



***75 recepten I
(Carta2005-Dick)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappelsalade met ansjovisdressing
2. Andijviesalade met knoflookcroutons
3. Andijviesalade met tonijn 1
4. Andijviesalade met tonijn 2
5. Asperges met hollandaisesaus en ham
6. Bigos (Hongaarse zuurkool)
7. Bladerdeegslof met blauwaderkaas en peer
8. Brochettes de moules Tolosa (mosselspiesen tolosa)
9. Bruine rijst met mango en ijs
10. Bruschetta met blauwaderkaas en vijgen
11. Cassoulet
12. Coquilles Saint Jacques au Fenouil (St Jacobsschelpen met venkel)
13. Coquilles Saint Jacques à l'Americaine (St Jacobsschelpen op z'n Amerikaans)
14. Coquilles Saint Jacques à l' Anglaise (St Jacobsschelpen op z'n Engels)
15. Coquilles Saint Jacques à la Bercy (St Jacobsschelpen uit Bercy)
16. Coquilles Saint Jacques à la bonne femme (St Jacobsschelpen van de huisvrouw)
17. Coquilles Saint Jacques à la Bordelaise (St Jacobsschelpen uit Bordeaux)
18. Coquilles Saint Jacques à la Crème (St Jacobsschelpen met room)
19. Coquilles Saint Jacques à la Dieppoise (St Jacobsschelpen uit Dieppe)
20. Coquilles Saint Jacques à la Provençale (St Jacobsschelpen uit de Provence)
21. Coquilles Saint Jacques à ma Façon (St Jacobsschelpen op mijn manier)
22. Coquilles Saint Jacques en Biscuit (St Jacobsschelpen met wijting)
23. Coquilles Saint Jacques sur lit de Chicoree (St Jacobsschelpen op witlof)
24. Courgetterolletjes met pesto en mozzarella
25. Couscous met slanke kaassaus
26. Escargots en beignets (wijngaardslakken in deeg)
27. Escargots en cassolettes (wijngaardslakken in pannetjes)
28. Gebakken geitenkaas
29. Gebakken rijst met paksoi
30. Gefrituurde aardappelschijfjes met kipkluijfjes
31. Gegratineerde asperges
32. Geitenkaas in een dressing
33. Gepofte aardappels met komkommer fresh
34. Geroerbakt fruit met suikerbroodblokjes
35. Gerookte zalm met gekruide avocado
36. Geroosterd french rack met paksoi-dolmades
37. Gestoofde scholfilet met peterseliepepen
38. Gestoomde Shanghai paksoi met gemberdressing
39. Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel
40. Gevulde broodjes van de barbecue
41. Gevulde doperwtjessoep
42. Groene kruidensoep
43. Homard en soufflé (soufflé van kreeft)
44. Hutspot met gestoomde makreel
45. Indiase linzen-currysoep
46. Irish stew
47. Kipfilet uit de oven
48. Kokosrijst met rozijntjes, appel en ham
49. Koninginnetaartjes
50. Lamskoteletjes met salsa verde
51. Langevingercake
52. Lichte vissoep
53. Moules à la Bangloire (mosselen bangloire)
54. Moules à la bonne femme (mosselen van de huisvrouw)
55. Moules à la Bordelaise (mosselen uit Bordeaux)
56. Moules sauce Mornay spéciale (mosselen met speciale mornaysaus)
57. Oosterse roerbak met taugé en broccoli
58. Pasta met knoflook en Parmaham
59. Pavlova met aardbeien
60. Rabarbertaart
61. Roggebrood met katenspek en rucola
62. Roodbaars met mierikspuree

- 63. Snelle hachee**
- 64. Spinazie-couscoussalade**
- 65. Tomates farcies au hach de viande (tomaten gevuld met gehakt)**
- 66. Traditionele bruine bonen**
- 67. Traditionele erwtensoep**
- 68. Traditionele hachee**
- 69. Traditionele hutspot**
- 70. Traditionele stampot zuurkool**
- 71. Traditionele wentelteefjes**
- 72. Vis à la wok**
- 73. Warme aardappelsalade**
- 74. Zoetzure varkensblokjes**
- 75. Zuurkool met zalm en zure room**

Aardappelsalade met ansjovisdressing

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 zakken A-partjes (aardappelpartjes, a 450 g)
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
2 eieren
1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (50 g)
1 bekertje zure room (125 ml)
50 ml yoghurt
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1 zak toast met knoflook (pan con ajo y perjil, 150 g)

Bereiding

Aardappelpartjes volgens gebruiksaanwijzing in magnetron bereiden en laten afkoelen. Sperziebonen in 10 minuten beetgaar koken, afgieten en laten afkoelen.
Eieren 8 minuten koken, onder koud stromend water houden, pellen en snipperen.
Ansjovis laten uitlekken en fijnprakken.
Zure room met yoghurt loskloppen en ansjovis erdoor roeren.
Aardappel, sperziebonen en ansjovisdressing goed door elkaar scheppen.
Peterselie fijnknippen, met ei mengen en over salade strooien.
Gerecht met knoflooktoast serveren.

Wijnadvies: Moncaro Marche Trebbiano

Andijviesalade met knoflookcroutons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Salade

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

2 schaaltjes kipfilet fumé (a ca. 150 g)
2 sinaasappels
1 gele paprika
3 bosuitjes
1 zak gesneden andijvie (400 g)
1 zakje croutinos ui knoflook (25 g)
1 cup verse honing-mosterddressing (100 g)
½ Sallands zonnepit meergranenbrood

Bereiding

Kip in reepjes snijden.
Sinaasappels dik schillen tot op vruchtvlees.
Met scherp mesje partjes tussen vliesjes uitsnijden.
Paprika schoonmaken en in dunne reepjes snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Andijvie, paprika, kip, sinaasappel, croutons en dressing door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Salade garneren met bosui en met brood serveren.

Wijnadvies: Lindemans Cawarra Colombard-Chardonnay

Andijviesalade met tonijn 1

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

Ingrediënten

2 blikjes tonijnstukjes (in light mayonaise, blikje a 185 g)

1 rijpe avocado

3 eetlepels citroensap

1 zakje walnoten (55 g)

3 bosuitjes

1 rode paprika

1 bruin stokbrood

1 zak panklare andijvie (400 g)

Bereiding

Tonijnstukjes met vork loshalen.

Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.

Vruchtvlees in blokjes snijden en met citroensap besprenkelen.

Walnoten grof hakken.

Bosui in ringetjes snijden.

Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.

Van stokbrood 4 sneetjes snijden, korst verwijderen en brood in blokjes snijden.

In droge koekenpan met anti-aanbaklaag broodblokjes in 5 minuten bruinbakken.

In grote schaal andijvie en tonijn door elkaar scheppen en met zout en peper op smaak brengen.

Salade over vier borden verdelen.

Avocado, walnoot, bosui en paprika erop leggen en broodblokjes erover strooien.

Salade met rest van stokbrood serveren.

Wijnadvies: Settesoli Grecanico

Andijviesalade met tonijn 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

½ krop andijvie
6 ansjovisfilets (blikje)
3 eetlepels citroensap
peper
1½ eetlepel kappertjes
8½ eetlepels olijfolie
2 tonijnbiefstukken

Bereiding

Andijvie halveren, buitenste bladeren verwijderen en in dunne reepjes snijden.

Andijvie wassen en in vergiet laten uitlekken.

Ansjovisfilets afspoelen, droogdeppen met keukenpapier en fijn snijden.

In keukenmachine citroensap, 8 eetlepels olie, ansjovis en kappertjes tot dressing pureren.

Op smaak brengen met peper.

Tonijn dun insmeren met olie en bestrooien met peper.

Koekenpan met anti-aanbaklaag of grillpan verhitten en tonijn in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren.

Andijvie over vier borden verdelen.

Tonijn in repen snijden en over andijvie verdelen.

Dressing nogmaals goed doorroeren en over salade sprenkelen.

Wijnadvies: E&J Gallo Chardonnay

Asperges met hollandaisesaus en ham

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

Ingrediënten

2 kg witte asperges
zout
1 eetlepel suiker
1 sjalot, gesnipperd
3 pruimtomaten, ontvelt
200 g koude boter, in blokjes
100 ml droge witte wijn
1 eetlepel verse tijmblaadjes
4 eierdooiers
100 g Serrano ham
3 takjes tijm

Bereiding

Schil de asperges en verwijder de houtachtige onderkanten.
Kook de asperges in ruim water met wat zout en suiker in ca. 20 minuten gaar.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten en snij het vlees in blokjes.
Breng de wijn met de sjalot en tijmblaadjes aan de kook en laat tot de helft inkoken.
Doe over in een vuurvaste kom.
Klop de eierdooiers door het sjalotmengsel en zet boven een kom kokend water.
Klop tot het eimengsel gaat binden en roer er geleidelijk de boterblokjes door.
Haal de kom uit de pan om schifting te voorkomen.
Laat de asperges uitlekken en leg ze op en schaal.
Verdeel de ham ernaast.
Schep de hollandaisesaus over de asperges en strooi de tomatenblokjes erover.
Garneer met de takjes tijm.

Serveertip: lekker met tagliatelle en een groene salade

Tip: wanneer de saus toch gaat schiften, voeg dan een paar lepels koud water toe

Wijnadvies: Elzas Pinot Blanc

Bigos (Hongaarse zuurkool)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g salami (liefst Hongaarse knoflooksalami), in blokjes

200 g gerookt spek, in blokjes of reepjes

300 g varkenspoulet

750 g zuurkool

2 kleingesneden uien

150 g champignons, in schijfjes

eventueel 1 rode paprika, in schijfjes

1 blikje tomatenpuree

2 teentjes knoflook, uitgeperst

paar jeneverbessen (eventueel)

3 dl droge witte wijn

1 potje zure room

peper

zout

Bereiding

In een grote pan spek even uitbakken met de varkenspoulet en ui.

Overtollig vet weggooien.

Doe alle ingrediënten erbij (behalve de zure room).

Gier er een kop water bij en laat minstens 1 uur zachtjes stoven.

Roer er voor het opdienen de zure room door.

Controleer op voldoende pittigheid en voeg eventueel zout en peper naar smaak toe.

Dien de zuurkool met de saus op een diep bord op.

Bladerdeegslof met blauwaderkaas en peer

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

3 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
1 blik peren (460 g), uitgelekt
150 g roquefort (of danish blue), verkruimeld
1 eetlepel verse rozemarijn, in losse naaldjes
(versgemalen) peper

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Bakplaat bekleden met bakpapier.
Plakjes bladerdeeg naast elkaar leggen, elkaar ca. 1 cm overlappend.
Deegranden goed vastdrukken, zodat één rechthoekige deeglap van 13 x 38 cm ontstaat.
Peren droogdeppen met keukenpapier en in plakjes snijden.
Plakjes peer dakpansgewijs op deeg rangschikken, ca. 1 cm van rand vrijlaten.
Roquefort, rozemarijn en peper over peren verdelen.
In midden van oven bladerdeegslof in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.
Op rechthoekige platte schaal schuiven.

Brochettes de moules Tolosa (mosselspiesen tolosa)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

48 mosselen

24 plakjes mager gerookt spek

peper

zout

witte wijn

1 citroen

prei

¼ l tolosasaus

selderij

Bereiding

Wanneer de mosselen zorgvuldig zijn gewassen en de slechte weggegooid, leggen we ze in een grote pan.

Voeg wat uiringen, stukjes prei, selderij en scheut witte wijn.

Kook onder af en toe schudden op en hoog vuur.

Haal de mosselen uit hun schelpen en zeef het vocht en leg de mosselen terug.

Wanneer de tolosasaus klaar is bestrooien we de mosselen met peper en zout.

Wikkel ze in een plakjes spek en rijg ze met zessen aan een prikker.

Rooster ze vlak voor het opdienen mooi bruin onder de grill.

Dien ze op met de tolosasaus en een partje citroen.

Serveer met stokbrood.

Bruine rijst met mango en ijs

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Rijst

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen:

1 vanillestokje

75 g snelkookrijst

1 mango, in blokjes

2 eetlepels boter

1 ei

2 eetlepels donkere basterdsuiker

50 ml slagroom

2 bollen vanille ijs

Bereiding

Halveer het vanillestokje en schraap de vulling eruit.

Bereid de rijst volgens de gebruiksaanwijzing met het stokje en merg.

Laat de rijst afkoelen.

Verhit de boter in een wok.

Klop het ei los bak deze al roerend met een garde kort.

Haal het vanillestokje uit de rijst.

Voeg de rijst met de basterdsuiker aan het ei toe.

Bak de rijst, voeg de slagroom toe en laat deze even binden.

Serveer de warme rijst met het ijs en de mango.

Tip: bestrooi het gerecht extra met basterdsuiker

Variatietip: gebruik mangoschijfjes of perziken uit blik

Wijnadvies: Cadrillo de Estrella Moscatel, Spaanse witte wijn

Bruschetta met blauwaderkaas en vijgen

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch

Type Brood/broodjes

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel vloeibare honing

1 dl rode port

3 verse vijgen

3 ciabattina's (voorgebakken)

1 zakje rucolasla (30 g)

200 g stilton (kaas), in plakjes

(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.

In schaalje honing door port mengen.

Vijgen elk in 4 partjes snijden en ca. 10 minuten in portmengsel laten marineren.

Ciabattina's opensnijden en elk stuk halveren.

Broodjes vlak onder grill in ca. 3 minuten bruin roosteren, halverwege keren.

Laten afkoelen.

Rucola en stilton over broodjes verdelen.

Partjes vijg uit port nemen en op bruschetta leggen.

Bestrooien met zwarte peper.

Tip: Geen vijgen? Verse vijgen zijn alleen in het najaar te koop. Je kunt ze vervangen door stukjes peer of perzik.

Cassoulet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g gedroogde witte bonen
100 g mager rookspek, in blokjes
1 hard knoflookworstje of 150 g salami of 2 rundersaucijsjes
3 teentjes knoflook
500 g lamsvlees, in grove stukken
2 kleingesneden uien
wat bladselderij
peterselie
olijfolie
1 blik gepelde tomaten
1 eetlepel tomatenpuree
2 laurierbladen
peper
zout
4 eetlepels paneermeel of broodkruim

Bereiding

Was de bonen in 7½ dl koud water.
Week ze 8 uur en kook ze in het weekwater in 1 -2 uur gaar met de knoflook, rookspek en plakjes knoflookworst.
Als je saucijsjes neemt, voeg die dan later toe.
Lamsvlees, ui, selderij en peterselie bruinbakken in wat olijfolie.
Roer de gepelde tomaten en puree erdoor.
Scheep het bonenmengsel met wat kookvocht, laurierbladen, peper en zout in een grote ovenvaste schaal.
Bestrooi met paneermeel.
Laat in een hete oven 185 C. bruin kleuren.
Roer de korst door de bonen, opnieuw paneermeel erover en opnieuw in 20 minuten bruin laten kleuren.
Serveer warm.

Coquilles Saint Jacques au Fenouil (St Jacobsschelpen met venkel)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

½ venkelknol

4 eetlepels geconcentreerde visbouillon

bladerdeeg

peper

zout

Bereiding

Laat de visbouillon inkoken tot er nog 4 eetlepels over zijn.

Maak de coquilles schoon.

Maak de venkelknol schoon en snij in slierten van ½ cm breed en 5 cm lang.

Leg de schelpdieren in hun schelp.

Leg er enkele venkelslierten overheen en schep er 1 eetlepel bouillon over.

Zout licht en ga er met de pepermolen over.

Rol het bladerdeeg dun uit en maak er plakjes van die tot 3 cm over de rand van de schelpen uitsteken.

Dek de schelpen af met bladerdeeg en plak het deeg aan de onderkant van de schelpen vast met wat water.

Zet de schelpen 20 minuten in een oven van 220 C., tot het bladerdeeg gaar is.

Dien de schelpen direct uit de oven op.

Coquilles Saint Jacques à l'Americaine (St Jacobsschelpen op z'n Amerikaans)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

1 ui

1 bouquet garni

1 dl room

1 dl witte wijn

kervel

cayennepeper

1 sjalot

1 wortel

50 g boter

4 tomaten

cognac

dragon (of peterselie)

zout

peper

Bereiding

Ontvel en ontpit de tomaten en snij in blokjes.

Hak de kervel en dragon fijn.

Maak de overige groenten schoon en snij ze in blokjes.

Smelt de boter en bak de schelpdieren hier even in.

Flambeer ze met de cognac en hou ze warm.

Doe de groenten in het achtergebleven bakvet en stoof de groenten even.

Voeg de wijn, bouquet, peper, zout en cayennepeper toe.

Stoof weer 8 minuten.

Haal de deksel van de pan en laat inkoken.

Leg er de laatste minuten de schelpdieren in.

Warm even mee.

Haal ze er uit en hou warm.

Voeg de room toe en warm door.

Druk de saus door een zeef.

Voeg kervel en dragon toe en schenk over de schelpdieren.

Serveer direct.

Coquilles Saint Jacques à l' Anglaise (St Jacobsschelpen op z'n Engels)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

20 g bloem

1 eierdooier

2 eetlepels slagroom

1 dl droge witte wijn

1 eetlepel citroensap

40 g boter

½ citroen

zout

peper

nootmuskaat

1 dl water

2 kruidnagels

Bereiding

Meng de boter en bloem en kneed ze tot een beurre manie.

Doe wijn, water, citroensap en kruidnagels in een pannetje en laat 10 minuten koken.

Zeef de courtbouillon en pocheer de schelpdieren er even in.

Hou ze warm en voeg de beurre manie beetje bij beetje toe.

Klop met een garde tot de saus indikt.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en laat nog even koken.

Voeg dan, van het vuur af, de room toe die vermengd is met de eierdooier.

Giet de saus over de schelpdieren en serveer met rijst, gekookte aardappelen of met spinazie.

Coquilles Saint Jacques à la Bercy (St Jacobsschelpen uit Bercy)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen
1 dl visfumet
5 sjalotjes
peterseliestelen
125 g boter
1 eetlepel gehakte peterselie
2 dl witte wijn
½ dl champignonnat
zout
peper
2 dl slagroom
4 fleurons

Bereiding

Doe de witte wijn, visfumet, champignonnat, zeer fijngehakte sjalotjes en de peterseliestelen.
Kook tot de helft in.
Voeg 50 g boter, zout en peper toe.
Als de boter gesmolten is, voeg de schelpdieren toe.
Laat 2 minuten pocheren.
Voeg de room toe.
Laat nog 2 minuten pocheren.
Neem de schelpdieren uit het vocht en hou ze warm.
Zeef de saus en laat nog 3 minuten inkoken.
Zet het vuur laag en klop er met een garde de rest van de boter door.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Warm de schelpdieren, zonder koraal nog even in de saus.
Serveer ze in de saus in de schelpen.
Bestrooi met wat peterselie en garneer met de koraal en fleurons.

Coquilles Saint Jacques à la bonne femme (St Jacobsschelpen van de huisvrouw)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

2½ dl room

300 g champignons

2½ dl witte wijn

3 sjalotjes

30 g boter

½ citroen

zout

peper

Bereiding

Snij de champignons in dunne plakjes en besprenkel ze met citroensap.

Hak de sjalotjes fijn.

Doe champignons, sjalot, schelpdieren en witte wijn in een pannetje en voeg 3 eetlepels room, zout en peper toe.

Breng op een hoog vuur aan de kook en haal er na enkele minuten de schelpdieren eruit.

Hou ze warm.

Haal er even later de champignons eruit.

Laat de rest inkoken tot het vocht stroperig wordt.

Schenk de rest van de room in het pannetje en klop op met een garde.

Voeg ondertussen de boter in kleine vlokjes toe.

Leg de schelpdieren in schelpen, saus met wat champignons, schenk er wat saus over.

Laat deze onder de grill enkele minuten kleurn.

Serveer direct.

Coquilles Saint Jacques à la Bordeliase (St Jacobsschelpen uit Bordeaux)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen
2 cl cognac
peper
zout
laurier
1 theelepel gehakte peterselie
50 g grofgehakte tomaten
70 g boter
1 dl witte wijn
tijm
50 g wortel
10 g peterelienstelen
50 g ui

Bereiding

Snij wortel, ui, peterselienstelen in kleine stukjes.
Voeg nog wat peterselie en tijm toe en laat in 30 g boter stoven tot het gaar is.
Voeg er dan de schelpdieren bij en laat enkele minuten meestoven.
Flambeer met de cognac.
Voeg de witte wijn toe en de tomaat.
Haal na 2 minuten de schelpdieren er uit en hou ze warm.
Kook de zaak op tot de saus indikt.
Zeef het vocht en klop de rest van de boter er door.
Breng op smaak met zout en peper.
Leg de schelpdieren in de schelpen en schenk er wat saus over.
Bestrooi met peterselie en serveer.

Coquilles Saint Jacques à la Crème (St Jacobsschelpen met room)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

2 sjalotjes

50 g bloem

½ dl port

4 fleurons

16 Noorse garnalen

50 g boter

1 dl witte wijn

½ dl slagroom

peper

zout

Bereiding

Hak de sjalotjes zeer fijn.

Smelt de boter en laat de sjalotjes op een laag vuur glazig worden.

Zet het vuur wat hoger en bak er even de schelpdieren in tot ze wat kleur krijgen.

Neem ze er uit en hou ze warm.

Voeg de bloem bij de boter en meng deze goed.

Voeg de wijn en port toe en roer tot er een mooie gladde saus ontstaat.

Breng op smaak met zout en peper.

Laat 10 minuten zachtjes koken.

Voeg dan de room, garnalen en de schelpdieren toe.

Laat nog even doorwarmen.

Verwarm de fleurons in de oven voor.

Leg in elke schelp 2 schelpdieren en 4 garnalen.

Schenk er wat saus over.

Serveer met een fleuron ernaast.

Coquilles Saint Jacques à la Dieppoise (St Jacobsschelpen uit Dieppe)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 Sint Jacobsschelpen
½ l visfumet
100 g gepelde garnalen
12 gepocheerde ontbaarde mosselen
paneermeel
50 g boter
2½ dl garnalensaus

Bereiding

Pocheer de schelpdieren 5 minuten in de visfumet.
Laat ze uitlekken en snij ze in escalopes.
Bedek de bodem van de schelpen met 1 eetlepel garnalensaus.
Schik er omheen de escalopes, mosselen en garnalen.
Nappeer met de garnalensaus.
Bestrooi met paneermeel en giet er gesmolten boter over.
Geef er een rand aardappelpuree omheen en laat onder de grill gratineren.

Coquilles Saint Jacques à la Provençale (St Jacobsschelpen uit de Provence)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

2 dl witte wijn

1 ui

1 teentje knoflook

bloem

aardappelpuree

2 sjalotjes

1 tomaat

½ paprika

½ prei

peper

zout

Bereiding

Maak een stevige aardappelpuree.

Maak de ui schoon en snij in lange slierten.

Maak de prei schoon en snij ze in slierten van 3 cm.

Snij de knoflook in zeer dunne plakjes.

Maak de sjalotjes schoon en snij in dunne ringetjes.

Leg ze in een grote pan, waar de schelpdieren op de bodem passen.

Giet de wijn erbij en laat de shjalotjes zachtjes 20 minuten koken met het deksel op de pan.

Bak de groenten, behalve de tomaat in wat boter licht bruin.

Strooi er een eetlepel bloem over en laat deze ook licht bruinen.

Pocheer de schelpdieren 5 minuten in de wijn met de sjalotjes.

Zet de schalpdieren warm weg en zeef het vocht.

Maak van het groentemengsel en dit vocht een licht gebonden saus.

Spuut een rand aardappelpuree op de schelpen.

Leg er twee schelpdieren in en geef er saus over.

Leg er enkele partjes tomaat op.

Zet de schelpdieren onder de grill tot de puree licht gebruind is.

Coquilles Saint Jacques à ma Façon (St Jacobsschelpen op mijn manier)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 Sint Jacobsschelpen

1 dl witte wijn

zout

peper

50 g geschaafde amandelen

50 g boter

bloem

½ dl slagroom

Bereiding

Droog de schelpdieren en wentel ze door de bloem.

Klop de overvloedige bloem eraf.

Smelt de boter.

Bak de schelpdieren even in de hete boter.

Bestrooi met zout en peper en bak nog even door.

Voeg de amandelen toe en laat nog enkele minuten bakken.

Voeg de wijn en room toe en laat enkele minuten koken.

Leg twee schelpdieren in een schelp.

Laat de saus nog wat inkoken.

Schenk wat saus met amandelen over de schelpdieren.

Serveer direct.

Coquilles Saint Jacques en Biscuit (St Jacobsschelpen met wijting)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 dl visfumet
200 g wijting
170 g slagroom
200 g Sint Jacobsschelpen
1 dl witte wijn
peper
zout
2 sjalotjes
100 g boter

Bereiding

Voeg de wijn bij de visfumet en kook deze grotendeels in.
Voeg 40 g room toe en de fijngehakte sjalotjes en kook weer iets in.
Maak de wijting en de schelpdieren zeer fijn in de mixer.
Druk de puree door de zeef.
Voeg er 130 g room bij en meng alles zeer goed.
Zet het mengsel een half uur zeer koud weg.
Doe dan de compositie in alufolie en geef er hierin de gewenste vorm aan.
Leg het pakketje 5 minuten in een hete oven om het iets te laten opstijven, zodat het zijn vorm behoudt.
Zet het dan weer 15 minuten koud weg.
Snij de groente in dunne reepjes en stoof ze in wat boter 10 minuten.
Leg er dan de compositie uit het alufolie op en laat nog 10 minuten stoven.
Voeg de zachtgeroerde boter bij de ingekookte en weer opgewarmde visfumet.
Klop het op met een garde.
Giet de saus over de compositie en serveer.

Coquilles Saint Jacques sur lit de Chicoree (St Jacobsschelpen op witlof)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 stronken witlof
1 wortel
1 l visbouillon
50 cc Nolly Prat
50 g champignons
1 dl room
kippenbouillon
8 Sint Jacobsschelpen
zout
peper
dragon
1 ui
3 jeneverbessen
2 dl witte wijn
2 eierdooiers
2 rijpe tomaten
100 g boter
2 sjalotjes
olie
citroensap
kervel

Bereiding

Hak de ui en wortel fijn en leg ze in een hoge pan.
Maak de stronken lof schoon en leg bij de ui en wortel.
Doe er een beetje olie, wat citroensap en jeneverbessen bij.
Giet er zoveel bouillon bij dat het lof half onder staat.
Kook dit zachtjes tot het lof gaar is en het vocht verdampt is.
Draai de stronken regelmatig om.
Hou de lof warm.
Voorzie intussen de bouillon van de wijn en Nolly Prat en breng aan de kook.
Pocheer hierin de coquilles en hou ook deze warm.
Kook de bouillon in tot twee eetlepels vocht.
Pel de tomaten, verwijder de pitjes en snij in blokjes.
Was de kervel en dragon en hak van beide een halve eetlepel fijn.
Hak de champignons fijn.
Doe wat boter en het sap van een halve citroen in een pan.
Smoor de champignons hierin tot al het losgelaten vocht is verdampt.
Warm de ingekookte visfond au bain marie op.
Kook de room voor de helft in.
Klop de eierdooiers door de room en voeg gesmolten boter toe als voor een bearnaise.
Werk ook de room door de saus.
Doe er dan de tomaten, champignons, kervel en dragon door.
Serveer op voorverwarmde borden een halve stronk lof.

Coquilles Saint Jacques sur lit de Chicoree (St Jacobsschelpen op witlof)

Snij de schelpdieren middendoor en leg ze op de lof.
Giet rondom de saus.

Courgetterolletjes met pesto en mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ bol mozzarella (kaas, a 125 g)
50 g zwarte olijven zonder pit
1 courgette
4 eetlepels pesto peperoni (potje a 185 g)
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels pijnboompitten
1 zakje rucola (sla, 30 g)
2 eetlepels sladressing naturel

Bereiding

Mozzarella met vork fijnprakken.
Olijven fijnsnijden en door mozzarella scheppen.
Courgette wassen, halveren en in 8 lange plakken schaven of snijden (rest van courgette wordt niet gebruikt).
Courgette dun met pesto besmeren.
Op einde van iedere plak deel van mozzarellamengsel leggen.
Courgetteplakken oprollen en met cocktailprikker vastzetten.
In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten kort roosteren.
Op bord laten afkoelen.
In zelfde pan olie verhitten en courgetterolletjes in 3 minuten rondom bruinbakken.
Rucola over vier borden verdelen en met dressing besprenkelen.
Courgetterolletjes erop leggen en met (versgemalen) peper en pijnboompitten bestrooien.

Wijnadvies: Concilio Chardonnay Trentino

Couscous met slanke kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 grote courgette
2 gele paprika's
2 vleestomaten
4 eetlepels olijfolie
300 g couscous
½ flesje finesse voor koken (a 250 ml)
1 zakje geraspte kaas licht pittig 25+ (100 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Groenten schoonmaken en in stukken snijden.
Groenten in ovenschaal doen en met olijfolie omscheppen.
In midden van oven in ca. 30 minuten roosteren, af en toe omscheppen.
Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Finesse voor koken in steelpannetje verwarmen en hierin kaas zachtjes laten smelten.
Met zout en peper op smaak brengen.
Bieslook fijnknippen.
Couscous over vier borden verdelen.
Kaassaus over en naast couscous schenken en bieslook erover strooien.
Geroosterde groente ernaast serveren.

Wijnadvies: Chardonnay

Escargots en beignets (wijngaardslakken in deeg)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 escargots

1 ei

zout

peper

100 g bloem

frituurolie

1 eetlepel olie

peterselie

Bereiding

Maak een beslag van de bloem die we aanroeren met de eierdooier en de olie.

Voeg een beetje lauwwarm water tot zodat een homogeen beslag ontstaat, dat niet te dun is.

Breng op smaak met zout en peper.

Laat het beslag een uur rusten.

Klop vlak voor gebruik het eiwit stijf en meng voorzichtig door het beslag.

Doop de slakken in het beslag en bak ze even in hete frituurolie van 175 C mooi bruin.

Bak ook heel even wat peterselie in de friteuse.

Laat escargots en peterselie even uitlekken op keukenpapier en serveer zo warm mogelijk.

Escargots en cassolettes (wijngaardslakken in pannetjes)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

24 slakken
4 mooie champignonhoeden
12 kappertjes
1 glas witte wijn
zout
peper
50 g boter
maizena
1 eetlepel rozijnen
2 sjalotjes
2 eetlepels cognac

Bereiding

Hak de sjalotjes fijn.
Smelt de helft van de boter en fruit hierin de helft van de sjalotjes zachtjes 3 minuten.
Ze mogen geen kleur krijgen.
Voeg er de uitgelekte slakken bij en flambeer ze met de cognac.
Voeg de kappertjes champignons en rozijnen toe.
Voeg voldoende wijn om alle net te bedekken.
Breng op smaak met zout en peper.
Laat ze zonder deksel 5 minuten koken.
Roer de rest van de boter zacht.
Meng er met een vork de rest van de sjalotjes en maizena door.
Voeg de boter toe aan het mengsel zonder dat dit nog kookt.
Roer er voortdurend in.
Haal de champignons uit het mengsel.
Schenk het mengsel in 4 potjes en garneer met een champignon.
Serveer direct.
Geef er vers stokbrood bij.

Gebakken geitenkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels gehakte hazelnoten
4 eetlepels broodkruim
2 eierdooiers
1 eetlepel melk
4 plakken geitenkaas à 60 g (Bettine Blanc)
2 eetlepels bloem
75 g rucola
4 eetlepels honing-mosterddressing

Bereiding

Verwarmd e oven voor op 220 C.
Meng de noten met het broodkruim.
Klop de eierdooiers los met de melk.
Bestuif de plakken kaas met 2 eetlepels bloem.
Wentel ze eerst door het eimengsel en daarna door het broodmengsel.
Leg de plakken op een bakplaat bekleed met bakpapier.
Bak ze in ca. 7 minuten in het midden van de oven goudbruin.
Keer ze een paar keer.
Was de rucola en verdeel deze met de dressing over 4 borden.
Leg de plakken kaas erop.

Gebakken rijst met paksoi

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g pandanrijst
1 rode peper
1 teentje knoflook
½ zak geschrapte worteltjes (a 300 g)
1 struik paksoi (ca. 400 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
2 schaaltjes nasi/bamivlees (ca. 200 g)
4 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Peper halveren, zaadlijsten verwijderen en rest in stukjes snijden.
Knoflook pellen en fijnsnijden.
Worteltjes in stukjes snijden.
Paksoi in repen snijden.
In wok olie verhitten en vlees in 5 minuten rondom bruinbakken.
Peper, knoflook en wortel toevoegen en 3 minuten bakken.
Paksoi toevoegen en 3 minuten bakken.
Rijst erdoor scheppen en 2 minuten meebakken.
Met ketjap op smaak brengen.
Rijst over vier borden verdelen.

Wijnadvies: Concilio Pinot Grigio Trentino

Gefrituurde aardappelschijfjes met kipkluijfjes

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

Ingrediënten

1½ zak V'gebakken aardappelschijfjes (diepvries, a 450 g)

3 uien

1 eetlepel boter

600 g broccoli

5 tomaten

1 potje groene olijven zonder pit (240 g)

3 eetlepels zoete chilisaus

1 schaal gegrilde kipkluijfjes (450 g)

olie om te frituren

Bereiding

Aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing frituren.

Uien pellen en in ringen snijden.

In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en uiringen zachtjes lichtbruin bakken.

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in stukjes snijden.

Broccoli in 7 minuten beetgaar koken.

Tomaten eventueel ontvellen en in kleine stukjes snijden.

Olijven in stukjes snijden.

Tomaten, olijven en chilisaus door elkaar roeren (=salsa).

Met zout en peper op smaak brengen.

Kipkluijfjes in magnetron op vol vermogen (750 watt) 3-5 minuten verhitten.

Aardappelschijfjes en uiringen over vier borden verdelen.

Met kipkluijfjes, salsa en broccoli serveren.

Wijnadvies: Huiswijn Rosé Grenache

Gegratineerde asperges

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kg asperges

zout

1 theelepel suiker

1 zakje Maggi aspergesaus

100 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Schil de asperges van het kopje naar beneden met een dunschiller en breek of snijd het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.

Kook de asperges in ruim water met zout en suiker in 15-25 minuten (afhankelijk van de dikte) gaar.

Giet de asperges af maar vang $2\frac{1}{4}$ dl van het kookvocht op.

Bereid de aspergesaus met het opgevangen kookvocht en roer er 50 g van de kaas door.

Laat de kaas al roerende smelten.

Leg de asperges in een ovenschaal en schenk de saus erover.

Bestrooi met de rest van de kaas.

Laat de asperges in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 10 minuten gratineren.

Lekker met gekookte nieuwe aardappelen en een gegrilde zalmfilet.

Wijnadvies: Vin d'Alsace AC Pinot Blanc

Geitenkaas in een dressing

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort Vegetarisch

Type -

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

200 g harde Hollandse geitenkaas

1 citroen

1 teentje knoflook

30 ml olijfolie

½ eetlepel balsamico azijn

30 g zongedroogde tomaten

1 bosje peterselie

Bereiding

Snij de kaas in stukken.

Rasp ¼ deel van de schil van de citroen en pers uit.

Klop in een kom een dressing van de uitgeperste knoflook, olijfolie, azijn, fijngehakte tomaten, citroensap, citroenrasp en de fijngehakte peterselie.

Steek de geitenkaas aan prikkers en schep er de dressing over.

Wijadvies: Villa Maria Bardolino, Italiaanse rode wijn

Gepofte aardappels met komkommer fresh

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 grote kruimige aardappels

peper

zout

1 bakje Bieze Komkommer fresh à 250 g

Bereiding

Boen de aardappels onder stromend water schoon.

Kook ze 10 minuten in water en giet ze af.

Leg ze elk op een stukje aluminiumfolie, bestrooi ze met peper en zout naar smaak en pak ze stevig in het folie.

Laat de aardappels op het rooster in het midden van een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 1 uur gaar worden.

Controleer het door er met een vork in te prikken.

Snijd de aardappelen dwars door het folie heen kruiselings in, vouw ze iets open en schep in elke aardappel een lepel Komkommer fresh.

Serveer de rest er apart bij.

Tip: De aardappels kunnen ook tussen de gloeiende kooltjes van de barbecue gepoft worden.

Geroerbakt fruit met suikerbroodblokjes

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

Ingrediënten

150 g druiven

1 appel

1 peer

1 banaan

citroensap

4 sneetjes suikerbrood

1 eetlepel vloeibare margarine

4 bolletjes vanille- of kaneelijs

Bereiding

Halveer de druiven.

Snij de appel en peer in blokjes.

Snij de banaan in plakjes.

Bedruppel het fruit met citroensap.

Snij het suikerbrood in blokjes en roerbak dit kort met de fruitblokjes in de margarine.

Dien warm op met een bolletje ijs.

Gerookte zalm met gekruide avocado

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

Ingrediënten

1 citroen, in partjes
2 teentjes knoflook, gepeld
1 handje rucola, gewassen
5 takjes basilicum
3 takjes munt
2 eetlepels olijfolie
1 avocado, geschild en in blokjes
1 eetlepel kappertjes
zout
versgemalen peper
100 g verse spinazie
200 g gerookte zalm

Bereiding

Pers 1 citroenpartje uit.
Pureer de rucola met de knoflook, basilicum, munt en olijfolie grof.
Scheep de avocao en kappertjes met het citroensap door het kruidenmengsel.
Breng op smaak met zout en peper.
Was de spinazie en verdeel deze met de zalm en het avocadomengsel over 4 borden.
Garneer met de partjes citroen en bestrooi met peper.

Serveertip: lekker met dun gesneden en geroosterde plakken ciabatta brood

Wijnadvies: Club de Sommeliers Cotes de Provence, Franse rose

Geroosterd french rack met paksoi-dolmades

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2001			Sterren	

Ingrediënten

2 struiken paksoi
½ zakje verse dille (à 15 g)
1/3 zakje verse munt (à 15 g)
1 limoen
6 sjalotjes
ca. 9 eetlepels olijfolie (extra vierge)
100 g notenrijst (pak à 250 g Lassie)
1¼ eetlepel tomatenpuree
1 pot vleesfond (380 ml AH)
8 zwarte olijven zonder pit
zout
(versgemalen) peper
125 ml rode wijn
1 laurierblaadje
2 French lamsracks (à ca. 275 g AH)
30 g boter of margarine
1 theelepel vloeibare honing
1 eetlepel olie om in te vetten

Bereiding

12 Groene bladeren van paksoi losmaken en wassen; witte stelen worden niet gebruikt.
In pan ruim water aan de kook brengen.
Paksoibladeren ca. 2 minuten koken tot ze soepel zijn.
Over de rand van vergiet goed laten uitlekken.
Dille en munt fijnhakken.
Helft van limoen uitpersen, andere helft in 4 dunne plakjes snijden.
Sjalotjes pellen en heel fijn snipperen.
Ovenschaal invetten.
In pan 1 eetlepel olie verhitten.
2/3 Deel van sjalot ca. 1 minuut bakken.
Rijst erdoor roeren en ca. 2 minuten meebakken.
1 Eetlepel tomatenpuree en 125 ml vleesfond erdoor roeren.
Op middelhoog vuur in ca. 5 minuten vocht laten verdampen.
Van vuur af dille, munt, 2 eetlepels olie en limoensap door rijst roeren.
Op smaak brengen met zout en peper.
Paksoibladeren uitspreiden en op midden van elk blad lepel rijst scheppen.
Zijkanten van bladeren over vulling vouwen, en paksoibladeren oprollen tot mooie rolletjes.
Paksoirolletjes dicht tegen elkaar aan in kleine ovenschaal leggen.
(Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.)
Olijven fijnhakken.
In steelpan rest van sjalotten, 1 dl fond, wijn en laurier op hoog vuur inkoken tot ca. 1 dl over is.
Laurier verwijderen.
Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.
Rest van fond en ca. 125 ml water over paksoi schenken.

Geroosterd french rack met paksoi-dolmades

Paksoi-dolmades onder in oven in ca. 45 minuten gaar stoven (zonodig tussentijds iets meer water toevoegen.)

Na ca. 25 minuten oventijd lamsracks bestrooien met peper.

In braadpan 2 eetlepels olie en boter verhitten.

Lamsracks in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.

Vlees in braadslede leggen en bovenin oven schuiven.

Lamsracks in nog 10 à 15 minuten rosé bakken.

Vier grote borden voorverwarmen.

Saus verwarmen tot handwarm.

Olijven, 1 theelepel tomatenpuree en honing erdoor roeren.

Van vuur af 4 eetlepels olie erdoor kloppen.

Lamsracks halveren en op vier borden leggen.

Saus erover scheppen.

Paksoi-dolmades ernaast leggen.

Garneren met plakjes limoen.

Lekker met gebakken tomaten.

Wijnadvies: Réserve du President rouge vin du Corse

Gestoofde scholfilet met peterseliepeen

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

Ingrediënten

1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
1 bos bospeen
2 uien
2 schaaltjes scholfilets (ca. 250 g)
1 flesje finesse voor koken (kookroom, 250 ml)
100 ml droge witte wijn
½ zakje verse peterselie (a 30 g)

Bereiding

Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Bospeen schoonmaken.
Uien pellen, in ringen snijden en over bodem van magnetronschaal verdelen.
Uien 1 minuut op vol vermogen (750 watt) voorgaren.
Vis erop leggen en met zout en peper bestrooien.
Kookroom en witte wijn over vis schenken.
Schaal afdekken en schol in 8-10 minuten op half vermogen (400 watt) stoven.
Bospeen in 6 minuten beetgaar koken.
Peterselie fijnknippen en door bospeen scheppen.
Vis met puree en bospeen serveren.

Wijnadvies: Cordier Collection Privée Bordeaux Blanc

Gestoomde Shanghai paksoi met gemberdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 03 2004			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 struikjes Shanghai paksoi
1 cm verse gemberwortel, fijngehakt
1 eetlepel rijstazijn (of witte-wijnazijn)
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels sesamolie
gedroogde chilipeper uit molentje

Bereiding

Paksoi in ruim water wassen, droogdeppen en struikjes in de lengte halveren.
Paksoihelften naast elkaar op bord leggen.
Bord met paksoi in stoompan of op rekje in wok met laag kokend water zetten.
Paksoi in 6-8 minuten afgedekt gaar stomen.
In kom gember, azijn, sojasaus en sesamolie door elkaar roeren.
Paksoi uit pan nemen, eventueel vocht afgieten.
Gemberdressing erover sprenkelen en chilipeper naar smaak erboven malen.
Lekker bij roergebakken rundvlees en mie.

Tip: Vervang de Shanghai paksoi door tah tsai, gewone paksoi of in grove stukken gesneden Chinese kool. Gebruik voor het stomen een stoompan, wok met stoomrekje en deksel of pan met vergiet en deksel.

Gestoomde vispakketjes met paksoi en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande november 2002			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 teentjes knoflook
4 cm gemberwortel
1 sinaasappel
2 theelepels grove mosterd
1 eetlepel (roerbak)olie
zout
versgemalen peper
1 struikje Shanghai paksoi
2 zalmfilets

Bereiding

Knoflook pellen en fijnhakken.
Gemberwortel schillen en fijnhakken.
Sinaasappel schoonboenen en schil fijn raspen.
Sinaasappel uitpersen.
Sap met knoflook, gember, mosterd en olie door sinaasappelrasp mengen.
Marinade op smaak brengen met zout en peper.
Paksoi in dunne reepjes snijden, wassen en laten uitlekken.
Zalm met zout en peper bestrooien.
Twee vellen bakpapier van 40 x 60 cm op elkaar leggen, zalm in midden leggen.
Vis bestrijken met helft van marinade, helft van paksoireepjes erover verdelen.
Papier tot pakketje dichtvouwen, met naad naar boven zodat vocht niet kan weglekken.
Pakketjes dichtbinden met stukje touw.
Op dezelfde manier tweede vispakketje maken.
Stoomrekje in wok plaatsen.
Wok tot 2 cm onder rekje vullen met water, aan de kook brengen.
Vispakketjes op stoomrekje leggen (pakketjes mogen beslist niet met water in aanraking komen). Deksel op wok leggen en vispakketjes in ca. 15 minuten gaar stomen.
Zo nodig tussentijds water bijvullen.
Serveren met gestoomde pandanrijst en oosterse komkommersalade.

Wijnadvies: Norton Sauvignon Blanc

Gevulde broodjes van de barbecue

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
2 teentjes knoflook, in dunne plakjes
1 rode peper, in ringetjes
peper
zout
1 zak voorgebakken petit pains
150 g cheddarkaas, in brokjes

Bereiding

Verhit de olie.
Fruit de uien met de knoflook en de rode peper al omscheppend in 5 minuten goudgeel en glazig.
Breng het op smaak met peper en zout.
Snijd de broodjes in en leg ze elk op een stukje aluminiumfolie.
Verdeel het uienmengsel en de kaas erover.
Vouw het folie naar elkaar toe maar niet helemaal dicht.
Leg de pakketjes op het rooster boven een gloeiende barbecue en laat de broodjes in ± 10 minuten warm worden en de kaas smelten.
Of bak de broodjes zonder folie in ± 10 minuten af in een voorverwarmde oven (200 °C).

Gevulde doperwtjessoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui, kleingesneden
15 g margarine
½ knolselderij, in blokjes
1 prei, in ringen
1 rode paprika, in blokjes
1 aardappel, in blokjes
1½ l bouillon
1 magere rookworst, in plakjes
1 pak diepvries doperwten
peper
zout
bosje bladselderij, kleingesneden

Bereiding

Fruit de ui met peper en zout in de margarine.
Voeg de paprika, knolselderij, prei, aardappel en bouillon toe.
Breng aan de kook.
Laat ca. 10 minuten koken.
Voeg de worst en doperwten toe en laat nog enkele minuten koken.
Breng op smaak met zout en peper en de de selderij.
Lekker met roggebrood en rauwe ham.

Groene kruidensoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
300 g diepvries doperwten
1 flinke bos kervel
½ bos peterselie
zout
versgemalen peper
4 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Breng de bouillon met de doperwten aan de kook en laat dit ca. 10 minuten koken.
Was de kervel en peterselie en bewaar wat kervel voor garnering.
Voeg de kruiden aan de soep toe en pureer de soep met een staafmixer.
Breng weer aan de kook en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 4 kommen en schep er per kom een eetlepel crème fraîche in.
Garneer met de kervel.

Variatietip: vervang de kervel door verse koriander en voeg na het pureren een paar reepjes rode peper toe.

Wijnadvies: Club des Sommeliers Muscadet Sèvre-et-Maine sur lie

Homard en soufflé (soufflé van kreeft)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kreeftestaart
3 dl melk
45 g bloem
1 wortel
peterselie
laurier
5 eieren
45 g boter
1 ui
2 dl azijn
zout
peper
tijm

Bereiding

Maak ui en wortel schoon en snij in schijfjes.
Doe ze in een pan met wat laurier, tijm, peterselie, azijn en 2 l water.
Breng op smaak met zout en peper.
Breng aan de kook en kook er de staart 20 minuten in.
Bestrijk met 15 g boter een soufflevorm en strooi er 15 g bloem over.
Verdeel de bloem over bodem en wanden.
Breek de eieren en scheid zorgvuldig de dooiers van de witten.
Wanneer de kreeft klaar is halen we het vlees eruit en hakken dit fijn.
Smelt de rest van de boter in een pan.
Voeg de rest van de bloem toe en maak een witte roux.
Laat deze 5 minuten zachtjes koken.
Voeg de melk toe en breng deze onder voortdurend roeren aan de kook.
Voeg flink zout en peper toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
Voeg het kreeftevlees toe.
Meng er van het vuur af de dooiers erdoor.
Klop de eiwitten stijf en werk ze voorzichtig door de saus.
Vul de soufflevorm met dit mengsel.
Zet 30 minuten in een oven van 200 C.
Serveer direct als de souffle uit de oven komt.

Hutspot met gestoomde makreel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g winterwortel, gesneden

1¼ kg geschilde aardappelen

400 g uien, gesneden

1 - 1½ gestoomde makreel

Bereiding

Kook de winterwortelen in ruim water met zout gaar in ca. 20 minuten.

Goed afgieten.

Aardappels in 20 minuten gaar koken.

Afgieten en laten uitstomen.

Maak er een smeuijge hutspot van.

Verwijder het vel van de makreel en verdeel het vlees in mooie stukken.

Verwarm ze even in de magnetron.

Leg de stukken makreel bovenop de hutspot.

Serveertip: serveer eventueel met wat ketchup of crème fraîche

Indiase linzen-currysoep

Menugang Voorgerecht
Keuken Indiaas
Bron

Soort Kip
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
200 g kipfilet, in blokjes
1 - 2 eetlepels currypasta
400 g roerbakgroenten
7½ dl kippenbouillon
1 blik linzen

Bereiding

Fruit de ui en knoflook in de olie.
Bak de kipfilet mee.
Voeg de curry en roerbakgroenten toe en bak even mee.
Voeg de bouillon en linzen toe en laat enkele minuten koken.
Lekker met naanbrood.

Irish stew

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Iers
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g lamsvlees
1 kg aardappels, in blokjes
250 g winterwortelen, in plakjes
2 uien, in ringen
1 prei, in ringen
250 g groene kool, gesneden
30 g margarine
peper
zout

Bereiding

Snij het lamsvlees in grove blokken en bestrooien met peper en zout.
Bak het vlees bruin in de hete boter.
Voeg 3 dl water toe en laat 45 minuten stoven.
Verwarm de oven voor op 175 C.
Schik in een oenvaste schaal de aardappelen, daarop de wortelen, uien, prei en groene kool.
Scheep het gestoofde vlees met het vocht erop en dek de schaal af met een deksel of aluminiumfolie.
Laat de schaal in 1 uur midden in de oven gaar worden.

Kipfilet uit de oven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels Grand'Italia Pesto Peperoni
1 eetlepel olijfolie traditioneel (C1000 Selectie)
4 enkele kipfilets
2 rode uien, in ringen
2 courgettes
1½ dl kippenbouillon

Bereiding

Roer de pesto met de olie door elkaar en wrijf de kipfilets ermee in.
Verdeel de uien en de courgettes over de bodem van een ovenschaal en leg de kipfilets erop.
Schenk de bouillon in de schaal en zet de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C).
Laat de kip in ± 40 minuten helemaal gaar worden.
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Duc de Thermes Cotes-de-Saint-Mont

Kokosrijst met rozijntjes, appel en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 appels
75 g rozijntjes
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
400 g geraspte wortel
Conimex Wok Olie
200 g hamblokjes
400 g rijst
1 theelepel Conimex Kerrie Djawa

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
Wel de rozijnen in wat lauw water voor ongeveer 5 minuten.
Uit laten lekken.
Schil ondertussen de appels, verwijder het klokhuis en snijd de appels in stukjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de stukjes appel, 2/3 van de geraspte wortel en de kerrie ca. 3 minuten.
Voeg de kokosmelk toe en laat 2 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg de uitgelekte rozijntjes, de hamblokjes en de rijst toe en roerbak nog 2 minuten.
Schep de kokosrijst in diepe borden of kommen en bestrooi met de rest van de geraspte wortel.

Serveertip: Zet Conimex Atjar en Geraspte Kokos op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Vervang hamblokjes door in kleine stukjes gesneden kipfilet. Roerbak deze eerst 8 minuten en voeg dan pas de appel etc. toe. Bestrooi de kokosrijst eventueel met wat Conimex Seroendeng of fijngehakte walnoten.

Koninginnetaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 blaadjes witte gelatine
250 g abrikozen (blik), uitgelekt
55 g suiker
2 eetlepels citroensap
100 g mix voor appel-kruimeltaart (pak à 390 g, Koopmans)
25 g koude roomboter
¼ ei, losgeklopt
½ citroen
¼ sinaasappel
200 g roomkaas
3 eieren
2 druppels vanille aroma
zilverbilletjes (Baukje)

Bereiding

Week de gelatine ca. 3 minuten in koud water.
Pureer de abrikozen en roer er 15 g suiker en het citroensap door.
Verwarm het mengsel tot het gaat koken.
Haal de pan van het vuur en knijp de gelatine voorzichtig uit en roer door het mengsel.
Zet tot gebruik in de koelkast.
Maak van de mix met de roomboter en het losgeklopte ei volgens de gebruiksaanwijzing een deeg.
Verwarm de oven voor op 200 C.
Bekleed een bakplaat van ca. 20 x 20 cm met bakpapier.
Rol het deeg uit en bekleed de bodem van de plaat ermee.
Zet tot gebruik in de koelkast.
Rasp de citroen en de sinaasappel en pers uit.
Roer in een kom de roomkaas los en klop er geleidelijk de eieren en de rest van de suiker door.
Roer de vruchtenrasp, sap en vanille aroma erdoor.
Laat dit goed koud worden in de koelkast.
Verdeel het roomkaasmengsel over de bodem.
Bak de taart in het midden van de oven in ca. 30 minuten gaar.
Laat helemaal afkoelen en snij met een warm mes in ca. 12 vierkante taartjes.
Schep de gelei op de taartjes en garneer met de zilverbilletjes.

Lamskoteletjes met salsa verde

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

Ingrediënten

16 enkele lamskoteletjes
1 bos munt
1 bos peterselie
200 g groene olijven, zonder pit
1 teentje knoflook
6 ansjovisfilets
1 theelepel kappertjes
1 theelepel Franse mosterd
1 eetlepel rode wijnazijn
6 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper
citroensap

Bereiding

Snij van de koteleten het vet af en maak de botten schoon.
Was en hak de munt en peterselie fijn.
Hak de olijven fijn.
Pel de knoflook en hak deze met de ansjovisfilets en kappertjes fijn.
Roer er de kruiden, olijven, mosterd en azijn door.
Roer geleidelijk de olijfolie door de salsa en breng op smaak met zout en peper.
Verwarm een grillpan voor.
Rooster de koteletjes aan beide kanten in ca. 4 minuten gaar.
Leg ze op een voorverwarmd bord met de botjes naar buiten zodat er een platte kroon ontstaat.
Verdeel een deel van de salsa over de koteletjes.
Doe de rest van de salsa in een kommetje.
Zet deze in het midden van het bord.

Tip: deze salsa verde is ook lekker bij kalfsvlees of varkensvlees

Serveertip: kook 10 gehalveerde bospeentje en leg deze bij de koteletjes op het bord

Wijnadvies: Santa Julia syrah rose

Langevingercake

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Hetty Cuperus, Witmarsum			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje roomboter
3 theelepels Nescafe
150 g basterdsuiker
melk
1 flesje rum-aroma
42 lange vingers
hafelslag of chocoladevlokken

Bereiding

Roer de roomboter los met een mixer.
Maak een sterke koffie van de Nescafe in een ½ kopje heet water en laat dit koud worden.
Voeg lepel voor lepel de basterdsuiker door de boter en voeg de koffie toe.
Meng de rum erdoor.
Leg op vetvrij papier 3 rijen van 4 lange vingers, die even in melk geweekt zijn.
Bestrijk de koekjes met de creme, zodat ze aan elkaar plakken.
Leg hierboven op nog een laag van 3 x 4 koekjes.
Bestrijk ze weer met een laag creme.
Bedek dit weer met een laag van 3 x 3 koekjes.
Daarna een laag van 3 x 2 en daarna een laag van 3 x 1 lange vinger.
Bestrijk de zijkanten met de creme.
Bestrooi de cake met de hagelslag of de vlokken.
Laat de cake op een koele plaats opstijven en leg hem daarna op een schaal.
Snij van de cake dunne plakken, want hij is erg machtig.

Lichte vissoep

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 gele paprika's, in stukjes
3 rode paprika's, in stukjes
2 teentjes knoflook, geperst
1½ blokje visbouillon
1½ l water
125 g crème fraîche
boter

Bereiding

Fruit de paprikablokjes in wat boter.
Voeg de knoflook toe.
Schenk er het water met de visbouillon bij.
Laat het geheel zachtjes koken tot de paprika zacht en gaar is.
Haal de pan van het vuur.
Voeg de crème fraîche toe en pureer de soep.

Wijnadvies: Santa Balera, Sauvignon-Chardonnay, Chileense witte wijn

Moules à la Bangloire (mosselen bangloire)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
2 eierdooiers
1½ dl visveloute
4 sjalotjes
1 wortel
kerrie
1 dl witte wijn
1½ dl slagroom
1 paprika
1 venkelknol
kruidnagelpoeder
saffraan

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Doe de wijn in een grote pan, voeg de mosselen toe en breng op een hoog vuur aan de kook.
Schud af en toe om.
Haal de mosselen uit de schelpen en ontbaard ze.
Zeef het mosselnat en voeg bij de veloute.
Laat iets inkoken.
Snij wortel, paprikaa, venkel en sjalot in reepjes.
Smelt wat boter in een pan en fruit de groenten hierin.
Voeg kerrie, kruidnagelpoeder en saffraan toe en laat dit meefruchten.
Voeg als de groenten gaar zijn bij de saus.
Maak een liason van eierdooier en slagroom en voeg deze van het vuur af bij de saus.
Leg de mosselen in een schaal en schenk er de saus over.
Leg er wat boter op en zet even onder de grill.
Serveer meteen.
Geef er stokbrood bij.

Moules à la bonne femme (mosselen van de huisvrouw)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
50 g selderijknol
1 ui
30 g boter
½ dl slagroom
50g champignons
2 sjalotjes
2 dl witte wijn
10 g bloem

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Doe de wijn in een grote pan.
Snij de sjalot, champignons en selderij in reepjes en voeg ze bij de wijn.
Breng op smaak met peper.
Kook hierin de mosselen op een hoog vuur tot ze open staan.
Scheep de mosselen uit de pan.
Laat ze uitlekken.
Haal de lege schelpen weg.
Zet de mosselen in een andere schelp in een schaal.
Roer de boter zacht en vermeng ze met wat bloem zodat een beurre manié ontstaat.
Voeg er de room bij en laat noog even koken.
Zeef de saus en schenk ze over de mosselen.

Moules à la Bordelaise (mosselen uit Bordeaux)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
1 wortel
2 dl slagroom
1 dl droge witte wijn
20 g bloem
2 sjalotjes
1 ui
zout
peper
50 g boter
peterselie

Bereiding

Maak de mosselen schoon.
Maak alle groenten schoon en snij ze in kleine blokjes.
Smelt de boter in een pan en laat de groenten hierin fruiten.
Geef er zout, peper en 1 eetlepel water bij.
Sluit de pan en laat 20 minuten pruttelen.
Schenk de wijn in een grote pan en kook hierin op een hoog vuur de mosselen.
Bestrooi ze ruim met peper als ze open zijn.
Haal de mosselen uit de pan en verwijder de lege schelp.
Hou de rest warm.
Als de groenten gaar zijn strooi er bloem over.
Meng goed door.
Laat nog even koken.
Voeg het gezeefde mosselnat toe en laat nogmaals 5 minuten zachtjes koken.
Geef de room bij de saus.
Was de peterselie en hak deze fijn.
Proef de saus en breng op smaak.
Voeg er de peterselie bij en schenk over de mosselen.
Serveer meteen.

Moules sauce Mornay spéciale (mosselen met speciale mornaysaus)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen

½ l béchamelsaus

100 g geraspte kaas

Bereiding

Kook de mosselen en laat afkoelen.

Neem ze uit de schelpen.

Leg ze in een beboterde schaal.

Voeg aan de saus het mosselnat toe en 50 g geraspte kaas.

Laat voor 1/4 deel inkoken.

We hebben nu een mornaysaus speciaal voor mosselgerechten.

Bedek de mosselen met de mornaysaus speciaal.

Strooi er de geraspte kaas over en laat onder de grill gratineren.

Oosterse roerbak met taugé en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels wokolie (Conimex)
2 pakjes Campina Vales roerbakblokjes mild gekruid à 175 g
1 ui, in partjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode peper, in ringetjes
1 rode paprika, in stukjes
600 g broccoli
250 g Chinese mie
100 g taugé
3 eetlepels ketjap manis
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de roerbakblokjes 2 minuten op een hoog vuur.
Scheep ze uit de wok.
Roerbak de ui met de knoflook en de rode peper al omscheppend 3 minuten.
Voeg de paprika toe en bak hem 3 minuten mee.
Scheep de broccoli erdoor en bak alles al omscheppend totdat de broccoli beetgaar is.
Kook intussen de mie in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Scheep de taugé, de roerbakblokjes, de ketjap en peper en zout naar smaak door de groenten en warm goed door.
Serveer met de mie.
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Oranjerivier

Pasta met knoflook en Parmaham

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g pasta (bijv. penne)
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook, gepeld
2 pakjes Parmaham à 75 g
4 eetlepels basilicum, geknipt
2 zakjes geraspte Italiaanse kaas à 40 g (Parrano)

Bereiding

Kook de pasta in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm intussen de olie op een halfhoog vuur in een ruime koekenpan.
Pers de knoflook er bovenuit en leg de plakjes ham in de pan.
Bak de plakjes zachtjes totdat ze knapperig zijn.
Neem ze uit de pan.
Giet de pasta af en schep de olie met de knoflook en de ham erdoor.
Bestrooi met het basilicum en schep de pasta aan tafel door.
Serveer met de kaas.
Lekker met een gemengde salade.

Wijnadvies: Mâcon Villages

Pavlova met aardbeien

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

Ingrediënten

citroensap
2 eiwitten
100 g suiker
1 theelepel azijn
suiker
250 ml slagroom
4 eetlepels poedersuiker
150 g aardbeien
3 takjes munt

Bereiding

Verwarm de oven voor op 140 C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Maak een kom vetvrij met citroensap en klop de eiwitten stijf.
Voeg geleidelijk 100 g suiker en 1 theelepel azijn toe.
Schep het eiwit in en berg op de bakplaat en maak er met een lepel een diepe kuil in.
Bestrooi het eiwit licht met suiker.
Bak de eiwit bodem in ca. 1½ uur gaar, zodat hij van buiten hard en van binnen nog zacht is.
Laat de bodem buiten de oven afkoelen.
Klop de slagroom met de poedersuiker stijf.
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en halveer ze.
Verdeel de slagroom over de eiwitbodem en leg de aardbeieen erop.
Was de munt en garneer er de pavlova ermee.

Tip: voeg 1 zakje Klopvast toe aan de slagroom wanneer de taart een paar uur van te voren wordt gemaakt.

Variatietip: ook lekker en mooi met verse kersen

Wijnadvies: Duitsland Rheinhessen

Rabarbertaart

Menugang Gebak

Keuken -

Bron www.superdeboer.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 8 personen

1 kg rabarber

witte basterdsuiker

150 g bloem

1/4 theelepel zout

85 g koude boter

300 g roomkaas

3 eetlepels + 200 ml crème fraîche

steunvulling

4 eetlepels rum

Bereiding

Maak de rabarber schoon en snij de stelen in stukken van ca. 2 cm.

Verwarm de rabarber met 300 g basterdsuiker.

Roer tot de suiker is opgelost.

Laat dit afgedekt ca. 45 minuten zachtjes koken.

Laat de rabarber uitlekken en vang het vocht op.

Kook het vocht in tot ca. 6 eetlepels siroop is verkregen.

Meng de bloem, 1 eetlepel basterdsuiker, zout in een keukenmachine.

Snij de boter en 100 g roomkaas in stukjes en meng in de keukenmachine tot een kruimelig deeg.

Voeg 2 eetlepels crème fraîche toe en meng dit rustig door het deeg.

Laat het deeg ca. 20 minuten in de koelkast rusten.

Vet een springvorm (24 cm) in.

Bestuif een werkvlak met bloem.

Rol het deeg uit tot een lap ter groote van de vorm.

Bekleed de vorm met het deeg en zet 20 minuten terug in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 210 C.

Bekleed de deegbodem met bakpapier, vul de bodem met de steunvulling.

Bak in ca. 15 minuten midden in de oven.

Verwijder de steunvulling en bakpapier.

Bak de bodem nog ca. 5 minuten en laat afkoelen.

Klop 200 g roomkaas glad en voeg 200 ml crème fraîche toe.

Klop deze met 2 eetlepels basterdsuiker en de rum er luchtig door.

Vul de vorm met het roommengsel.

Schep de rabarber erop en schenk de siroop erover.

Wijnadvies: Ruby Port

Roggebrood met katenspek en rucola

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes katenspek
boter
8 sneetjes donker Fries roggebrood
mosterd
rucola

Bereiding

Bak de plakjes katenspek in een beetje boter knapperig bruin.
Bestrijk de sneetjes roggebrood met boter en mosterd.
Verdeel het katenspek en wat rucola over 4 sneetjes.
Leg de andere 4 sneetjes erop en snij diagonaal door.

Serveertip: heerlijk bij een kop stevige erwtensoep

Roodbaars met mierikspuree

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

Ingrediënten

400 g roodbaarsfilet
bloem
zout
versgemalen peper
30 g boter
3 zakjes puree à la minute crème fraîche en bieslook (Maggi)
170 g veldsla
250 g cherrytomaatjes
20 g groene kruiden (bieslook, peterselie, dille)
2 eetlepels mierikswortel (potje)

Bereiding

Haal de roodbaarsfilet licht door wat bloem en bestrooi met zout en peper.
Verhit de boter in een koekenpan en bak de vis aan beide kanten in ca. 8 minuten gaar.
Bereid een puree van de zakjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was de sla en verwijder de worteltjes.
Was de tomaatjes en kruiden en hak de kruiden fijn.
Schep de sla, kruiden, tomaatjes en mierikswortel door de puree.
Warm goed door en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de puree met de roodbaars.

Wijnadvies: Blydskap pinotage rose

Snelle hachee

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vlees
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g varkensvleesreepjes
30 g margarine
200 g gesneen uien
1 dl bouillon
½ dl bier
½ plak ontbijtkoek
peper
zout

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het in de hete boter bruin.
Bak de uien kort mee.
Voeg de bouillon en het bier toe.
Verkruimel de ontbijtkoek erboven en stoof het geheel in 20 minuten gaar.
Lekker met puree en rode kool.

Spinazie-couscoussalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.superdeboer.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g couscous
5 eetlepels olijfolie
zout
peper
cayennepeper
4 pruimtomaten, ontvelt en in blokjes
½ komkommer, zaadejs verwijderd en in blokjes
100 g chorizo (aan een stuk), in blokjes
1 rode paprika, in blokjes
100 g blauwe druiven, gehalveerd en ontpit
150 g verse spinazie, gewassen en gedroogd

Bereiding

Doe de couscous met 4 eetlepels olijfolie en 400 ml kokend water in een kom.
Laat in ca. 3 minuten gaar worden.
Breng op smaak met zout, peper en cayennepeper.
Meng de paprika, tomaat, komkommer en chorizoblokjes.
Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak dit mengsel ca. 2 minuten op een hoog vuur.
Verdeel de drooggedropte spinazie over een schaal.
Scheep de couscous op de spinazie en verdeel er het groentemengsel en druiven over.

Tip: serveer de salade lauwwarm

Wijnadvies: Chinati Le Botteghe di Sorelli

Tomates farcies au hach de viande (tomaten gevuld met gehakt)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 grote tomaten
150 g rundergehakt
½ ei
bieslook
knoflook
paneermeel
nootmuskaat
75 g boter
12 champignons
kervel
sjalot
dragon
parmesaanse kaas
peterselie

Bereiding

Roer de boter zacht.
Meng er 1 eetlepel van de gehakte peterselie, bieslook en kervel door.
Meng er ook 1 eetlepel gehakte sjalot door.
Voeg ook een in snippers gesneden knoflook toe en maak op smaak af met zout en peper.
Snij het kapje van de tomaten en hol ze uit.
Kruid ze met wat peper, zout en parmesaanse kaas.
Spuut er een beetje kruidenboter in en leg er plakjes champignons op.
Maak het gehakt op smaak met zout, peper en nootmuskaat en maak het aan met ei en paneermeel.
Maak er balletjes van zo groot als een knikker.
Pocheer ze in wat bouillon van een blokje.
Laat ze afkoelen.
Spuut weer wat kruidenboter in de tomaat.
Stop er de vleesballetjes bij, nog champignons en bovenop nog wat kruidenboter.
Bestrooi het geheel met parmesaanse kaas.
Zet de tomaten in een beboterde vuurvaste schaal 15 a 20 minuten in een oven van 200 C.
Serveer er stokbrood bij.

Traditionele bruine bonen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Peulvruchten

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g gedroogde bruine bonen (of 1 groot en 1 klein blik bonen)

400 g speklapjes (of blokjes rookspek)

500 g gesneden uienringen

piccalilly

appelmoes

Bereiding

Was de gedroogde bonen en week ze in 7½ dl water ca. 8 uur.

Kook ze in het weekwater in 1 - 2 uur gaar.

Bak de speklapjes uit.

Fruit de uiringen.

Serveer met de speklapjes, uiringen, jus (giet het meeste spekvet eraf!), piccalilly en appelmoes.

Tip: kan ook als ovenschotel gemaakt worden. Laag appelmoes en daarop een laag paneermeel; 45 minuten in de oven op 175 C; blokjes ananas uit blik of banaan erdoor of erbij is ok nog lekker.

Traditionele erwtensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

400 g spliterwten
400 g hamschijf, krabbetjes of magere varkenslapjes
1 ui, klein gesneden
½ knolselderij, in blokjes
2 preien, in ringen
1 winterwortel, in halve schijfjes
1 rookworst
eventueel stukje gerookt spek
peper
zout
bosje bladselderij, kleingesneden

Bereiding

Kook de erwten, hamschijf en eventueel het gerookte spek in 1½ l water 1 uur.
De ui, knolselderij, wortel en prei nog een ½ uur mee gaar koken.
Neem het vlees uit de pan en snij het klein.
Laat de soep grof of purern met een staafmixer.
Laat de rookworst 15 minuten mee wellen en in plakken snijden.
Breng op smaak met zout, peper en bladselderij.
Lekker met roggebrood met rauwe ham.

Traditionele hachee

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

Ingrediënten

400 g riblappen, in blokjes
30 g margarine
4 uien, in ringen
2 eetlepels bloem
4 dl bouillon
1 theelepel suiker
2 eetlepels azijn
2 laurierbladen
3 kruidnagels
peper
zout

Bereiding

Bestrooi de riblappen met peper en zout.
Bak ze in de hete boter bruin.
Fruit de uien even mee.
Roer de bloem erdoor en warm even mee.
Voeg de bouillon, suiker, azijn, laurierbladen en kruidnagels toe.
Stoof in 2 uur gaar.
Het hoort een half dikke saus te worden.
Voeg anders een beetje water toe.

Serveertip: schik op een diep bord een laagje gekookte aardappelen, erop rode kool met appeltjes en het geheel overdekken met hachee.

Traditionele hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 grunderlappen (of sukadelappen)

750 g winterwortelen, gesneden

1¼ kg aardappelen, geschild

400 g uien, gesneden

1 eetlepel olie

30 gmargarine

tomatenpuree

melk

peper

zout

laurierblad

kruidnagels

Bereiding

Bestrooi de runderlappen met zout en peper.

Bak ze bruin in de hete boter.

Laurierblad, kruidnagels, tomatenpuree of in blokjes geden tomaten en ca. 3 dl water toevoegen.

Stoof het vlees in ca. 2 uur gaar.

Kook de winterwortelen in ruim water met zout gaar in ca. 20 minuten.

Goed afgieten.

Aardappels in 20 minuten gaar koken.

Afgieten en laten uitstomen.

Fruit de uien in de olie tot ze zacht zijn.

Stamp de aardappelen fijn en meng met de wortelen en ui.

Maak eventueel iets smeuïger met de melk.

Warm op een laag vuur nog even door en voeg het klein gesneden (warme) vlees toe.

Serveer met de jus.

Traditionele stampot zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen, geschild

500 g zuurkool

1 rookworst

stukje zuurkoolspek

margarine

melk

peper

zout

jus (uit een pakje of van de vorige dag)

Bereiding

Stoof het zuurkoolspek gaar in een laagje water in 1 uur.

Kook de aardappelen in 3 dl water met wat zout en de rookworst erop 20 minuten.

Giet het kookvocht af en laat ze uitstomen.

Kook intussen de zuurkool (ongewassen) in 10 minuten beetgaar in een bodempje water (met de deksel op de pan).

Giet goed af.

Stamp de aardappelen fijn en meng de uitgelekte zuurkool erdoor.

Maak het geheel met wat melk smeuïg.

Stukje spek en rookworst erbij serveren met de jus.

Traditionele wentelteefjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Brood/broodjes

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ei
3 eetlepels suiker
kaneel
2½ dl halfvolle melk
8 sneetjes korstloos witbrood
(vloeibare) margarine

Bereiding

Klop het ei los met de suiker en wat kaneel.
Voeg de melk toe.
Week de sneetjes brood erin.
Bak het brood in een koekenpan met anti-aanbaklaag in weinig boter aan beide zijden bruin.
Bestrooi op een bord met een - vooraf gemaakt - mengsel van suiker en kaneel.

Vis à la wok

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gefileerde zalmforel, in grove stukken (ca. 3 cm)
400 g Nijlbaarsfilet (Victoriabaars), in grove stukken (ca. 3 cm)
2 eetlepels olijfolie
350 g (panklare) aardappelblokjes
1 courgette, in blokjes
1 aubergine, in blokjes
provençaalse kruiden

Bereiding

Kook de aardappelblokjes en laat ze afkoelen.
Laat in een wok de olijfolie warm worden.
Bak hierin de stukken vis al omscheppend aan.
Voeg vervolgens alle groenteblokjes toe en laat ze omscheppend beetgaar worden.
Voeg de aardappelblokjes toe en schep alles nog even om.
Strooi er flink wat kruiden over.
Verdeel - zodra de vis gaar is - het gerecht over 4 borden.
Serveer met een lichte vissoep en eventueel met een tomatensalade.

Warme aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.superdeboer.nl			Sterren	

Ingrediënten

750 g aardappels, in parten en droog gedept
olijfolie
zout
versgemalen peper
4 eieren
250 g champignons, schoongeveegd
125 ml zure room
2 eetlepels grove mosterd
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
4 grote zoetzure augurken, in schuine plakjes
80 g rucola, grof gesneden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210 C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verdeel de aardappelpartjes over de bakplaat en besprenkel ze met olijfolie.
Bestrooi met zout en peper.
Rooster de aardappels in ca. 35 minuten gaar in de oven.
Kook de eieren hard, laat ze schrikken en pel ze.
Bak de hele champignons ca. 3 minuten op een hoog vuur, in een koekenpan.
Klop een saus van de zure room, mosterd en citroensap.
Pers de knoflook erboven uit.
Breng op smaak met zout en peper.
Meng de rucola met de aardappels, champignons en augurk.
Breek de eieren boven de salade.
Schenk er de mosterdsaus over.

Tip: geef er een partje citroen bij

Wijnadvies: Duitsland Rheinhessen

Zoetzure varkensblokjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g varkenshaasje

75 g boter

½ klein blik ananas

½ rode paprika

1 ui

2 eetlepels azijn

6 eetlepels water

1 eetlepel ketchup

kant-en-klare Oosterse marinade

2 koffielepels suiker

½ theelepel curry

Bereiding

Snij het varkenshaasje in blokjes en bak die bruin in de boter.

Strooi curry over de blokjes.

Snij de paprika, de ananas en de ui in blokjes.

Voeg ze aan het vlees toe.

Blus het geheel met water, suiker, azijn, Oosterse marinade en ketchup en laat het nog even goed doorkoken.

Zuurkool met zalm en zure room

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

Ingrediënten

1¼ kg geschilde aardappelen
1 kleingesneden ui
750 g zuurkool
2 eetlepels gewassen rozijnen
1 dl bouillon
4 moten zalm
20 g margarine
2½ dl melk
2 eetlepels zure room
½ eetlepel tomatenpuree
peper
zout

Bereiding

Kook de aardappelen in wat water met zout gaar.
Fruit de ui in de hete boter.
Zuurkool, rozijnen en bouillon toevoegen en 10 minuten stoven.
Bak de moten zalm in de hete boter in ca. 8 minuten gaar en bruin.
Maak van de gare aardappelen, met hete melk, peper en zout een puree.
Roer de zure room en tomatenpuree door het zuurkoolmengsel.
Maak op een bord een laagje puree, zuurkoolmengsel en de moten zalm bovenop.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756