapier. In diep bord eieren loskloppen. Cornflakes verkruimelen en op plat bord strooien. Zeewolffilet door ei wentelen en vervolgens door cornflakes wentelen, zo dat alle kanten bedekt zijn met cornflakes. Lychees afgieten en in keukenmachine of met staafmixer pureren.

BEREIDEN: In pan boter verhitten en zeewolffilet in ca. 10 minuten goudbruin en gaar bakken. In (steel)pan wijn, lycheepuree, citroensap en tomatenketchup aan de kook brengen. Slagroom erdoor roeren en aan de kook brengen. Allesbinder erdoor roeren en blijven roeren tot lichtgebonden saus ontstaat. Op smaak brengen met zout en peper. Zeewolffilet op vier borden leggen. Saus erop en ernaast scheppen. Serveren met aardappelpuree en broccoli met amandelschaafsel.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 485 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 22 g - koolhydraten 23 g

Zeewolffilet met tomatensalsa

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1/2 oud witbrood,
1 eetlepel kerriepoeder scherp (McCormick),
peper,
zout,
750 g stevige tomaten,
1 ui,
1 teentje knoflook,
1 citroen,
1/2 sinaasappel,
1/2 rode peper,
10 blaadjes verse basilicum (zakje á 15 g),
2 eetlepels (olijf)olie,
peper,
frituurolie,
500 g dikke zeewolffilets,
50 g bloem,
1 ei,
frituurpan,
keukenpapier

Bereiding

BEREIDEN: Korsten van brood snijden. Brood in stukken snijden en (in keukenmachine) fijnmalen. Kerriepoeder en weinig zout en peper toevoegen. In pan ruim water aan de _kook brengen. Tomaten inkruisen, enkele seconden onderdompelen in kokend water, afspoelen onder koud water en ontvellen. Tomaten halveren, pitjes verwijderen en vruchtvlees in grove stukken snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. Knoflook pellen en fijnsnipperen. Citroen en sinaasappel onder koud water goed schoonboenen. Schillen (geen witte deel) eraf raspen. Rode peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en fijnsnijden. Basilicum fijnsnijden. In kom tomaten, ui, knoflook, citroen- en sinaasappelschil, rode peper, basilicum en olie door elkaar scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. ca. 10 minuten laten intrekken. Intussen in frituurpan olie verhitten tot 175 °C. Vis in stukken van ca. 1 x 5 cm snijden en droogdeppen met keukenpapier. Bloem in diep bord strooien. In ander diep bord ei loskloppen. Kerrie-broodkruim in ander bord strooien. Vis achtereenvolgens door bloem, ei en kerriebroodkruim wentelen. Vergiet bekleden met keukenpapier. Helft van vis in ca. 3 minuten goudbruin en gaar frituren. Op keukenpapier in vergiet laten uitlekken. Op zelfde wijze rest van vis frituren. Tomatensalsa op vier borden scheppen. Vis eromheen leggen.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 630 kilocalorieën

vet 34 g - eiwit 33 g - koolhydraten 49 g

Zuurkool met courgette

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 pakje zuurkool naturel (500 g),
2 theelepels kruidenbouillonpoeder,
1 dl droge witte wijn,
1 courgette,
1 bekertje crème fraîche (125 ml, AH),
ca. 1 1/2 theelepel geraspte mierikswortel (potje, Kahne),
peper

Bereiding

VOORBEREIDEN: In vergiet zuurkool laten uitlekken en fijnsnijden. Zuurkool met 2 dl water, bouillonpoeder en wijn afgedekt 10 à 15 minuten zachtjes koken. Courgette wassen, schoonmaken en in dunne plakjes snijden. Plakjes in dunne reepjes snijden.

BEREIDEN: Courgettereepjes op zuurkool leggen en afgedekt in 10 à 12 minuten beetgaar koken. Courgette en crème fraîche door zuurkool roeren en op smaak brengen met mierikswortel en peper.

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

Bevat per eenpersoonsportie: 135 kilocalorieën
vet 11 g- eiwit 4 g- koolhydraten 5 g

Zuurkool met paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Groente	Slank	Nee
Bron	Aller Hande 1996		Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen

1 ui,
1 rode paprika,
25 g boter of margarine,
2 theelepels paprikapoeder,
1 zakje wijnzuurkool (500 g, AH),
2 theelepels bouillonpoeder,
1 dl droge witte wijn,
1 theelepel karwijzaad,
6 jeneverbessen,
1 laurierblaadje,
2 eetlepels slagroom,
(versgemalen) peper

Bereiding

BEREIDEN: Ui pellen en snipperen. Paprika schoonmaken, wassen en in stukjes snijden. In pan boter verhitten. Ui met paprikapoeder op zacht vuur in ca. 3 minuten goudgeel bakken. Paprika toevoegen en ca. 2 minuten zachtjes meebakken. Zuurkool in zeef laten uitlekken. Zuurkool door ui-paprikamengsel scheppen. Toevoegen: 1/2 dl water, bouillonpoeder, wijn, karwijzaad, jeneverbessen en laurierblaadje. Aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in ca. 30 minuten zachtjes gaar stoven, af en toe omscheppen. Jeneverbessen en laurierblaadje verwijderen. Slagroom erdoor scheppen en op smaak brengen met peper. Serveren met (runder)saucijsjes en aardappelgratin.

Bereiden: ca. 50 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 205 kilocalorieën
vet 16 g - eiwit 6 g - koolhydraten 11 g

Zuurkoolstampot met ham

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

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 kilo aardappels (zeer kruimig),
zout,
1 zakje gekookte wijnzuurkool (500 g),
200 g achterham in dikke plakken,
1 blikje ananastukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole),
25 g halvarine,
ca. 1 dl melk,
peper

Bereiding

BEREIDEN: Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. In pan met weinig water en zout aardappels in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen zuurkool afgieten en kleiner snijden. Ham in blokjes snijden. Ananas in zeef boven kom afgieten, hierbij 3 eetlepels sap opvangen (rest van sap wordt niet gebruikt). Ananas in kleine stukjes snijden. Aardappels afgieten en met pureestamper fijnstampen. Halvarine, ananassap en zoveel melk toevoegen tot smeulige puree ontstaat. Zuurkool, ham en ananastukjes erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Op halfhoog vuur stampot al omscheppend in ca. 4 minuten door en door heet laten worden.

Bereiden: ca. 40 minuten

Bevat per eenpersoonsportie: 320 kilocalorieën

vet 6 g - eiwit 17 g - koolhydraten 49 g

