



Recepten *Carta*

***454 recepten
(Carta2008-Dick)***

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-gehakt-koekjes
2. Aardappel-visragoût
3. Aardappeltortilla 4
4. Aardbeien-fyllotaartjes
5. Aardbeien-schuimtaart
6. Aardbeienkaketaart
7. Aardbeientaartjes 3
8. Abrikozen-amandeltaart
9. Abrikozen-bavaroisetaart
10. Abrikozencustardtaartjes
11. Adonis
12. Advocaat-kwarktaartje
13. Aitim gathi (kokosijs)
14. Albicocca con ricotta (abrikozen gevuld met ricotta)
15. Amandel-mokka-rumcake
16. Amandeltaart 2
17. Amandeltaartje met citroen
18. Amaretti 3
19. Ananas-gehakthapjes
20. Andijvie op z'n Vlaams
21. Anijskoekjes 3
22. Ansjoviskarbonade met pompoen
23. Ansjovisroggetjes
24. Antipasti
25. Antipasti-bordje
26. Antwerpse garnalenkroketten
27. Antwerpse husselpot
28. Antwerpse stoverij
29. Antwerpse vleespastei
30. Asperges met kwark
31. Babi ketjap 6
32. Babi panggang met rijst
33. Baksmurfs paddenstoelenbos
34. Balkenbrij 4
35. Ballekes
36. Balletjes met groenten
37. Bambino
38. Basisrecept pizzadeeg
39. Bebotok (Indonesische gehaktring)
40. Beierse vleeskoekjes
41. Belgische 'karbonade'
42. Belgische brol
43. Belgische roerbakschotel
44. Bell
45. Bhuna gosht (droge biefstukcurry)
46. Bianconeve
47. Biryani (hartige rijst met vlees)
48. Biryani (met soep vooraf)
49. Bloemkoolschotel á la Stroganoff
50. Bloody Mary 3
51. Boemboe bali ikan
52. Boeuf stroganoff van gehakt
53. Brabantse 'veekoeken' (savooiekoolrolletjes)
54. Brazil
55. Breekbrood met zalm en omelet
56. Broccoli met romige gehaktsaus
57. Bronx
58. Brood gevuld met pittig gehakt
59. Broodje bapao
60. Cajungehaktbrood
61. Calamari e patate stufato (stoofschotel van inktvis en aardappelen)

62. Calamari in zimino (kleine inktvisjes in saus)
63. Calamari ripieni al forno (gevulde inktvis)
64. Canederli Tirolesi
65. Capellini met mosselen en prei in een groene kruidensaus
66. Casserole van engelenhaarpasta met scampi's
67. Ceylon beef smore
68. Chili con carne 7
69. Chocolade-knoflookcake
70. Chocolade-pecantaart
71. Chocolade-slagroomtaart
72. Chocolade verleiding
73. Chocolademoussetaart met sinaasappel 2
74. Chocoladepavlova met mascarpone
75. Chocoladepizza met marshmallows
76. Chocoladetaart 7
77. Choesels
78. Christoffeltaart
79. Ciliegi al vino rosso (kersen met rode wijn)
80. Cinnamon-rolls (Amerikaanse appeltaart met pecannoten)
81. Citroenijscake
82. Citroenkwardaart met meloen
83. Citroentaart 2
84. Citroentaart 3
85. Citroentaartjes
86. Citrus-alaska
87. Citrusflensjes
88. Clafoutis aux abricots
89. Clafoutis met kersen 2
90. Cloutie dumpling (of cloutie dumpling)
91. Colakip met kersen
92. Coniglio all'ischitana (konijn in tomatensaus)
93. Courgettecake
94. Couscous met chorizo en noten
95. Côtelette Suisse
96. Cranberrytaart 3
97. Cranberrytaart met vooraf en toe
98. Crema Catalana met anijskoekjes
99. Curry kottamalli (Sri Lankaanse koriandercurry)
100. Dadeltaart
101. Driekleurenfusillisalade met garnalen en gerookte zalm
102. Duif met leversaus
103. Duitse bonenschotel
104. Duvelfricassée
105. Eend in saus met roze pompelmoes
106. Eend met Sauternes
107. Eend met sinaasappel
108. Eend met whisky
109. Eiersalade 2
110. Engelenhaarpasta met reuzegarnalen
111. Farfalle-tomatensalade
112. Farfallesalade
113. Fat Breton (Bretonse koek)
114. Fegato di vitello alla milanese (gebakken kalfslever op z'n Milanees)
115. Forel in tomatensaus
116. Forel met mosterdsaus
117. Forelfilet met basilicumsaus
118. Fusillisalade met zongedroogde tomaten en tonijn
119. Gamba's op een bedje van sojascheuten
120. Garnalen-avocadosalade
121. Gebakken carpaccio van varkensgebrad met avocadosalade en lookboter
122. Gebakken kabeljauwfilet met witlof en mosterd
123. Gegrilde witlof met parmaham
124. Gegrilde worstjes
125. Gegrilde zalm met komkommer-koriandersalsa

126. Gegrilde zalmfilet met peterseliedressing
127. Gegrilde zeewolf met tabouleh en arganolie
128. Gegrilleerde knoflookgarnalen
129. Gehakt-groentebroodje
130. Gehakt-hamrolletjes met spinazie en puree
131. Gehakt-loempiaatjes
132. Gehakt-paprika-quiche
133. Gehakt-pie
134. Gehakt-preitaart
135. Gehakt-satéschotel met sperziebonen
136. Gehakt + brood = vleesbrood
137. Gehakt á la Catalane
138. Gehakt en croûte
139. Gehakt gevuld met ham en kaas
140. Gehakt met champignons en komkommer
141. Gehakt met ham en kaas
142. Gehakt met olijven en kappertjes
143. Gehakt met perzik en kaas
144. Gehakt met sesamzaadjes en sojasaus
145. Gehakt met shoarmakruiden
146. Gehaktbal speciaal
147. Gehaktballetjes 1
148. Gehaktballetjes 2
149. Gehaktballetjes 3
150. Gehaktballetjes in tomatensaus 1
151. Gehaktballetjes in tomatensaus 2
152. Gehaktballetjes met Chinese kool
153. Gehaktballetjes met courgette
154. Gehaktballetjes met Grimbergen Dubbel
155. Gehaktballetjes met jachtsaus
156. Gekookte zeekreeft met zachte curry
157. Gelato alle pesche (perzikenijs)
158. Gembermix
159. Gerookte zalm met verse pasta
160. Gevulde eieren 2
161. Gevulde paprika 2
162. Gevulde rigatoni op de wijze van Rossini
163. Gevulde slakropjes
164. Hamburger met mozzarella en pesto
165. Hamschotel met mangochutney
166. Indiase curry met vis
167. Indisch gehaktbrood uit de magnetron
168. Indonesisch gehakt
169. Indonesisch kerriegehakt
170. Italiaanse gehaktballetjes 2
171. Italiaanse gehaktrol
172. Italiaanse kaasfondue
173. Italiaanse mosselen uit de oven
174. Italiaanse rijstschotel
175. Jaggery satay (palmsuikersaté)
176. Kaasbavarois
177. Kaasfondue van Italiaanse kaas
178. Kabouterbrood
179. Kalfsstoof met dadels en sinaasappel
180. Kalfsvlees Marsala
181. Kalkoen-cashewburger met ananas
182. Kalkoen Piccata
183. Kalkoen Scaloppini
184. Kalkoenfilet met bleekselderij in kaassaus
185. Kalkoenlapje met Marsalasaus
186. Keema (gekruid rundergehakt)
187. Keema mattar
188. Kip met amandelen
189. Kip met ananas en gebakken mihoen

- 190. Kip met ananas op traditionele wijze
- 191. Kip met appel en banaan
- 192. Kip met avocadosaus
- 193. Kip met balsamico
- 194. Kip met bier 2
- 195. Kip met champignon-portsaus
- 196. Kip met champignonsaus
- 197. Kip met chocoladesaus 1
- 198. Kip met chocoladesaus 2
- 199. Kip met citroen
- 200. Kip met citroen en olijven
- 201. Kip met currysaus
- 202. Kip met donkere Leffe
- 203. Kip met dragon
- 204. Kip met druiven en zilveruitjes
- 205. Kip met gebakken paddestoelen en salie
- 206. Kip met geitenkaas en bacon
- 207. Kip met gember
- 208. Kip met gember en lente-uitjes
- 209. Kip met gepureerde druiven
- 210. Kip met gorgonzolasaus
- 211. Kip met Grand Marnier
- 212. Kip met groenten
- 213. Kipsaté wok rolls met wokgroenten en gebakken uitjes
- 214. Knolselderij en koolrabislaatje met honingeloen
- 215. Koolsalade met shii-takes
- 216. Kriekensoep met riesling en kirsch
- 217. Kruidige hazelnotenballetjes in tomatensaus
- 218. Kwark du maître
- 219. Kwarkbladerdeeg
- 220. Kwarkmayonaise
- 221. Kwarktoastjes
- 222. Lamskoteletten met paprikarisotto
- 223. Lamsvleessoep met vermicelli
- 224. Lasagna met zeevruchtjes
- 225. Leeza gibbon's scampi linguine
- 226. Luchtig marsala-ijs
- 227. Macaroni-mosselsoep
- 228. Macaroni-tomatensoep
- 229. Medaglioni ai funghi (kalfsoester met paddestoelen)
- 230. Meloenbavarois met een kiwi- en ananassaus
- 231. Mie met gehakt-pindasaus
- 232. Mihoensoep met garnalen en venkel
- 233. Moskowski borsjtsj (Moskouse borsjtsj)
- 234. Mossel-kaastost met Oud Brugge
- 235. Mossel-paprikasalade
- 236. Mossel-saffraansoep
- 237. Mosselbouillon met room en saffraan
- 238. Mosselcocktail met kruidensaus
- 239. Mosselen
- 240. Mosselen-chorizoprikkertjes
- 241. Mosselen Afrodisiac
- 242. Mosselen alla Genovese
- 243. Mosselen à l'escabèche
- 244. Mosselen in een bierdeegjasje
- 245. Mosselen in een Zuiders roomsausje
- 246. Mosselen in één-minuutdeeg
- 247. Mosselen in groene saus
- 248. Mosselen in wijnsabayon
- 249. Mosselen in witte wijn met jeneverbessen
- 250. Mosselen in witte wijn uit Apulië
- 251. Mosselen met bier
- 252. Mosselen met bleekselderij-kaassaus
- 253. Mosselen met Boursin en knoflookroomsaus

- 254. Mosselen met cider en Roquefort
- 255. Mosselen met citroen en witbier
- 256. Mosselen met citroengras en Thaise basilicum
- 257. Mosselen met dubbele Westmalle
- 258. Mosselen met gember en bosui
- 259. Mosselen met geweldige botersaus en verse noedels
- 260. Mosselen met look en broodkruim
- 261. Mosselen met waterkers
- 262. Mosselen uit de oven 2
- 263. Moussaka 4
- 264. Napels brood
- 265. Naselli alla messinese (ovenshotel van kabeljauw en aardappelen)
- 266. Noedelsoep
- 267. Noedelsoep met garnalen 2
- 268. Noedelsoep met kip en paksoi
- 269. Normandisch gehaktbrood
- 270. Notenkwark
- 271. Olijvengehaktbrood met ossobuccosaus
- 272. Ontbijtkoek 1
- 273. Ontbijtkoek 2
- 274. Ontbijtkoek 3
- 275. Oreganobroodjes
- 276. Ovenshotel van broccoli en gehakt
- 277. Paasei van chocolademousse
- 278. Paassandwich
- 279. Panna cotta 1 (gekookte room)
- 280. Panna cotta 2
- 281. Panna cotta 3
- 282. Panna cotta 4
- 283. Panna cotta con salsa fragola (crème caramel met aardbeiensaus)
- 284. Paprikaringen met gehakt
- 285. Paris
- 286. Pasta met kruiden, citroen en scampisau
- 287. Pasta met scampi en groenten
- 288. Pastasalade met asperges
- 289. Pastasoep met basilicumsau
- 290. Pastasoep met groenten en kruiden
- 291. Peperonata 1 (stoofschotel van gemengde groenten)
- 292. Peperonata 2 (stoofschotel van gemengde groenten)
- 293. Peperoni con acciughe (paprika met ansjovis)
- 294. Peperwodka
- 295. Pere al mascarpone (peren met mascarpone)
- 296. Pehiet (Noordhollandse perenstampot)
- 297. Peren-kwarktaart
- 298. Peren met chocoladesau
- 299. Peren met gember en chocolade
- 300. Peren uit de oven met vanilleroom
- 301. Perencompote met noten
- 302. Perenmousse met citroen
- 303. Perensorbet
- 304. Perentaartjes met vanillecrème
- 305. Perkedèl (frikadel)
- 306. Perzikclafoutis
- 307. Perziken met citronella en ijzerkruid
- 308. Perziksalsa
- 309. Perziksau
- 310. Perziksorbet
- 311. Perzikstrudel
- 312. Pescador à la Veracruz
- 313. Pesce alla Genovese
- 314. Pesche ripiene (gevulde perziken)
- 315. Pindarotsparfait
- 316. Pleah sach ko (salade van rauw rundvlees met citroengras)
- 317. Pulpa di fragoli (aardbeienpuree)

- 318. Ratatouille cannelloni met kalkoen
- 319. Risotto e frutti di mare (risotto met zeebanket en pestosaus)
- 320. Risotto met inktvis en bonen
- 321. Risotto met mosselen 4
- 322. Risotto met mosselen en saffraan
- 323. Roerbakschotel met kankong
- 324. Roerbakschotel met mie, quorn fijngehakt en paksoi
- 325. Roerbakschotel met quornschnitzel
- 326. Roerei met oester in de eierschaal geserveerd
- 327. Roergebakken beenhamblokjes met knoflook, kerrie, taugé en ananas
- 328. Roergebakken biefstuk met shii-takepaddestoelen
- 329. Roergebakken biefstukreepjes met groenten
- 330. Roergebakken garnalen met rijstnoedels
- 331. Roergebakken kalfsreepjes in tomatensaus
- 332. Roergebakken kipfilet met five spices en sinaasappel
- 333. Roergebakken mie met quorn
- 334. Roergebakken mosselen met chili, bruine palmsuiker en room
- 335. Roergebakken mosselen met gedroogde tomaat
- 336. Roergebakken mosselen met prei
- 337. Roergebakken mosselen op Thaise wijze
- 338. Roergebakken pangasiusfilet met paksoi en rijst
- 339. Roergebakken quorn met gefrituurde mie
- 340. Roergebakken spiering
- 341. Roergebakken spitskool met appel
- 342. Roergebakken spruitjes met spekjes en sjalot
- 343. Roergebakken tijgergarnalen
- 344. Roergebakken tijgergarnalen met broccoli, knoflook en rode peper
- 345. Rojak (salade van fruit en groenten met pikante dressing)
- 346. Romige kaassoep
- 347. Salade van gerookte vis
- 348. Salpicòn de pescado (salade van gemarineerde vis)
- 349. Salsicce con le cipolle (Italiaanse worst met tomaten en uien)
- 350. Saltimbocca (gevulde kalfsschintzel)
- 351. Saltimbocca alla Romana 1
- 352. Saltimbocca alla Romana 2
- 353. Saltimbocca alla Romana 3
- 354. Saltimbocca alla romana met saffraanrijst
- 355. Saté pentol
- 356. Scaloppine di vitello al Marsala
- 357. Scampi's met groene noedels
- 358. Scampi alla Carlina
- 359. Schnitzel in romige paprikasaus
- 360. Schnitzel met voorjaarsgroenten en krieltjes
- 361. Schnitzelrolletjes met zongedroogd tomaatje & jus
- 362. Scholfilet alla Putaniesca
- 363. Scholfilet met dillesaus, gekookte aardappelen en wortel
- 364. Scholfilet met gebakken aardappeltjes
- 365. Scholfilet met tomatensalade en Hollandse garnalen
- 366. Scholrolletjes met coburger ham en roomkrieltjes
- 367. Schotel van varkenslappen of karbonades met abrikozen
- 368. Schotel van varkenslappen of varkensnier met paprika's
- 369. Schotse eieren
- 370. Schotse kwarteleieren
- 371. Schotse stoofmosselen
- 372. Schouderkarbonades in tomatensaus
- 373. Schuimige wijn crème (zabaglione of sabayon)
- 374. Schuimige yoghurt drank
- 375. Seroendeng 4 (kokosstrooisel)
- 376. Sgomberi con rosmarino (gebakken makreel met rozemarijn)
- 377. Slaatje van gemarineerde kwartel
- 378. Slaatje van gevogeltelevertjes
- 379. Soufflé ai frutti di bosco con panna (bosvruchtensoufflé)
- 380. Spaans lentestamppotje
- 381. St Jacobsnootjes met gerookte zalm

- 382. St Jacobsnootjes met spekreepjes
- 383. St Jacobsvruchten en oesters met citroenkruid in bouillon
- 384. St Jacobsvruchten met kreeft, witlof en sauternesaus
- 385. St Jakobsbrochette met asperges en zijn saus
- 386. St Jakobsnoten met tomaten in de wok
- 387. St Jakobsnoten Monbazillac
- 388. St Jakobsoesters met witlofsnippers en truffelboter
- 389. St Jakobsschelpen met eieren
- 390. Summer pudding met rood fruit
- 391. T-bone van lam met krokante Italiaanse korst
- 392. Tagliatelle met gebakken mosseltjes
- 393. Tomaat-garnaal
- 394. Tomaat-mosterdsaus
- 395. Tomaat-ovenshoteltje
- 396. Tomaat-tonijnsalade
- 397. Tomaten-artisjoksalade
- 398. Tomaten-avocadosalade
- 399. Tomaten-champignon-roomsoep met dubbel
- 400. Tomaten-groentesaus met gehakt
- 401. Tomaten-lamslasagne met paprikasaus
- 402. Tomaten-paprikasalade
- 403. Tomaten-pastasaus
- 404. Tomaten-tortellinisoep met pesto
- 405. Tomaten-vissoep met kokos
- 406. Tomaten met grijze garnaalkes
- 407. Tomatencurry met gamba's
- 408. Tomatenpannenkoek met mosselen en gestoofde Romeinse sla
- 409. Tomatenpesto
- 410. Tomatenrisotto met rucola en kaas
- 411. Tomatensalade 2
- 412. Tomatensalade met bosui
- 413. Tomatenspaghetti met krab
- 414. Tomatentaart met pesto
- 415. Tonijnsalade met tomaten en maïs
- 416. Tortilla's met kalkoen en guacamole
- 417. Uiensoep met ravioli
- 418. Varkensfilet met piccalilly
- 419. Varkenshaas met peultjes
- 420. Varkensoesters met tagliatelle en portobello's
- 421. Varkensschnitzels met champignons
- 422. Varkensschnitzels met champignons en paprika
- 423. Varkensschnitzels op Franse wijze
- 424. Varkensstoofschotel met bier
- 425. Varkensvlees met bleekselderij en blauwe kaas
- 426. Varkensvlees met satésaus
- 427. Vegetarische roerbak met notenrijst
- 428. Venkel-vissoep met schelpjesmacaroni
- 429. Verborgene eieren
- 430. Verpakt gehakt
- 431. Verrassend gehaktbroodje
- 432. Visrisotto 2
- 433. Vissalade op ijs
- 434. Visschotel alla Napolitana
- 435. Vissoep met langoustines
- 436. Vissoep met rijst
- 437. Vissoep van zoetwatervissen
- 438. Vissoepje met langoustines, courgettes en deegschelpjes
- 439. Visspies met couscoussalade
- 440. Visvelouté met gerookte forel
- 441. Vitello del giardiniere (kalfsvlees van de tuinman)
- 442. Vitello tonnato 1
- 443. Witlofsalade met appeltjes en gemarineerde forel
- 444. Witte bonen met paprika, courgette en ham
- 445. Witte kool met kerrie

- 446. Witte pizza met zalm
- 447. Zalm met groene saus en rucola
- 448. Zalmfilet met rucola en sugarsnaps
- 449. Zoete gnocchi
- 450. Zuurkool in flensjes
- 451. Zuurkoolsalade op zeemansmanier
- 452. Zuurkoolschotel met kaas en ananas
- 453. Zwarte risotto
- 454. Zweedse gehaktballetjes

Aardappel-gehakt-koekjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Rasp 150 g vastkokende aardappels grof en meng dit met 400 g rundergehakt, 1 geraspte kleine ui, 2 uitgeperste tenen knoflook, ½ theelepel chilipoeder, ½ theelepel oregano, zout en peper, 2 takjes gehakte peterselie, 1 ei en 2 eetlepels bloem.

Vorm hiervan kleine platte koekjes, wentel die door bloem en bak ze in ruim olijfolie aan beide kanten mooi bruin.

Lekker met Vietnamese loempiasaus.

Aardappel-visragoût

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

Ingrediënten

300 g kabeljauwfilet
naar smaak citroensap
300 g aardappelen
1 lente-uitje
35 g boter
35 g bloem
2 dl visbouillon
2 dl melk
3 wortelen
1 eetlepel mosterd
diepvriesdille en zout naar smaak

Bereiding

Leg de kabeljauwfilets in een wijde ovenschaal, besprenkel ze met citroensap en kook ze, afgedekt, op 100% in 3-5 minuten nèt gaar.

Boen intussen de aardappelen onder koud stromend water schoon, prik ze met een vork in en pof ze tussen een dubbele laag wit keukenpapier op 100% in 7-9 minuten gaar.

Laat de aardappelen, afgedekt, 5 minuten nagaren, schil ze en snijd ze in blokjes.

Maak de lente-ui schoon en snijd hem ragfijn.

Smelt de boter in een ovenschaal van 2 liter inhoud op 100% in ± 2 minuten, voeg de lente-ui toe en fruit die, onafgedekt, op 100% in 1 minuut glazig.

Roer de bloem erdoor, schenk er de bouillon en de melk bij en laat alles, afgedekt, op 100% 6-8 minuten koken.

Schrap en rasp intussen de worteltjes.

Roer de bloem met een houten lepel van de rand en de bodem en roer het geheel met een garde glad.

Breng de saus op smaak met de mosterd.

Snijd de vis in blokjes en schep die met de aardappelen, de wortel, de mosterd en dille naar smaak door de saus.

Breng de ragoût met nog wat zout op smaak en garneer met een takje dille.

Warm de ragoût eventueel kort door.

Aardappeltortilla 4

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

Ingrediënten

1 kop olijfolie

4 grote, geschilde aardappelen in plakjes van 3 mm

1 grote ui in dunne ringen

grof zout

4 grote eieren

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan met een anti-aanbaklaag en een doorsnee van 22 cm en doe er om en om de aardappelschijfjes en de uiringen in.

Bestrooi de laagjes met zout en laat ze, onder af en toe omdraaien, op laag vuur langzaam gaar worden (ze mogen niet bruin bakken).

Laat het aardappelmengsel, als het bijna gaar is, in een vergiet uitlekken en vang de olie op.

Maak de koekenpan goed schoon.

Klop intussen de eieren in een schaal schuimig op.

Meng het uitgelekte aardappelmengsel door de geklopte eieren en laat het 10 minuten staan.

Verhit 2 eetlepels van de opgevangen olie in de koekenpan tot de olie begint te walmen.

Voeg dan in één keer het ei-aardappelmengsel toe en strijk het glad.

Zet het vuur lager.

Draai de tortilla, als de onderkant bruin wordt, met behulp van een bord

om en laat in de opnieuw toegevoegde olie ook de andere kant zachtjes bruin worden.

Serveer de tortilla koud of warm.

Eventueel kunt u de tortilla ook op stukjes stokbrood serveren. Die worden dan 'bocadillas' genoemd.

N.B.: Voor dit ogenschijnlijke simpele gerecht is het echt heel belangrijk dat de aardappelen bijna gaar zijn en dat u werkt met een zeer hete, goed schoongemaakte koekenpan.

Aardbeien-fyllotaartjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

7 velletjes fyllodeeg (diepvries)
boter om in te vetten
250 g aardbeien
1/8 l slagroom
200 g lemoncurd (Chivers)
poedersuiker
4 hoge bakbormpjes (onderzijde doorsnee $\pm$ 7 cm)

Bereiding

Laat het fyllodeeg ontdooien, snijd elk velletje in 4 gelijke vierkantjes en leg de vierkantjes in 4 stapeltjes op elkaar.
Vet de buitenkant van de bakvormpjes met wat boter in en zet ze ondersteboven op een bakblik.
Leg op elk vormpje een stapeltje fyllodeeg en bak de deegbakjes in een op 200°C voorverwarmde oven in $\pm$ 15 minuten goudbruin.
Neem de bakjes van de vormpjes en laat ze afkoelen.
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakjes.
Klop de slagroom stijf en spatel er de lemoncurd door.
Verdeel dit mengsel en de aardbeien over de fyllobakjes en bestuif ze met poedersuiker.

Aardbeien-schuimtaart

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

Ingrediënten

1 rol kruimeldeeg
50 g geroosterde hazelnoten
bescuit
500 g aardbeien
2 eiwitten
7 ml vloeibare suikervervanger
1 theelepel maïzena

Bereiding

Bekleed een taartvorm met het kruimeldeeg en prik de bodem in.
Bak hem in 25 minuten op 200°C bruin en gaar.
Zet hierna de oven hoger.
Snijd intussen de aardbeien in stukjes.
Maal de hazelnoten met de bescuit fijn.
Laat de aardbeien in een zeef uitlekken.
Klop boven stoom de eiwitten met de suikervervanger heel stijf en klop er halverwege de maïzena door.
Bestrooi de afgekoelde taartbodem met het notenpaneer.
Spatel de uitgelekte aardbeien door het eiwitschuim, leg het aardbeienschuim op de taartbodem en maak er met een vork pieken op.
Zet de taart terug in de oven tot de bovenkant is gekleurd.
Laat de taart iets afkoelen en dien hem op.

Aardbeienkakeetaart

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

Ingrediënten

150 g boter
150 g witte basterdsuiker
3 eieren
1 zakje vanillesuiker
een snufje zout
150 g bloem
fyllodeeg
boter
2 bakjes aardbeien
1 zakje heldere taartgeleipoeder
2 dl water
½ dl aardbeienlimonadesiroop

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop een cakebeslag van de boter, de witte basterdsuiker, de eieren, de vanillesuiker, zout en de bloem.
Vet een springvorm van 24 cm doorsnee in.
Neem uit een pak fyllodeeg (diepvries of Turks/Griekse winkel) 5 vellen, bestrijk elk vel met gesmolten boter en leg ze verspringend in de springvorm; vouw de overlappende randen naar binnen.
Schep het cakebeslag in de fyllovorm en strijk het glad.
Bak de cake midden in de oven in 60 minuten goudbruin en gaar.
Laat hem in de vorm afkoelen en neem hem dan uit de vorm.
Was de aardbeien, halveer ze en schik ze dakpansgewijs in cirkels op de cake.
Maak een gelei van het taartgeleipoeder, het water en de limonadesiroop en lepel dit over de aardbeien.

Aardbeientaartjes 3

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

Ingrediënten

½ dl slagroom

1 ¼ dl crème fraîche

2 eetlepels aardbeiensaus (flesje)

12 gesuikerde ronde roomboterkoekjes

100 g aardbeien in plakjes + 4 grote aardbeien

Bereiding

2 eetlepels poedersuiker

Klop de slagroom lobbijg.

Roer de crème fraîche met de aardbeiensaus los en spatel dit door de slagroom.

Verdeel het roommengsel over 8 koekjes en rangschik er de aardbeiplakjes op.

Zet steeds 2 koekjes op elkaar en dek ze af met het laatste koekje.

Schep de poedersuiker in een zeefje en bestuif de torentjes hier royaal mee.

Snijd de grote aardbeien een paar keer in (niet helemaal doorsnijden) en vouw ze als een waaiertje open.

Abrikozen-amandeltaart

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

Ingrediënten

180 g bloem
135 g boter
100 g suiker
½ losgeklopt ei
boter om in te vetten
2 g zout
70 g poeder voor gele banketbakkersroom
1 pot abrikozen (720 ml)
1 zakje amandelen (45 gr)
2 pakken amandelspijs á 200 g

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Zeef de bloem.

Kneed een soepel deeg van de bloem, de boter, de suiker, het ei en het zout en laat het, verpakt in vershoudfolie, in de koelkast 15 minuten rusten.

Bestuif een werkvlak met bloem en rol het deeg uit tot een cirkel van 30 cm.

Vet een springvorm (doorsnee 26 cm) in, bekleed hem met het deeg en prik de bodem met een vork in.

Bekleed het deeg met bakpapier en strooi er een steunvulling in, bijvoorbeeld van gedroogde peulvruchten.

Bak de bodem 20 minuten in het midden van de oven, verwijder de steunvulling en het bakpapier en bak de bodem nog eens 10 minuten.

Laat de taartbodem afkoelen.

Bereid de banketbakkersroom met 2 dl water volgens de gebruiksaanwijzing.

Laat de abrikozen uitlekken en snijd ze in reepjes.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan in 3 minuten lichtbruin.

Verdeel de amandelspijs over de taartbodem, bedek het met de lauwwarme banketbakkersroom, verdeel de abrikozen erover en bestrooi de taart met de amandelen.

Abrikozen-bavaroisetaart

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

Ingrediënten

4 eieren
130-150 g witte basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
zout
40 g bloem
20 g maïzena
500 g gehalveerde, ontpitte abrikozen
12 blaadjes witte gelatine
200 g roomkaas
3 eetlepels citroensap
3 ½ dl slagroom
1 eetlepel fijne tafelsuiker
2 springvormen, doorsnee 22 en 24 cm, de bodems met bakpapier bekleed

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Klop 2 eieren, 50 g suiker, de vanillesuiker, zout en 1 eetlepel warm water heel luchtig.
Zeef de bloem en de maïzena en spatel ze door het eimengsel.
Schenk het beslag in de grootste vorm, bak het in het midden van de oven in 15-20 minuten lichtbruin en laat het op een rooster afkoelen.
Breng 300 g abrikozen met 1½ dl water aan de kook en kook ze in 10 minuten zacht.
Pureer de abrikozen met het vocht en zeef ze.
Week 4 blaadjes gelatine 5 minuten in ruim koud water, knijp ze uit en los ze in de warme gezeefde vruchtenpuree op.
Laat het gelatinemengsel afkoelen tot het iets dik begint te worden.
Doe het over in een spuitzak met een glad spuitmondje en spuit het in een spiraal op de bodem van de kleinste springvorm.
Laat het in de koelkast 1 uur opstijven.
Week 8 blaadjes gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Splits 2 eieren en roer de dooiers en de roomkaas tot een crème.
Verwarm het citroensap en los de uitgeknepen gelatine hierin op.
Roer het gelatinemengsel door het roomkaasmengsel.
Klop de slagroom stijf en klop de eiwitten met de suiker stijf.
Schep eerst de slagroom en daarna het eiwit door het roomkaasmengsel.
Snijd 200 g abrikozen in kleine stukjes en meng ze door het roomkaasmengsel.
Schep het mengsel op de abrikozengelei in de vorm en laat het in de koelkast 2 uur opstijven.
Snijd de deegbodem bij tot een doorsnee van 22 cm en leg hem op het roomkaasmengsel.
Verwijder de rand van de vorm en stort de taart op een schaal.
Bestrooi hem eventueel met tafelsuiker.

Abrikozencustardtaartjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes diepvriesbladerdeeg, ontdooid
½ pakje poeder voor banketbakkersroom (pakje á 140 g)
2 dl volle melk
2 eetlepels hazelnoot-krokant (zakje, Baukje)
1 eetlepel cognac
12 halve abrikozen (blik, inh. 425 g)
4 kleine ronde taartvormpjes, doorsnee 10 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de vormpjes met het bladerdeeg, snijd het overhangende deeg langs de randen weg.
Bereid de banketbakkersroom met de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de hazelnoot-krokant en de cognac erdoor.
Verdeel het roommengsel over de deegbodems en leg op ieder taartje 3 abrikozen.
Bak de taartjes in het midden van de oven in 15 minuten goudbruin en gaar.
U kunt banketbakkersroom ook zelf maken.

Adonis

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/3 rode martini vermouth

2/3 droge sherry

1 scheutje angostura-bitter

enkele ijsblokjes

Bereiding

Roer de dranken in een mengbeker en giet ze door een zeefje in het cocktailglas.

Advocaat-kwarktaartje

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 bastognekoeken
1 eetlepel boter
1 eetlepel abrikozenjam
½ sinaasappel
4 eetlepels advocaat
1 zakje gelatinepoeder
125 g magere kwark
50 g witte basterdsuiker
¾ dl slagroom
4 chocolademokkaboontjes

Bereiding

Knip van een melkpak een rand van ± 8 cm af en zet deze op een bord.
Verkruimel de koeken met de deegroller.
Smelt de boter en roer de koekkrumels en de jam erdoor.
Verdeel dit mengsel over de bodem van het 'taartvormpje' en druk het goed aan.
Pers de sinaasappel uit en klop het sinaasappelsap met de advocaat en het gelatinepoeder met een handmixer in ± 3 minuten tot een luchtige massa.
Klop de kwark en de basterdsuiker erdoor.
Klop de slagroom stijf en schep deze luchtig door het kwarkmengsel.
Scheep het mengsel in de vorm en strijk de bovenkant glad.
Laat het taartje in de koelkast in ± 1 uur opstijven.
Verwijder de rand en snijd het taartje diagonaal door.
Garneer met de mokkaboontjes.

Aitim gathi (kokosijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 ml kokoswater

50 velletjes gelatine

1 liter kokoscrème

150 g suiker

¼ theelepel zout

150 verse geraspte kokos

25 g gebrande geraspte kokos

Bereiding

Verwarm het kokoswater in een kleine pan en giet het dan in een mengkom.

Strooi de gelatine er over en roer tot die geheel is opgelost, laat de vloeistof vervolgens afkoelen.

Doe de kokoscrème, de suiker, het zout en de geraspte kokos erbij en meng alles goed door elkaar.

Doe het mengsel in een diepe kom en zet die in de vriezer.

Laat het gedeeltelijk hard worden en roer daarna alles weer goed door elkaar.

Zet de kom weer in de vriezer en herhaal het roeren nog eens driemaal, ± om de 20 minuten.

Laat het tenslotte goed dik worden en strooi er de geroosterde geraspte kokos over.

Albicocca con ricotta (abrikozen gevuld met ricotta)

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Roer 250 g ricotta kaas los en voeg ½ theelepel gemalen kaneelpoeder, 10 fijngehakte amandelen en 2 eetlepels witte basterdsuiker toe.

Halveer 12 mooie grote abrikozen en verwijder de pit (of laat abrikozen uit blik goed uitlekken).

Vul de abrikozen met het ricottamengsel, druk abrikozenhelften weer tegen elkaar en serveer ze zo.

Amandel-mokka-rumcake

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

Ingrediënten

300 g bloem
50 g witte basterdsuiker
50 g boter
2 eieren
1 dl melk
1 zakje bakpoeder
½ zakje gist
1 zakje vanillesuiker
1 mespunt zout
½ theelepel kaneel
2 theelepels citroensap
2 theelepels amandelessence
2 theelepels mokka-essence
1 ampul rum-essence
1 volle eetlepel cranberrycompote

Bereiding

Doe alles in de keukenmachine en klop stevig met de grote messen tot een wat taai, draden trekkend deeg is ontstaan.

Doe het over in een beboterde cakevorm en bak de cake 30-35 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Amandeltaart 2

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

Ingrediënten

250 g boter
250 g witte basterdsuiker
4 eieren
250 g bloem
½ theelepel bakpoeder
zout
150 g gemalen amandelen
1 ¼ dl slagroom
200 g gepelde, in staafjes gehakte amandelen
een ingevette springvorm, doorsnee 20 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170°C.
Roer de boter en 225 g suiker schuimig en roer er één voor één de eieren door.
Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout en schep ze met de gemalen amandelen voorzichtig door het botermengsel.
Scheep het deeg in de vorm en bak de taart in het midden van de oven in 1 uur en 15 minuten goudbruin en gaar.
Laat de taart op een rooster afkoelen.
Klop de slagroom met 25 g suiker stijf en bestrijk de taart ermee.
Rooster de staafjes amandel in een droge koekenpan lichtbruin en bedek de taart er royaal mee.

Amandeltaartje met citroen

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor het deeg

200 g gezeefde bloem
25 g suiker
1 mespunt zout
100 g koude boter in blokjes

voor de vulling

75 g boter
100 g fijngemalen amandelen
200 g suiker
de geraspte schil en het sap van 2 citroenen
4 eieren
poedersuiker
een ingevette springvorm van 25 cm doorsnee
bakpapier
steunvulling

Bereiding

Meng de bloem met de suiker en het zout, maak in het midden een kuiltje, doe de boter hierin en kneed het snel door.

Voeg 2 eetlepels ijswater toe en kneed het snel tot een samenhangend deeg.

Vorm het deeg tot een bal en laat die afgedekt in de koelkast 1 uur rusten.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed de vorm met het deeg, zodat een rand van 2 cm hoog ontstaat.

Bedek het deeg met bakpapier, vul het met een steunvulling en bak de bodem 15 minuten in het midden van de oven.

Verwijder het bakpapier en de steunvulling.

Smelt de boter.

Meng de amandelen, de suiker, de citroenschil en het sap, de boter en de eieren en pureer het tot een smeeuige massa.

Verdeel de amandelmassa over de deegbodem en strijk de bovenkant glad.

Bak de taart nog 15 minuten in het midden van de oven en laat hem afkoelen.

Schep de poedersuiker in een zeefje en bestuif de bovenkant van de taart hier royaal mee.

Amaretti 3

Menugang Gebak
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g gemalen amandelen
6 eetlepels bloem
100 g poedersuiker
1 losgeklopt ei
1 theelepel geraspte citroenschil
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Wrijf de amandelen met de suiker fijn en meng er dan de bloem en de citroenschil door.
Klop het ei en het citroensap samen op en roer het dan door het deeg, dat uiteindelijk mooi soepel moet worden.
Eventueel moet u er nog meer ei door doen, want het deeg mag niet te vast zijn.
Vorm er kleine balletjes van en bak deze in een hete oven bruin en knappend.

Ananas-gehakthapjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snipper 1 kleine ui, 1 teen knoflook en 1 rode peper (zonder zaadjes) fijn.

Hak 50 g pinda's grof.

Kneed de ui, de knoflook, de peper, de pinda's, 2 eetlepels gemalen kokos, 2 eetlepels ketjap, 1 eetlepel Thaise vissaus, ½ theelepel zout en peper door 250 g varkens- of half-om-half gehakt.

Vorm van het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot en braad deze in 2-3 eetlepels olie bruin en gaar.

Houd de balletjes warm.

Bak in een droge koekenpan 4 uitgelekte ananasschijven uit blik aan beide zijden bruin.

Snijd elke schijf in kwarten en steek op ieder kwart met een cocktailprikker een gehaktballetje.

Lekker met chilisaus.

Andijvie op z'n Vlaams

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg andijvie

50 g boter

het sap van ½ citroen

2 dl ingekookte bruine fond

water

Bereiding

Reinig de andijvie, was hem en laat uitlekken.

Leg de groente vervolgens rauw in een met boter ingesmeerde, vuurvaste schotel en voeg er het citroensap en een weinig water aan toe.

Dek de schotel met boterpapier en een omgekeerd bord af en stoof de groente in de oven gaar.

Laat het kooksap met de bruine fond inkoken.

Schik de groente op een schotel en overgiet hem met het inkooksel.

Anijskoekjes 3

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
4 eetlepels bier
1 eetlepel anijslikeur
1 theelepel zout
125 g bloem
3 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels anijszaad
150 g suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de olie, het bier, de likeur en het zout.

Roer de bloem erdoor en kneed het mengsel tot een soepel deeg.

Verdeel het deeg in 12 stukken en rol elk stuk tot een heel dunne deegcirkel uit.

Strooi er het sesamzaad, het anijszaad en de suiker over, rol de zaadjes met een deegroller in het deeg en rol de kanten van het deeg iets omhoog.

Bak de koekjes in het midden van de oven in 10 minuten lichtbruin.

Ansjoviskarbonade met pompoen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 tenen knoflook

1 blikje ansjovisfilets in olijfolie (46 g)

1 pompoen

2 x 200 g ribkarbonades

1 schaal verse krieltjes met kruidenboter en rozemarijn (425 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C.

Knoflook pellen en in vieren snijden.

Ansjovis laten uitlekken en olie opvangen.

Pompoen wassen (eventueel schillen), zaden en zaadlijsten verwijderen en pompoen in parten snijden.

Vlees insmeren met opgevangen olie, met scherp mesje inkepingen maken en hierin ansjovis en stukjes knoflook steken.

Bestrooien met peper.

Vlees over grote ovenschaal verdelen en pompoen en krieltjes (met boter en rozemarijn) eromheen leggen.

In midden van oven in ca. 20 minuten gaar en aardappeltjes goudbruin laten worden.

Karbonades, pompoen en krieltjes over 4 grote borden verdelen.

Ansjovisroggetjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron Mona

Soort Vis
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

100 g kwark
4 eetlepels melk
4 hardgekookte eieren
½ geraspt uitje
½ theelepel mosterd
fijngehakte peterselie
2 theelepels ansjovispasta

Bereiding

Roer door de kwark de melk, fijngemaakte eierdooiers, geraspte ui, mosterd, peterselie en ansjovispasta.
Strijk het mengsel op roggerondjes uit.
Versier het geheel met een blaadje peterselie en reepjes eiwit.

Antipasti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

6 sneetjes stokbrood
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 tomaat
versgemalen peper
10 g verse Parmezaanse of overjarige Goudse kaas
1 eetlepel kappertjes
10 zwarte olijven
6 plakjes salami
½ eetlepel pesto
4 artisjokharten (blik)

Bereiding

Rooster het stokbrood.
Halveer het teentje knoflook, wrijf het stokbrood ermee in en druppel 1 eetlepel olijfolie over het stokbrood.
Snijd de tomaat in plakjes, leg die op het stokbrood en maal er peper boven.
Snijd of rasp grove snippers van de kaas en verdeel die over de tomaat.
Strooi de kappertjes erover.
Leg de broodjes op 2 bordjes.
Leg de olijven en de plakjes salami ernaast.
Roer 1 eetlepel olie en de pesto door elkaar en schep de artisjokharten erdoor.
Leg ze in het midden van de bordjes.

Antipasti-bordje

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor de courgettereepjes en kerstomaatjes

4 eetlepels olijfolie
1 uitgeperst teentje knoflook
een paar druppels citroensap
zout
versgemalen peper
1 kleine courgette in hele dunne reepjes
1 eetlepel groene pesto
4 kerstomaten
100 g gemengde olijven

voor de bonensalade

1 pot witte bonen naturel, uitgelekt (inh. 350 g)
1 blikje tonijn in olie, uitgelekt (inh. 185 g)
4 rode komvormige slablaadjes
1 rode ui in ringen

voor de tortillarolletjes

2 tortilla's (kant-en-klaar)
4 plakken mortadella
4 plakken jonge kaas
± 25 g verse basilicum

voor de carpaccio

100 g carpaccio (vleeswaar)
± 50 g Parmezaanse kaas aan een stuk
2 eetlepels kappertjes
1 citroen in halve plakjes

voor de gevulde komkommer

½ komkommer
2 eetlepels pesto
1 eetlepel ansjovispasta
50 g heel fijn gesneden spinazie

voor de garnering

100 g gemengde olijven

Bereiding

Courgettereepjes:

Antipasti-bordje

Roer een sausje van de olie, de knoflook, het citroensap, zout en peper en schep de courgette door de helft van dit sausje.

Kerstomaatjes:

Roer de pesto door de rest van het sausje.

Hol de kerstomaten uit en vul ze met het pestosausje.

Salade:

Vermeng de witte bonen en de iets losgehaalde tonijn.

Schep de salade in een rood slablad en garneer met de ui.

Tortillarolletjes:

Beleg de tortilla's met de mortadella, kaas en blaadjes basilicum.

Rol de tortilla's op, halveer ze en steek er een cocktailprikker door.

Komkommer:

Snijd de komkommer in 4 stukken en hol die tot de helft uit.

Roer de pesto, ansjovispasta en spinazie glad en schep dit in de komkommer.

Zet de kerstomaten op het midden van 4 grote borden, leg de carpaccio er nonchalant naast en schaaf er flinters Parmezaanse kaas boven.

Garneer met kappertjes en schijfjes citroen.

Leg Verder de courgettereepjes, het gevulde slablad, de gevulde komkommer, een tortillarolletje en olijven op de borden.

Lekker met ciabatta.

Antwerpse garnalenkroketten

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

65 g boter
50 g fijngehakte ui
1 fijngehakte wortel
1 gehakte stengel bleekselderij
3 ½ dl melk
½ visbouillontablet
125 g bloem
2 blaadjes witte gelatine
1 eidooier
½ dl crème fraîche
300 g Hollandse garnalen
citroensap
nootmuskaat
zout
peper
3 eiwitten
1 eetlepel olie
paneermeel
frituurvet of -olie

Bereiding

Bak de ui, de wortel en de selderij ± 10 minuten zachtjes in 15 g boter.
Voeg de melk en het bouillontablet toe, breng het geheel aan de kook en laat het ± 10 minuten koken.
Zeef deze saus en meet 3 dl af.
Smelt de rest van de boter en roer er 70 g bloem door.
Laat dit ± 5 minuten zachtjes koken en roer er het afgemeten melkmengsel door.
Laat het nu, onder af en toe roeren, ± 10 minuten zachtjes koken.
Laat de gelatine ± 5 minuten in koud water weken, knijp de gelatine uit en los hem van het vuur af in de hete massa op.
Roer de eidooier met de crème fraîche los, klof dit mengsel door de massa en zeef het.
Roer er de garnalen, het citroensap, nootmuskaat, zout en peper door.
Doe de massa in een ingevette schaal en dek die met ingevet aluminiumfolie af.
Laat de massa in de koelkast ± 5 uur opstijven.
Klof de eiwitten met zout, peper en de olie los.
Rol steeds een kroket van 1 eetlepel garnalenmassa en wentel ze achtereenvolgens door de bloem, het eiwitmengsel en de paneermeel.
Verhit het frituurvet tot 180°C en bak de Kroketten in ± 5 minuten goudbruin.
Serveer er met zout bestrooide gefrituurde takjes peterselie en schijfjes citroen bij.

Antwerpse husselpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g hamlappen

peper

zout

kruidnagelpoeder

boter

4 saucijsjes

2 uien

1 flesje bier

2 theelepels bouillonpoeder

750 g aardappelen

½ groene kool

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes, kruid het en braad het samen met de saucijsjes.

Snijd de ui en bak die mee.

Schenk het bier in de pan, voeg het bouillonpoeder toe en laat het geheel 20 minuten stoven.

Snipper intussen de kool en kook de aardappelen.

Laat de koolsnippers op het vlees mee stoven.

Leg de aardappelen op de kool en 'hussel' alles voorzichtig.

Breng op smaak met peper en zout.

Serveer het gerecht met een flink glas bier.

Antwerpse stoverij

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

Ingrediënten

4 varkenssautées (of mignonettes)

1 selder

1 prei

2 wortelen

1 sjalot

1 aardappel

bloem

olijfolie

1 blikje tomatenpuree

1 eetlepel mosterd

1 flesje De Koninck Cuvée

peper, zout

1 bouillonblokje

Bereiding

Snijd de groenten zeer fijn.

Verhit de olie in een ruime pan en bak de varkenssautées of de mignonettes hierin mooi bruin.

Neem het vlees als het gaar is uit de pan en leg het in een kookpot.

Bestrooi het vlees met de bloem.

Blus het braadvet met een scheutje DE KONINCK bier en voeg het vocht bij het vlees in de kookpot samen met de mosterd, de tomatenpuree, de fijngesneden groenten, de kruiden en het bouillonblokje.

Overgiet dit alles met het bier tot alles mooi onder staat, vul desnoods aan met een beetje water.

Laat ± 2 uur op een laag vuurtje sudderen.

Kruid desgewenst nog even bij met peper en zout.

Antwerpse vleespastei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

400 g bloem en 2 eetlepels voor het bestuiven

1½ theelepel zout

75 g boter

2 eieren

voor de vulling

250 g gekookte ham in dikke plakken

1 bosje peterselie

1 dl droge witte wijn

1 ui

600 g half-om-halfgehakt

1 ei

1/8 l slagroom

2 teentjes look

zout

peper

nootmuskaat

Bereiding

Kneed de bloem, het zout, de boter, 1 ei en 1 dl water tot een soepel deeg.

Verpak het deeg in plasticfolie en laat het 1 uur in de koelkast rusten.

Snijd de ham in blokjes en hak de peterselie fijn.

Schep ze door elkaar en zet het mengsel in de koelkast.

Snipper de ui.

Pureer in een keukenmachine het gehakt, het ei en de slagroom (eventueel in 2 porties).

Schep de ui erdoor, pers er de look boven uit en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Schep het hammengsel erdoor.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Vet een springvorm van 22 cm in.

Klop 1 ei los.

Bestuif het aanrecht met bloem.

Rol het deeg dun uit.

Snijd uit het deeg een deksel, die even groot is als de springvorm en bedek de springvorm met de rest van het deeg.

Snijd blaadjes uit stukjes die overblijven.

Vul de vorm met het gehaktmengsel en strijk het glad.

Leg het deksel erop en druk die langs de rand vast.

Boor met een appelboor een gaatje in het midden van het deksel en de pastei.

Bestrijk de deegblaadjes met ei en leg ze op het deksel.

Bestrijk het deksel met ei.

Bak de vleespastei in het midden de van oven in 1 uur goudbruin en gaar.

Serveer de pastei warm.

Asperges met kwark

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

100 g kwark
2 eetlepels koffieroom
zout
peper
aroma
1 groot blik puntsasperges
4 hardgekookte eieren
4 plakken ham of jambon d'ardenne

Bereiding

Vermeng de kwark met de room en maak op smaak af met peper, zout en aroma.
Verwarm de asperges in hun eigen vocht.
Laat ze goed uitlekken.
Leg ze in een ruitvorm op een verwarmde schotel.
Garneer de schotel met de middendoor gesneden hardgekookte eieren, de opgerolde ham en tot rozetten gespoten kwark.
Geef er nieuwe aardappeltjes bij.

Babi ketjap 6

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g hamlappen

1 ui

2 teentjes knoflook

2-3 eetlepels ketjap manis

1 eetlepel sambal brandal

1 mespunt trassi

1 stengel sereh

1 stukje verse gemberwortel

2 eetlepels olie

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en fruit die in een wok met 2 eetlepels olie aan.

Draai alle overige ingrediënten met 2 dl water in een keukenmachine tot een boemboe en schep die door het vlees.

Laat het vlees in de magnetron op vol vermogen 10 minuten garen.

De babi ketjap is het lekkerst als u de marinade voor het bereiden ± 4 uur laat intrekken.

Serveer het vlees met rijst en een frisse salade of zoetzure komkommer.

Babi panggang met rijst

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

Ingrediënten

500 g hamlappen

250 g rijst

voor de marinade

1 ui

2 teentjes knoflook

3 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel olie

2 theelepels gemberpoeder

zout

peper

voor de saus

1 ui

2 teentjes knoflook

1 eetlepel maïzena

1½ dl ananassap

1 klein blikje tomatenpuree

1 eetlepel sherry

1 eetlepel wijnazijn

1 eetlepel gembersiroop

zout

Bereiding

Snijd de hamlappen in repen.

Pel de ui en de knoflook voor de marinade en snijd ze fijn.

Doe het vlees, de ui en de knoflook, de ketjap, het citroensap, de olie, het gemberpoeder en wat zout en peper in een schaal.

Leg een deksel op de schaal en laat de inhoud op een koele plaats minstens 1 uur staan.

Pel intussen de ui en de knoflook voor de saus en snijd ze fijn.

Roer de maïzena met 2 eetlepels water tot een glad papje.

Doe de olie in een litermaat en zet die 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.

Roer de ui en de knoflook door de hete olie en fruit ze daarna nog 3 minuten.

Roer het ananassap, de tomatenpuree, de sherry, de azijn en de gembersiroop met wat zout door de gefruite ui.

Zet de litermaat, afgedekt, in de magnetron en laat het mengsel 3 minuten op de hoogste stand in de magnetron staan.

Bind de saus met het maïzenapapje en laat het afgedekt staan.

Was de rijst in een zeef onder stromend water, doe hem met ½ liter water in een schaal van 2 liter, leg het deksel op de schaal en breng het water in de magnetron in ± 8 minuten aan de kook.

Schakel de magnetron daarna op 30% vermogen en kook de rijst in 18 minuten gaar.

Babi panggang met rijst

Roer de rijst met een vork los en laat hem nog 5 minuten nagaren.

Schep de marinade na de marineertijd nog eens goed over het vlees.

Zet de schaal in de magnetron en verwarm het 14 minuten op het halve vermogen.

Roer alles halverwege de bereidingstijd goed door.

Schep de saus na de bereidingstijd door het vlees en zet de schaal, onafgedekt, nog 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand (de saus moet door en door warm worden).

Serveer de babi panggang met de rijst.

Baksmurfs paddenstoelenbos

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

Ingrediënten

400 g farfalle (pasta)
1 kleine kropsla
2 bakjes paddestoelenmelange (à 200 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje notenmelange, gezouten (150 g)
3 eetlepels olijfolie
½ flesje kookroom light (à 250 ml)

Bereiding

Pasta bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Slablaadjes loshalen en wassen.
Paddenstoelen schoonmaken.
Bieslook fijnknippen.
Noten grof hakken.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en hierin paddenstoelen in ca. 5 minuten lichtbruin en gaar bakken.
Room toevoegen en aan kook laten komen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Noten erdoor scheppen.
Blaadjes sla over 4 platte borden verdelen, besprenkelen met rest olie en naar smaak wat zout en peper toevoegen.
Pasta erop scheppen.
Paddenstoelenmengsel erover verdelen en bestrooien met bieslook.

Balkenbrij 4

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ varkenskop
250 g vers spek
peper
zout
kruidnagel
tijm
laurier
1 ui
400 g boekweitmeel

Bereiding

Was de varkenskop in koud water af en leg hem in een hoge kookpan.
Voeg er het spek en de kruiden bij en giet er water over tot alles onder staat.
Kook het vlees tot het gaar is, haal het uit de bouillon en verwijder de beenderen uit de kop.
Draai de kop en het spek door de vleesmolen.
Zeef het kookvocht, breng het opnieuw aan de kook en leg het gemalen vlees terug in het kookvocht.
Maak de ui schoon, snipper hem fijn en doe de snippers in de pan.
Voeg al roerend het boekweitmeel toe en blijf roeren tot een stijf mengsel is ontstaan.
Breng de balkenbrij in een aardewerken kom over en laat hem koud worden.
Snijd de brij in plakken, wentel die in bloem en bak ze in boter of reuzel bruin.

Ballekes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kalfsgehakt
300 g varkensgehakt
1 eidooier
2 sneetjes brood zonder korst
1 eetlepel bloem
100 g boter
¼ l bier
peper
zout
geraspte nootmuskaat

Bereiding

Vermeng in een kom het kalfs- en varkensgehakt, de eidooier en de in bier geweekte sneetjes brood en voeg nootmuskaat, zout en peper toe.
Verdeel de massa in hompjes ter grootte van een ei, rol er platte ballen van en wentel deze even door de bloem.
Doe wat boter in een pan en laat de ballekes snel aan alle kanten bruin worden.
Schik de ballekes in een vuurvaste schotel.
Giet het bier in de pan en laat dit op hoog vuur in de boter sissen.
Doe de kokende vloeistof over de balletjes en leg hier en daar wat vlokjes boter (het restant van de 100 g).
Laat alles 20 minuten in een hete voorverwarmde oven gaar worden.
Serveer de ballekes warm met gekookte aardappelen of koud met frieten en een slaatje met vinaigrette.

Balletjes met groenten

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

Ingrediënten

Bereiding

Hak 150 g kalfsvlees, 150 g varkensvlees, 150 g gekookte ham en 2 sjalotten.

Meng alles goed en voeg er een handvol gehakte toekruiden, 1 snede in melk geweekt en uitgeperst brood, en een ei bij.

Rol balletjes van het mengsel, wentel deze in de bloem en bak ze in de frituur of in een pan met een beetje olie.

Laat ze, alvorens ze te serveren, goed uitlekken.

Geef er doperwtjes met postelein bij.

Bambino

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

gruisijs

1 scheutje angusturabitter

1 theelepel suikerstroop

1 theelepel citroensap

gekoelde Mosel perlé om aan te vullen

spiraaltje dunne sinaasappelschil

Bereiding

Vul een champagnecoupe voor met gruisijs.

Voeg er daarna de suikerstroop, de angostura en het citroensap bij, roer heel even om en vul aan met de Mosel perlé.

Versier het glas na nog een keer omroeren met het sinaasappelschilletje.

Basisrecept pizzadeeg

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

Ingrediënten

500 g gezeefde bloem

zout

25 g gist

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Meng de bloem en een snufje zout in een kom en maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje.

Los de gist in 1 dl handwarm water op.

Schenk de gistoplossing en de olie in het kuiltje en meng de ingrediënten goed.

Voeg beetje bij beetje nog 1 dl handwarm water toe en kneed het mengsel tot een samenhangend deeg.

Kneed het deeg nog 10 minuten krachtig door en vorm het tot een bal.

Schenk 1 eetlepel olie in een schone kom en rol de deegbal door de olie.

Dek de kom met een vochtige doek of met plasticfolie af en laat het gistdeeg op een warme plaats 1 uur rijzen tot het in volume is verdubbeld.

Kneed het deeg nogmaals even door en verwerk het als pizzabodem volgens het recept.

Maak de randen van de pizza iets dikker, zodat de vulling er tijdens het bakken niet af kan glijden.

Bak een platte pizza altijd in een zeer hete oven van 250°C.

(Het geheim van een perfecte bodem: krokant van buiten en zacht van binnen!).

Bebotok (Indonesische gehaktring)

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

Ingrediënten

voor het gehakt

1 stengel sereh (= citroengras)
500 g rundergehakt
2 losgeklopte eieren
3 dl kokosmelk (blikje)
zout
3 blaadjes djeroek poeroet (= citroenblad)
1 limoen in plakjes
een stukje laos van circa 2 cm

voor de boemboe

15 pepertjes (rawits)
10 kemirienoten
1 rode ui
6 teentjes knoflook
2 theelepels trassi
2 eetlepels arachideolie
een glazen ringvorm

Bereiding

Snijd de steeltjes van de rawits en snijd de pepertjes in drieën.
Maal de kemirienoten in de keukenmachine fijn en houd ze apart.
Hak de ui, de knoflook, de trassi en de helft van de rawits in de keukenmachine heel fijn en voeg wat water toe tot de massa een dikke pasta vormt.
Verhit de olie in een wok en fruit de gemalen kemirienoten lichtbruin.
Roer de kruidenpasta erdoor en fruit ± 6 minuten.
Scheep de boemboe uit de wok en laat afkoelen.
Pel het buitenste blad van de serehstengel.
Plet het dikke gedeelte van de sereh met de botte kant van een groot mes en snijd het in 3 stukken.
Doe het gehakt in een kom en maak het met een vork los.
Meng er de eieren, de kokosmelk en de boemboe door en breng op smaak met zout.
Roer er de sereh, de djeroek poeroet, de limoen en de laos door; het mengsel is vrij nat.
Scheep het gehaktmengsel in een glazen ringvorm en laat de bebotok op vol vermogen in ± 13 minuten gaar worden.
Lekker met witte rijst, die is gekookt in water waaraan het restant van de kokosmelk (en een blaadje salam, = Indische laurier) is toegevoegd.

Tip: Tijdens het garen komt er vocht uit het gehakt. Het meeste zal verdampen, maar wat ervan overblijft is erg lekker als saus over de rijst.

Als alternatief voor de glazen ringvorm kunt u een glazen schaal gebruiken met een omgekeerd glas in het midden.

Beierse vleeskoekjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

40 g boter
1 fijngesneden ui
1¼ dl melk
25 g witbrood
600 g half-om-halfgehakt
3 eetlepels fijngesneden peterselie
2 eieren
½ theelepel gedroogde marjolein
zout
peper
1 theelepel scherpe mosterd
4 eetlepels olie

Bereiding

Bak de ui in 20 g boter zachtjes ± 10 minuten.
Verhit de melk, week het brood daarin 3 minuten, knijp het uit en verkruimel het.
Vermeng het gehakt, de ui, het broodkruim, de peterselie, de eieren, de marjolein, ½ theelepel zout, peper en de mosterd goed, kneed dit door en vorm er 8 ronde platte koekjes van.
Verhit de olie en 20 g boter en bak de vleeskoekjes hierin op hoog vuur rondom bruin.
Temper het vuur en bak het vlees nog ± 10 minuten; keer de koekjes halverwege.
Lekker met aardappelsalade.

Belgische 'karbonade'

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg magere runderlappen in blokjes van 3 cm

zout

versgemalen peper

100 g boter

1 grote, fijngesneden ui

2 eetlepels mosterd

3 dl donker bier

1 eetlepel honing

1 eetlepel rode wijnazijn

3 takjes tijm

2 kruidnagels

1 laurierblad

Bereiding

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Verhit de boter in een pan met dikke bodem en bak het vlees hierin in gedeelten in 3-4 minuten rondom lichtbruin.

Schep het vlees uit de pan en houd het apart.

Bak de ui 3-4 minuten in de braadboter en voeg het vlees weer toe.

Roer de mosterd erdoor en voeg het bier, de honing, de wijnazijn, 2 takjes tijm, de kruidnagels en het laurierblad toe en zoveel water tot het vlees net onder staat.

Stoof het gerecht met het deksel op de pan in $\pm 2\frac{1}{2}$ uur tot het vlees gaar is.

Controleer tegen het einde van de stooftijd of er nog voldoende vocht in de pan zit; voeg eventueel wat water toe.

Verwijder na de stooftijd de kruidnagels en het laurierblad.

Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met tijmblaadjes.

Server er frites bij.

Belgische brol

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt naar keuze
400 g paddestoelen (eventueel uit blik)
1 eetlepel tomatenpuree
melk
boter
bloem
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Vorm van het gehakt kleine (soep)balletjes en kook die in wat water gaar.
Schuim af, haal de balletjes uit de pan en laat het kookvocht wat inkoken.
Maak een witte saus van boter, bloem, het kookvocht en melk en voeg, als de saus dik genoeg is, de tomatenpuree en de (uitgelekte) paddestoelen toe.
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Doe er de gehaktballetjes weer bij en serveer met aardappelpuree of aardappelkroketjes.

Belgische roerbakschotel

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

Ingrediënten

Bereiding

Pel 2 middelgrote uien en snijd ze overdwers in schijfjes.

Maak 300 g winterwortel en 3 stengels bleekselderij schoon en snijd ze schuin in dunne plakken.

Snijd 400 g hamlappen in blokjes en wrijf ze in met 2 theelepels chilipoeder, 1 theelepel kaneel, zout en peper.

Verhit 4 eetlepels roerbakolie in een wok of hapjespan en bak het vlees in ± 3 minuten rondom bruin.

Voeg de ui, wortel en bleekselderij toe en roerbak het geheel ± 3 minuten.

Voeg 1 dl bruin bier en 2 theelepels majoraan toe en verwarm de schotel nog ± 5 minuten zonder deksel, zodat het vocht kan verdampen.

Lekker met aardappelpuree.

Tip: het scheelt heel wat snijwerk als u de ui en wortel vervangt door 500 g panklare hutspotgroenten.

Eventueel kunt u het vocht bijbinden door de laatste minuten een sneetje ontbijtkoek in kleine stukjes mee te warmen.

Bell

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kalfsgebraad
2 worteltjes
2 uien
1 kleine selder
2 preien
1 laurierblaadje
1 takje tijm
2 kruidnagels
4-5 jeneverbessen
2 eetlepels bloem
50 g boter
1 dl melk
2 eidooiers
1 eetlepel kappertjes
snuifje geraspte nootmuskaat
200 g grof zeezout (echt onontbeerlijk)
peper

Bereiding

Druk het gebrad aan alle kanten stevig in het zeezout en leg het in een kom met de rest van het zout eromheen.

Laat het in een koele omgeving twee dagen rusten (draai het gebrad een vijftal keren per dag om).

Vul voor de bereiding een grote kookpan met 1 l water.

Voeg de schoongemaakte en kleingesneden groenten toe, samen met de laurier, de tijm, de kruidnagels, de jeneverbessen en de peper (gebruik geen zout meer).

Laat het gebrad in het koude water glijden, breng het aan de kook en houd de temperatuur een uur lang tegen het kookpunt; het gebrad moet gaar zijn, maar nog niet uit elkaar vallen.

Haal het dan uit de pan en zeef de bouillon.

Smelt de boter in een klein pannetje en roer er met een houten lepel de bloem door.

Giet er een beetje bouillon en de lauwe melk bij en kruid met peper en nootmuskaat.

Voeg, als de saus wat is ingedikt, de losgeklopte eieren en de kappertjes toe.

(Dit alles moet op een zacht vuurtje en onder voortdurend roeren gebeuren).

Snijd het vlees in plakken, schenk er de saus over en dien zeer warm op met gekookte aardappelen.

U kunt het gebrad ook koud opdienen met mayonaise en met frieten.

Bhuna gosht (droge biefstukcurry)

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

Ingrediënten

50 g ghee
500 g biefstuk in repen
1 kleine gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel chilipoeder
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 verse rode chilipeper, ontpit en in ringetjes
½ theelepel zout

Bereiding

Verhit de ghee in een grote pan met dikke bodem tot er rook afkomt, voeg het vlees toe en roerbak het 30 seconden snel aan alle kanten, zonder aanbranden. Schep het vlees uit de pan met een schuimspaan en leg het even apart.

Temper het vuur en fruit de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht.

Roer de specerijen en zwarte peper erdoor en roerbak 3 minuten.

Voeg het vlees weer toe, schep om met chilipeper en zout en bak nog 5 minuten tot het vlees gaar is.

Serveer warm met gekookte rijst en yoghurt met komkommer of tomaat/Raita.

Noot: Bhuna is een bakmethode, die zowel voor vlees als groenten wordt gebruikt. Vlees wordt meestal voorgebakken, tenzij het in dunne stukjes is gesneden. Bhuna-schotels zijn droog, met weinig saus en de kunst is ze gaar te bakken zonder vocht. Mocht dit te moeilijk blijken en begint het vlees aan te koeken, dan mag u gerust een scheutje water erbij doen, mits dat voor het serveren weer is ingekookt.

Bianconeve

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

Ingrediënten

250 g mascarpone
100 g witte chocolade
2 dl room
50 g kristalsuiker
80 g kokosmakrons
50 g praline (een mengsel van amandelen en gemalen noten,
geroosterd, fijn gekarameliseerd en na afkoeling naar behoefte
fijngemalen)
30 g grofgemalen noten
¾ dl Baileys
¼ dl sterke koffie
2 soeplepels chocoladeschilfers
enkele blaadjes munt

Bereiding

Klop de mascarpone op.
Smelt de witte chocolade au bain-marie en vermeng de gesmolten chocolade met de mascarpone.
Klop de room met de suiker in een kom op tot slagroom en meng die goed met het chocolade-mascarponemengsel.
Laat alles rusten tot de room verdikt.
Verkruimel intussen de kokosmakrons en voeg de praline, de noten, de koffie en de Baileys toe.
Bedek de bodem van 4 coupes met het notenmengsel en voeg daarna een laagje room toe.
Herhaal dit tweemaal en zorg ervoor, dunne laagjes aan te brengen.
Laat de coupes minstens 4 uur in de koelkast rusten.
Garneer met de chocoladeschilfers en een blaadje munt.
U kunt dit gerecht ook een dag van tevoren bereiden.

Biryani (hartige rijst met vlees)

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

7½ dl water

2 theelepels zout

4½ dl kerriesaus

350 g gekookt vlees (rund- of lamsvlees of kip) in blokjes van 3 cm

1½ theelepel kurkuma

½ theelepel gemalen koriander

Garnering:

1 rode of groene paprika, ontpit en in ringen

2 hardgekookte eieren, gepeld en in schijfjes

2-3 stevige tomaten in schijfjes

verse korianderblaadjes (desgewenst)

fijngeklopt zilverblad (varak) (desgewenst)

Bereiding

Was de rijst grondig.

Breng het water aan de kook in een grote pan met dikke bodem; voeg rijst en zout toe en breng weer aan de kook.

Laat de rijst afgedekt 10 minuten zacht koken, giet daarna af en zet apart.

Verwarm in een grote pan de kerriesaus met vlees op een laag vuur tot deze borrelt.

Voeg de kurkuma en koriander toe en kook al roerend 2 minuten op een hoog vuur.

Voeg de rijst toe en schep hem hierin om tot de rijst mooi geel van de kurkuma is.

Dek de pan zorgvuldig af, temper het vuur en laat heel zacht 15-20 minuten koken tot de rijst helemaal gaar is.

Schep de rijst in een warme schaal en garneer hem met paprika, ei en tomaat. Leg bovenop blaadjes koriander en bestrooi naar wens met zilverblad.

Dien direct op.

Noot: Van de Mogolheersers moest de keuken in alle aspecten aan de hoogste standaard voldoen: voor heel karig uitgeruste rijstschotels gold dat dus ook. Biryani werd geperfectioneerd om aan rijst een hogere culinaire status te verlenen: rijst die een vorst waardig was!

In India staan biryani's vaak uren te stomen op hete houtskoolas, hoewel dat meer voor het gemak dan uit noodzaak is. Volgens ons recept smaakt het in ieder geval even authentiek.

Iedere rijstsoort is te gebruiken, maar Basmati is het best. Als bijgerecht volstaat een simpele Raita, salade of chutney; in restaurants wordt er vaak een kerriesaus bij geserveerd.

Biryani (met soep vooraf)

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

Ingrediënten

800 g lams- of rundvlees (eventueel enkele stukken met been)

2 eetlepels gehakte peterselie

1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel zout

1 pijpje kaneel (7-8 cm)

1 groene pimento

2 groene Spaanse pepers, in stukjes, zonder zaden

1 theelepel kardemompoeder

½ theelepel kruidnagelpoeder

125 g roomboter

500 g rijst (gewassen en in een zeef uitgelekt)

1 eetlepel kurkuma (koenjit)

1 theelepel korianderpoeder (mag iets meer zijn)

1 eetlepel gemalen komijn (djintan)

½ theelepel cayennepeper

1 eetlepel hele zwarte pepers

125 g gewassen krenten (en/of rozijnen)

6 teentjes knoflook uit de knijper

6 uien

50 g geroosterde geschaafde amandelen

Bereiding

Maak van het vlees als volgt een bouillon: bedek het vlees tot ± 10 cm met koud water en voeg de peterselie, het gemberpoeder, het zout, ½ pijpje kaneel, de pimento en de Spaanse pepers toe; breng het geheel aan de kook, haal het schuim er met een schuimspaan af en laat doorsudderen tot het vlees mals is (1-3 uur, afhankelijk van de soort vlees en de grootte van de stukjes (met stukjes lamsvlees van ± 5 cm duurt het 3/4-1 uur)).

Haal het vlees uit de pan, maak het droog en pers de bouillon door een zeef.

Van deze bouillon kunt u een heerlijke soep maken door stukjes bleekselderij, bloemkool, uiringen en ontvelde tomaten (deze het laatst) toe te voegen en te koken.

Tevens kunt u wat extra kruiden toevoegen, zoals tijm, oregano, dragon en stukjes bieslook.

Doe de kruidnagels en de rest van het pijpje kaneel, in stukjes, in een zakje van neteldoek (ook kunt u kruidnagelpoeder en kaneelpoeder direct aan de rijst toevoegen, maar neem hiervan niet te veel!).

Maak boter en/of olie heet en bak de rijst hierin, goed roerend, met 3/4 van de hoeveelheden kurkuma, koriander, komijn en cayennepoeder.

Voeg, als de rijstkorrels bijna doorzichtig zijn geworden, het zakje van neteldoek met inhoud (of kruidnagel- en kaneelpoeder), de peperkorrels, de gewassen rozijnen en/of krenten, de knoflook en voldoende water om de rijst met 2-3 cm te bedekken toe.

Voeg wat zout toe, breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur doorsudderen.

Smelt intussen boter in een braadpan of grote koekenpan en bak het vlees met de rest van de kurkuma, koriander, komijn en cayennepoeder goed bruin.

Neem het vlees dan uit de pan.

Verdeel de uien in vieren, scheid ze in lagen en bak ze snel in het bakvet van het vlees, zodat ze wel bruin worden, maar nog steeds knapperig zijn (dus niet te gaar).

Biryani (met soep vooraf)

Voeg de geroosterde amandelen en het vlees toe, meng alles goed en houd het warm.

Voeg, als de rijst gaar is, de inhoud van de braadpan toe, meng goed en verhit het geheel even goed.

U kunt de rijst en het vlees ook apart serveren.

Bloemkoolschotel á la Stroganoff

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

Ingrediënten

1¼ kg aardappelen

1 bloemkool

1 ui

250 g champignons

30 g boter

400 g gehakt

1 zakje Stroganoffsaus

2 dl crème fraîche

25 g geschaafde amandelen

50 g geraspte belegen of oude kaas

Bereiding

Schil en was de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze met zout in 20 minuten gaar.

Maak de groeten schoon; verdeel de bloemkool in roosjes, snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.

Kook de bloemkoolroosjes 10 minuten in water met zout.

Verhit de boter in een koekenpan en bak het gehakt rul.

Bak de uisnippers en de champignon 5 minuten mee.

Roer het Stroganoffsauspoeder met 1½ dl water glad en roer de saus en de crème fraîche door het gehaktmengsel.

Snijd de gekookte aardappelen in hapklare stukken en vul een ovenschaal laag voor laag met aardappelblokjes, bloemkoolroosjes en gehaktmengsel.

Strooi als laatste geraspte kaas over het gerecht en zet de schaal ± 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Bloody Mary 3

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

½ wodka
1 glas tomatensap (zo mogelijk vers)
sap van 1 citroen
een scheutje worcestersaus
zout naar smaak
witte peper uit de molen
een paar blokjes ijs

Bereiding

Flink shaken in een groot glas door een zeefje uitschenken.

Boemboe bali ikan

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

Ingrediënten

700 g schelvisfilets
1 middelgrote ui
150 g prei
knoflook
citroensap
50 g boter
2 eetlepels sla- of zonnebloemolie
suiker
verse gember
laospoeder
sambal oelek
sambal trassi
1 eetlepel ketjap
goela djawa
zout

Bereiding

Stamp en wrijf 1 stukje geschilde verse gember van ± 2 cm, 2 teentjes knoflook, 2 theelepels sambal oelek, 1 theelepel sambal trassi, 1 mespunt laospoeder en 1 eetlepel citroensap in een vijzel tot een kruidenpuree.

Snijd de schelvisfilets in stukken en dep ze heel goed droog.

Verhit de boter en de olie in een wadjang (wok) of braadpan.

Voeg de stukken vis toe en roerbak deze op hoog vuur ± 2 minuten.

Snijd de ui en de prei in dunne ringen.

Was de prei en dep deze goed droog.

Schuif in de wadjang de vis opzij en roerbak de ui en de prei ± 1 minuut in het vet.

Meng de kruidenpuree door de ui en prei en schuif dan de vis weer terug.

Voeg de ketjap, een klein stukje goela djawa of 1 mespunt suiker en zout toe, schep alles door elkaar en laat

de vis op laag vuur nog ± 2 minuten stoven.

Serveer de boemboe Bali ikan in een schaal.

Boeuf stroganoff van gehakt

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt

2 wortelen

1 grote ui

1 rode of groene paprika

100 g champignons

¼ dl water

zout

1 eetlepel paprikapoeder

1 bekertje zure room

1 theelepel boter

Bereiding

Bak het verkruimelde gehakt even aan.

Snijd de groenten, was de champignons en bak ze met het gehakt mee.

Voeg het zout, het paprikapoeder en wat water toe, leg het deksel op de pan en laat nog even sudderen.

neem de pan van het vuur en roer er de zure room door.

Zorg dat de massa goed warm blijft, maar laat niet meer koken.

Serveer met rijst.

Brabantse 'veekoeken' (savooiekoolrolletjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine savooiekool
500 g half-om-halfgehakt
1 uitje
zout
peper
40 g boter
boter om in te vetten
1 flinke ui
een scheutje azijn

Bereiding

Maak de kool schoon en breek de bladeren eraf.
Kook deze 10 minuten in ruim water met zout en laat ze goed uitlekken.
Maak het gehakt met zout, peper en het gesnipperde uitje aan en verdeel het in evenveel balletjes als er koolbladeren zijn.
Bak de balletjes in de boter aan alle kanten bruin, maar niet gaar.
Leg de balletjes op de bladeren, rol de bladeren op en bind ze met wat keukengaren vast.
Beboter een ovenschaal en leg de rolletjes erin.
Bak de gesnipperde ui in de bakboter van het gehakt en blus het vet met wat azijn.
Giet dit over de rolletjes.
Dek de schaal met een deksel of met folie af, schuif de schaal in een op 220°C voorverwarmde oven, en bak de rolletjes 20 minuten.

Brazil

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

½ droge vermouth

½ droge sherry

een scheutje angosturabitter

een scheutje Ricard of Pernod

ijsblokjes

Bereiding

Roer de dranken in een mengbeker en schenk ze door een zeef in het cocktailglas.

Breekbrood met zalm en omelet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.lidl.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
kruidenkaas
1 pak gerookte zalm
½ dl melk
klontje boter
1 breekbrood
kropsla
verse bieslook
bosje radijs

Bereiding

Was de sla.
Bak het breekbrood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat het iets afkoelen.
Snijd de radijsjes.
Kluts de eieren met melk en eventueel wat peper en zout door elkaar.
Verhit een pan met een klontje boter.
Giet het eimengsel in de pan en bak de omelet aan twee kanten bruin.
Breek het brood en besmeer het met kruidenkaas.
Beleg het brood met radijs, daarop de sla, dan de omelet en vervolgens de zalm.
Garneer met fijngesneden bieslook en een beetje peper.

Broccoli met romige gehaktsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
400 g broccoli
3 eetlepels pijnboompitten
1½ eetlepel olijfolie
50 g magere spekreepjes
400 g gehakt (naar keuze half-om-half of rundergehakt)
1 theelepel paprikapoeder
1 pakje Tomato Frito (400 gr, Heinz)
1½ dl Room Culinair
1 eetlepel groene pesto
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukken.
Maak de broccoli schoon, verdeel hem in kleine roosjes en snijd de stelen in plakjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Verhit de olie en bak de spekjes al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg de ui en de knoflook toe en fruit ze al omscheppend in ± 5 minuten glazig.
Scheep het gehakt erdoor en bak het al omscheppend bruin en rul.
Bak het paprikapoeder ± 3 minuten mee.
Voeg de broccoli en 1 dl heet water toe en breng het aan de kook.
Roer er de Tomato Frito, de Room Culinair en de pesto door en breng op smaak met peper en zout.
Garneer met de pijnboompitten.
Lekker met een pasta (bijvoorbeeld penne rigate) en een groene salade.

Bronx

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

½ gin
¼ droge witte vermouth
¼ rode vermouth
sap van ¼ sinaasappel
ijsblokjes

Bereiding

Goed shaken in een shaker en door een zeef of strainer in het cocktailglas schenken.

Brood gevuld met pittig gehakt

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ongesneden, enkele dagen oud klein rond wit vloerbrood

2 uien

150 g belegen boerenkaas aan een stukje

100 g taugé

5 takjes peterselie

2 bolletjes gember

1 eetlepel olie

450 g rundergehakt

2 eetlepels Zaanse mosterd

2 eetlepels ketjap manis

1½ theelepel sambal oelek

zout, peper

1 theelepel gemberpoeder

Bereiding

Snijd de bovenkant van het brood en leg het apart.

Hol het brood aan alle kanten tot op ± 1 cm van de rand uit en verkruimel het.

Pel en snipper de uien.

Verwijder de korst van de kaas en snijd de kaas in kleine blokjes.

Was de taugé in een zeef en laat deze goed uitlekken.

Knip de peterselie fijn en snijd de bolletjes gember in stukjes.

Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt hierin rul.

Bak de uisnippers ± 3 minuten zachtjes mee.

Voeg het broodkruim toe en roer dit goed door het gehakt.

Voeg de mosterd, de ketjap, de stukjes gember en de taugé toe, meng het geheel goed en bak nog ± 3 minuten.

Breng op smaak met zout, peper en gemberpoeder en roer van het vuur af de kaasblokjes en de peterselie door het gehaktmengsel.

Schep het mengsel in het uitgeholde brood en druk het stevig aan.

Leg de bovenkant van het brood terug en verpak het geheel in aluminiumfolie.

Bak het brood in het midden van de op 225°C oven in ± 25 minuten gaar.

Broodje bapao

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ pak witbroodmix
1 eetlepel boter
1½ dl water
2 eetlepels gesnipperde peterselie
1 rode paprika
200 g gare kip
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel sesamzaadjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 dl water

Bereiding

Kneed de broodmix, de boter, het water en de peterselie volgens de aanwijzingen op de verpakking tot een deeg en laat het deeg 30 minuten rijzen.

Meng de in stukjes gesneden paprika, de in stukjes gesneden gare kip, de sojasaus, de sesamzaadjes en de uitgeperste knoflook in een kom.

Maak 4 bolletjes van het deeg en druk ze plat.

Verdeel het mengsel erover en vouw ze weer tot bolletjes.

Laat ze, met de naad naar beneden, 30 minuten rijzen.

Leg de bolletjes in een diep bord en zet dat met 1 dl water in een magnetronschaal.

Leg het deksel op de schaal en stoom de broodjes op 600 Watt in ± 6 minuten gaar.

Cajungehaktbrood

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 fijngesneden middelgrote ui
1 fijngesneden stengel bleekselderij
2 fijngesneden bosuitjes
½ middelgrote, schoongemaakte en fijngesneden paprika
1 kleingesneden teentje knoflook
2 laurierblaadjes
1 theelepel zout
¾ theelepel cayennepeper
¾ theelepel zwarte peper
1/3 theelepel nootmuskaat
¾ theelepel gemalen komijn
1 eetlepel worcestershiresaus
¾ theelepel scherpe rode pepersaus (tabasco)
2 eetlepels boter
½ dl melk
½ dl tomatenketchup
40 g paneermeel
750 g half om half gehakt
2 eieren

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Vermeng de ui, bosui, bleekselderij, paprika, knoflook, laurier, zout, cayenne- en zwarte peper, nootmuskaat, komijn, worcestershiresaus en tabasco in een schaal.

Smelt de boter op halfhoog vuur en laat het groente-specerijenmengsel in een open pan onder voortdurend roeren 6 minuten pruttelen tot de ui en de paprika gaar zijn.

Neem de pan van het vuur en laat de massa afkoelen.

Haal de laurierblaadjes eruit en roer er de melk, de tomatenketchup en het paneermeel door.

Vermeng in een grote schaal het gehakt met de eieren en de groentemassa, doe het over in een ingevette cakevorm en druk het goed aan.

Bak het gehaktbrood in een open schaal 50-55 minuten of tot het van de rand van de vorm loslaat.

Calamari e patate stufato (stoofschotel van inktvis en aardappelen)

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

Ingrediënten

600 g inktvis in ringen
600 g aardappelen
4 eetlepels olijfolie
2 geperste teentjes knoflook
1 dl witte wijn
zwarte peper
zout
1 mespunt tijm
1 theelepel oregano
1 laurierblaadje
400 g tomaten (blik)
2 eetlepels peterselie

Bereiding

Verhit de olijfolie en fruit de knoflook en de peterselie 2 minuten.
Voeg de inktvis toe en bak die 1 minuut mee.
Blus af met de wijn en laat die even inkoken.
Voeg de tomaten, tijm, oregano en laurier toe, breng op smaak met zout en peper en laat de inktvis in de gesloten pan 20 minuten stoven.
Snijd de aardappelen in plakjes en doe die bij de inktvis.
Laat nog 30-40 minuten stoven tot de inktvis en de aardappelen gaar zijn.

Calamari in zimino (kleine inktvisjes in saus)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 worteltjes
500 g snijbiet of verse spinazie
½ bos peterselie
½ bos selderijgroen
6 teentjes knoflook
olijfolie
500 g schoongemaakte pijlinktvisjes (calamari)
1 l blik gepelde tomaten
zout
vers gemalen peper

Bereiding

Snipper voor de stoofsaus de uien en wortelen, was de snijbiet of de spinazie, knip de kruiden (alleen het groen) en pers de knoflook uit.
Fruit dit alles zachtjes in 2 eetlepels olijfolie.
Maak de inktvisjes schoon (of laat dit bij het kopen door de vishandelaar doen) en snijd ze in ringen.
Leg ze in een zeef en overgiet ze met kokend water.
Schep de inktvis vervolgens met de gepelde tomaten en het vocht bij de stoofsaus, breng aan de kook en laat 30-45 minuten op zacht vuur stoven.
Breng op smaak met peper en zout.

Calamari ripieni al forno (gevulde inktvis)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 inktvisjes
2 ansjovisfilets, uitgelekt
1 ei
1 geperst teentje knoflook
2 eetlepels peterselie
3 eetlepels Parmezaanse kaas
zout
zwarte peper
het kruim van 1 sneetje brood
3 eetlepels olijfolie
½ dl witte wijn

Bereiding

Maak de inktvisjes schoon: trek de kop eraf, snijd de tentakels los (houd deze apart) en verwijder de ingewanden en het kraakbeen.

Hak de tentakels fijn en vermeng ze met de knoflook, de peterselie, de ansjovis, het broodkruim, de Parmezaanse kaas en het ei.

Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

Vul de inktvisjes met dit mengsel en maak de opening met een cocktailprikker dicht.

Vet een ovenschaal in met olijfolie en leg de inktvissen erin.

Besprenkel ze met de rest van de olie en bak ze 15 minuten in een oven van 220°C.

Giet de wijn erover en bak nog 5 minuten.

Canederli Tirolesi

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren

¼ l melk

250 g verkruimeld oud witbrood zonder korst

1 plak gerookte ham (± 120 g) in dobbelsteentjes

1 eetlepel fijngehakte bieslook

2 eetlepels fijngehakte peterselie

zout

peper

snufje geraspte nootmuskaat

200-225 g bloem

1½ l bouillon

Bereiding

Klop de eieren met de melk los.

Voeg de broodkruimels, de ham, het bieslook, de peterselie en wat zout, peper en nootmuskaat toe en roer alles goed door elkaar.

Blijf roeren en voeg bloem toe tot een zacht, maar toch goed samenhangend deeg ontstaat.

Kneed het deeg goed door en vorm het met natte handen tot balletjes, iets groter dan een ei.

Wentel de deegballetjes door wat bloem en pocheer ze ± 20 minuten in de hete bouillon.

Info: Deze deegballetjes worden in het Duitstalige gebied Alto Adige 'knödel' genoemd. Ze worden opgediend met gesmolten boter of geraspte kaas, of gebruikt als vulling voor kippen- of vleesbouillon. Ze zijn nogal groot en bijzonder vullend; één of twee per persoon is voldoende.

Capellini met mosselen en prei in een groene kruidensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de mosselen

2 kg mosselen
2 uien
5 takjes selderij
boter
peper
zout
2 takjes tijm
2 laurierblaadjes
1 citroen

voor de pasta en de saus

2 preien
boter
peper
zout
nootmuskaat
500 g capellini (zeer fijne spaghetti)
4 dl mosselkookvocht
1 dl droge witte wijn
4 dl room
1 eetlepel gehakte peterselie
½ eetlepel bieslooksnippers
½ eetlepel gehakte kervel
½ eetlepel basilicumsnippers
100 g gemalen gruyèrekaas

Bereiding

Bereid de mosselen, haal ze uit de schelpen en houd ze in het gezeefde kookvocht warm.
Maak de prei schoon, spoel hem onder stromend water en snijd de prei in de richting van de vezels in lange reepjes van 2 mm dik en 5-6 cm lang (juliënne).
Stoof de preireepjes kort in een klontje boter en kruid ze met wat nootmuskaat.
Kook de capellini in 3-4 minuten al dente in gezouten water met een klontje boter, giet ze over in een vergiet en laat ze uitlekken.
Voeg de capellini bij de gestoofde preijuliënne en meng voorzichtig door elkaar.
Kruid met peper en zout en houd warm.
Laat 4 dl mosselkookvocht en 1 dl droge witte wijn tot de helft inkoken.
Voeg 4 dl room toe en laat tot sausdikte inkoken.
Voeg de gehakte groene kruiden toe en laat de saus niet meer koken.
Roer een klontje boter door de saus en kruid af.
Warm de mosselen even in hun kookvocht op en laat ze uitlekken.
Schik de prei-capellini centraal in een diep bord en schik de mosselen rond de capellini.

Capellini met mosselen en prei in een groene kruidensaus

Schep hier en daar wat saus over de mosselen en garneer met een takje groen.

Strooi er wat gemalen kaas over.

Serveer de resterende mosselen, capellini, kaas en saus in een tweede bediening.

Casserole van engelenhaarpasta met scampi's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel boter
2 eieren
2½ dl room
2½ dl yoghurt
125 g geraspte Zwitserse kaas
75 g verkruimelde fetakaas
vers gehakte peterselie
1 theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel gedroogde oregano
250 g verse engelenhaarpasta, ongekookt
1 flesje milde salsa
500 g gepelde scampi's
150 g geraspte Monterey Jack kaas

Bereiding

Beboter een pan van 30 x 20 cm.
Vermeng de eieren, room, yoghurt, Zwitserse kaas, feta, peterselie, basilicum en oregano in een kom.
Spreid de helft van de pasta over de bodem van de pan uit, bedek die met de salsa, met de helft van de scampi's en met de rest van de pasta.
Spreid het eiermengsel over de pasta uit en eindig met de overgebleven scampi's.
Bestrooi het geheel met Monterey Jack-kaas.
Bak het gerecht 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven.
Laat het 10 minuten afkoelen en garneer met gevulde tomaatjes.

Ceylon beef smore

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

Ingrediënten

650 g mager rundvlees, aan alle kanten ingeprikt

1 fijngesneden ui

3 fijngesneden teentjes knoflook

25 g zeer fijngesneden gemberwortel

½ theelepel gemalen kruidnagel

½ theelepel serehpoeier

½ theelepel kardemompoeder

½ theelepel venkelpoeder

1 pijpje kaneel

2 eetlepels korianderpoeder

½ theelepel fenegriek

1 theelepel cayennepeper

3 kerrieblaadjes

¼ dl wijnazijn

2 fijngesneden tomaten

4 dl kokosmelk

2 eetlepels milde Sri Lankaanse kerrie

1½ dl olie

zout naar smaak

Bereiding

Doe het vlees in een ruime braadpan en giet er 2/3 van de kokosmelk bij.

Voeg dan de andere ingrediënten toe, behalve de rest van de kokosmelk en de bakolie en meng het geheel goed door elkaar.

Breng het aan de kook en laat het op middelhoog vuur sudderen tot het vlees gaar is (± 1 uur).

Voeg dan de rest van de kokosmelk en wat water toe en laat het nogmaals 15 minuten sudderen.

Verhit de olie in een bakpan en neem alleen het vlees uit de braadpan.

Laat het vlees even uitlekken en bak het in de olie aan alle kanten bruin.

Doe het vlees en de olie bij de rest in de braadpan en meng alles goed oer elkaar.

Snijdt het vlees vlak voor het serveren in plakken en serveer die in of naast de saus.

Chili con carne 7

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
600 g varkensgehakt
50 g gerookt spek
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
500 g tomatencoulis
1 blikje rode bonen (± 250 g)
zout
chilipoeder
komijnpoeder
cayennepeper
½ dl blond bier (tafelbier of pils)

Bereiding

Doe het vlees met de olie in een magnetronschaal, inhoud 2 l en zet die driemaal 2 minuten op ± 600 Watt.

Maak het vlees telkens met een vork los.

Voeg er dan de spekblokjes, de gehakte ui, de paprika in blokjes, het bier, de specerijen en de tomatencoulis aan toe en meng alles goed door elkaar.

Kook de chili nu in etappes van tweemaal 6 minuten en meng om de 3 minuten.

Voeg er dan na deze 12 minuten de uitgelekte bonen aan toe en kook weer 6 minuten; roer weer na 3 minuten om.

Laat de chili 15 minuten nagaren.

Dit gerecht wordt vaak met tortilla's geserveerd.

Chocolade-knoflookcake

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

Ingrediënten

5 gehakte teentjes knoflook
100 g boter
100 g cacaopoeder
4 eieren
250 g bruine basterdsuiker
100 g gezeefde bloem
100 g gehakte walnoten
50 g amandelen

Bereiding

Maak de knoflookteentjes in een foodprocessor fijn, voeg ze bij de boter en laat die au bain-marie smelten.
Klop de eieren met de basterdsuiker au bain-marie luchtig op.
Zeef het cacaopoeder samen met de bloem en zet dit apart.
Voeg de gesmolten knoflookboter bij de eieren, spatel dit goed door elkaar en voeg dan het bloem-cacaomengsel toe.
Spatel dit door elkaar en voeg de gehakte walnoten toe.
Doe het beslag in een cakevorm en versier de bovenkant met de amandelen.
Bak de cake ± 35 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven.

Chocolade-pecantaart

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

Ingrediënten

Bereiding

Laat, al roerend, 150 g pure chocolade met 5 eetlepels boter en 1½ dl slagroom in een kom op een pan met kokend water smelten.

Breng 100 g suiker met 1 dl water aan de kook, laat het 5 minuten doorkoken en laat het dan afkoelen.

Vermeng de suikerstroop met 3 eetlepels whisky en 2 eidooiers, voeg langzaam 1/3 van het chocolademengsel toe en roer daarna het eimengsel door de rest van het chocolademengsel.

Klop 2 eiwitten stijf, voeg in gedeelten 110 g suiker toe en schep het eiwit voorzichtig door het chocolademengsel.

Roer er 250 g gehalveerde pecannoten door, schenk dit mengsel in een ronde springvorm van 20 cm doorsnee en bak de taart 45-50 minuten in het midden van een op 175°C voorverwarmde oven.

Chocolade-slagroomtaart

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

Ingrediënten

voor het deeg

2 eieren
2-3 eetlepels heet water
100 g suiker
1 zakje vanillesuiker
75 g bloem
50 g maïzena
1 theelepel bakpoeder

voor het glazuur

$\frac{3}{4}$ l slagroom
100 g poedersuiker
1 zakje vanillesuiker
2 zakjes slagroomversteviger
30 g cacao

voor de garnering

geraspte chocolade

Bereiding

Klop voor het deeg de eieren met het hete water met een mixer op de hoogste stand in 1 minuut schuimig.

Vermeng de suiker en de vanillesuiker, strooi dit er in 1 minuut bij en klop het geheel dan nog 2 minuten door.

Vermeng de bloem met de maïzena en het bakpoeder.

Zeef de helft hiervan boven de eiercrème en roer het er kort op de laagste stand door.

Roer de rest van het meelmengsel er op dezelfde manier door.

Doe het deeg in een ingevette, met bakpapier beklede springvorm van 28 cm doorsnee en schuif de vorm op het rooster in een voorverwarmde oven.

Zet de oven op 175-200°C en bak de taartbodem 20-30 minuten.

Laat de taartbodem dan goed afkoelen en snijd hem een keer door.

Klop voor het glazuur de slagroom 1 minuut.

Zeef de poedersuiker en vermeng die met de vanillesuiker en de slagroomversteviger.

Strooi dit mengsel door de slagroom, klop de slagroom verder stijf en doe 3 eetlepels ervan in een spuitzak.

Zeef de cacao en roer die door de rest van de slagroom.

Verdeel $\pm$ 2/3 daarvan over de onderste bodem.

Bestrijk de andere bodem met het glazuur en snijd die in 12 gelijke stukken.

Leg die op de chocolade-slagroom en druk ze goed aan.

Bestrijk de rand van de taart met de rest van de slagroom, strooi er de cacao over, versier de taart met de achtergehouden slagroom en garneer met geraspte chocolade.

Chocolade verleiding

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

Ingrediënten

een ronde taartvorm (± 20 cm)
300 g zachte boter + boter om in te vetten
150 g bloem + bloem om te bestuiven
300 g suiker
6 middelgrote eieren
150 g zelfrijzend bakmeel
zout
3 eetlepels frambozenjam
1 dl slagroom
150 g pure chocolade
200 g kleine aardbeien
poedersuiker

Bereiding

Vet de taartvorm in met boter en bestuif hem dun met bloem.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Klop de boter, met de suiker in ± 7 minuten lichtgeel en romig.
Klop de eieren er stuk voor stuk door; voeg het volgende ei pas toe, als het vorige helemaal is opgenomen.
Zeef de bloem met het zelfrijzend bakmeel en een mespunt zout en spatel het voorzichtig door het botermengsel.
Doe het beslag over in de taartvorm en bak de taart in de voorverwarmde oven in ± 1½ uur goudbruin en gaar.
Laat de taart in de vorm enkele minuten afkoelen, verwijder de vorm en laat de taart op een taartrooster verder afkoelen.
Verwarm de jam met 2 eetlepels water en wrijf het door een zeef.
Klop de slagroom stijf.
Snijd de taart in 3 lagen, bestrijk de onderste 2 lagen met de jam en de slagroom en leg de 3 lagen weer op elkaar.
Breek de chocolade boven een klein pannetje in stukjes, zet het pannetje in een iets grotere pan met kokend water en laat de chocolade al roerend smelten.
Strijk 3 eetlepels chocolade op een glazen snijplank uit en laat het iets opstijven.
Schenk de rest van de chocolade over de taart, strijk het glad en laat de chocolade hard worden.
Maak de aardbeien schoon.
Schraap met een mes krullen chocolade van de chocolade op de snijplank.
Verdeel de aardbeien in een bergje over het midden van de taart, garneer met de chocoladekrullen en bestuif met poedersuiker.

Chocolademoussetaart met sinaasappel 2

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

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem

zout

65 g witte basterdsuiker

135 g koude boter

voor de chocolademousse

200 g pure chocolade in stukjes

1½ dl volle melk

2 dl slagroom

40 g suiker

voor de garnering

5 sinaasappels

een zandtaartvorm van 20 cm doorsnee

bakpapier

een steunvulling

Bereiding

Zeef de bloem, het zout en de basterdsuiker boven een kom.

Snijd de boter met 2 messen door de bloem tot hij fijn is verdeeld en kneed het snel tot een soepel deeg.

Leg het deeg in plasticfolie 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Rol het deeg uit en bekleed er de taartvorm mee.

Bedek het deeg met het stuk bakpapier en verdeel de steunvulling over.

Bak het deeg 6 minuten in het midden van de oven.

Verwijder het papier en de vulling, prik gaatjes in het gebak en bak de bodem in nog 8-10 minuten lichtbruin en haar.

Stort de bodem op een taartrooster en laat hem afkoelen.

Laat de chocolade met de melk in een kom boven een pan met heet water (au bain-marie) al roerend smelten.

Laat het mengsel afkoelen tot dik vloeibaar.

Klop de slagroom met de suiker stijf en schep die in 3 porties door het chocolademengsel.

Zet de chocolademousse 1 uur in de koelkast.

Schil de sinaasappels dik tot op het vruchtvlees en snijd de partjes tussen de vliezen uit.

Strijk de chocolademousse over de taartbodem uit en verdeel er de partjes sinaasappel over.

Chocoladepavlova met mascarpone

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 120°C.

Klop 3 eiwitten stijf en voeg intussen in gedeelten 115 g fijne tafelsuiker toe.

Roer 50 g fijne tafelsuiker en 1 zakje vanillesuiker door 1 eetlepel maïzena en klop dit met 1 eetlepel blanke azijn door het eiwit.

Spatel er 60 g geraspte pure chocolade door en schep de massa in een spuitzak met grove kartelmond.

Spuit de massa in cirkels op een met bakpapier bekleed bakblik en laat ze in de oven op 120°C in 2 uur drogen.

Schakel de oven na 1 uur terug naar 100°C.

Roer 150 g Mascarpone met 2 eetlepels creamsherry en 2 eetlepels suiker romig.

Spatel er 1 dl stijfgeklopte slagroom door en verdeel dit mengsel over het afgekoelde schuim.

Garneer met 1 kiwi in plakjes en 150 g witte druiven.

Bestuif met cacaopoeder en serveer direct.

Chocoladepizza met marshmallows

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

Ingrediënten

1 basisrecept voor pizza of kant-en-klaar pizzadeeg
120 g pure chocolade, in blokjes gebroken
1 eetlepel cacaopoeder
2 eetlepels poedersuiker
60 g boter
120 g roze en witte marshmallows

Bereiding

Maak de pizzabodem.
Doe de chocolade met de boter in een pannetje.
Laat het boven een pan kokend water (au bain-marie) geheel smelten en roer de massa goed door elkaar en roer er de cacao en de poedersuiker door.
Verdeel de chocoladesaus over de pizzabodem en leg de marshmallows erop.
Zet de pizza 10 minuten in de oven tot de bodem gaar is en de marshmallows beginnen te smelten.
Laat de pizza voor het serveren iets afkoelen.

Chocoladetaart 7

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

Ingrediënten

voor de bodem:

300 g bloem
100 g cacao
½ theelepel zout
200 g suiker
1 theelepel bakpoeder
1 ei
1½ dl (zonnebloem)olie
¼ l karnemelk
2 dl bereide koffie

voor de vulling

5 eetlepels bloem
3 dl volle melk
125 g suiker
75 g margarine
1 zakje vanillesuiker
200 g roomboter

voor de glazuurlaag

150 g roomboter
3 eetlepels cacao
200 g poedersuiker
1 ei
1 zakje vanillesuiker

Bereiding

Meng voor de bodem de bloem, de cacao, het zout, de suiker en het bakpoeder goed door elkaar.

Voeg het ei, de olie, de karnemelk en de koffie toe en mix dit tot een romig beslag.

Giet het beslag in een bakvorm en bak de bodem in 30-35 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven gaar.

Laat de bodem afkoelen.

Meng voor de vulling de bloem met de melk op het vuur tot het romig is.

Meng de suiker, de margarine, de vanillesuiker en de roomboter tot het mengsel romig is.

Voeg het melk-bloemmengsel eraan toe en mix ± 8 minuten tot het smeuïg is.

Smeer de vulling over de bodem en zet de taart in de koelkast.

Meng voor het glazuur de roomboter met de cacao op het vuur tot de boter is gesmolten.

Neem de pan van het vuur en voeg de poedersuiker, het ei en de vanillesuiker toe.

Mix het geheel tot een crème, smeer die over de vulling en zet de taart tijd in de koelkast tot het glazuur hard is.

Choesels

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 alveesklier
500 g kalfsvlees
1 kalfszwezerik
1 rundersnier
1 kleine ossestaart
3 uien
1 eetlepel bloem
2 eetlepels tomatenpuree
1 takje tijm
2 laurierbladen
3 kruidnagels
1 l blond bier
geraspte nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Maak de uien schoon en snijd ze in smalle reepjes.
Snijd de ossestaart, niet, zwezerik en het kalfsvlees in stukjes.
Verwijder het overtollige vet van de alveesklier en snijd ook deze in stukjes.
Snijd het verkregen vet in kleine hompjes en smelt ze in een grote pan uit.
Verwijder de kaantjes met een schuimspaan en laat de stukken ossestaart in het vet bruin kleuren.
Voeg de stukken nier toe en laat deze vlug bruinen.
Draai het vuur lager en laat alles ± 30 minuten sudderen.
Doe er dan de stukken zwezerik, de stukjes kalfsvlees en de gesneden uien bij.
Bestrooi het geheel met een eetlepel bloem en voeg ook een eetlepel tomatenpuree toe.
Leg er tenslotte de choesels (= de in stukken gesneden alveesklier) bij en breng het gerecht op smaak met peper, zout, nootmuskaat, tijm, laurier en de kruidnagels.
Giet het bier erbij en breng alles aan de kook.
Laat het gerecht tegen het kookpunt tenminste 2 uur sudderen.
Serveer het met gekookte aardappelen.

Christoffeltaart

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

Ingrediënten

3 pakken schuimbattons (onder chocola, boven mokka)

2 dl slagroom

nootjes (Baukje)

Bereiding

Doe de koekjes in een dichte plastic zak en verkruimel ze door er met een deegrol over te gaan.

Klop de slagroom niet te stijf en roer de kruimels erdoor.

Vul een springvorm met dit mengsel en strooi de nootjes erover.

Zet de vorm 1 dag in de diepvries.

Ciliegi al vino rosso (kersen met rode wijn)

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g kersen
100 g suiker
2 eetlepels rode bessengelei
de schil van 1 citroen
4 dl rode wijn
3 mespunt kaneel
1½ dl slagroom

Bereiding

Ontpit de kersen, doe ze met 70 g suiker, de wijn, kaneel, citroenschil en bessengelei in een pan en breng dit langzaam aan de kook.
Laat de kersen 20-30 minuten heel zachtjes koken en laat ze daarna afkoelen.
Klop de slagroom met 30 g suiker stijf.
Serveer de kersen met de slagroom.

Cinnamon-rolls (Amerikaanse appeltaart met pecannoten)

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de cinnamon-rolls

1 pak witbroodmix
melk
boter
2 appels
150 g pecannoten
2 eetlepels kaneel
200 g bruine suiker

voor het glazuur

150 g gezeefd poedersuiker
3 eetlepels appelsap
Voor de garnering:
12 pecannoten

Bereiding

Knead voor de cinnamon-rolls volgens de aanwijzingen op de verpakking een gistdeeg van het witbroodmix met melk boter en laat het deeg rijzen.

Vet een springvorm van 24 cm doorsnee in en klem een stuk bakpapier tussen de bodem en de rand.

Schil en snipper de appels, hak de pecannoten fijn en vermeng beide met de kaneel en de bruine suiker.

Knead het deeg door en rol het uit tot een lap van $\pm 45 \times 25$ cm.

Bestrijk het deeg met gesmolten boter en beleg het met het appel-notenmengsel.

Rol de lap vanaf de lange kant op en snijd de deegrol in 12 gelijke stukken.

Schik de deegrolletjes rechtop in de vorm, dek ze met een vochtige doek af en laat ze een half uur rijzen.

Bak de rolletjes bij 200°C in 30 minuten goudbruin.

Roer intussen glazuur van de gezeefd poedersuiker en het appelsap.

Maak de springvormrand los en schuif de warme taart op een schaal (het bakpapier mag eronder blijven), lepel er direct het glazuur over en garneer de rolletjes met een pecannoot.

Citroenijscake

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

Ingrediënten

1 in de lengte in dunne plakken gesneden cake

1 pak citroenijs

200 g grofgehakte gepelde pistachenootjes

150 g witte chocolade

1-2 eetlepels slagroom

mooie dunne witte chocoladekrullen

een langwerpige cakevorm

Bereiding

Leg op de bodem van de cakevorm 1 dunne plak cake.

Laat het ijs iets smelten en strijk het in een laag (even dik als de cakelaag) op de cakeplak.

Bestrooi de ijslaag met pistachenootjes.

Herhaal deze lagen 3 keer en eindig met een cakelaagje (dus totaal 4 keer ijs en 5 keer cake).

Zet de ijscake in de diepvries en laat hem 4 uur opstijven.

Smelt de witte chocolade met de slagroom in een kom boven een pan heet water en strijk dit in een dunne laag over de bovenkant van de cake uit.

Laat de chocolade in de koelkast 10 minuten hard worden.

Garneer de ijscake met mooie chocoladekrullen en serveer hem in plakken gesneden.

Chocoladekrullen kunt u van pure, melk- en witte chocolade maken. Het vraagt even wat handigheid, maar het is zeker niet moeilijk.

Smelt de chocolade in een kom boven een pan heet water, maar zorg dat de chocolade niet te warm wordt.

Schenk de chocolade op een koude ondergrond, bijvoorbeeld op een marmeren plaat en schraap de chocolade, vlak voor deze hard wordt, met een breed mes voorzichtig van de plaat, zodat er mooie chocoladekrullen ontstaan.

Citroenkwardaart met meloen

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

Ingrediënten

1 eetlepel amandelolie of neutrale olie
½ roomboter cake in plakjes
10 blaadjes witte gelatine
500 g magere kwark
de geraspte schil van 1 citroen
100 g suiker
het sap van 1 citroen
1¼ dl slagroom

voor de crème de menthe-gelei

3 blaadjes witte gelatine
½ dl crème de menthe (likeur)
Voor de garnering:
1 groene meloen
verse blaadjes munt
een springvorm van 20 cm doorsnee
bakpapier

Bereiding

Vet de vorm dun met olie in, bekleed hem met bakpapier en vet dat eveneens in.
Bedek de bodem van de vorm met plakjes cake.
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Meng de kwark en de geraspte citroenschil.
Verwarm in een steelpan de suiker in het citroensap tot de suiker is opgelost.
Knijp de gelatine goed uit en los die van het vuur af in het citroensap op.
Meng het gelatinemengsel door de kwark.
Klop de slagroom stijf en spatel die door de kwark.
Scheep het mengsel in de vorm en laat het 2 uur in de koelkast opstijven.
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Breng 1 dl water tegen de kook aan en los er van het vuur af de uitgeknepen gelatine in op.
Roer de crème de menthe erdoor en laat het tot lauw afkoelen.
Verdeel de lauwe gelei over de kwarktaart, zet de taart terug in de koelkast en laat hem 1 nacht opstijven.
Steek met een meloenbolletjeslepel bolletjes uit de meloen en laat die op een schone theedoek uitlekken.
Bedek de bovenkant van de taart met de meloenbolletjes.
Verwijder de springvorm.
Serveer de taart op een mooie schaal en garneer met blaadjes verse munt.

Citroentaart 2

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

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem

zout

1 eetlepel suiker

100 g boter

voor de vulling

2 citroenen

3 eieren

150 g suiker

1 dl crème fraîche

voor de garnering

4 citroenen

175 g suiker

een ronde taartvorm van 24 cm doorsnee

bakpapier

steunvulling

Bereiding

Zeef de bloem en het zout boven een kom.

Voeg de suiker toe en snijd de boter met 2 messen door de bloem tot de boter fijn is verdeeld.

Voeg 2 eetlepels ijskoud water toe en kneed het met één hand snel tot een soepel deeg.

Leg het deeg in plasticfolie 1 uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Rol het deeg uit tot een lap ter grootte van de vorm en bekleed de vorm ermee.

Bedek het deeg met een stuk bakpapier en verdeel er een steunvulling over.

Bak de taartbodem 10 minuten in het midden van de oven.

Was 1 citroen goed en schil hem heel dun (zonder wit).

Pers beide citroenen uit.

Snijd de schil heel fijn.

Klop de eieren met de suiker dik en romig en roer er de citroenschil en het sap door.

Klop de crème fraîche op en meng hem door de eimassa.

Verwijder de steunvulling en het bakpapier en schep de eimassa in de taartvorm.

Schakel de oven terug naar 150°C en bak de taart in nog 30-40 minuten gaar.

Was de citroenen goed in heet water, droog ze en snijd ze in heel dunne plakjes.

Breng de suiker met 2½ dl water aan de kook en laat hem al roerend oplossen.

Leg de schijfjes citroen in de suikerstroop en laat ze 12-15 minuten zachtjes koken.

Laat de schijfjes in de siroop afkoelen.

Laat ze uitlekken en verdeel ze over de afgekoelde taart.

Zet de taart tot het gebruik koel weg.

Citroentaart 3

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

Ingrediënten

Bereiding

Draai voor de bodem 180 g boter, 60 g suiker en zout in een keukenmachine tot crème en voeg 1 eidooier toe.

Voeg met 1 lepel tegelijk 225 g bloem toe en doe er 1 lepel koud water bij.

Zet het deeg in de koelkast.

Bak het daarna in een vlaai vorm blind met een vulling van bakbonen (± 20 minuten bij 200°C).

Klop voor de vulling het sap en het schilschaafsel van 3 citroenen, 275 g witte basterdsuiker, 6 eieren en 3 dl slagroom door elkaar en zet dit 1 dag in de koelkast.

Vul de bodem met de citroenmassa en bak de taart 25 minuten bij 200°C tot de citroenmassa goed is opgestijfd.

Laat de taart afkoelen, strooi poedersuiker over het hele oppervlak en zet de taart een half minuutje onder een hete grill om er een karamellaagje op te krijgen.

Serveer de taart met room.

Citroentaartjes

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

Ingrediënten

40 g macadamianoten

85 g zachte boter

150 g bloem

2 eetlepels suiker

1 eidooier

½ pot Lemon Jelly Marmelade (Chivers)

1/8 l slagroom

1 eetlepel poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Spoel de noten onder warm stromend water af, droog ze met keukenpapier en maal ze fijn.

Kneed een soepel deeg van de boter, de bloem, de suiker, de eidooier en de noten.

Bekleed 10 ingevette lage taartvormpjes van ± 7 cm doorsnee met het deeg, bak de bodempjes in ± 20 minuten goudbruin en neem ze uit de vormpjes.

Verwarm de marmelade op laag vuur, vul er de afgekoelde bodempjes mee en laat de marmelade opstijven.

Klop de slagroom met de poedersuiker stijf, doe de massa over in een spuitzak met spuitmondje en spuit een flinke toef slagroom op elk taartje.

Lekker met een bolletje vanilleroomijs.

Citrus-alaska

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

Ingrediënten

1 blaadje heldere gelatine
1 dl sinaasappelsap
2 eidooiers en 4 eiwitten
100 g + 7 eetlepels suiker
1 dl slagroom
4 plakken chocoladecake
1 eetlepels Grand Marnier

Bereiding

Week de gelatine ± 5 minuten in ruim water.
Verhit het sinaasappelsap en los er van het vuur af de uitgeknepen gelatine in op.
Klop de eidooiers met 3 eetlepels suiker in een kom boven een pan heet water dik en schuimig en meng er de gelatine-oplossing door.
Laat het mengsel afgedekt in de koelkast ± 20 minuten opstijven.
Klop het eiwit stijf en voeg al kloppend 3 eetlepels suiker toe.
Klop de slagroom met 1 eetlepels suiker stijf en meng de slagroom en het eiwit door de dooiercrème.
Verdeel het mengsel over 4 kopjes en laat het in de diepvriezer in ± 3 uur bevriezen.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Snijd een cirkel uit de plakken cake, rondom 1½ cm groter dan het kopje.
Klop 3 eiwitten met 100 g suiker stijf.
Besprenkel de cakecirkels met de likeur en leg ze in een ovenschaal.
Stort het ijs op de plakjes cake en bedek het met het stijfgeklopte eiwit.
Laat het eiwit in het midden van de oven in ± 7 minuten kleuren.

Citrusflensjes

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

Ingrediënten

8 gedroogde abrikozen
8 ontpitte gedroogde pruimen
1 eetlepel sukade
8 sinaasappelsnippers
1 geschildde peer in blokjes
2½ dl vers sinaasappelsap
2 eieren
2 dl melk
80 g gezeefde bloem
2 theelepels suiker
1 mespunt zout
½ theelepel vanillesuiker
de geraspte schil van ¼ sinaasappel
boter
1 eetlepel Grand Marnier
1 theelepel aardappelzetmeel
poedersuiker
een ingevette ovenschaal

Bereiding

Overgiet de abrikozen en de pruimen met water en laat ze 1 nacht wellen.
Meng het geweld fruit met de sukade, de sinaasappelsnippers, de peer en ½ dl sinaasappelsap.
Klop de eieren met de melk, de gezeefde bloem, de suiker, zout, de vanillesuiker en de sinaasappelrasp los en laat het beslag 30 minuten rusten.
Verhit in een koekenpan steeds wat boter en bak van het beslag 16 kleine dunne flensjes.
Breng de rest van het sinaasappelsap aan de kook en roer er het aardappelzetmeel door tot de saus lichtgebonden is.
Breng de saus op smaak met een scheutje Grand Marnier.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Scheep op elk flensje wat Zuidvruchtencompote, vouw de flensjes in vieren en leg ze in de ovenschaal.
Schenk de sinaasappelsaus erover en verwarm de flensjes 8 minuten in het midden van de oven.
Serveer ze in een schaal en bestrooi ze met poedersuiker.

Clafoutis aux abricots

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

Ingrediënten

Bereiding

Stoof 400 g abrikozen in het sap van 2 sinaasappels (rasp de schil van één ervan).

Laat ze afkoelen en snijd ze in vieren.

Maak een beslag van 50 g bloem, 50 g suiker, 1 zakje vanillesuiker, 3 eieren, 3 dl melk, de sinaasappelrasp en 1 eetlepel gesmolten boter en laat dit minstens 1 uur staan.

Giet het beslag dan in ingevette quiche- of andere lage ovenschotel verdeel er de abrikozenstukjes over en bak de clafoutis 40-45 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Verlaag de temperatuur na 20-25 minuten tot 160°C.

Eet de clafoutis lauwwarm, bestrooid met wat suiker.

Tip: Verrijk het beslag met 1 eetlepel rum.

Clafoutis met kersen 2

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

Ingrediënten

1 pot kersen, uitgelekt (nettogewicht 700 g)
100 g bloem
2 eetlepels witte basterdsuiker
zout
2 eieren
2 dl (volle) melk
poedersuiker
geroosterde geschaafde amandelen
een ondiepe ingevette ovenschaal, inh. 1 l

Bereiding

Verwarm de combinatiemagnetron voor op 200°C.
Verdeel de kersen over de bodem van de schaal.
Zeef de bloem met het zout en de basterdsuiker.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje en breek de eieren erin.
Voeg de helft van de melk toe en klop het tot een glad beslag.
Klop er de rest van de melk door en schenk het beslag over de kersen in de schaal.
Schuif de schaal in de combinatie-oven en bak de clafoutis in 15 minuten op 200°C en 300 Watt gaar en goudbruin.
Laat de clafoutis 10 minuten afkoelen.
Bestrooi de bovenkant met poedersuiker en serveer lauwwarm.

Clootie dumpling (of cloutie dumpling)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g zelfrijzend bakmeel

250 g niervet

175 g krenten

90 g rozijnen

90 g rozijnen in stukjes

180 g basterdsuiker

1½ theelepel kaneel

1½ theelepel koekkruiden

½ theelepel Bakpoeder

1 ei

5 dl karnemelk

Bereiding

Smeer een tulbandvorm in met gesmolten boter.

Klop het ei los.

Zeef de bloem boven een grote kom.

Voeg het niervet, de rozijnen, de krenten, de kaneel, de koekkruiden en het bakpoeder toe en roer dit met een houten lepel door.

Maak een kuiltje in het midden, doe daar het ei en de karnemelk in en roer alle ingrediënten voorzichtig door elkaar.

Doe het mengsel in de tulbandvorm en strijk de bovenkant glad.

Dek de vorm met een ingevet stuk aluminiumfolie en een deksel af en zet hem in een grote pan.

Giet kokend water in de pan tot de vorm voor 2/3 deel onder staat.

Doe het deksel op de pan, zet het vuur laag en laat alles 2½ uur zachtjes koken.

Voeg zo nodig water toe.

Haal de vorm uit de pan en keer hem om op een schaal.

Serveer warm of koud met custard of room.

Info: 'Cloot' of 'clout' is het Schotse woord voor 'doek' (vergelijk het Engelse 'cloth'). 'Clootie' betekent 'gemaakt van doek'. 'Dumpling' is de benaming voor een voedzame vruchtencake (pudding) die wordt gekookt of gestoomd. Vroeger werd deze taart gemaakt ter gelegenheid van een geboorte en werden er muntjes in verstoppt.

Colakip met kersen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 kippendrumsticks

6 kippendijtjes

zout

peper

olie of boter

2 rode uien, gesnipperd

stukje verse gember, fijngehakt

½ l cola

1 blik kersenvlaaivulling

maïzena

250 g sugar snaps

Bereiding

Breng de kipdelen op smaak met zout en peper.

Verhit een scheut olie in een pan en fruit de ui en gember.

Voeg de kipdelen toe en bak ze rondom lichtbruin.

Schenk de cola over de kip en laat het geheel 1 uur zachtjes stoven.

Voeg de kersenvlaaivulling toe en bind de saus eventueel met wat maïzena, zodat de saus mooi glanst en als een filmpje om de kip heen zit.

Kook de sugar snaps heel kort, zodat ze knapperig blijven.

Serveer ze over de colakip en geef er frietjes bij.

Coniglio all'ischitana (konijn in tomatensaus)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl olie
1 konijn van 1½ kg in delen
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 rode peper in dunne ringen
1 dl droge witte wijn
500 g ontvelde tomaten in stukjes
zout

Bereiding

Verhit de olie, bak de konijndelen in ± 10 minuten rondom bruin en bak de knoflook en de rode peper ± 5 minuten mee.
Schenk de wijn erbij en laat de alcohol verdampen.
Voeg de tomaten en zout toe en laat het konijn op laag vuur in ± 2 uur gaar worden.
Lekker met pasta.

Courgettecake

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren

1½ dl olie

350 g suiker

300 g bloem

¼ theelepel bakpoeder

2 theelepels baksoda

1 theelepel zout

2 theelepels vanillesuiker

3 theelepels kaneel

250 g geraspte ongeschilde courgette

gehakte noten

Bereiding

Vermeng de eieren, de suiker en de olie.

Meng het bakpoeder, de baksoda, het zout, de vanillesuiker en de kaneel door de bloem.

Roer beide mengsels door elkaar.

Voeg als laatste de courgette en de noten toe.

Vet een cakevorm in, schenk het mengsel erin en bak de cake 60 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Couscous met chorizo en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.C1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
200 g chorizo, in plakjes (vleeswaar), gehalveerd
3 rode uien, in parten
2 teentjes knoflook, in plakjes
1 zakje mini worteltjes à 300 g
75 g blanke rozijnen
1 pak Lassie couscous Marokkaans gekruid à 275 g
40 g amandelschaafsel, geroosterd

Bereiding

Verhit de olie en bak de chorizo knapperig uit.
Neem de plakjes uit de pan en fruit de uien met de knoflook ± 5 minuten in het bakvet.
Voeg de worteltjes en de rozijnen toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Voeg ½ dl water toe en stoof de worteltjes helemaal gaar.
Kook gelijktijdig de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Scheep het wortelmengsel en 30 g van het amandelschaafsel door de afgegoten couscous en warm alles goed door.
Bestrooi met de rest van het amandelschaafsel.

Serveertip: Lekker met gekookte sperziebonen. Garneer de couscous met 3 eetlepels grof gesneden koriander.

Wijnadvies: Viña Baida, Spanje

Côtelette Suisse

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dikke ribkarbonades

zout

peper

4 plakken ham

4 plakken lichtbelegen kaas

2 eieren

olie

paneermeel

50 g boter

½ citroen in partjes

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Snijd het vlees aan de zijkant tot aan het been in en wrijf de binnenkant in met zout en peper.

Drapeer er een plak ham en een plak kaas in en prik het met een cocktailprikker dicht.

Klop in een diep bord de eieren met zout, peper en een beetje olie los.

Strooi het paneermeel op een plat bord.

Haal het vlees eerst door het eimengsel en wentel het dan door het paneermeel.

Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees in ± 10 minuten lichtbruin; keer het halverwege.

Doe het vlees over in een ovenschaal en laat het in het midden van de oven nog 5-10 minuten garen.

Garneer met partjes citroen.

Lekker met een gemengde salade met Emmentaler.

Cranberrytaart 3

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

Ingrediënten

3 eieren

1 kopje kandijsiroop

2/3 kopje suiker

4 eetlepels gesmolten boter

zout

1 pakje korstmix

1 kopje verse cranberries

1 kop pecannoten

Bereiding

Klop de eieren in een kom met een vork los en roer er de stroop, de suiker, de gesmolten boter en wat zout door.

Bereid het korstdeeg zoals op het pak is aangegeven en bekleed er een ronde bakvorm mee.

Strooi de cranberries erin en rangschik hier de halve pecannoten op.

Schenk het ei-stroopmengsel over het vulsel en zet de vorm 50-55 minuten op een rooster onderin een matigwarme oven (160°C).

Laat de cranberrytaart op een rooster afkoelen.

Cranberrytaart met vooraf en toe

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

Ingrediënten

2 sinaasappels
100 g gesmolten boter
200 g fijn gemalen volkorenbiscuitjes
9 blaadjes witte gelatine
450 g Vooraf en Toe
50 g fijne tafelsuiker
150 g + 4 eetlepels Ocean Spray Cranberries
3 eetlepels sinaasappellikeur of sinaasappelsap
6 blaadjes munt
1 dl slagroom
1 zakje vanillesuiker
een anti-aanbak springvorm van 18 cm doorsnee
een bakpapier cirkel van 20 cm doorsnee

Bereiding

Schil de sinaasappels dik.
Snijd van 1 sinaasappel de partjes tussen de vliezen uit en snijd de partjes in stukjes.
Snijd 1 sinaasappel in plakken.
Leg de papieren cirkel op de bodem van de springvorm.
Meng de boter en de biscuitjes, schep het mengsel op de bodem van de vorm en druk het aan.
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Klop de Vooraf en Toe met de suiker stijf en roer er 150 g cranberrycompote en de stukjes sinaasappel door.
Verwarm de likeur of het sap tegen de kook aan.
Knijp de gelatine uit en los die van het vuur af in de likeur of het sap op.
Roer dit mengsel door het Vooraf en Toemengsel, schep het in de vorm en strijk de bovenkant glad.
Laat de taart in de koelkast 8 uur opstijven.
Haal de taart uit de vorm en zet hem op een schaal.
Garneer de bovenkant met de plakken sinaasappel.
Scheep op elke plak wat cranberrycompote en leg er een blaadje munt op.
Klop de slagroom met de vanillesuiker stijf, doe hem over in een spuitzak en spuit rozetten tussen de plakken sinaasappel.

Crema Catalana met anijskoekjes

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

Ingrediënten

2 eetlepels maïzena
6 dl volle melk
6 eidooiers
150 g suiker
de schil van ½ citroen in repen
1 kaneelstokje
6 dessertschaaltjes of kleine kommetjes

Bereiding

Roer de maïzena met 2 eetlepels melk los, roer er daarna de eidooiers oor en zet dit mengsel apart.
Breng de rest van de melk met 100 gram suiker, de citroenschil en het kaneelstokje aan de kook en laat het op zacht vuur 15 minuten trekken.
Roer het hete melkmengsel langzaam door het maïzenamengsel.
Schenk het mengsel terug in de pan en laat het op zacht vuur koken tot de vla begint te borrelen.
Verwijder de citroenschil en het kaneelstokje.
Verdeel het mengsel over 6 schaaltes en laat het 2 uur afkoelen.
Verdeel 50 g suiker over de schaaltes en laat die onder de hete grill of met een verfafbrander (of de onderkant van een sterk verhit pannetje) of speciaal Crema Catalana-ijzer karameliseren.
Serveer de crème met anijskoekjes.

Curry kottamalli (Sri Lankaanse koriandercurry)

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

Ingrediënten

500 g rund- of varkensvlees in blokjes van 1½ cm
2 fijngesneden uien
3 zeer fijngesneden teentjes knoflook
1 fijngesneden groene peper, pitjes verwijderd
1 cm zeer fijngesneden en gestampte gemberwortel
5 kerrieblaadjes (karapincha)
2 kopjes kokosmelk of aangemaakte santen
1 dessertlepel komijnpoeder
2 theelepels peper
1 theelepel fenegriek
3 dessertlepels koriander
2 theelepels citroensap
3 theelepels wijnazijn
4 dessertlepels olie
2 theelepels zout

Bereiding

Verhit de olie in een ruime bakpan en bak de uien, knoflook, kerrieblaadjes, groene peper en gemberwortel goudbruin.
Voeg dan alle specerijen in poedervorm toe en meng het geheel.
Voeg het vlees, het citroensap, de azijn en het zout toe en roerbak het vlees tot het aan alle kanten bruin is.
Voeg dan de kokosmelk en eventueel wat water toe en kook de curry in een afgesloten pan tot het vlees gaar is (± 15 minuten).

Dadeltaart

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

Ingrediënten

225 g bloem

130 g suiker

2 eieren + 1 eidooier

100 g boter in blokjes

zout

3 dl slagroom

20 dadels

20 gepelde amandelen

een lage ingevette bakvorm van 24 cm doorsnee

Bereiding

Zeef 200 g bloem boven een kom, meng er 80 g suiker door en maak in het midden een kuiltje.

Doe 1 ei, de boter en 1 mespuntje zout in het kuiltje en kneed tot een elastisch deeg.

Lat het deeg, in plasticfolie verpakt, minstens 30 minuten in koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de dadels, verwijder de pit en vul ze met een amandel.

Rol het deeg uit en bekleed de bakvorm ermee.

Meng 1 ei, de eidooier, 50 g suiker en 25 g bloem en roer er de slagroom door.

Schep de helft van het roommengsel op de bodem en verdeel er de dadels over.

Bedek ze met de rest van het roommengsel.

Bak de taart 30-40 minuten in het midden van de oven.

Driekleurenfusillisalade met garnalen en gerookte zalm

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

Ingrediënten

300-400 g driekleurenfusilli (Grand'Italia)
zout
peper
150 g gerookte paling in reepjes
200 g gerookte zalm in reepjes
150 g Hollandse garnalen
5 ansjovisfilets in dunne reepjes
2 theelepels dragonblaadjes
1 in zeer dunne reepjes geschaafde venkelknol
50 g groene olijven in dunne plakjes
3 eetlepels kappertjes, uitgelekt
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels fijngesneden dille

Bereiding

Kook de fusilli in ruim kokend water met zout beetgaar; spoel de pasta met ruim koud water af, laat uitlekken en vermeng de afgekoelde pasta met de paling, zalm, garnalen, ansjovis, dragon, venkel, olijven en kappertjes.

Vermeng voor de dressing de olie, het citroensap, zout en peper en schep de dressing voorzichtig door de salade.

Strooi voor het serveren de dille over de salade.

Duif met leversaus

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

Ingrediënten

4 panklare duiven (á 400 g) met de levertjes)

zout

peper

1 eetlepel rozemarijnnaaldjes

16 salieblaadjes

4 teentjes knoflook

4 plakken Parmaham (50 g)

voor de saus

200 g kippenlevertjes

1 plak ontbijtspek van 50 g

1 plak Parmaham van 50 g

1 citroen

1 theelepel jeneverbessen

1 laurierblaadje

1 eetlepel kappertjes

4 ansjovisfilets

1 theelepel zwarte peperkorrels

1/8 l rode wijn

4 eetlepels olijfolie

30 g boter

Bereiding

Spoel de duiven onder de koude kraan af, dep ze met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en peper.

Leg de levertjes voor de saus apart.

Hak de rozemarijn, 8 salieblaadjes en de knoflook zeer fijn en smeer de duiven hiermee van binnen in.

Stop in iedere duif 2 salieblaadjes en wikkel om iedere duif een plak Parmaham en bind ze met keukengaren vast.

Zet de duiven op het ovenrooster en schuif dit in een op 175°C.

Zet de braadslede, gevuld met een kopje water vlak onder het rooster, zodat het vet wordt opgevangen en niet verbrand en bitter wordt.

Braad de duiven 30 minuten in de oven; keer ze regelmatig.

Was intussen de kippe- en duivelevertjes, dep ze droog en snijd ze klein.

Snijd het ontbijtspek en de ham in blokjes.

Schil de citroen zo dik een appel, waardoor ook de witte huid wordt weggesneden, snijd de partjes tussen de vliezen uit en snijd ze fijn.

Plet de jeneverbessen.

Voeg al deze ingrediënten samen met het laurierblaadje, de kappertjes, de ansjovis en de peperkorrels bij het braadvet, giet er de wijn en de olie bij en laat de duiven met de saus in nogmaals 30 minuten verder gaar worden.

Haal de duiven uit de oven, verwijder het garen, halveer ze voorzichtig in de lengte en houd ze warm.

Schep de inhoud van de braadslee op een houten plank, verwijder het laurierblaadje, hak de rest zéér

Duif met leversaus

fijn en doe het over in een steelpan.

Voeg de boter toe en laat het geheel door en door warm worden.

Schep de saus op een schaal en zet de duivehelften hierop.

Serveer met polenta.

Duitse bonenschotel

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g witte bonen
1 l bouillon
2 grofgesneden grote uien
peper
zout
1 laurierblaadje, tijm
4 eetlepels olie
1 eetlepel gesnipperde peterselie
3 eetlepels paneermeel
25 g boter
400 g schouderkarbonades zonder been
250 g vers mager spek of pekelspek
100 g salami, boerenmetworst of cervelaatworst

Bereiding

Week de bonen een nacht in ruim water.
Breng de bouillon aan de kook, voeg hier de bonen, uien, peper en zout, het laurierblaadje en tijm aan toe en laat alles, goed afgedekt, ± 1 uur sudderen.
Snijd het vlees in dobbelstenen, braad die in de hete boter rondom aan en blus af met wat van de bouillon.
Voeg het vlees aan de bouillon toe, zorg dat alles net onder staat en laat het vlees in een goed gesloten pan in 1 uur gaar sudderen.
Snijd de worst in stukjes.
Doe de bonen, het vlees en het spek bij elkaar en schep er de worst door.
Breng alles over in een grote vuurvaste schaal, strooi er het paneermeel over en leg hier en daar wat vlokjes boter.
Zet de schaal 10 minuten in een op 250°C voorverwarmde oven en strooi vlak voor het serveren de peterselie over het geheel.

Duvelfricassée

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kalfsfricassée
witte selder
250 g verse champignons
2 wortelen
½ l gepelde tomaten
200 g zilveruitjes
½ ui
1 teentje look
1 flesje Duvel
suiker
peper
zout
tarwezetmeel

Bereiding

Braad het vlees bruin aan, neem het uit de pan en bak de ui aan.
Deglaceer de pan, voeg de ui bij het vlees en laat ze samen pruttelen.
Voeg de tomaten, selder, wortelen, Duvel, peper, zout en eventueel look toe.
Doe er de zilveruitjes en de in tweeën gesneden champignons bij, laat ze even laten meekoken en breng desgewenst verder op smaak met peper en zout.
Bind de saus met tarwezetmeel.
Dien het gerecht op met gekookte aardappelen, rijst, deegwaren of brood.

Eend in saus met roze pompelmoes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eendenfilets
3 roze pompelmoezen
1½ dl droge witte wijn
3 soeplepels maïzena
1 soeplepel kristalsuiker
2 soeplepels arachideolie
wat boter en suiker
peper
zout
peterselie
wilde rijst
wat groen om te garneren

Bereiding

Pers 2 pompelmoezen uit.
Snijd de derde in partjes zonder velletjes.
Kook de wilde rijst.
Kruid de eendenfilets en bestrooi ze met wat maïzena.
Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees op zacht vuur ± 10 minuten, te beginnen met de velkant.
Zet het vlees opzij en houd het warm.
Gooi het braadvet weg.
Strooi de suiker in een pan en laat die karameliseren.
Blus de pan met witte wijn en breng aan de kook.
Los 2 soeplepels maïzena op in het sap van de 2 pompelmoezen en voeg dit bij de bereiding.
Breng al roerend aan de kook om een gebonden saus te bekomen.
Snijd de eendenfilets in sneetjes en schik die op de borden.
Giet er de saus over met de partjes pompelmoes, gestoofd in wat boter en suiker.
Dien op met de rijst en versier met peterselie.

Eend met Sauternes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

een tamme eend (van ± 1½ kg)

1 fles witte Sauternes

8 perziken

2 worteltjes

3 sjalotjes

2 middelgrote uien

1 takje (verse) tijm

1 laurierblaadje

3 eetlepels boter

zout

peper

Bereiding

Was de schoongemaakte eend, droog hem met keukenpapier en bestrooi met zout en peper.

Smeer de eend in met 2 eetlepels gesmolten boter en leg hem in een braadslede.

Zet de braadslede in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de eend in 40 minuten bijna gaar worden.

Snijd intussen de ui en de wortel in plakken en snipper het sjalotje.

Smoor de groenten 5 minuten in de rest van de boter en voeg dan de Sauternes, tijm en laurier toe.

Laat de vloeistof tegen de kook aan komen en de rest van de braadtijd van de eend op een klein vuur reduceren.

Ontvel de perziken, halveer ze en snijd vervolgens iedere helft nogmaals in tweeën.

Verdeel de eend in stukken, leg die met de perzikkwartten in een ovenschaal en plaats de eend 5 minuten terug in de oven.

Zeef intussen de ingekookte wijn (hij moet behoorlijk zijn ingedikt) en maak de saus op smaak af met zout en peper.

Schenk de saus over de eend en serveer deze direct.

Lekker met gebakken aardappelen en een glas Sauternes.

Eend met sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eend van 2 kg
2 mooie sinaasappels
2 soeplepels olie
30 g bloedsuiker
1 gesnipperde ui
½ dl wijnazijn
1 dl witte wijn
25 g boter
25 g bloem
zout
peper

Bereiding

Vul de eend met 1 in plakjes gesneden sinaasappel en de uisnippers.
Kruid met zout en peper en overgiet de eend met de olie.
Braad de eend 35-40 minuten op een bakplaat in een warme oven.
Neem de eend dan uit de oven en blus de het vocht op de bakplaat met de suiker.
Laat dit kleuren, doe er de wijnazijn en de witte wijn bij en laat het vocht verdampen.
Leg de eend vervolgens in een kookpot.
Vermeng de inhoud van de bakplaat met een beetje water, giet dit mengsel over de eend in de kookpot en laat 15 minuten stoven.
Leg de eend in een schaal en houd hem warm.
Knead de boter door de bloem.
Neem de kookpot van het vuur, giet het boter-bloemmengsel in de pot en roer tot de saus is gebonden.
Doe er zo nodig nog wat kruiden bij en giet de saus over de eend.
Snijd de tweede sinaasappel in schijfjes en die gebruik als decoratie.

Eend met whisky

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

Ingrediënten

800 g eendenhaasjes

250 g champignons

1 eetlepel verse groene peper (uit bokaal of blik)

2 sjalotten

1 glaasje whisky

een scheutje room

olijfolie

zout

Bereiding

Hak de sjalotten fijn.

Snijd de champignons in schijfjes.

Bak de gesnipperde sjalotten en de champignons samen in de olijfolie en voeg wat zout toe.

Haal het champignonmengsel uit de pan en bewaar het bakvocht.

Bak de eendenhaasjes enkele minuten op middelhoog vuur, haal ze uit de pan en houd ze warm.

Blus de pan met de whisky en voeg het bakvocht, het champignonmengsel, de room en de groene peper toe.

Laat de saus indikken en breng haar eventueel verder op smaak.

Schep wat van de saus op een bord en schik de eendenhaasjes erbovenop.

Eiersalade 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

225 g kwrk

4 eetlepels melk of karnemelk

1 flinke augurk

ui

peterselie

selderij

zout

peper

Bereiding

Kook de eieren hard en maak ze fijn.

Roer de kwark met de melk of de karnemelk glad en meng er daarna de de fijngesneden augurk, 1 eetlepel gesnipperde ui, ½ theelepel peterselie en selderij en de eieren door.

Maak de salade mer zout en peper op smaak af.

Serveer er toast of knapperig stokbrood bij.

Engelenhaarpasta met reuzegarnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ eetlepel boter
1½ eetlepel bloem
3 dl melk
2 dl room
1½ eetlepel pesto
1½ eetlepel peterselie
1 eetlepel gehakte knoflook
2 eetlepels Parmezaanse kaas
½ theelepel zout
½ theelepel witte peper
worcestershiresaus
tabasco
350 g Capellini
½ rode paprika in reepjes
250 g Snow peas
500 g scampi

Bereiding

Smelt de boter in een sauspan, voeg de bloem toe en laat die al roerend goudkleurig worden.
Voeg de melk en de room toe en roer tot het mengsel is ingedikt.
Voeg de pesto, peterselie, knoflook, Parmezaanse kaas, peper, zout, worcestershire en tabasco toe en meng goed.
Zet het vuur laag en houd het mengsel warm.
Kook de pasta al dente.
Pocheer tegelijkertijd de paprika, snow-peas en scampi 3 minuten in een andere pan met kokend water.
Giet de pasta af, vermeng hem met de saus, doe de pasta op de borden en garneer ieder bord met het groenten-scampimengsel.

Farfalle-tomatensalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg rijpe tomaten
2 tenen knoflook
15 g verse basilicumblaadjes
1 dl olijfolie
400 g farfalle

Bereiding

Dompel de tomaten enkele seconden onder in kokend water en ontvel ze.
Halveer de tomaten, verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Hak de knoflook fijn en knip de basilicumblaadjes in stukjes.
Doe alles in een kom en meng er de olijfolie door.
Zet dit ± 24 uur op een koele plaats weg; schep het af en toe om.
Kook de farfalle gaar, doe hem in een schaal en meng er direct de tomatensalade door.
Serveer deze salade lauw.

Farfallesalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300-400 g farfalle (vlinderpasta)
zout
peper
4 (ontvelde) tomaten in blokjes
200 g rauwe ham (of rundertong) in lange reepjes
50 g zwarte olijven in plakjes
6 gehalveerde ansjovisfilets
3 eetlepels kappertjes, uitgelekt
1 kleine blikje artisjokharten, uitgelekt, in vieren gesneden
½ komkommer in stukjes
2 eetlepels fijngesneden peterselie
3 eetlepels fijngesneden basilicum
1 geperst teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel balsamico-azijn of rode wijn-azijn

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar; spoel de pasta met koud water af en laat uitlekken.

Vermeng de afgekoelde pasta met de tomaat, rauwe ham, olijven, ansjovis, kappertjes, artisjokharten, komkommer, peterselie en basilicum.

Vermeng voor de dressing de knoflook, olie, azijn, zout en peper en schep de dressing voorzichtig door de salade.

Zet de salade ± 30 minuten koel weg om de smaken te laten intrekken.

Fat Breton (Bretonse koek)

Menugang Gebak
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bloem
4 eieren
150 g suiker
1 l melk
1 pakje vanillesuiker
boter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175-200°C.
Vet een bakplaat of platte ovenschaal met een rand van 2-3 cm met boter in.
Doe de bloem en de suiker in een kom en roer hier één voor één de eieren door.
Voeg al roerend de melk toe, zodat een dun beslag ontstaat.
Giet het beslag op de ovenplaat, zodat u een laag krijgt van ± 2 cm.
Bak die in ± 40 minuten in de oven lichtbruin.

Fegato di vitello alla milanese (gebakken kalfslever op z'n Milanees)

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

Ingrediënten

500 g kalfslever
4 eetlepels olijfolie
100 g boter
2 eetlepels peterselie
zout
zwarte peper
50 g bloem
50 g paneermeel
2 eieren
1 citroen in schijfjes

Bereiding

Snijd de lever in dunne plakken, bestrooi ze met zout, peper en peterselie, giet er 2 eetlepels olijfolie over en laat de lever 2 uur marineren.
Laat de lever uitlekken en wentel de plakken door de bloem.
Haal ze door het losgeklopte ei en wentel ze door het paneermeel.
Verhit de rest van de olie met de boter en bak de plakken lever 5 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.
Garneer met de schijfjes citroen.

Forel in tomatensaus

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

Ingrediënten

4 forellen van ± 200 g per stuk
zout
peper
500 g tomaten
3 eetlepels olijfolie
1 fijngehakt teentje knoflook
2 eetlepels fijngehakte peterselie
citroensap

Bereiding

Maak de forellen schoon onder stromend water en strooi wat zout op de vissen.
Dompel de tomaten afwisselend in kokend en koud water en verwijder schillen en zaad; snijd de tomaten in kleine stukken.
Maak de olie warm, hak de knoflook fijn en fruit die even in de olie.
Voeg de tomaat toe met wat peper en zout.
Bak de tomaten gaar en zacht tot een dikke saus.
Leg de forellen in de saus en laat ze daarin gaar worden in ongeveer 15 minuten; draai de vissen voorzichtig om en strooi er peterselie over.
Proef de saus, voeg citroensap, peper en zout naar smaak toe.
Leg de forellen op een warme schotel, giet de tomatensaus over de vissen en dien het gerecht meteen op.
Presenteer hierbij bijvoorbeeld droog gekookte rijst.

Forel met mosterdsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

boter

2 schoongemaakte forellen van 250 g

1 sjalot

1 dl droge witte wijn

10 g bloem

1 dl visbouillon

1 eidooier

½ dl room

1 koffielepel mosterd

2 schijfjes citroen

2 takjes dille

peper

zout

Bereiding

Was de forellen en dep ze droog.

Snipper de sjalot fijn.

Smelt enkele klontjes boter 1½ minuut op de sudderstand (650 Watt), in een rechthoekige schaal, afgedekt met een velletje keukenpapier om spatten te voorkomen.

Wentel de forellen door de gesmolten boter, strooi er de sjalotsnippers over en Schenk de witte wijn erover.

Dek af met magnetronfolie en zet de schaal 6-7 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Haal de forellen uit de schaal en verwijder het vel voorzichtig.

Zeef het vocht, leg de forellen terug in de schaal en houd ze afgedekt warm in een matige oven, terwijl u de saus maakt.

Smelt 10 g boter in een diepe schaal 45 seconden op de sudderstand.

Roer de bloem erdoor en zet de schaal, onafgedekt, 15 seconden terug in de magnetron op dezelfde stand.

Roer er het gezeefde vocht en de visbouillon door en breng de saus op de hoogste stand 3 minuten aan de kook.

Roer tussentijds tweemaal.

Klop de eidooiers los met de room en de mosterd en roer er 1 eetlepel van de saus door.

Voeg dit mengsel al roerend bij de saus, breng op smaak met peper en zout en zet de saus nog 1 minuut terug op de sudderstand.

Leg de forellen op de warme borden en overgiet ze gedeeltelijk met de saus.

Garneer elk bord met een schijfje citroen, een takje dille en eventueel een toefje tuinkers.

Geef er aardappelpuree of in de schil gekookte aardappelen bij.

Forelfilet met basilicumsaus

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

Ingrediënten

4 dikke forelfilets
4 eetlepels vers basilicum in reepjes
zout
peper
1 eetlepel citroensap
1 dl witte wijn
1 pakje Roomfris
wat blaadjes vers basilicum

Bereiding

Verwarm de forelfilets in een ondiepe schaal ± 5 minuten op 700 Watt.
Draai ze om en verwarm ze nogmaals 4 minuten op 700 Watt.
Neem ze uit de schaal en houd ze warm.
Voeg de reepjes basilicum, zout, peper, het citroensap, de witte wijn en de Roomfris aan het kookvocht toe en laat dit mengsel, onafgedekt, op 700 Watt ± 3 minuten inkoken.
Verdeel de filets over 4 borden, schenk de saus erover en garneer met vers basilicum.
Lekker met dikke frites en courgettes.

Fusillisalade met zongedroogde tomaten en tonijn

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g fusilli
2 blikjes tonijn naturel
8 zongedroogde tomaten
± 10 zwarte olijven zonder pit
1 kleine groene paprika
1 eetlepel vers citroensap
1 eetlepel witte wijnazijn
1 eetlepel mosterd
zout
versgemalen peper
1 teentje knoflook
6 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout beetgaar, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Laat de tonijn uitlekken en haal hem met een vork los.
Snijd de zongedroogde tomaten in blokjes en de olijven in plakjes.
Snijd het vruchtvlees van de paprika in reepjes.
Roer het citroensap met de azijn, de mosterd, zout, peper en het teentje knoflook uit de pers om, klop er de olie straalgewijs bij, zodat een lobbige saus ontstaat en schep dit alles met elkaar om.
Lekker met ciabatta en kruidenboter.

Gamba's op een bedje van sojascheuten

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

Ingrediënten

20 rauwe gamba's
3 limoenen
1 cm gemberwortel
2 eetlepels rijstwijijn (of droge sherry)
Versgemalen peper
350 g sojascheuten
boter
sesamolie (of arachideolie)
korianderpoeder
8 blaadjes oostindische kers (of koriander)
sambal of sojasaus

Bereiding

Pel de gamba's, maar laat de staartvin eraan en schik ze naast elkaar in een schaal.
Pers 2 limoenen uit.
Schil en snipper de gember.
Meng de rijstwijijn met 2 eetlepels limoensap, de gember en gemalen peper.
Overgiet de gamba's met deze saus en dek ze af met magnetronfolie.
Maak de sojascheuten schoon.
Doe een klontje boter en een scheutje sesamolie in een ondiepe schaal, leg de sojascheuten hierop, besprenkel ze met de rest van het limoensap en bestrooi met een snufje korianderpoeder.
Zet de schaal, afgedekt, ± 8 minuten in de magnetron op vol vermogen, of tot ze beetgaar zijn.
Verwarm intussen een traditionele oven matig voor en houd de sojascheuten hierin warm.
Laat de gamba's, afgedekt, op de sudderstand (650 Watt) in 10 minuten gaar worden.
Verwarm de borden voor.
Snijd de andere limoen in 4 partjes.
Verdeel de sojascheuten over de warme borden, schik op elk bord 5 gamba's en garneer met de groene blaadjes en een partje limoen.
Geef de sambal en/of sojasaus er apart bij.

Garnalen-avocadosalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g Noorse garnalen

¼ ui

2 eetlepels olie

2 eetlepels (witte wijn)azijn

½ eetlepel dille

tabasco

1 niet te rijpe avocado

4 slabladeren

Bereiding

Spoel de garnalen in een zeef onder koud stromend water af.

Pel de ui en rasp hem boven een kommetje.

Voeg de olie, de azijn, een snufje zout, de dille en 4 druppels tabasco toe en roer dit tot een sausje.

Schil en halveer de avocado, verwijder de Pit en snijd de avocadohelften in dunne plakjes.

Doe de avocado en de garnalen in een kom, schenk er het sausje over en schep alles voorzichtig door elkaar.

Zet de kom ± 30 minuten in de koelkast.

Was de sla en sla hem uit.

Leg in 4 schaaltes een slablad en verdeel er de garnalen-avocadosalade over.

Gebakken carpaccio van varkensgebraad met avocadosalade en lookboter

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

Ingrediënten

voor het vlees

550 g varkensgebraad in 3 mm dunne plakjes

boter

zout

peper

voor de boter

1 teentje look

½ rode chili

100 g boter op kamertemperatuur

zout

voor de salade

1 komkommer

2 eetlepel pijnboompitten, geroosterd in een koekenpan

8 kleine vastkokende aardappelen gekookt

1 avocado

1 citroen

4 blaadjes Romeinse sla

3 lenteuitjes

2 eetlepels olijfolie, extra vierge

zout

peper

Bereiding

Hak de look en chili fijn en meng met de boter tot de boter wit ziet en kruid met zout.

Snijd de aardappelen in schijven van 1 cm dik.

Snijd de komkommer in slingers (met een dunschiller).

Schil en snijd de avocado in dunne plakjes.

Snijd de salade in grove stukken.

Snijd de lenteuitjes fijn en meng alles met olijfolie, citroensap, pijnboompitten en kruid met zout en peper.

Bak het varkensvlees een paar seconden aan elke kant in een hete koekenpan met boter.

Verdeel het vlees over 4 borden.

Plaats de salade mooi bovenop en serveer met wat lookboter.

Gebakken kabeljauwfilet met witlof en mosterd

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de kabeljauw in 2 gelijke stukken en bestrooi ze met zout en peper.

Wentel de stukken door de bloem.

Maak de struikjes witlof schoon en snijd ze in de lengte in smalle reepjes.

Smelt de boter in een ruime koekenpan en bak de kabeljauwfilets op matig hoog vuur in ca. 4-6 minuten bruin en gaar, keer ze halverwege.

Houd de filets warm onder aluminiumfolie.

Bak de reepjes witlof in het bakvet op hoog vuur al omscheppend in ca. 3 minuten beetgaar.

Roer het citroensap, de crème fraîche, de mosterd en de gembersiroop erdoor en warm het geheel nog ca. 1 minuut zachtjes door.

Schep de witlof met saus op 2 warme borden en leg de kabeljauwfilet erop.

Wijnadvies: In deze kabeljauwschotel wordt bitter met pittig gecombineerd. Dat vraagt om een droge, complexe wijn zoals de Pinot Gris d'Alsace.

Gegrilde witlof met parmaham

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

Ingrediënten

4 struikjes witlof
4 eetlepels olijfolie toscano extra vierge (fles à 500 ml)
4 plakjes Parmaham
75 g cambozola (blauwaderkaas)
1 eetlepel witte wijnazijn

Bereiding

Grill voorverwarmen.
Witlof schoonmaken, bittere kern eruit snijden en in lengte halveren.
Witlof in ingevette ovenschaal leggen en besprenkelen met 1 eetlepel olie.
Ham in reepjes snijden en op witlof leggen.
Witlof ca. 8 minuten onder grill zetten.
Kaas in 8 plakjes snijden.
Dressing kloppen van rest van olie, azijn, zout en peper.
Witlof op vier borden scheppen. Kaas en dressing over witlof verdelen.

Gegrilde worstjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik knakworstjes

1 eetlepel roerbakolie

Bereiding

Laat de worstjes goed uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.

Leg ze op een ingevet rooster of bak ze in een pan; verhit dan eerst de olie.

Bestrijk ze met olie als ze op een rooster worden bereid.

Warm de worstjes ± 5 minuten onder de gril en laat ze bruin kleuren.

Gegrilde zalm met komkommer-koriandersalsa

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

Ingrediënten

2 bakken gevulde aardappels à 4 stuks

1 limoen

½ komkommer

2 eetlepels fijngehakte koriander

versgemalen peper

zout

600 g sperziebonen

4 zalmmoten

Bereiding

Bereid de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pers de limoen uit.

Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepel de zaadlijsten uit.

Snijd de komkommer in piepkleine blokjes.

Schep de komkommer met 1½ eetlepel van het limoensap, de koriander en peper en zout naar smaak door elkaar.

Kook de sperziebonen in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Bestrijk de vis met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Rooster de vis in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 7 minuten net gaar.

Giet de sperziebonen af en schep er de rest van het limoensap en peper naar smaak door.

Serveer de vis met de salsa, de aardappelen en de sperziebonen.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Gegrilde zalmfilet met peterseliedressing

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

Ingrediënten

1 schaaltje peterselie à 15 g
1 zoetzure augurk, fijngenhakt
2 eetlepels van het augurkennat
2 eetlepels olijfolie traditioneel
peper
(zee)zout
1 zak panklare aardappelen, kruimig à 1 kg
4 stukken zalmfilet
1 pot doperwten à 680 g
1 pot maïs à 180 g

Bereiding

Pluk de blaadjes peterselie van de takjes en hak ze fijn.
Roer ze met de augurk, het augurkennat, 1 eetlepel van de olie en peper en zout door elkaar.
Kook intussen de aardappelen in water met zout gaar.
Bestrijk de zalm met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Grill de vis onder de hete grill in ± 7 minuten bruin en net gaar.
Verwarm de doperwten met de maïs en een beetje zout naar smaak.
Verdeel de afgegoten doperwten over een schaal, leg de vis erop en lepel de dressing erover.
Serveer met de aardappelen.

Wijnadvies: Hardy's, Stamps, Semillion Chardonnay, wit, Australië

Gegrilde zeewolf met tabouleh en arganolie

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

Ingrediënten

zeewolffilet 4x 140 g
couscous
fijngesneden tomaat
groene kruiden
bosui
knoflook
arganolie of walnotenolie
peper
zout

Bereiding

De tabouleh maak je door de couscous te bereiden zoals op de verpakking staat.
Als de couscous gaar is vermeng je dit met bosui, knoflook, groene kruiden zoals dille, peterselie, basilicum en mint die fijngesneden zijn.
Ook fijngehakte nootjes als pistache of hazelnoten zijn lekker door de couscous.
De zeewolf bestrooien met zout en peper en mooi goudbruin rondom bakken.
De zeewolf doorlaten garen in een voorverwarmde oven van 170 C voor zo'n 6 minuten.
De tabouleh in een stekertje doen of over de zeewolf heen strooien.
Afmaken met wat argan of walnotenolie.
Dit is een licht gerecht dat ook voor de lunch gebruikt kan worden.

Gegrilleerde knoflookgarnalen

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

Ingrediënten

1 kg steurgarnalen

marinade

¼ kop citroensap

2 eetlepels sesamolie

2 teentjes knoflook, geperst

2 theelepels verse gember, geraspt

Bereiding

Pel de garnalen en verwijder darmkanaal en kop; laat de staart zitten.

Marinade: meng citroensap, oïe, knoflook en gember.

Doe de garnalen en marinade in een kom en schep de garnalen goed door de marinade.

Zet de kom ten minste 2 uur afgedekt in de koelkast.

Grilleer de garnalen 3-5 minuten op een licht ingevet grillrooster tot ze roze en gaar zijn.

Bestrijk ze regelmatig met de marinade.

Serveer ze warm en garneer ze met limoen partjes en takjes kruiden.

Tip: u kunt de gemarineerde garnalen maximaal 6 uur afgedekt in de koelkast laten staan. Bereid en eet de garnalen uiterlijk 24 uur nadat u ze gekocht hebt.

Gehakt-groentebroodje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt

100 g (boeren)soepgroente

1 zakje gehaktmix

Bereiding

Maak het gehakt aan volgens de gebruiksaanwijzing op het zakje of zoals u gewend bent met ei, beschuit, zout en kruiden.

Hak de soepgroenten zo nodig fijn.

Leg een flink stuk folie op het aanrecht en maak het wat vochtig.

Leg het gehakt erop en strijk het uit tot een rechthoek van $\pm 15 \times 30$ cm (dit gaat het makkelijkst door op het gehakt nog een stuk folie te leggen en het gelijkmatig uit te drukken).

Verdeel de soepgroenten over het gehakt en rol het geheel spiraalsgewijs tot een broodje op.

Bak het broodje in ± 45 minuten gaar in een op 190°C voorverwarmde oven.

U kunt het gehaktmengsel verrijken met stukjes champignon, fijne hamblokjes of stukjes salami.

Dit gehaktbroodje kan ook in de braadpan worden bereid. Laat dan 100 g boter goudbruin worden en bak het broodje op matig vuur onder een schuin op de pan liggende deksel in ± 45 minuten gaar. Draai het broodje af en toe voorzichtig om.

Gehakt-hamrolletjes met spinazie en puree

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

Ingrediënten

1 pakje Vleesvariatie mix voor gehakthamrolletjes uit de oven

(Maggi)

300 g rundergehakt

4 plakken achterham

1 rode paprika, in kleine stukjes

3 zakken gewassen spinazie à 300 g

zout

20 g boter

2 zakjes puree à la minute

crème fraîche en bieslook, pak à 3 zakjes (Maggi)

Bereiding

Maak de sausmix uit het pak aan met 3½ dl koud water.

Doe 75 ml water met het gehakt en de inhoud van het zakje gehaktmix uit het pak in een kom en kneed alles goed door elkaar.

Vorm er 4 worstjes van en omwikkel ze elk met een plak ham.

Leg de rolletjes naast elkaar in een ovenschaal en verdeel de paprika eromheen.

Schenk de saus erover en laat het gerecht in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 35 minuten gaar worden.

Kook intussen de spinazie in weinig water met zout, giet hem af en hak hem naar wens grof of fijn.

Roer er de boter door.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de rolletjes met de saus, de puree en de spinazie.

Wijnadvies: Kaapse vreugd, Droe Rooi, rood, Zuid-Afrika

Gehakt-loempiaatjes

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Laat 12 vellen fyllodeeg ontdooien.

Snipper 1 kleine ui en 1 teentje knoflook fijn.

Snijd 75 g taugé kleiner.

Fruit in 1 eetlepel olie de ui, de knoflook en 2 theelepels sambal oelek kort, voeg 125 g varkensgehakt toe en bak het rul en bruin.

Schep er de taugé en 40 g worteljulienne (zakje, of 3 fijngesneden worteltjes) door, bak dit kort mee en breng op smaak met 1-2 eetlepels ketjap, zout en peper.

Bind het vocht met ½ eetlepel aangemaakte maïzena.

Halveer de deegvellen, leg steeds 1 vel (houd de rest apart onder een vochtige doek) met de korte kant naar u toe en verdeel er 2 cm van de onderrand een volle lepel van de vulling over.

Vouw de onder rand over de vulling, sla de zijkanten naar binnen en rol op.

Druk de naad met water iets vast.

Verhit frituurolie tot 180°C en bak de loempiaatjes met 4 tegelijk goudbruin.

Laat op keukenpapier uitlekken.

Gehakt-paprika-quiche

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Ontdooi 5 plakjes diepvriesbladerdeeg, leg ze op elkaar en rol ze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van 30 cm doorsnee.

Bekleed een ingevette quichevorm met het deeg en snijd de randen bij.

Vermeng 500 g kip- of kalkoengehakt met 2 eieren, ½ theelepel zout, peper, 2 eetlepel (rode) pesto, 2 gesnipperde rode paprika's, 2 eetlepels kappertjes en 75 g gemalen Parmezaanse kaas.

Verwarm de oven voor op 185°C.

Doe het gehakt over in de vorm en druk gelijkmatig aan.

Snijd 1 groene paprika in dunne ringen, schik deze mooi op het gehakt en druk licht aan.

Bak de quiche in het midden van de oven in 40 minuten mooi bruin en gaar.

Garneer met de blaadjes van 2 takjes basilicum.

Gehakt-pie

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 175 g koude boter in blokjes met 300 g bloem en ½ theelepel zout tot een kruimige massa.

Voeg 3/4 dl ijskoud water toe, kneed tot een deeg en laat dit in de koelkast rusten.

Week 3 sneetjes ontkorst brood in 1 dl melk.

Verwijder de zeentjes uit 250 g kippenlevertjes en hak de levertjes fijn.

Snijd 100 g gedroogde appeltjes klein.

Vermeng 400 g half-om-half gehakt met de lever, de appeltjes, 2 theelepels salie, 1 theelepel tijm, zout, peper, 3 uitgeperste tenen knoflook, 3 eieren en het geweekte brood.

Verwarm de oven voor op 185°C.

Bekleed een diepe oven schaal met 2/3 van het deeg en vul de vorm met het gehakt.

Maak van het overige deeg een deksel, steek er een gat uit (appelboor) en druk de deksel vast op de pie.

Bestrijk met eidooier en bak de pie in 45-50 minuten gaar en goudbruin.

Gehakt-preitaart

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 kg prei in ringen en rasp 300 g aardappels grof.

Fruit de prei in 30 g boter, voeg na 7 minuten de aardappelrasp toe en bak dit nog $\pm$ 4 minuten.

Bekleed de bodem en rand van een ingevette springvorm (doorsnede 26 cm) met kant-en-klaar feuilletédeeg (Danone, koelvak).

Verwarm de oven voor op 185°C.

Vermeng 200 g lamsgehakt en 300 g rundergehakt met 2 uitgeperste tenen knoflook, 1 gehakte sjalot, zout, peper, 1 eetlepel paprikapoeder en 1 theelepel tijm.

Vul hiermee de bodem, druk het licht aan en verdeel het prei-aardappelmengsel erover.

Klop 4 eieren los met 125 ml zure room, zout en peper en schenk dit over de taart.

Bestrooi met 100 g geraspte oude kaas en bak de taart in het midden van de oven in 40 minuten goudbruin en gaar.

Gehakt-satéschotel met sperziebonen

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

Ingrediënten

300 g witte rijst
400 g sperziebonen
1 ui
1 rode paprika
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pak gehaktdagschotelmix voor sperziebonen (130 g)
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 275 g)
1 blikje maïskorrels (300 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Sperziebonen schoonmaken, in stukjes breken en in ca. 5 minuten beetgaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan ui in olie fruiten.
Gehakt toevoegen en rul bakken.
Paprika ca. 1 minuut meebakken.
Mix aanmaken met 400 ml koud water en aan gehaktmengsel toevoegen.
Mengsel onder af en toe roeren aan de kook brengen.
Maïs laten uitlekken.
Sperziebonen en maïs aan gehaktmengsel toevoegen en ca. 2 minuten doorkoken.
Serveren met rijst.

Gehakt + brood = vleesbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g varkensgehakt

75 g boter

1½ sneetje ontkorst brood

1 ei

1 ui

Melk

½ eetlepel fijngehakte peterselie

1 theelepel chilipoeder

½ theelepel oregano

peper

zout

Bereiding

Laat de sneden brood in melk weken en knijp ze dan lichtjes uit.

Hak de ui fijn en fruit de stukjes in een pan goudgeel in boter.

Laat het mengsel afkoelen en voeg een losgeklopt ei toe.

Voeg broodkruim, fijngehakte peterselie, peper en zout en eventueel wat chilipoeder en oregano toe.

Kneed dit mengsel door het gehakt tot een homogene massa.

Vorm er dan een enigszins langwerpige brood mee.

Leg dit in een beboterde vuurvaste schaal, overgiet het met een klontje gesmolten boter en schuif de schaal in een koude oven die u instelt op 200°C.

Zodra de temperatuur is bereikt, laat u het vlees een half uur braden.

Na een kwartier vermindert u de temperatuur naar 150°C.

Prik met een lange naald in het vleesbrood.

Het is belangrijk dat het uitlopende vocht helder is en het vleesbrood volledig gaar.

Gehakt á la Catalane

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ui

1 teentje knoflook

2 augurken

1 ei

paneermeel

cayennepeper, zout

50 g boter

1 dl bouillon

1 blikje tomatenpuree

1 blikje gesneden champignons

Bereiding

Snipper de ui, de knoflook en de augurken met het sikkelmes in een foodprocessor zeer fijn.

Meng dit samen met cayennepeper, zout, het ei en paneermeel door het gehakt.

Vorm er balletjes van en bak die in de boter bruin.

Doe er de bouillon en de tomatenpuree bij, voeg de uitgelekte champignons toe en schep alles in een ovenschaal.

Verwarm de oven op 200°C en laat de balletjes in ± 10 minuten gaar worden.

Gehakt en croûte

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

6 plakjes diepvriesbladerdeeg
500 g rundergehakt
3 eieren
2 gesnipperde uien
2 ontvelde tomaten in kleine stukjes
1 kleine groene paprika in kleine stukjes
4 fijngeknipte takjes peterselie
2 eetlepels kappertjes
zout
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C en vet een bakplaat in.
Spreid het bladerdeeg uit en laat het ontdooien.
Meng in een kom het gehakt, 2 eieren, de ui, tomaat, paprika, peterselie en kappertjes door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot een vierkante lap van ± 25 x 25 cm.
Snijd van de lap een rand van ± 3 cm af en snijd hier blaadjes uit.
Teken met een mesje nerven in de blaadjes.
Vorm van het gehakt een brood en leg dat op de bladerdeeglap.
Vouw de lap eromheen en plak de randen met water vast.
Plak de blaadjes er met water op.
Leg het gehaktbrood op de bakplaat en bak het in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.
Dek het deeg, als het te bruin wordt, met aluminiumfolie af.
Neem het gehaktbrood uit de oven en laat het ± 10 minuten rusten.
Snijd het voorzichtig in plakken.

Gehakt gevuld met ham en kaas

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

Ingrediënten

70 g jong belegen Goudse kaas
4 niet te grote plakjes schouderham
300 g gemengd gehakt
1 theelepel zout
½ theelepel peper
1 mespunt nootmuskaat
1 eetlepel ketjap manis
30 g paneermeel
1 ei
2 eetlepels paneermeel
1 dessertlepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd de kaas in 4 langwerpige reepjes en wikkel elk reepje in een plakje ham.
Maak het gehakt met het zout, de peper, de nootmuskaat, de ketjap manis, het paneermeel en het ei en verdeel het in 4 gelijke porties.
Duw telkens 1 portie tussen doorzichtig huishoudfolie plat tot een lapje van 10 x 10 cm.
Pak de ham-kaaspakketjes in het gehakt en vorm dit tot kroketjes.
Meng het paneermeel met het paprikapoeder, wentel de kroketjes door dit mengsel en leg ze op een schaal.
Zet de schaal in de magnetron en laat het gehakt, onafgedekt, op ± 500 Watt in 1½-2 minuten per kroket gaar worden. Keer de kroketjes halverwege de bereidingstijd.
Het vlees is gaar als de rode kleur net is verdwenen.
Laat het gevulde gehakt, afgedekt met aluminiumfolie, 5-10 minuten nagaren.

Gehakt met champignons en komkommer

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 komkommer
1 bakje champignons
3 tomaten
1 sjalotje
400 g rundergehakt
1 doosje Cup a soup champignons met croûtons
1 ei
zout
peper

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem overlangs, verwijder met een lepel de zaden en snijd de helften in stukken.

Veeg de champignons met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.

Was de tomaten en snijd ze in stukjes.

Pel het sjalotje en snipper het heel fijn.

Doe de ui, het gehakt, 2 zakjes soeppoeder, het ei en de kerrie in een kom en meng alles goed door elkaar.

Verhit de olie in een pan en bak het gehaktmengsel in ± 5 minuten rul.

Schep het gehakt uit de pan.

Bak in dezelfde pan de komkommer en de champignons ± 2 minuten.

Voeg de tomaten en 1 zakje soeppoeder toe en laat de groenten met het deksel schuin op de pan ± 10 minuten zachtjes stoven.

Voeg het gehaktmengsel toe en breng op smaak met zout en peper.

Serveer er gebakken krieltjes bij.

Gehakt met ham en kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed door 400 g half-om-half gehakt: 60 g fijngesneden ham, 1½ eetlepel gehakte peterselie, ½ eetlepel mosterd, ½ theelepel zout en peper.

Vorm 8 ballen van het gehakt en kneed in elke bal een blokje belegen kaas van 2 cm.

Braad de gehaktballen in 10-15 minuten in 50 g boter gaar.

Lekker met grove mosterd.

Gehakt met olijven en kappertjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed door 500 g rundergehakt: 1 uitgeperste teen knoflook, 50 g gehakte zwarte olijven, 1,5 theelepel Provençaalse kruiden, ½ theelepel zout, peper, 30 g fijngehakte kappertjes.

Vorm er ballen van en bak ze in 10-15 minuten in 50 g boter gaar.

Lekker met Italiaanse ketchup.

Gehakt met perzik en kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g rundergehakt

1 eetlepel mosterd

1 eetlepel ketjap

gingerpoeder, kerrievoeder

50 g boter

4 perziken

100 g pittige kaas (of blauwe kaas)

Bereiding

Kneed gehakt met de mosterd, de ketjap, gingerpoeder en kerrievoeder en vorm er platte schijven van.

Bak deze in 15 minuten in de olie bruin.

Snijd de perziken in plakjes.

Leg de gehaktschijven in een ovenschaal en verdeel er de perzikplakjes over.

Verkruimel daarover de kaas.

Schuif de schaal even onder de hete grill (200°C) en laat de kaas smelten.

Gehakt met sesamzaadjes en sojasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed door 500 g kalkoengehakt (Friki): 2 fijngehakte ananasschijven uit blik, 2 eetlepels bakgember, 2 eetlepels sojasaus, $\frac{3}{4}$ theelepel zout, peper en 1 eetlepel sesamzaadjes.

Vorm 8 ballen van het gehakt, rol ze door sesamzaadjes en bak ze in 10-15 minuten in 50 g boter gaar. Lekker met sambal manis.

Gehakt met shoarmakruiden

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed door 500 g lams- of half-om-half gehakt: 1 uitgeperste teen knoflook, 1 eetlepel shoarmakruiden, ¼ rode en ¼ gele paprika in kleine blokjes, 1 gesnipperd uitje, ¾ theelepel zout en peper.

Vorm van het gehakt ballen en braad deze in 10-15 minuten in 50 g boter gaar.

Lekker met knoflooksaus.

Gehaktbal speciaal

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ei

1 kopje paneermeel

2 teentjes knoflook

1 zakje gehaktkruiden

2 theelepels komijn

blokjes oude of jonge kaas

zout

peper

2 eetlepels boter

Bereiding

Doe het gehakt in een schaal en meng er het paneermeel, het ei, de uitgeperste knoflook, de komijn, peper, zout en de gehaktkruiden door.

Verdeel het gehakt in ballen.

Snijd evenveel blokjes kaas, druk die in de gehaktballen en draai ze rond.

Smelt de boter in een pan en braad de gehaktballen, onder af en toe keren, in ± 10 minuten bruin.

Tip: Druk de gehaktballen na het ronddraaien aan beide kanten plat, zodat ze niet kunnen wegrollen.

Doe er na ± 10 minuten 1 kopje water bij en zet de pan op laag vuur.

Na ± een kwartier kunt u de gehaktballen eten met mosterd of mayonaise.

Variatietip: Doe bij de bereiding ook nog een fijngesnipperde ui door het gehakt.

Doe er bij de bereiding een theelepel sambal oelek door.

Voordat de blokjes kaas in het rauwe gehakt gaan, kunt u ze met een plakje ham omwikkelen.

Gehaktballetjes 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Kneed 600 g mager rundergehakt, 75 g paneermeel, 1 grote fijngehakte ui, 2 geperste knoflookteentjes, 2 eieren, een scheutje room en zout en peper

tot een samenhangende, taaie massa. Vorm hier ballen van en bak deze in 150 g boter op een niet te hoog vuur met het deksel schuin op de pan bruin.

Roer 1 dl tomatensap, 1 theelepel citroensap, 1 theelepel bruine suiker en 1 laurierblad door de jus en laat alles ± 45 minuten sudderen.

Voor alle gehaktmengsels geldt, dat u heel lang moet kneden om mooie stevige gehaktballen te krijgen.

Gehaktballetjes 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
750 g rundergebakt
1 ei, losgeklopt
2 teentjes knoflook, geperst
2 theelepels gekneusde zwarte peper
¼ theelepel zout
2 eetlepels pruimensaus
1 eetlepel worcestersaus
2 eetlepels verse rozemarijn, fijngehakt
1-2 eetlepels verse munt of vers basilicum, fijngehakt
olie, om in te frituren

Bereiding

Doe ui, gehakt, ei, knoflook, peper, zout, beide sauzen en de kruiden in een kom en kneed alles met uw handen door elkaar.

Maak balletjes van 1 afgestreken eetlepel gehakt.

Verhit de olie in een grote pan en frituur de balletjes (in porties) 5 minuten tot ze rondom bruin zijn.

Zorg ervoor dat de balletjes tijdens het frituren niet aan de pan vast gaan zitten.

Haal ze uit de pan, laat ze op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.

Serveer ze met tomatenketchup of barbecuesaus.

Tip: u kunt de gehaktballetjes tot 2 weken van tevoren maken en in een luchtdicht afgesloten doos in de vriezer bewaren. Ontdooi ze en verwarm ze 10-15 minuten in de oven (180°C/gasstand 4).

Gehaktballetjes 3

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

Ingrediënten

450 g gehakt

½ kopje paneermeel

1 ei

½ theelepel zout

1 eetlepel kruiden

Bereiding

Meng het gehakt in een diep bord met het paneermeel, het ei, het zout en de kruiden tot een gladde massa en maak er balletjes van.

Leg de helft van de balletjes kransgewijs langs de rand van een bord of quicheschaal, zonder dat ze elkaar raken en verwarm ze 2 minuten op 800 Watt.

Schenk de helft van de saus op het bord, dek het af en verwarm het 5 minuten op 800 Watt.

Schep de balletjes en de saus in een serveerschaal en laat ze afgedekt 5 minuten staan.

Bereid nu de volgende helft en schep alles dan door elkaar.

Gehaktballetjes in tomatensaus 1

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g gekruid gehakt
8 eetlepels paneermeel
1 kg panklare vastkokende aardappelen
zout
3½ eetlepel Bak & Braad vloeibaar
1 pakje tomato frito (Heinz)
1 schaaltje uien gesnipperd à 175 g
2 zakken panklare andijvie à 400 g

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel en 3 eetlepels koud water en vorm er stuitergrootte balletjes van.
Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verhit 2 eetlepels van het bakvet in een pan en bak de gehaktballetjes rondom bruin.
Voeg de tomato frito toe en laat de gehaktballetjes ± 10 minuten zachtjes pruttelen.
Verhit de rest van de olie en fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de andijvie toe en laat de groente al omscheppend slinken.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Serveer de gehaktballetjes met de andijvie en de aardappelen.

Wijnadvies: Canaletto, rosado, rosé, Italië

Gehaktballetjes in tomatensaus 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
worcestershiresaus
snufje zout
1 ui (fijngesnipperd)
½ eetlepel olie
25 g taugé
2½ dl tomatensap
100 g champignons (in plakjes)
1 kleine prei (kleine ringen)
snufje peper
2 tomaten (zonder zaad, in blokjes)
sambal
allesbinder

Bereiding

Kruid het gehakt met zout en peper en draai hiervan balletjes van ca. 2 cm doorsnede.
Verhit olie in een wok en roerbak de gehaktballetjes rondom in ca. 4 minuten bruin.
Voeg de ui, taugé, prei, champignons en sambal toe en roerbak deze ca. 2 minuten mee.
Giet het tomatensap en de blokjes tomaat erbij en laat het geheel nog ca. 2 minuten inkoken.
Bind de saus eventueel met allesbinder.
Breng de saus op smaak met zout en worcestershiresaus.
Lekker met rauwkostsalade en mie.

Gehaktballetjes met Chinese kool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g ongekruid varkensgehakt
1 ei
10 g fijngehakte gemberwortel
1 teentje knoflook uit de knijper
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes
zout
versgemalen peper
1 kleine krop Chinese kool (± 500 g)
¼ l olie
2 uien
3 eetlepels gevogeltefond
2 eetlepels rijstwijjn
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel fijngehakte kervel

Bereiding

Vermeng het gehakt in een kom met het ei, de gember, de knoflook en de koriander en breng het op smaak met peper en zout.
Kneed het gehakt nogmaals goed door en vorm er 8 balletjes van.
Was de Chinese kool, verdeel de krop in bladeren, houd er 4 apart en snijd de rest in grove stukken.
Verhit de olie in een pan en bak de balletjes in 8-10 minuten goudbruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Verdeel de kool in 4 porties en bak deze achtereenvolgens telkens 2-3 minuten in de hete olie.
Doe de bladeren telkens in een pan en kruid ze met peper en zout.
Pel de uien, snijd ze in ringen, bak deze in de olie goudbruin en leg ze op de kool.
Leg de gehaktballetjes daar weer op.
Giet de gevogeltefond, de rijstwijjn en de sojasaus in de pan, breng aan de kook, sluit de pan en smoor het gerecht op zacht vuur 10 minuten.
Doe de 4 resterende koolbladeren na 7 minuten in de pan en laat ze slinken.
Schik de kool en de balletjes op de borden en bestrooi het gerecht voor het serveren met plukjes kervel.

Gehaktballetjes met courgette

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 3 personen

250 g pittig aangemaakt gehakt

1 grote ongeschilde courgette in blokjes

½ pakje poeder voor ossenstaartsoep

1¼ dl water

½ bekertje (= 1/16 l) crème fraîche

Bereiding

Draai soepballetjes van het gehakt.

Laat de courgetteblokjes, afgedekt, op ± 750 Watt in een magnetronschaal in 3 minuten halfgaar worden.

Voeg de gehaktballetjes toe, meng alles voorzichtig door elkaar en verwarm de inhoud van de schaal, afgedekt, 4 minuten op ± 500 Watt tot het gehakt grijs is geworden.

Maak het soeppoeder aan met het water, voeg dit aan de inhoud van de schaal toe en laat het, afgedekt, op ± 750 Watt in 2-3 minuten binden.

Doe de crème fraîche er bij en meng alles.

Gehaktballetjes met Grimbergen Dubbel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng het gehakt met alle ingrediënten t/m de bladselderij en vorm er mooie balletjes van.

Verhit de olie in een braadpan met anti-aanbaklaag en bak de gehaktballetjes hierin om en om goudbruin.

Zet het vuur laag, voeg de tomatenpuree, de bouillon en de helft van het bier toe en laat de balletjes ± 30 minuten stoven.

Schenk er de laatste 10 minuten de rest van het bier bij en laat de saus, onafgedekt, wat inkoken.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Verdeel de gehaktballetjes en de saus over 4 borden en geef er pasta, gnocchi of drooggekookte rijst en in boter gestoofde broccoli of groene kool bij.

Drink er een goed gekoeld glas Grimbergen Dubbel bij.

Tip: Ter grootte van een stuiter zijn deze gehaktballetjes ook heel lekker als borrelhapje.

Gehaktballetjes met jachtsaus

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

Ingrediënten

400 g pittig aangemaakt gehakt

30 g boter

1 grote gesnipperde ui

1 zakje poeder voor jachtsaus

¾ dl rode wijn

1½ dl water

½ bekertje (= 1/16 l) crème fraîche

desgewenst groene kruiden, bijvoorbeeld peterselie, kervel, lavas
of bieslook

Bereiding

Draai van het gehakt balletjes ter grootte van een walnoot.

Smelt de boter in een magnetronschaal waarin de balletjes naast elkaar kunnen liggen, afgedekt, ½ minuut op ± 750 Watt.

Meng de uisnippers erdoor en laat die, afgedekt, op ± 750 Watt in 2 minuten halfgaar worden.

Voeg de balletjes toe, schep voorzichtig om en verwarm de inhoud van de schaal, afgedekt, 5 minuten op ± 500 Watt tot het gehakt grijs is geworden.

Maak het jachtsauspoeder aan met de wijn en het water, voeg dit aan de inhoud van de schaal toe en laat de saus, afgedekt, op ± 750 Watt in 3 minuten binden.

Doe de crème fraîche en de groene kruiden erbij en meng alles goed door elkaar.

Gekookte zee kreeft met zachte curry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

boter

1 prei wit

1 takje groene selder

2 dl slagroom

verse koriander

voor de versiering

25 cl visfumet

2 gekookte kreeften

1 ui

3 theelepels zachte curry

Bereiding

Splijt de kreeften, haal het vlees uit de scharen en de staart.

Plet het karkas (de kop begrepen).

Snij de groenten in julienne, laat ze slinken in wat boter in een kookpan en voeg er het karkas van de kreeften bij.

Overgiet met de visbouillon en wat water tot alles bedekt is.

Laat 20 minuten zachtjes koken zonder deksel.

Filtreer die bouillon, breng op smaak met de curry en laat nog 5 minuten inkoken.

Snij het kreeftenvlees in grote stukken en hou de hele scharen apart.

Leg de stukken kreeft net vóór het opdienen even in de courtbouillon, haal ze eruit met een schuimspaan en verdeel ze over vier diepe borden.

Giet de room in de bouillon, breng op smaak en warm het geheel snel op.

Neem van het vuur net vóór het koken.

Giet de saus over de kreeft, versier met verse koriander en serveer onmiddellijk.

Gelato alle pesche (perzikenijs)

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g geschilde rijpe perziken in plakjes
een scheutje citroensap
1 ei
4 eidooiers
350 g basterdsuiker
¼ l slagroom
¼ l melk
bitterkoekjes om te garneren

Bereiding

Pureer de perziken in de keukenmachine.
Zorg, dat ze niet helemaal glad gepureerd worden en meng er het citroensap door.
Klop het ei en de eidooiers in een kom licht en luchtig met de suiker.
Klop er scheut voor scheut eerst de slagroom, daarna de melk en als laatste de perziken door.
Garneer met verkruimelde bitterkoekjes.

Gembermix

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark
4 eetlepels koffieroom
2 eetlepels gembersiroop
100 g gember
2 eetlepels basterdsuiker

Bereiding

Vermeng de kwark (liefst in de mixer) met de room, gembersiroop, fijngesneden gemberbolletjes en de suiker.

Doe de mix in coupeglazen of dessertschaaltjes en garneer ze met een stukje gember.

Gerookte zalm met verse pasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g gerookte zalm
200 g pasta
2 dl room
4 eetlepels olijfolie
12 takjes bieslook
4 eetlepels parmezaan
peper
zout

Bereiding

Laat de pasta koken en vervolgens schrikken onder een straal koud water.
Warm terug op met de room.
Kruid met peper en zout.
Serveer de pasta in diepe borden en leg de zalm erop.
Besprenkel met de olijfolie en overstrooi met de parmezaan.
Frituur het bieslook en verdeel over de borden.

Gevulde eieren 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

100 g gaar kalfspoulet

100 g kwark

½ ui

peterselie

zout

peper

aroma

Bereiding

Kook de eieren hard, pel ze en snij ze in de lengte door.

Haal de dooiers eruit en maak ze fijn.

Hak en maal het vlees en vermeng het met de kwark, eierdooiers, geraspte ui, fijn gehakte peterselie en zout, peper en aroma naar smaak.

Vul de halve eieren ermee.

Garneer ze met een takje peterselie of kappertjes.

Gevulde paprika 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's

100 g resten koud vlees

1 appel

225 g kwark

2 eetlepels melk

zout

aroma

paprikapoeder

Bereiding

Was de paprika, snij doormidden en haal de zaadlijsten eruit.

Kook ze in water met zout 10 minuten.

Snij het vlees en de appel in reepjes.

Roer de kwark glad met de melk en meng er het vlees en appelreepjes door.

Maak het mengsel op smaak af met zout en aroma.

Vul er de paprikahelften mee.

Gevulde rigatoni op de wijze van Rossini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

400 g rigatoni (een soort van dikke geribbelde macaroni)

400 g champignons

2 dikke plakken gekookte ham van goede kwaliteit

80 g eendenlever

2 sjalotten

20 g boter

2 eetlepels olijfolie

peper

zout

voor de saus

2 eetlepels zachte roomboter

2 eetlepels bloem

5 dl gevogeltebouillon

4 dl room

wat zwarte truffelschillen

30 g zeer fijn geraspte kaas

peper

½ theelepel grof zeezout

Bereiding

Hak de sjalot fijn. Maak de champignons schoon en snijd ze in fijne blokjes.

Snijd de ham en de eendenlever in kleine blokjes.

Laat de sjalot heel zachtjes fruiten in boter en olijfolie.

Voeg de champignons toe en laat op een klein vuurtje stoven tot alle kookvocht is verdampt.

Laat afkoelen.

Doe de ingrediënten in een keukenrobot, voeg peper en zout toe en hak fijn.

Voeg dan de ham en eendenlever toe.

Mix tot een gladde, mooi gebonden crème.

Bewaar koel. Kook de rigatoni al dente in gezouten kokend water met olijfolie.

Laat uitlekken, houd even onder de koudwaterkraan, laat weer uitlekken en spreid ze uit op een keukendoek om ze te laten drogen en afkoelen.

Verwijder de exemplaren die tijdens het koken zijn gebarsten.

Vul een spuitzak met de eerder gemaakte crème.

Vul er de rigatoni mee op en schik ze één na één in twee individuele vuurvaste schaalpjes.

Bereid de saus: laat de boter op een zacht vuur smelten in een pan met een dikke bodem.

Blijf roeren en voeg de bloem toe.

Voeg langzaam de bouillon toe en roer tot een gladde saus.

Laat alles tot de helft inkoken.

Voeg dan de room toe en laat al kloppend verder inkoken tot een volmaakt smeuïge saus.

Kruid met peper en zout en bestrooi de saus met de zeer fijngehakte truffelschillen.

Voeg de saus bij de rigatoni en laat de twee schaalpjes 6 minuten bakken in een voorverwarmde oven van 240°C.

Gevulde rigatoni op de wijze van Rossini

Bestrooi ze dan met de kaas en zet de schaaltes onder de hete grill om ze lichtjes te doen kleuren.
Dien meteen op.

Gevulde slakropjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

2 kroppen sla

225 g kwark

1 dl mayonaise

75 g ham

½ verse paprika

klein uitje

zout

peper

Bereiding

Neem het binneste gedeelte uit de sla, zodat er een holte ontstaat.

Was de kroppen zorgvuldig en laat ze goed uitlekken.

Vermeng de kwark met de mayonaise, de kleingesneden ham, de heel klein gesneden paprika, geraspte ui en wat zout en peper.

Snij tenslotte het hart van de slakoppen (eerst goed wassen) heel fijn en voeg dit bij het mengsel.

Vul de uitgeholde kroppen hiermee en serveer ze koud.

Hamburger met mozzarella en pesto

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1/8 krop ijsbergsla in reepjes en 2 tomaten in plakken.

Snijd 1 bol mozzarella in plakken.

Kneed ½ theelepel zout, peper en 1 theelepel Italiaanse kruiden door 350 g tartaar en vorm er 4 hamburgertjes van.

Snijd 4 (hamburger-)broodjes door.

Bak in 1 eetlepel olijfolie 8 plakjes bacon uit en houd deze apart.

Bak in het bakvet met 2 eetlepels olijfolie de hamburgers aan beide zijden bruin, leg op elke burger een plakje

mozzarella en laat het in de gesloten pan smelten.

Beleg de onderste laag van elk broodje met reepjes sla, tomaat, bacon, een hamburger, ½ eetlepel groene pesto en ½ eetlepel ketchup.

Dek af met de bovenkant van het broodje.

Hamschotel met mangochutney

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

Ingrediënten

1 ui
½ groene en ½ rode paprika
25 g boter
300 g hamblokjes
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
2 theelepels kerriepoeder
4 eetlepels mangochutney
1 dl vers sinaasappelsap
200 g verse of diepvriesdoperwten

Bereiding

Snipper de ui fijn en snijd de schoongemaakte en gewassen paprika's in dunne reepjes.
Smelt de boter in een glazen ovensafe schaal van 1½ l inhoud, onafgedekt, in ± 1 minuut.
Doe de groenten bij de gesmolten boter en verwarm ze, afgedekt, 4-5 minuten op 100%.
Roer de hamblokjes, de basterdsuiker, het kerriepoeder, de mangochutney, het sinaasappelsap en de doperwten door de groenten en laat alles, afgedekt, in 12-14 minuten op 50% door en door warm worden.
Laat de hamschotel voor het serveren enkele minuten nagaren.
Lekker met rijst of met krielaardappeltjes.

Indiase curry met vis

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g kabeljauwfilet
100 g wortelreepjes (zakje)
100 g gesneden bleekselderij (zakje)
2 dl volle yoghurt op kamertemperatuur
1 eetlepel garam masala (pot, Patak's)
2 theelepels maïzena
3 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Snijd de kabeljauwfilet in blokjes.
doe de wortel en de bleekselderij met 1 eetlepel water in een schaal en verhit ze, afgedekt, ± 3 minuten op 750 Watt.
Meng de yoghurt met de garam masala en de maïzena in een schaal en schep de visblokjes erdoor.
Laat de vis, afgedekt, in ± 6 minuten op 750 Watt gaar worden.
Laat de groenten uitlekken en schep ze door de vis.
Verhit het gerecht, afgedekt, nog ± 2 minuten op 400 Watt.
Scheep het gerecht door en bestrooi het met de koriander.
Lekker met geelgroene mini-rijsttimbaaltjes.

Indisch gehaktbrood uit de magnetron

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rundergehakt

1-2 uien

1-2 teentjes knoflook

1 ei

paneermeel

1 zakje nasi- of bamikruiden

zout

peper

kerriepoeder

paprikapoeder

ketjap manis

sambal

currypasta

Bereiding

Doe het gehakt op een bord of in een schaal.

Snijd de uien en knoflook en meng ze door het gehakt.

Doe het ei en paneermeel bij het gehakt.

Wel de nasi- of bamikruiden 10 minuten in warm water en voeg ze dan aan het gehakt toe.

Voeg ook de kruiden, ketjap, sambal en curry toe en meng dit goed door elkaar.

Doe het geheel in een magnetronschaal en zet het 4 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Draai het gehakt dan om en zet het nog eens 4 minuten in de magnetron op de hoogste stand.

Lekker met macaroni of op brood.

Indonesisch gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rundergehakt

250 g geraspte kokos

1 klein ei

2 eetlepels fijngesnipperde ui

1 uitgeperst teentje knoflook

2 theelepels ketoembar (koriander)

1 theelepel djinten (komijn)

een beetje azijn

½ theelepel serehpoeder (citroengras)

1 blaadje laurier

4 eetlepels olie

Bereiding

Vermeng het gehakt met het ei, het grootste deel van de kokos, de ketoembar, de djinten, de ui, de knoflook en wat azijn.

Verkruimel het blaadje laurier en meng ook dit met het serehpoeder door het gehakt.

Vorm er balletjes van en rol die door de kokos.

Laat de olie goed heet worden en bak de balletjes in ± 10 minuten goudbruin.

Indonesisch kerriegehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
250 g half-om-halfgehakt
zout
1 theelepel ketoembar
½ theelepel djinten
1 theelepel koenjit
1/8 blok santen
2 sprietten sereh of 1 theelepel serehpoeder (toko)
8 sprietjes bieslook

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui ± 3 minuten.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg het gehakt, het zout, de ketoembar, de djinten en de koenjit toe en bak het gehakt rul.
Verkruimel de santen erboven.
Voeg 1 dl water en de sereh toe en laat het gehakt afgedekt in ± 10 minuten gaar worden.
Verwijder de sprietten sereh en knip het bieslook boven het gehakt fijn.
Geef er rijst en taugésalade bij.

Italiaanse gehaktballetjes 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kalfsgehakt

50 g fijngehakt doorregen spek

1 theelepel salie

1 theelepel oregano

1 theelepel tijm

1 theelepel rozemarijn

voor de saus

½ l gekruide tomatensaus uit fles, pot of pakje

Bereiding

Maak het gehakt aan en braad zoals in basisrecept.

Geef er geraspte oude kaas bij.

Italiaanse gehaktrol

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 ei

50 g broodkruim

2 fijngehakte sjalotjes

50 g rozijnen

1 theelepel oregano

50 g geraspte Pardano-kaas

peper

zout

100 g in lange plakken gesneden mager ontbijtspek

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten, behalve het ontbijtspek, goed.

Schik de plakken ontbijtspek in een rechthoek op een groot stuk plasticfolie en verdeel daar het gehaktmengsel over.

Rol de rechthoek voorzichtig op, zonder het folie mee te rollen.

Verpak de gehaktrol in magnetronfolie en verwarm hem in een schaal 12-16 minuten op 600 Watt.

Laat de gehaktrol, voor u hem in plakken snijdt, 3 minuten rusten.

Lekker met schijfjes gebakken appel.

Italiaanse kaasfondue

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g broccoli
½ bloemkool
1 blik ananasschijven (8 schijven)
600 g Pardano aan één stuk
40 g boter
40 g bloem
4 dl volle melk
1½ dl droge witte wijn
zout
peper
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
ciabattabrood of stokbrood

Bereiding

Was de broccoli en de bloemkool, maak ze schoon en verdeel ze in roosjes.
Laat de ananasschijven uitlekken en snijd ze in stukjes.
Rasp de kaas.
Laat in een pan de boter smelten, voeg de bloem toe, roer glad en laat dit mengsel ± 1 minuut zachtjes koken.
Voeg al roerend de melk toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Roer de wijn erdoor, voeg de kaas toe en laat die al roerend smelten.
Breng de fondue op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden.
Zet de fondue aan tafel op een brander of andere warmtebron.
Prik afwisselend stukjes brood, groenten of ananas aan een fonduevork en doop die in de saus.
Liefhebbers van blauwschimmelkaas kunnen deze in niet te grote hoeveelheden (100 á 150 g) door de fondue roeren.

Italiaanse mosselen uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kg mosselen
1 grote ui
1 laurierblad
2 kruidnagels
1 dl witte wijn
zout
peper
50 g boter
500 g tomaten (ontveld en in plakken gesneden)
2 gesnipperde uien
5 teentjes knoflook (ragfijn gesnipperd)
1/8 l slagroom
50 g geraspte oude kaas
sap van 1 citroen
worcestershiresaus
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Boen de mosselen schoon en verwijder open of kapotte schelpen.
Doe de mosselen in een grote pan.
Steek het laurierblad met de kruidnagels vast op de ui.
Voeg dit bij de mosselen met 1 dl water en de wijn en strooi er wat zout en peper over.
Wees voorzichtig met zout, daar de mosselen ook zout bevatten!!!!
Kook de mosselen tot ze allemaal open zijn. Reken op zo'n 5 tot 10 minuten. Ook niet te lang, anders worden de mosselen taai.
Schud vooral de inhoud van de pan nu en dan eens om.
Neem de mosseltjes uit de pan.
Bewaar het kookvocht.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Bestrijk een vuurvaste schotel of schaal met een eetlepel boter.
Leg de mosselen in de schotel en leg er de plakken tomaat op.
Strooi er de uisnippers en de knoflook over.
Zeef het kookvocht en giet 1 dl hiervan bij de mosselen.
Maak in een kom een sausje door slagroom, kaas, citroensap en Worcestershiresaus te mengen.
Schenk dit sausje over de tomaat.
Strooi er Parmezaanse kaas over en leg de resterende boter er in klontjes verspreid op.
Zet de schotel een kwartier in een voorverwarmde oven (225 g. Celcius, of stand 5).
Serveer er spaghetti 'al dente' bij.

Italiaanse rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleingesneden ui
1 eetlepel olie
150 g kalkoenfilet in reepjes
150 g gewassen rijst (geen snelkookrijst)
150 g schoongemaakte sperziebonen
2 eetlepels tomatenpuree
3 dl kippenbouillon
paprikapoeder
zout
peper
peterselie

Bereiding

Fruit de ui in olie, bak de kalkoenreepjes mee, bak de rijst even mee.
Voeg de sperziebonen, de tomatenpuree en de kippenbouillon toe en kook dit 25 minuten op een zacht vuur.
Maak op smaak met paprikapoeder, peper en zout en strooi er voor het serveren wat fijngeknipte peterselie over.
Serveer er wat geraspte kaas bij.
Lekker met gestoofde courgette.

Jaggery satay (palmsuikersaté)

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

Ingrediënten

750 g zeer mals rundvlees (kogelbiefstuk)
1 eetlepel tamarindepulp
1 kop kokend water
2 theelepels pimentpoeder
½ theelepel gemalen zwarte peper
½ theelepel zout
4 eetlepels geraspte jaggery (palmsuiker van Sri Lanka) of gula djawa of 3 eetlepels bruine kandijsuiker
8 eetlepels plantaardige olie

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen van 2 cm.
Week de tamarindepulp 10 minuten in kokend water, knijp ze daarna goed tussen de vingers uit en zeef het vocht.
(U kunt het tamarindevocht kan eventueel vervangen door 6 eetlepels (gezeefd) citroensap en 6 eetlepels water).
Voeg er al roerend het pimentpoeder, de peper, het zout en de suiker aan toe en blijf roeren tot de suiker en het zout zijn opgelost.
Verhit de olie en bak de stukjes vlees heel snel rondom bruin. (U kunt het vlees het beste in gedeelten in de hete olie bakken).
Schep de stukjes vlees uit de pan en laat ze even uitlekken.
Doe ze daarna bij de saus en laat alles 10-15 minuten heel zachtjes pruttelen tot het vlees gaar is en de saus tamelijk dik is geworden.
Steek de blokjes vlees aan bamboestokjes (4-5 stukjes per stokje) en schenk de rest van de saus erover.
Geef er rijst bij.

Kaasbavarois

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

Ingrediënten

150 g Borghetto

1 dl melk

1 blaadje gelatine

75 g Pecorino al truffe

1 theelepel balsamicoazijn

2 theelepels olijfolie

1 dl slagroom

Bereiding

Rasp de Borghetto en breng deze samen met de melk aan de kook tot de Borghetto is gesmolten.

Los de geweekte gelatine op in de melk en snijd de Pecorino in zeer kleine blokjes.

Roer de Pecorino met de balsamicoazijn en de olie door de melk en zorg dat de blokjes niet helemaal smelten.

Laat het melk-kaasmengsel afkoelen tot het licht begint te geleren en roer er dan voorzichtig de geslagen slagroom door.

Laat het geheel in de koelkast minstens 4 uur opstijven.

Snijd de bavarois in dunne plakken en serveer die met kleine blokjes Conférence-peer die 1 uur in 1 deel balsamicoazijn en 1 deel olijfolie zijn gemarineerd.

Kaasfondue van Italiaanse kaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 teentje knoflook
3¼ dl droge witte wijn
250 g geraspte Pardano-kaas
100 g gorgonzola of andere blauwe kaas in kleine blokjes
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels kirsch (kersenlikeur)
peper
nootmuskaat
½ in plakken gesneden stokbrood
1 bakje kerstomaatjes
1 blikje ansjovis, afgespoeld
1 dikke plak gekookte ham in blokjes
15 g basilicum
10 soepstengels
50 g mortadella in repen
1 gele paprika in reepjes
200 g gekookte broccoliroosjes
een vuurvaste schaal
een réchaud

Bereiding

Wrijf een pan met dikke bodem met de knoflook in en breng er de wijn in aan de kook.
Voeg op laag vuur de kaas in gedeelten toe en laat die smelten.
Meng de maïzena en de kirsch, voeg dit aan de gesmolten kaas toe en laat nog 5 minuten zacht koken.
Breng op smaak met peper en nootmuskaat.
Doe de overige ingrediënten in schaal.
Omwikkel aan tafel de tomaten met de ansjovis, de ham met de basilicum en de soepstengels met de mortadella.
Zet de fondue op het réchaud.
Serveer er groene salade bij.

Kabouterbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes bruinbrood

225 g kwark

2 eetlepels melk

2 eetlepels honing

iets citroensap

boter

1 banaan

blauwe druiven

Bereiding

Beboter de sneetjes bruinbrood.

Vermeng de kwark met de melk, honing en het citroensap.

Verdeel het mengsel over de boterhammen.

Snij deze daarna in vieren, leg op ieder vierde partje een plakje banaan en steek er met een cocktailprikker een druif op.

Kalfsstoof met dadels en sinaasappel

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

Ingrediënten

3 handsinaasappels
250 g dadels, ontpit
500 g kalfslappen, in dobbelstenen
1 dl runderbouillon (van een tablet)
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 kaneelstokje
(versgemalen) peper
zout
1 bakje verse koriander à 15 g

Bereiding

Schil 2 sinaasappels dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Pers de andere sinaasappel uit.
Snijd de dadels in vieren.
Breng het vlees met de bouillon, het sap, de komijn, de gemalen koriander, het kaneelstokje en peper en zout naar smaak in een stoofpan aan de kook.
Voeg de dadels toe en laat het vlees in ± 90 minuten helemaal gaar stoven.
Schep de sinaasappelpartjes en de gehakte koriander erdoor en warm kort door.

Serveertip: Lekker met couscous en roergebakken courgette met knoflook en verse munt.

Wijnadvies: Golden Kaan, Cabernet Sauvignon, Zuid-Afrika

Kalfsvlees Marsala

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

Ingrediënten

100 g bloem
1 theelepel zout
¼ theelepel versgemalen peper
¼ theelepel paprika
½ theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde basilicum
1 kg kalfsschouder in dunne plakken
1 gehakte ui
125 g gesneden champignons
2 eetlepels vers gehakte peterselie
2 dl droge Marsala wijn
2 dl kalfsfond
olie

Bereiding

Vermeng de bloem met peper, zout, oregano, basilicum en paprika en haal de vleeslapjes door dit mengsel.
Verhit de olie in een koekenpan en sauteer het kalfsvlees tot het goudbruin is.
Haal het vlees uit de pan en leg het in een ovenschotel.
Doe de uien in de koekenpan en sauteer ze tot ze goudbruin zijn.
Voeg de champignons toe en sauteer nog enkele minuten.
Voeg de wijn en de peterselie toe en laat inkoken.
Voeg de kalfsfond toe en breng aan de kook.
Giet de saus over het kalfsvlees in de ovenschotel, dek af en braad 20 minuten in de oven (180°C).

Kalkoen-cashewburger met ananas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed 75 gehakte cashewnoten, ½ theelepel zout en peper en 1 theelepel Tabasco (of meer naar smaak) door 350 g kalkoengehakt en vorm van het mengsel 4 burgers.

Snijd ½ rode paprika en 1 ui in ringen.

Laat 4 ananasschijven uit blik uitlekken.

Snijd 1/8 krop ijsbergsla in reepjes.

Snijd 4 sesambolletjes door.

Bak achtereenvolgens in 2 eetlepels boter de uiringen, de ananas en de paprika zacht en/of bruin en houd dit onder folie warm.

Bak in ± 6 minuten de hamburgers in 2 eetlepels boter gaar.

Beleg de onderkant van elk broodje met ijsbergsla, een pluk alfalfa, een hamburger, een ananasschijf, ui- en paprikaringen en 1 eetlepel mangochutney.

Dek af met de bovenkant.

Kalkoen Piccata

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

120 g bloem

peper

zout

750 g kalkoenoestertjes

9 eetlepels boter

1 citroen

3 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Kruid de bloem met peper en zout en haal de oestertjes erdoor.

Doe 8 eetlepels olie in een zware braadpan, sauteer er de oestertjes in en houd ze warm.

Voeg voor de saus 1 eetlepel boter en naar smaak vers citroensap aan het braadvocht toe, laat het inkoken en giet de saus over de oestertjes.

Garneer met peterselie.

Kalkoen Scaloppini

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kalkoenfilet
120 g bloem
1 eetlepel gedroogde oregano
peper
zout
6 cl droge witte wijn
6 cl vers citroensap
1 eetlepel boter
2 eetlepels kappertjes
2 eetlepels gehakte peterselie
8 schijfjes citroen

Bereiding

Snijd de kalkoen in 4 oestertjes en sla ze plat.
Kruid de bloem met oregano, peper en zout en doe dit in een plastic zak.
Schud de oestertjes in de zak tot ze met bloem zijn bedekt.
Bak ze in de olie goudbruin in ± 2½ minuut aan iedere kant.
Haal ze uit de pan en houd ze warm.
Verwijder het overtollige vet en zet de pan terug op een middelhoog vuur.
Voeg de wijn, het citroensap en de boter toe en roer 1 minuut.
Voeg de kappertjes, de peterselie en de partjes citroen toe en laat 1½ minuut koken.
Leg op ieder oestertje 2 schijfjes citroen en lepel er wat saus over.

Kalkoenfilet met bleekselderij in kaassaus

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

Ingrediënten

400 g kalkoenfilet
1 knoflookteentje
1 struik bleekselderij
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel gedroogde rozemarijn of tijm
250 ml kaassaus (doosje)
1 doosje MAGGI Puree à la Minute met Kaas extra stevig

Bereiding

Snijd de kalkoenfilet in stukken.
Pel de knoflook.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in reepjes.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kalkoen rondom bruin.
Pers de knoflook erboven uit, voeg de bleekselderij en rozemarijn toe en roerbak alles 3 minuten.
Bereid de kaassaus volgens de aanwijzingen en schep de saus door het kalkoenmengsel.
Stoof de kalkoen in 8 minuten zachtjes gaar.
Bereid 2 zakjes MAGGI Puree à la Minute met Kaas extra stevig zoals aangegeven.
Schep de puree op borden en verdeel het kalkoenmengsel erover.

Kalkoenlapje met Marsalasaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

boter

4 kalkoenlapjes van elk ± 180 g

60 g Parmaham

250 g champignons

½ dl Marsala

1 dl room

1 dl kippenbouillon

peper

zout

Bereiding

Kruid de kalkoenlapjes aan beide kanten met flink wat peper en weinig zout.

Snijd de lapjes open, verdeel de Parmaham erover en plooi ze dicht.

Druk het geheel flink aan, zodat de lapjes niet loskomen.

Bind ze desnoods met keukentouw op.

Smelt in een braadpan 50 g boter en bak hierin de kalkoenlapjes op een niet al te hoog vuur 10 minuten.

Snijd de champignons in plakjes.

Voeg na 5 minuten de gesneden champignons aan toe en laat nog 5 minuten verder gaar bakken.

Overgiet met de Marsala, de room en de kippenbouillon en laat het geheel nog enkele minuten doorkoken.

Breng zo nodig op smaak met nog wat peper en zout.

Serveer dit gerecht met deegwaren en drink er een glaasje Chianti bij.

Info: Marsala is een Italiaanse likeur, die u eventueel door Port kunt vervangen.

Keema (gekruid rundergehakt)

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

Ingrediënten

50 g ghee
2 grote gesnipperde uien
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel kurkuma
2 theelepels chilipoeder
½ theelepel gemalen koriander
½ theelepel komijnzaad
1 theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
500 g rundergehakt

Bereiding

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem en fruit er de uien en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in. Voeg specerijen, zout en peper toe en roerbak het mengsel nog 3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak het onder geregeld roeren goudbruin. Bak nog 10 minuten door tot het vlees gaar en de curry droog is. Serveer warm.

Noot: Dit is een simpele, gemakkelijk te maken schotel, die vaak voor banketten en allerhande diners wordt gebruikt. Gebruik de beste kwaliteit gehakt of maal zelf het vlees. Naar wens kan men erwten of blokjes gekookte aardappel toevoegen.

Keema mattar

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

Ingrediënten

450 g runder- of lamsgehakt

1 ui

2 teentjes knoflook

2-3 tomaten

1 blikje tuinerwtjes

2-3 theelepels kerriepoeder

1 theelepel paprikapoeder

¼ theelepel chilipoeder

¼ theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel zout

(1 theelepel gemalen komijn)

Bereiding

Bak de ui en de knoflook 5 minuten op middelhoog vuur in 2 eetlepels olie.

Voeg het gehakt toe en bak het onder goed roeren rul.

Voeg de in blokjes gesneden tomaten toe, leg het deksel op de pan en laat het gerecht 20 minuten sudderen.

Roer er dan de kruiden/specerijen door, voeg de erwten met het vocht toe en warm alles in ± 10 minuten goed door.

Geef dit bij gekookte rijst.

Kip met amandelen

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

Ingrediënten

Bereiding

(8 personen)

100 g geblancheerde amandelen

500 g kipfilet

½ theelepel maïzena

zout, witte peper

1 klein eiwit

1 zeer fijn gehakt teentje knoflook

¾ eetlepel geprakte gele bonenpasta

1½ eetlepel tomatenketchup

1-1½ theelepel suiker

6 dl maïsolie om te frituren

Rooster de amandelen in een droge zware koekenpan op matig vuur goudbruin.

Snijd de kip in blokjes van 1 cm.

Vermeng in een kom het vlees goed met de maïzena, zout, peper en het eiwit en meng alles goed.

Verhit de olie in een wok of frituurpan tot 140°C, voeg de kip toe en

roerbak 30 seconden (de stukjes gaan onder het bakken vanzelf los).

Laat het kipmengsel in een draadzeef uitlekken.

Verhit 2 eetlepels van de warme olie in een voorverwarmde wok of koekenpan en voeg de

voorgebakken kip, de knoflook, de gele bonenpasta, de tomatenketchup en de suiker toe.

Schep alles goed om tot de kip gelijkmatig is bedekt en voeg dan de geroosterde amandelen toe.

Roerbak het geheel nog even en schep alles op een verwarmde schotel.

Kip met ananas en gebakken mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g kipschnitzel
200 g mihoen
3 ananasschijven
2 eetlepels ketjap manis
2 theelepels maïzena
1 eetlepel bladselderij
1 theelepel citroensap
1 theelepel sambal oelek
1 teentje knoflook

Bereiding

Snijd de ongepaneerde kipschnitzels in smalle reepjes en de ananasringen in kleine stukjes.
Maak een marinade door de ketjap manis te vermengen met 1 eetlepel ananassap, het citroen- of limoensap, de sambal oelek en het uitgeperste teentje knoflook.
Schenk het mengsel over het kippenvlees, schep alles goed door elkaar en laat het 20 minuten staan.
Laat het kippenvlees daarna op een zeef uitlekken en vang de marinade op.
Bereid intussen de mihoen zoals op de verpakking staat aangegeven en laat hem in een vergiet uitlekken.
Leg het kippenvlees in een kom, strooi er door een zeefje de maïzena over en schep alles goed om.
Verhit een pan met 2 eetlepels (zonnebloem)olie en bak het kippen vlees hierin, onder voortdurend roeren en omscheppen, in 5-6 minuten goudbruin.
Doe er dan 2 eetlepels ananassap en de opgevangen marinade bij en laat alles nog enkele minuten pruttelen.
Spreid er de mihoen over uit, strooi de fijngehakte bladselderij erover en schep alles om tot de mihoen warm is geworden.
Verdeel het gerecht over 2 voorverwarmde borden en strooi er aan tafel wat seroendeng over.

Tip: U kunt het gerecht ook met drooggekookte rijst geven. Dien de rijst dan apart op en voeg, vlak voor het serveren, 1 eetlepel zoete sojasaus bij de kip met ananas.

Kip met ananas op traditionele wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
4 kippenbouten
zout
(versgemalen) peper
1 ui
1 teentje knoflook
1 rode Spaanse peper
3 eetlepels (olijf)olie
1 blikje tomaatblokjes (netto 400 g)
3 eetlepels blanke rozijnen
1 theelepel oregano
½ kippenbouillontablet
1 blik ananasstukjes op eigen sap (netto 227 g, Dole)
4 eetlepels bruine rum

Bereiding

Boen de citroen onder koud water schoon, dep hem droog, rasp de schil er dun af en pers de citroen uit.

Bestrooi de kippenbouten met zout en peper en besprenkel ze met het citroensap.

Zet de kip ± 30 minuten in de koelkast.

Pel intussen de ui en de knoflook en snipper ze heel fijn.

Maak de peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd de peper in ringen.

Verhit de olie in een (hapjes)pan, bak de kippenbouten in ± 5 minuten rondom bruin en leg ze op een bord.

Fruit de ui en de knoflook in het bakvet in ± 2 minuten zachtjes glazig.

Roer er de tomaatblokjes, peperreepjes, rozijnen en oregano door, verkruimel het bouillontablet erboven en voeg 2 dl water toe.

Breng het al roerend aan de kook, leg de kippenbouten in de saus en stoof ze, afgedekt, in ± 45 minuten zachtjes gaar.

Schep de ananas met het sap en de rum door kip en warm ze nog ± 5 minuten zachtjes mee.

Breng op smaak met zout en peper.

Serveer met rijst en komkommersla.

Kip met appel en banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippenbouten

zout

peper

1½ theelepel kerriepoeder

1 ei

5 eetlepels paneermeel

75 g boter

1 appel

1 banaan

2 eetlepels gepelde amandelen

Bereiding

Wrijf de kip in met zout, peper en kerriepoeder.

Roer het ei in een diep bord los en strooi het paneermeel in een ander diep bord.

Haal de kip eerst door het ei en wentel ze dan door het paneermeel.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de kip in ± 25 minuten rondom bruin en gaar.

Verwarm intussen een schaal voor.

Was een appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in schijfjes.

Pel de banaan en snijd hem in plakjes.

Hak de amandelen fijn.

Leg de kip op de warme schaal, garneer met de appel en banaan en bestrooi met de amandelen.

Kip met avocadosaus

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g fusilli
400 g kipfilet in blokjes
2 eetlepels sesamolie
2 avocado's
2 eetlepels citroensap
2½ dl kippenbouillon
1-2 theelepels komijnpoeder
3 druppels tabasco
100 g gorgonzola in stukjes

Bereiding

Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Bak de kipblokjes in de sesamolie rondom bruin en laat ze ± 5 minuten garen.
Pureer het vruchtvlees van de avocado's met het citroensap, de kippenbouillon, het komijnpoeder en de tabasco.
Warm de saus met de kipfilet mee, schep de saus over de beetgaar gekookte pasta en bestrooi het gerecht met de stukjes gorgonzola.

Kip met balsamico

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
2 eetlepels bloem
zout
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels boter
½ zakje verse basilicum
5 eetlepels droge witte wijn
3 eetlepels balsamicoazijn
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de kipfilets in plakken.
Strooi de bloem en het zout op een plat bord en wentel de plakjes kipfilet erdoor, zodat ze aan alle kanten met bloem zijn bedekt.
Verhit de olie in een grote koekenpan en bak de kip in 6 minuten lichtbruin; keer ze halverwege.
Laat de boter in stukjes tussen de plakjes kipfilet smelten en bak de kip op laag vuur nog 2 minuten in de boter; keer ze halverwege.
Schenk de wijn erover en laat 5 minuten zachtjes koken, tot het meeste vocht is verdampt.
Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.
Verwarm 4 borden voor.
Schep de plakjes kip met het stoofvocht op de borden.
Sprenkel er de balsamicoazijn over en bestrooi met basilicum en peper.
Serveer er risotto en bleekselderij bij.

Kip met bier 2

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

Ingrediënten

1 jonge kip of haan van 1½ kg
125 g buikspek
30 g boter
2 soeplepels olie
zout
peperkorrels
2 soeplepels bloem
1 glaasje jenever
½ l blond bier
1 teentje look
2 sjalotjes
een bouquet garni
20 kleine uitjes
250 g paddestoelen
2 soeplepels room
2 glazen kalfsbouillon

Bereiding

Snijd de kip of de haan in 8 stukken en het spek in dobbelsteentjes.
Doe de spekblokjes in kokend water, laat ze na 5 minuten uitlekken en dep ze met keukenpapier droog.
Hak de look en de sjalot fijn.
Laat de boter en de olie in een cocotte samen heet worden.
Bak er de spekblokjes roerend met een houten lepel snel in uit en haal ze er met een schuimspaan weer uit.
Leg de stukken kip in hetzelfde vet, voeg zout en peper toe, zet het vuur hoog en laat de stukken onder voortdurend omkeren aan alle kanten bruinen.
Neem de vleugels en de borst als ze zijn gebruind uit de pan, laat de billen nog 5 minuten langer liggen.
Doe alle stukken dan terug in de pan, bestrooi met bloem en laat die omscheppend kleuren.
Giet de jenever erover, zet het vuur hoog en steek de alcohol dampen aan.
Blus met het bier en, naar keuze, met een glas bouillon.
Voeg het look-sjalotmengsel en het bouquet garni toe en breng aan de kook.
Leg na 2-3 minuten koken een deksel op de pan en zet de pan in een matig warme oven; het kookvocht moet net pruttelen.
Maak, terwijl de cocotte in de oven staat, de uien en de paddestoelen schoon; snijd grote paddestoelen in vieren.
Verwarm de boter in een sauteuse en laat de uitjes al roerend licht kleuren.
Leg er vervolgens het deksel op en laat ze in een half uur gaar worden.
Halverwege kunt u enkele lepels bouillon toevoegen.
Voeg, als de uitjes gaar zijn, de spekblokjes toe.
Doe de paddestoelen met een soeplepel azijn in een pan met kokend water.
Scheep ze er na 10 minuten ruit en voeg ze, als ze goed zijn uitgelekt, bij de uien en het spek.
Meng alles op laag vuur goed door elkaar.
De stukken kip moeten na 1½ uur net gaar zijn.
Scheep ze uit de kookpan en houd ze in een diepe schotel boven een pan kokend water warm.

Kip met bier 2

Zeef de saus en giet haar, samen met de uitjes, het spek en de paddestoelen in de cocotte.
Geef enkele draaien aan de cocotte, zodat alles zich mengt, zonder dat de uien en paddestoelen stuk gaan.

Voeg de room toe en giet de saus over de stukken kip.

Dit gerecht wordt opgediend met gekookte aardappelen, aardappelkroketten of frites.

Kip met champignon-portsaus

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

Ingrediënten

1 in stukken gesneden braadkuiken
zout
peper
boter
1 groot glas port
1 blik champignons of 250 g verse champignons
2 eierdooiers
1/8 l slagroom

Bereiding

Wrijf de stukken kip in met zout en peper en laat dit 10 minuten intrekken.
Smelt wat boter in een braadpan en bak de stukken kip hierin mooi bruin.
Voeg de port toe en laat de kip op zacht vuur in ± 45 minuten gaar sudderen.
Voeg dan de hele champignons toe en verwarm die 5 minuten mee.
Roer de eierdooiers en de room in een kommetje glad, doe er wat van het vocht uit de braadpan bij en schenk dit al roerend in de pan, zodat een gebonden saus ontstaat.

Kip met champignonsaus

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1200 g
2 eetlepels boter
1 paprika
1 zure appel
3 theelepels kerriepoeder
2 teentjes knoflook
½ l blik champignonsoep
¾ dl slagroom
½ dl melk

Bereiding

Spoel de kip onder koud stromend water af, dep hem met keukenpapier droog en snijd hem in stukken.
Verhit de boter in een braadpan en bak de kip in ± 10 minuten aan alle kanten.
Was intussen de paprika, halveer hem, verwijder de zaadlijsten en snipper hem fijn.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
Schep de kip uit de pan in een ovenschotel.
Roer het kerriepoeder door het bakvet.
Pel de knoflook en pers ze erboven uit.
Voeg de paprika en de appel toe en bak ze ± 2 minuten mee.
Roer er de champignonsoep, de slagroom en de melk door en schenk de saus over kip.
Verwarm de oven voor op 200°C en laat de kipschotel in ± 1½ uur gaar worden.
Lekker met rijst.

Kip met chocoladesaus 1

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 rode peper
1 ui
4 teentjes knoflook
400 g rijpe tomaten
50 g extra pure chocolade
4 eetlepels sesamzaad
3 eetlepels Mexicaanse roerbakolie
2 eetlepels jalapeñopepers (potje)
75 g geschaafde amandelen
50 g rozijnen
½ eetlepel koekkruiden
½ theelepel kruidnagelpoeder
2 dl kippenbouillon
4 enkele kipfilets
peper
zout
3 takjes korianderblad om te garneren

Bereiding

Rooster de paprika 25 minuten en de peper 10 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot de velletjes zwarte plekken krijgen.

Dek ze af met aluminiumfolie en laat ze 10 minuten rusten.

Snipper de ui en de knoflook.

Ontvel de tomaten en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Hak de chocolade in stukjes.

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan lichtbruin.

Trek het velletje van de paprika en snijd het vruchtvlees in stukken.

Ontdoe het pepertje van de zaadjes en schraap het vruchtvlees van het velletje.

Verhit 1 eetlepel olie fruit de ui met de knoflook omscheppend 5 minuten.

Voeg de paprika, de peper, de jalapeñopepers en de amandelen toe en bak ze 5 minuten mee.

Schep de tomaten, rozijnen en specerijen erdoor en bak alles op laag vuur omscheppend 7 minuten.

Pureer het tomatenmengsel en wrijf het eventueel door een zeef.

Doe het mengsel met de chocolade en de bouillon over in een pan.

Wrijf de kipfilets in met peper en zout en bak ze in de rest van de olie rondom bruin en in 20 minuten helemaal gaar.

Verwarm de saus al roerend.

Snijd de kipfilets in schuine plakjes, schenk de saus erover en garneer met de sesamzaadjes en de takjes koriander.

Lekker met witte rijst en een sinaasappelsalade met koriander en rode peper.

Vorbereidingstip: U kunt deze bewerkelijke saus van tevoren bereiden.

Zij hoeft dan alleen nog maar te worden opgewarmd.

Kip met chocoladesaus 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 drumsticks
versgemalen zout en peper
5 eetlepels arachideolie
½-¾ l kippenbouillon
1 ui
1 teentje knoflook
75 g amandelen
50 g rozijnen
1 theelepel cayennepeper
1 eetlepel chilipoeder
1 theelepel kaneel
2 kruidnagels
½ theelepel anijszaad
3 tomaten
2 rode Spaanse pepers
50 g bittere chocolade
2 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Wrijf de drumsticks in met peper en zout.
Verhit 3 eetlepels olie en roerbak de kip goudbruin.
Gier er ½ l van de bouillon bij en laat op laag vuur in 15 minuten gaar koken.
Fruit de gesnipperde knoflook en ui in de rest van de olie.
Hak de amandelen grof en roer ze met de rozijnen en de specerijen door de ui.
Voeg de kleingesneden tomaten en pepertjes toe, roerbak 5 minuten, schenk er nog 1 dl bouillon bij en laat de saus nog 3-4 minuten doorkoken.
Laat de saus iets afkoelen en pureer hem dan met de staafmixer.
Breek de chocolade in stukjes en laat die in de saus smelten.
Verdun eventueel nog met wat bouillon.
Scheep de drumsticks uit de bouillon op de borden, schep er wat chocoladesaus op en bestrooi met het sesamzaad.
Geef de rest van de saus er apart bij.

Kip met citroen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl (olijf)olie
1 (maïs)kip van ± 1 kg
zout
peper
1 citroen
2 teentjes knoflook
½ bosje peterselie
keukentouw

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en braad de kip op matig vuur rondom lichtbruin.
Bestrooi de kip met zout en peper en temper het vuur.
Was de citroen en snijd het kapje eraf.
Hol de citroen uit en voeg het vruchtvlees aan de kip toe.
Pel de knoflook, was de peterselie en vul de citroen met de hele knoflookteentjes en de peterselie.
Zet het kapje weer op de citroen en bind het met keukentouw vast.
Leg de citroen bij de kip in de pan en laat de kip, onder regelmatig keren, afgedekt op laag vuur in ± 45 minuten gaar worden.
Serveer de kip op een grote schaal en leg de citroen ernaast.
Garneer met veel peterselie.
Lekker met geroosterd brood, besmeerd met veel pesto.

Kip met citroen en olijven

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

Ingrediënten

1 teentje knoflook
2 citroenen
4 kippenbouten
2 eetlepels (olijf)olie
1 kippenbouillontablet
½ eetlepel kerriepoeder
3 eetlepels heldere honing
peper
zout
tabasco
50 g zwarte olijven zonder pit

Bereiding

Pel de uien en de knoflook.
Snijd de uien in ringen en de knoflook in plakjes.
Boen de citroenen onder warm stromend water schoon en snijd ze in partjes.
Verhit de olie en bak de uiringen met de knoflook en de kippenbouten goudbruin.
Verkruimel het bouillontablet erboven.
Voeg het kerriepoeder, de honing, naar smaak peper, zout en tabasco en 5 dl water toe, breng aan de kook en temper het vuur.
Houd 3 partjes citroen achter voor de garnering en schep de rest erdoor.
Stoof de kip in ± 40 minuten gaar.
Voeg 15 minuten voor het einde van de bereidingstijd de olijven toe.
Garneer de kip met de achtergehouden citroenpartjes.
Serveer met witte rijst en beetgaar gekookte sperziebonen, gearneerd met geschaafde amandelen.

Kip met currysaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een hapjespan en bak hierin 1 zakje groene basilicumcurry (Home Gourmet) ± 2 minuten.

Voeg 500 g kipfilet in reepjes en 2 grote uien in ringen toe en bak die ± 5 minuten mee.

Roer 1 zakje santen door 1 dl yoghurt en roer dit mengsel door de kipreepjes.

Voeg 1 courgette in reepjes toe en laat het geheel ± 10 minuten zachtjes koken.

Garneer met basilicum en geef er rijst en mangochutney bij.

Kip met donkere Leffe

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip in stukken
1 flesje bruine Leffe (33 cl)
1 bakje champignons (250 g)
3 sjalotten
1 dl room
50 g boter
1 soeplepel olie
zout
peper
gehakte peterselie

Bereiding

Bak de stukken kip in een pan met wat boter aan alle kanten bruin.
Zet het vuur dan zachter, voeg de fijngehakte sjalotten toe en bak die enkele minuten mee.
Strooi er zout en peper over en schenk er het bier bij.
Breng het aan de kook, zet het vuur weer zachter en laat het met het deksel schuin op de pan ± 40 minuten sudderen.
Was intussen de champignons goed, snijd ze in plakjes en braad ze in een pannetje met wat olie om het water in de champignons te reduceren.
Doe ze daarna bij de kip.
Voeg, als de kip goed is gebraden en het bakvocht wat is ingedikt, de room en de gehakte peterselie toe en breng het gerecht op smaak met kruiden.
Serveer met gebakken aardappelen of aardappelkroketjes.

Kip met dragon

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

Ingrediënten

250 g sjalotten
4 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 kip in 8 stukken of 4 kippenbouten of -poten
peper
zout
2 eetlepels dragonblaadjes + 3 hele takjes
1 dl medium dry sherry
1/8 l crème fraîche

Bereiding

Pel de sjalotten en de knoflook.
Verhit de olie in een ruime braadpan en bak de kip in 2 gedeelten rondom bruin.
Neem de kip uit de pan en bestrooi naar smaak met peper en zout.
Bak de sjalotten al omscheppend 2 minuten in het bakvet.
Voeg de knoflook toe en bak die 2 minuten mee.
Temper het vuur en leg de kip terug in de pan.
Verdeel de dragonblaadjes erover en schenk de sherry erbij.
Breng het aan de kook en laat de kip in 50-60 minuten gaar stoven.
Keer de kip halverwege de bereidingstijd.
Neem de kip uit de pan en verdeel de sjalotten en de knoflook erover.
Breng de jus met de crème fraîche aan de kook en schenk hem over de kip.
Garneer met de takjes dragon.
Lekker met aardappeltjes uit de oven en bloemkool.

Kip met druiven en zilveruitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 2 kipfilets in stukjes en braad die in wat boter aan.

Doe uitgelekte zilveruitjes in een steelpannetje, strooi er flink wat suiker over en laat die zachtjes smelten.

Zet het vuur uit zodra de suiker stroperig wordt.

Doe dit mengsel bij de kipfilets in de pan.

Voeg een blik witte druiven met het sap aan de kip en de uitjes toe en laat alles even flink pruttelen tot de saus iets stroperig wordt.

Serveer met rijst.

Kip met gebakken paddestoelen en salie

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie

3 eetlepels fijngesneden peterselie

½ eetlepel fijngesneden salieblaadjes

2 fijngesneden teentjes knoflook

1 kip in 8 stukken

1½ dl rode wijn (Chianti)

250 g verse paddestoelen (champignons, shii-take, cantharellen, boleten) in plakjes

2-3 dl kippenbouillon (van tablet)

3 ontvelde tomaten in stukjes

Bereiding

Verhit de olie en bak de peterselie, salie en knoflook hierin 3 minuten zachtjes.

Voeg de kipdelen toe en braad die in 5-10 minuten rondom bruin.

Schenk de wijn erbij en laat 5 minuten sudderen.

Voeg de paddestoelen toe, schep om en schenk de bouillon erbij.

Laat de kip op zacht vuur 20-30 minuten stoven.

Voeg de tomaten toe en laat nog 15 minuten sudderen.

Kip met geitenkaas en bacon

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Maak de geitenkaas met een vork fijn en roer er de knoflook en de rozijnen door.

Voeg naar smaak zout en peper toe.

Verhit de boter en braad de kipfilets hierin snel rondom aan.

Leg elke kipfilet op een stuk aluminiumfolie, verdeel het kaasmengsel over de filets en wikkel de bacon eromheen.

Leg de pakketjes in de oven en bak de kip in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Roerbak intussen de courgettes ± 2 minuten in de olie en laat ze op laag vuur nog ± 3 minuten garen.

Roer de tijd erdoor.

Schep de courgette op de borden en leg de kip uit de folie erop.

Serveer met warm ciabattabrood.

Kip met gember

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

Ingrediënten

1 in vieren gedeeld braadkuiken
peper
zout
100 g boter
½ dl gembersiroop
2 dl bouillon
1 uitgeperste citroen
8 fijngesneden bolletjes gember
1 eetlepel aardappelmeel

Bereiding

Bestrooi de stukken kip met zout en peper en bak ze in de boter snel rondom bruin.
Voeg de gembersiroop, de bouillon, het citroensap en de fijngesneden gember toe, sluit de pan goed af en laat de kip in ± 40 minuten gaar sudderen.
Bind tot slot het vocht met het aangemaakte aardappelmeel.
Lekker met rijst en een groene sla.

Kip met gember en lente-uitjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
1 klein bosje lente-uitjes
2 eetlepels sherry
2 eetlepels sojasaus
4 dunne plakjes verse gemberwortel (of 2 theelepels
gemberpoeder)
2 eetlepels olie
1 theelepel aardappelmeel

Bereiding

Snijd de kip in dunne repen en de uitjes in ringen.
Roer een marinade van de sherry, de sojasaus, zout en 2 eetlepels water.
Voeg de kip, de uitjes en de gember hieraan toe, schep enkele malen goed om en laat het ± 15 minuten staan.
Laat het vlees even uitdruipen en roerbak het 4-5 minuten in de hete olie.
Voeg de marinade en het in water opgeloste aardappelmeel toe.
Serveer direct met gekookte rijst.

Kip met gepureerde druiven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg witte druiven zonder pit

2 eetlepels walnootolie

6 kipfilets

3 dl kippenbouillon (van tablet)

125 g ongezouten roomboter

zout

peper

Bereiding

Pureer 1 kg druiven, zeef de puree en vang het sap op.

Verhit de olie en bak de kipfilets 2 minuten aan beide kanten.

Voeg het druivensap toe en laat de kipfilets op matig vuur in 15-20 minuten gaar worden.

Neem de kip uit de pan en houd ze warm.

Roer voor de saus de bouillon door het kookvocht en laat het tot de helft inkoken.

Klop de boter er in klontjes door.

Voeg van het vuur af 250 g druiven toe en verdeel de saus over de kip.

Serveer met knolselderij-appelpuree en Indische boontjes.

Kip met gorgonzolasaus

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

Ingrediënten

2 kleine kippen
kipkruiden
50 g boter
1 dl kippenbouillon
1 prei
1 dl droge witte wijn
1 dl vermout
100 g Gorgonzola
1 bekertje crème fraîche
25 g gepelde walnoten

Bereiding

Verdeel de kippen elk in 4 stukken en wrijf de stukken in met de kipkruiden.
Verhit de boter in een grote braadpan en braad de stukken kip aan alle kanten lichtbruin.
Voeg een scheutje van de bouillon toe en braad de kip in ± 35 minuten gaar.
Snijd de prei in de lengte door, was hem en snijd de helften in dunne reepjes.
Haal de kipstukken uit de pan, voeg de overgebleven bouillon, de wijn en de vermout toe, breng dit aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes koken.
Roer er de verkruimelde gorgonzola en de crème fraîche door, laat de kaas smelten en de saus binden.
Leg de stukken kip in de saus en laat ze nog 5 minuten zachtjes sudderen.
Strooi de walnoten over het gerecht.
Lekker met spaghetti en een frisse, groene salade.

Kip met Grand Marnier

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

Ingrediënten

4 kipbraadstukken (750 g)

1 grote ui

5 eetlepels rozijnen

3 eetlepels Franse mosterd

4 eetlepels boter

5 eetlepels Grand Marnier

zout

peper

enkele takjes peterselie

Bereiding

Snijd de ui in ringen en spoel de rozijnen in een zeef af.

Bestrooi de kipstukken met zout en peper, smeer ze in met de mosterd en braad ze in de boter in ± 10 minuten goudbruin.

Voeg de ui, de rozijnen en de Grand Marnier toe en stoof de kip met het deksel op de pan in 25 minuten gaar.

Doe de kipstukken over op een voorverwarmde schotel en garneer met de peterselie.

Lekker met veldsla.

Kip met groenten

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g witte kool in reepjes
1 prei in ringen
2 theelepels sambal naar keuze
1 gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
2 kipfilets in reepjes

Bereiding

Bak de ui met 2 geperste teentjes knoflook en de prei en schep er de sambal en de reepjes kool door.
Bak de kipreepjes met de overige 2 geperste teentjes knoflook.
Schep beide mengsels door elkaar en roerbak tot de kip gaar is.

Kipsaté wok rolls met wokgroenten en gebakken uitjes

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
½ krop ijsbergsla
1 bakje Conimex Boemboe Ajam Pinda Saté
Conimex Wok Olie
500 g gemengde roerbakgroenten
1 pak Conimex Wok Rolls
Conimex Gebakken Uitjes

Bereiding

Snijd de kipfilet in brede reepjes.
Snijd de sla in reepjes.
Verhit ondertussen een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 2 minuten.
Voeg de groenten toe en wok ze 2 minuten mee.
Voeg 2 dl water en de boemboe toe en breng aan de kook.
Laat het ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Verwarm de Wok Rolls volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Verdeel de slareepjes en het kip-groentemengsel over de Wok Rolls en bestrooi ze royaal met de gebakken uitjes.
Rol ze op en leg ze op 3 borden.

Serveertip: Conimex Hot Kroepoek voor een lekker pittig knappertje.

Variatietip: Voeg met de slareepjes ook plakjes komkommer en tomaat toe.

Knolselderij en koolrabislaatje met honingeloen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine koolrabi
1 kleine knolselderij
100 g tuin- of waterkers
sap van ½ citroen
1 eetlepel yoghurt
1 eetlepel zure room
2 eetlepels wijnazijn
4 eetlepels groene olijfolie
1 honingmeloen
1 eetlepel pijnboompitten
vers gemalen peper
zout

Bereiding

Snij de meloen overdwers in tweeën en schep er de pitten uit met een soeplepel.
Haal niet te kleine bolletjes uit de meloen met een Parijzer mesje.
Rasp de koolrabi en de knolselderij, bedruip met citroensap en meng met yoghurt en zure room.
Roer peper en zout door de wijnazijn tot het zout opgelost is en klop er de olie door.
Schik de tuinkers langs de rand van 2 schotels en overgiet met de vinaigrette.
Scheep het koolrabi-knolselderijslaatje in de 2 meloenhelften en zet het midden van de borden.
Garneer met meloenbolletjes en pijnboompitten.
Serveer het slaatje eventueel bij geroosterde kip of mignonnetten van de barbecue.

Koolsalade met shii-takes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui zout
witte peper uit de molen
200 g shii-takes
20 g boter
½ theelepel karwij
½ theelepel gedroogde tijm

voor de dressing

3 eetlepels frambozenazijn
½ theelepel honing
5 eetlepels zonnebloem- of maïsolie

Bereiding

Was de witte kool en schaaf hem zeer fijn.
Pel de ui en schaaf hem ook fijn.
Vermeng de kool en de ui in een kom en strooi er zout en peper over.
Dek de kom af en laat het mengsel 2 uur intrekken.
Borstel de shii-takes schoon.
Snijd de paddestoelen in smalle reepjes.
Verhit de boter in een pannetje en fruit hierin de shii-takes.
Roer er de gehakte karwij en tijm door en breng het mengsel op smaak met wat zout.
Fruit het mengsel nog 5 minuten. Klop in een kom de frambozenazijn, 3 eetlepels water en de honing door elkaar.
Klop er met een garde de olie door.
Scheep de paddestoelen bij de koolsalade, schenk er de dressing bij en schep alles luchtig door elkaar.
Serveer de salade als vooreerecht of als hapje tussendoor met bruin stok brood en boter.

Tip: De witte kool kan ook heel kort geblancheerd worden in kokend water met wat zout, en daarna met dezelfde vinaigrette worden aangemaakt. Bestrooi de salade eventueel met wat croquant gebakken spekblokjes.

Kriekensoep met riesling en kirsch

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g krieken (of kersen)
4 dl Riesling
40 g suiker een pijp kaneel
1 à 2 citroenen
een scheut kirsch
4 dl room

voor de garnituur

12 zwarte kersen met steeltjes
4 grote muntblaadjes
8 soeplepels slagroom
rasp van een onbespoten sinaasappel

Bereiding

Verwijder de steeltjes en de pitten van de krieken.
Kraak de pitten en doe de steeltjes en de gebroken pitten in een pan met wijn, suiker en kaneel.
Rasp de schil van één citroen.
Pers het sap uit beide citroenen.
Doe raspel en sap in de pan bij de pitten en breng alles langzaam, al roerende, aan de kook.
Laat alles 5 minuten sudderen en draai het vuur uit.
Laat het vocht 15 minuten rusten.
Giet alles via een zeef in een schone pan, breng de soep aan de kook en voeg de krieken en hun sap toe.
De pan van het vuur halen zodra de kersen koken.
Verwijder 50 g krieken met een schuimspaan en pureer de rest van de krieken in hun kookvocht.
Giet de room in een soepterrine en roer hier de soep en de resterende halve kersen door.
Voeg, indien gewenst, suiker toe.
Laat alles afkoelen.
Verdeel over diepgevroren diepe borden en garneer met twee lepels stijfgeklopte slagroom, drie kersen, wat sinaasappelrasp en een blaadje munt.

Kruidige hazelnotenballetjes in tomatensaus

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g hazelnoten
3 eetlepels couscousmeel
6 eetlepels bloem
2 eieren
1 eetlepel olijfolie
1 takje dragon (vers)
½ basilicumplantje (vers)
½ bieslookplantje (vers)
1 koffielepel tijm
½ koffielepel paprikapoeder
peper
zout

voor de tomatensaus

6 tomaten
5 lente-uitjes
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 mespunt cayennepeper
1 koffielepel paprikapoeder
peper
zout

Bereiding

Hak de hazelnoten fijn (in de blender; u kunt ze ook in een plastic zakje doen en met behulp van een deegrol vermorzelen).

Hak het basilicum, de dragon en het bieslook zeer fijn.

Meng het couscousmeel met 1 eetlepel olijfolie, peper en zout.

Giet er 6 eetlepels kokend water bij, dek af en laat zwellen gedurende 7 à 10 minuten.

Snij de tomaten en de lente-uitjes in stukken.

Doe 1 eetlepel olijfolie in een hoge, niet al te brede kookpot.

Pers er de look in en voeg de tomatenstukjes, de lente-uitjes, de cayennepeper, 1 koffielepel paprikapoeder, peper en zout toe.

Laat afgedekt 10 à 15 minuten sudderen.

Klop de eieren los.

Meng ze met de gehakte hazelnoten, de helft van het gehakte basilicum, het bieslook, de dragon, de tijm, de bloem, het couscousmeel en ½ koffielepel paprikapoeder.

Rol kleine balletjes van het notenmengsel.

Als de balletjes kleven, verfris uw handen dan regelmatig met koud water.

Laat de balletjes voorzichtig in de tomatensaus glijden.

Laat 7 minuten sudderen.

Bestrooi met de rest van het gehakte basilicum en dien op met tarwegraantjes of pasta.

Kruidige hazelnotenballetjes in tomatensaus

Tip: Kan de dag voordien klaargemaakt worden.

Kwark du maître

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark
1¼ dl melk
peterselie
cayennepeper
citroensap
zout
aroma naar smaak

Bereiding

Meng alle ingrediënten door de kwark en serveer de saus bij warm of koud vlees in plaats van jus.

Kwarkbladerdeeg

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

100 g bloem

100 g boter

100 g kwark

iets zout

Bereiding

Snij de koude boter door de bloem.

Voeg het zout en de kwark toe en werk het geheel met 2 meeseen dooreen tot een samenhangende bal is verkregen.

Rol deze op een met bloem bestoven tafel tot een dunne lap uit, vouw hem als een servet op, rol hem daarna nog eens dun uit.

Vouw hem weer op.

Laat het deeg 1 uur op een lichte plaats rusten.

Het kan tot de gewenste dikte voor b.v. saucijzenbroodjes, boterletter of kaasstengels worden uitgerold.

Kwarkmayonaise

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

1 eierdooier
1 theelepel mosterd
1 eetlepel koffiemelk
1 eetlepel citroensap
zout
1/8 l slaolie
225 g kwark
1 geraspt uitje
azijn

Bereiding

Klop in een kom met een garde en handmixer de eierdooier met de mosterd.
Voeg na elkaar de koffiemelk, citroensap en wat zout toe.
Schenk onder flink kloppen heel langzaam - eerst met druppels, dan met een heel dun straaltje - de slaolie erbij.
Klop er de kwark, uitje, augurkjes en wat zout doorheen.
Proef en voeg zonodig wat azijn toe.

Kwarktoastjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

1 hard gekookt ei

100 g ham

225 g kwark

2 eetlepels koffieroom

1 eetlepel zoete paprikapoeder

zout

peper

aroma

tomaat

Bereiding

Hak het ei en de ham heel fijn.

Vermeng de kwark met de koffieroom, ei, ham en paprikapoeder.

Maak het geheel met zout, peper en aroma op smaak af.

Doe in een spuitzak met gof mondstuk en spuit een rozet hiervan op kleine toastjes.

Garneer met reepjes tomaat.

Lamskoteletten met paprikarisotto

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

Ingrediënten

3 paprika's (rood, geel en groen)
zout
2½ eetlepel olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook
300 g risottorijst
5½ dl C1000 kippenbouillon (van een tablet)
4 eetlepels groene pesto
2 eetlepels geroosterde pijnboom-pitten
8 lamskoteletten
(versgemalen) peper

Bereiding

Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
Verwarm 1½ eetlepel van de olie in een pan met dikke bodem en fruit de knoflook op een laag vuur.
Bak de paprika ± 1 minuut mee.
Voeg de risottorijst en de bouillon toe en kook de risotto volgens de aanwijzingen op de verpakking in ± 12 minuten gaar.
Schep er van het vuur af de pesto door en bestrooi met de pijnboompitten.
Bestrijk intussen de lamskoteletten met de rest van de olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak en bak ze in grillpan bruin en van binnen rosé.
Serveer het vlees met risotto.

Serveertip: Lekker met een salade van rucola met een knoflook-bieslookdressing.

Wijnadvies: Mesa Mayor, Spanje

Lamsvleessoep met vermicelli

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

Ingrediënten

1 ui
400 g lamsboutplakken
3 eetlepels olie
1 theelepel gemberpoeder
½-1 theelepel zwarte peper
2 vleesbouillontabletten
1 blikje gepelde tomaten
vers selderijgroen
vers koriandergroen
100 g bruine linzen
½ of 1 kleine knolselderij, 250 gr
1 prei
75 g fijne vermicelli
3 eetlepels maïzena

Bereiding

Snipper de ui en snijd het vlees in stukjes.
Verhit de olie en bak het vlees even rondom.
Voeg de ui en de specerijen toe en bak ze kort mee.
Voeg de bouillontabletten met 2 l water toe en breng de soep aan de kook.
Snijd de tomaten fijn, knip ± 3 eetlepels van de kruiden fijn, roer die met de (gespoelde) linzen bij de soep en laat ½ uur zachtjes pruttelen.
Schil intussen de knolselderij, snijd hem in dunne plakken en snijd deze in reepjes.
Snijd de prei in smalle ringen.
Voeg de groenten na 15 minuten en de vermicelli weer 5 minuten later aan de soep toe.
Bind de soep bij met een glad papje van maïzena met water en breng op smaak.

Variatietip: Vervang de knolselderij door 500 g winterwortel en kook in de soep 100 g gedroogde en fijngesneden abrikozen mee. Vervang de peper door 1 eetlepel garam masala of kerriepoeder.

Lasagna met zeevruchtjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 lasagnevellen
2 kg mosselen
2 takjes selderij
2 grote uien
2 teentjes knoflook
peper, zout, nootmuskaat
1 dl witte wijn
250 g tomatenpuree
1 eetlepel oregano
maïzena
200 g garnalen
250 g kabeljauwfilet
boter
80 g bloem
7½ dl melk
250 g gemalen Emmenthaler
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Breng lichtgezouten water aan de kook en laat de lasagnevellen er één voor één in glijden (vermijd dat de lasagnevellen aan elkaar gaan kleven; kook de vellen daarom liefst in 2-3 keer).
Neem de beetgare vellen na 8-10 minuten uit het vocht en verfris ze in een koudwaterbad.
Maak de mosselen schoon.
Snijd de takjes selderij in dunne plakjes, snipper 1 ui en plet de knoflookteentjes.
Doe dit alles samen met de mosselen, de witte wijn en peper en zout in een pan en zet die met deksel op hoog vuur tot de mosselen open gaan.
Haal de mosselen uit de schelp en zeef het vocht.
Snipper de andere ui fijn en fruit hem in een klontje boter.
Roer er de tomatenpuree door en laat even zweten.
Voeg er de oregano bij en giet het mosselkookvocht erover.
Laat even sudderen en bind lichtjes met wat in water opgeloste maïzena.
Snijd de kabeljauwfilet in stukjes, voeg die, samen met de mosselen en de garnalen, bij de saus en laat 1 minuut sudderen.
Smelt 50 g boter en roer er de bloem door.
Giet de melk erbij en breng die al roerend aan de kook.
Kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Neem de pan van het vuur en smelt er 200 g Emmenthaler en de Parmezaanse kaas door.
Vet een vuurvaste schotel in met boter en schik er een laag lasagnevellen in.
Scheep er een laag zeevruchtensaus over en bedek opnieuw met lasagnevellen.
Leg er daarna een laag kaassaus en weer lasagnevellen op.
Bouw in dezelfde volgorde de lasagne op tot de bovenste laag uit kaassaus bestaat.
Bestrooi met de resterende Emmenthaler.
Verwarm de oven voor op 200°C en laat de lasagne 25 minuten bakken.
Geef er stokbrood bij.

Leeza gibbon's scampi linguine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g verse linguine
360 g gepelde en in grove stukken gehakte scampi's
120 g in vieren gesneden champignons
6 uitgeperste teentjes knoflook
100 g boter
6 theelepels romanokaas of Parmezaanse kaas
½ theelepel zout
verse zwarte peper
hele gekookte scampi's om te garneren
peterselie om te garneren

Bereiding

Bereid de linguine volgens de gebruiksaanwijzing.
Bak de scampi's, de champignons en de knoflook 5 minuten in de boter, tot de scampi's doorschijnend zijn; roer regelmatig.
Meng dit met de gekookte linguine en 3 eetlepels kaas.
Strooi er de overgebleven kaas en verse zwarte peper over.
Garneer met verse peterselie en hele gekookte scampi's.

Luchtig marsala-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eidooiers
1½ dl Marsala
100 g witte basterdsuiker
2 dl slagroom
1 theelepel kaneel
1 zakje vanillesuiker
kokend water
aardbeien
Italiaanse bitterkoekjes

Bereiding

Klop de eidooiers met de marsala en de suiker in een kom boven een pan kokend water en blijf kloppen tot het mengsel gaat binden.

Neem de kom uit het water en laat de vla afkoelen.

Klop de slagroom halfstijf en spatel deze luchtig door het marsala-schuim.

Doe het mengsel over in een diepvriesdoos en laat het in de vriezer in ± 1 uur door en door koud worden.

Garneer met de aardbeien en de bitterkoekjes.

Ook lekker om het te serveren met een scheutje Amaretto erover.

Macaroni-mosselsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zak mosselen
250 g grof gesneden soepgroente
1 teentje knoflook
1 ui
2 glazen droge witte wijn
5 witte peperkorrels
½ liter water
1 bouillontablet
100 g (groene) macaroni
peper
zout
peterselie

Bereiding

Was de mosselen en verwijder de openstaande exemplaren.
Doe ze in een grote pan met elke keer een laagje soepgroente, gesnipperde knoflook en ui tussen de schelpen.
Schenk de wijn erop en voeg de peperkorrels toe.
Breng het geheel aan de kook en laat de schelpen opengaan.
Haal de mosselen uit de schelpen en houd er 12 met schelp achter.
Voeg het water en de bouillontablet toe.
Breng het vocht opnieuw aan de kook, doe de macaroni erbij en laat die in 7 minuten gaar worden.
Voeg de mosselen weer toe, warm de soep even door en maak hem af met peper, zout, kleingesneden peterselie en de achtergehouden mosselen met schelp.

Macaroni-tomatensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g poelet
50 g boter
1 ui
1 ½ liter water
3 bouillontabletten
1/4 literpot witte bonen
4 flinke tomaten
150 g macaroni
1 grote prei
selderijblad
geraspte kaas
stokbrood

Bereiding

Bak de poelet in de hete boter aan, zodat het vlees aan alle kanten bruin is.
Voeg de kleingesneden ui toe en bak die even mee.
Schenk het water erop, voeg de bouillontabletten toe en laat het vlees 45 minuten trekken.
Voeg de witte bonen en de macaroni toe en kook het geheel 5 minuten zachtjes door.
Ontvel de tomaten en snijd ze in grove stukken.
Verdeel de prei in plakjes en doe de groenten in de soep.
Kook het geheel nog 5 minuten en dien de soep op met veel kleingesneden selderijblad.
Serveer de soep met geraspte kaas en vers stokbrood.

Medaglioni ai funghi (kalfsoester met paddestoelen)

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

Ingrediënten

200 g gemengde paddestoelen

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode Spaanse peper

2 eetlepels boter

4 takjes peterselie

1 takje tijm

1 theelepel kruidenbouillonpoeder

4 kalfsoesters (á 100 g)

zout

2 eetlepels olijfolie

keukenpapier

Bereiding

Veeg de paddestoelen met keukenpapier schoon en snijd ze in plakjes.

Pel en snipper de ui.

Pel de knoflook en snijd hem in plakjes.

Was de peper, halveer hem, verwijder de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.

Smelt in een pan 2 eetlepels boter en bak de ui, knoflook en peper op laag vuur ± 5 minuten.

Knip intussen de peterselie in een kopje fijn, voeg dit aan het uimengsel toe en bak het ± 1 minuut mee.

Neem de tijmblaadjes van de takjes.

Voeg de paddestoelen aan het uimengsel toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten.

Voeg het bouillonpoeder en ½ dl water toe en laat alles nog ± 1 minuut koken.

Roer de tijmblaadjes erdoor.

Bestrooi de kalfsoesters met zout.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de kalfsoesters 5-6 minuten; keer ze halverwege.

Leg de kalfsoesters op 4 borden en schep er de paddestoelensaus over.

Serveer met rijst en broccoli.

Meloenbavarois met een kiwi- en ananassaus

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

Ingrediënten

500 g meloenvruchtvlees

100 g poedersuiker

4 blaadjes gelatine

3 kiwi's

½ ananas

Bereiding

Pureer de meloen met de suiker in een keukenmachine.

Los de geweekte gelatine op in 2 eetlepels warm water en roer deze door de meloen.

Schenk de meloen in 4 vormpjes en zet ze 3-4 uur in de koelkast.

Pureer de kiwi en de ananas afzonderlijk en schenk deze vruchtensauzen om de gestorte meloenpuddinkjes.

Mie met gehakt-pindasaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 Spaanse peper
1 eetlepel olie
250 g rundergehakt
zout
1 teentje knoflook
150 g mie
3 eetlepels pindakaas
1 l melk
1 eetlepel ketjap manis
½ theelepel kerriepoeder
1 mespunt sinaasappelrasp
1 theelepel citroenrasp

Bereiding

Was de Spaanse peper, verwijder de zaadjes en snijd de peper in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het gehakt met de peper in 5 minuten rul.
Breng het op smaak met zout en pers de knoflook erboven uit.
Kook in een andere pan de mie volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar.
Roer de pindakaas, de melk, de ketjap, het gemberpoeder, het kerriepoeder, het citroensap en de sinaasappelrasp door het gehakt en blijf roeren tot een egale saus ontstaat (verdun de saus zo nodig met wat water).
Giet de mie af, verdeel hem over 2 borden en schep de gehaktsaus erover.
Lekker met gestoofde paksoi.

Mihoensoep met garnalen en venkel

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 400 g kabeljauwfilet in stukjes en kruid ze met zout, peper, 1 eetlepel citroenrasp en 2 eetlepels citroensap.

Snijd 2 venkelknollen in reepjes en bak ze met 1 teen knoflook uit de pers in 2 eetlepels olie.

Voeg de visstukjes, ½ dl witte wijn en 3/4 liter kokende visbouillon toe en kook het 5 minuten.

Overgiet 300 g mihoen met kokend water.

Bak in wat olie 150 g grote garnalen met 1 teen knoflook uit de pers.

Snipper 6 bosuien en het venkelgroen en roer dit bij de soep.

Verdeel de mihoen en de garnalen over 4 kommen en schep de soep erop.

Miesoep met tahoe en paddestoelen

Snijd 1 blok tahoe in stukjes en marineer die in 3 eetlepels sojasaus met 1 eetlepel citroensap en wat zout.

Snijd 1 ui in ringen, fruit die in wat olie en voeg een stukje geraspte gember (2 cm) en 1 teen knoflook uit de pers toe.

Snijd 150 g shii-take in repen, roer die met 200 g roerbakmie (Honig) in de pan en bak ze 2 minuten.

Voeg 1 liter groentebouillon en 2 eetlepels miso (sojapasta, toko) toe, breng de soep aan de kook, roer er 300 g (wilde) spinazie door en kook de soep nog 2 minuten.

Roerbak de tahoe in wat olie, verdeel het over 4 kommen, schep de soep erop en bestrooi met peterselie.

Moskowski borsjtsj (Moskouse borsjtsj)

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

Ingrediënten

2 l groentebouillon
2 fijngehakte uien
100 g fijngesneden witte kool
1 kleine fijngesneden winterwortel
½ kleine knolselderij in stukjes
12 gekookte bietjes in stukjes
olie
1 blikje tomatenpuree of 3 ontvelde tomaten
1 theelepel suiker
1½ theelepel rode wijnazijn
2 geraspte aardappelen
zout en peper naar smaak
fijngesneden verse bieslook
versgehakte peterselie
1 bekertje zure room

voor de specifieke rode kleur

1 gekookt bietje
2 dl groentebouillon
1 theelepel wijnazijn

Bereiding

Fruit de uien, de witte kool, de wortel, de knolselderij en de bietjes ± 10 minuten in wat olie.
Doe de groenten den bij de bouillon en voeg de tomatenpuree, de suiker, de wijnazijn, de aardappelen, zout en peper toe en kook de soep ± op zacht vuur 30 minuten.
Om de soep de specifieke rode kleur te geven, kunt u een bietje schillen en raspen en het met 2 dl bouillon en 1 theelepel wijnazijn 10-15 minuten tegen de kook aanhouden.
Zeef dit vocht en wrijf het bietje door een zeef.
Roer dit bietenvocht op het laatste moment door de soep.
Bestrooi de soep voor het serveren met de bieslook en de peterselie.
Geef er de zure room apart bij, zodat ieder daarvan zelf een eetlepel in de soep kan doen.

Mossel-kaastoast met Oud Brugge

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g spinazie
zout
4 sneetjes oud bruinbrood
1 eetlepel boter
1 eetlepel bloem
1 dl melk
2 eetlepels slagroom
150 g gekookte mosselen
60 g geraspte Oud Brugge kaas
peper

Bereiding

Was de spinazie en verwijder de dikke stelen.
Breng in een pan ruim water met zout aan de kook en blancheer hierin de spinazie ca. 3 minuten.
Laat hem in een vergiet uitlekken en druk er zoveel mogelijk vocht uit.
Rooster de sneetjes brood in een broodrooster goudbruin.
Laat de boter in een steelpan smelten, roer de bloem erdoor en laat het mengsel al roerende ca. 1 minuut zachtjes koken.
Schenk al roerende scheutje voor scheutje de melk erbij en laat de saus al roerende zachtjes 1 minuut koken.
Roer de room en de mosselen erdoor en laat de mosselen op laag vuur door en door warm worden.
Voeg de geraspte kaas toe en laat deze al roerende zachtjes smelten.
Neem de pan van het vuur en voeg naar smaak zout en peper toe.
Leg de sneetjes geroosterd brood op een platte ovenschaal.
Verdeel de goed uitgelekte spinazie erover en schep de mosselsaus erop.
Zet de schaal onder een voorverwarmde grill en laat de saus in ca. 5 minuten goudbruin worden.
Serveer onmiddellijk.

Mossel-paprikasalade

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

Ingrediënten

750 g gekookte mosselen
2 uien
1 rode en 1 groene paprika
zout
peper
het sap van 2 citroenen
4 eetlepels slaolie
enkele blaadjes sla

Bereiding

Snijd de uien in smalle ringen en de paprika's in repen.
Kruid dit met zout, peper en citroensap en laat het geheel 1 uur intrekken.
Voeg de slaolie toe, meng alles goed en schep de salade op een bedje van slabladeren.

Mossel-saffraansoep

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

Ingrediënten

2 kg panklare mosselen
1 dl droge witte wijn
1 envelopje saffraan
1 pot visfond (380 ml)
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakt teentje knoflook
3 stengels bleekselderij in stukjes
1 theelepel gedroogde tijm
¼ l slagroom
½ eetlepel zachte boter
½ eetlepel bloem
100 g zeekraal

Bereiding

Was de mosselen grondig en controleer ze.
Gooi kapotte schelpen en open exemplaren die na een tik niet sluiten weg.
Kook de mosselen afgedekt 6-8 minuten in de wijn tot alle schelpen openstaan.
Schud de pan regelmatig.
Verwijder dicht gebleven mosselen.
Verwarm de olie in een soeppan en bak de knoflook, de bleekselderij en de tijm zachtjes 5 minuten.
Haal intussen de mosselen uit de schelp; houd 12 mosselen in de schelp apart.
Zeef het mosselkookvocht en vul het zo nodig met wijn aan tot 4 dl.
Doe de visfond met het kookvocht en de saffraan in de soeppan, breng het aan de kook en pureer het met een staafmixer tot een gladde soep.
Roer de slagroom erdoor.
Meng de boter en de bloem in een kom (= beurre manié), voeg dit in vlokjes aan de soep toe, laat de soep al roerend binden en breng op smaak met zout en peper.
Roer de mosselen zonder schelp erdoor.
Schep de soep in 4 diepe borden en garneer met de mosselen in de schelp en de zeekraal.

Mosselbouillon met room en saffraan

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg mosselen
100 g fijngesneden bleekselderij
1 bosje peterseliestelen
1 fijngehakte sjalot
1 theelepel versgemalen peper
1 dl droge witte wijn
Soep :
4 dl mosselvocht
¼ l room
1 plukje saffraandraadjes
1 plukje grofgehakte peterselieblaadjes

Bereiding

Was de mosselen zorgvuldig en verwijder kapotte exemplaren en schelpen die openstaan.
Doe alle ingrediënten, behalve de mosselen, in een pan.
Breng aan de kook en stoof de kort zodat de aroma's vrijkomen.
Voeg de mosselen toe, leg een deksel op de pan en kook de mosselen tot alle schelpen open zijn.
Schud de pan tijdens het koken een paar maal om, zodat de nog niet geopende schelpen naar onderen in de kokende vloeistof vallen.
Giet de inhoud van de pan in een vergiet en vang het vocht op in een pan.
Neem de mosselen uit de schelp van zodra ze voldoende zijn afgekoeld.
De gekookte mosselen apart houden.
Giet het mosselvocht door een met een vochtige doek beklede zeef.
Er is ongeveer 4 dl nodig.
Voeg de saffraan en de room toe.
Breng op een laag vuur aan de kook.
Laat zachtjes trekken tot de soep mooi geel is.
Giet de soep door een fijne zeef in een schone pan.
Controleer de smaak zodra de soep weer aan de kook is.
Voeg de mosselen toe en laat ze kort meewarmen.
Verdeel de soep over warme borden en versier met gehakte peterselieblaadjes.

Mosselcocktail met kruidensaus

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

Ingrediënten

4 blaadjes sla
300 g voorgekookte mosselen
1 dl crème fraîche
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels rum (38-40% alc.)
1 mespunt mosterd
3 eetlepels gehakte tuinkruiden

Bereiding

Wie geen voorgekookte mosselen wil kopen kan 2 kg mosselen zelf voorkoken.
Laat afkoelen en haal ze uit de schelp.
Was en droog de sla en leg de slablaadjes in vier cocktailglazen.
Verdeel de mosselen over de glazen.
Klop de crème fraîche halfstijf.
Meng de mayonaise met de rum, mosterd en tuinkruiden en spatel de crème fraîche hierdoor.
Scheep het sausje vlak voor serveren over de mosselen.

Mosselen

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

Ingrediënten

500 g gekookte mosselen
zout
peper
± 2½ eetlepel gezeefde bloem
1 theelepel milde paprikapoeder
40 g boter
2 eetlepels zonnebloemolie
2 gesnipperde uien
2 ragfijn gehakte teentjes knoflook
1½ eetlepel fijngehakte bladselderij
3 eetlepels niet te fijn gehakte bladpeterselie
2 limoenen of kleine citroenen

Bereiding

Spoel de mosselen onder koud stromend water, laat ze goed uitlekken en maak ze met keukenpapier goed droog.
Doe de bloem, het paprikapoeder, zout en peper in een plastic zak en schud alles goed tot een mengsel.
Doe er dan de mosselen bij en schud tot alle mosselen van een mooi laagje bloem zijn voorzien.
Verhit de boter en de olie in een wok en wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken.
Doe een deel van de mosselen in de wok en strooi er wat van de uien bij.
Laat dit, onder regelmatig omscheppen, 4 minuten bakken.
Voeg de laatste minuut wat knoflook en selderij toe.
Laat de gebakken mosselen op een zeef even uitlekken en strooi er peterselie over.
Schik de limoen- of citroenpartjes erbij.
Geef er stokbrood, besmeerd met gezouten boter, of knapperige frieten en een gemengde salade bij.

Mosselen-chorizoprikkertjes

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande mei 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels citroensap
½ theelepel pikante paprikapoeder
1 teentje knoflook
½ groene paprika
12 gekookte mosselen (bakje à 150 g)
12 zilveruitjes
12 plakjes chorizo (ca. 50 g)
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

In kom citroensap en olie en paprikapoeder tot dressing kloppen.
Knoflook erboven uitpersen.
Mosselen door dressing scheppen en afgedekt ca. 1 uur marineren, af en toe omscheppen.
Paprika wassen, schoonmaken en in 12 stukjes snijden.
Aan prikkertje zilverui steken.
Mossel uit marinade scheppen en in plakje chorizo rollen, aan prikker steken.
Als laatste stukje paprika eraan doen.

Mosselen Afrodisiac

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg mosselen
60 g ui
15 g bleekselderij
10 g gemberwortel
blaadjes van 1 takje koriander
4 saffraandraadjes
peper uit de molen
Noilly Prat of Martini dry

Bereiding

Spoel verse mosselen onder koud stromend water.
Pel de ui en snijd ui en selderij fijn.
Schil de gemberwortel en snijd hem ragfijn.
Snijd de koriander fijn.
Laat een mosselpan of wok op hoog vuur warm worden en doe de boter er in.
Zet er ui, selderij en gemberwortel in aan en laat de pan goed heet worden.
Voeg ook saffraan toe en dan de mosselen.
Strooi er de koriander over en een paar flinke draaien uit de pepermolen.
Breng alles aan de kook en voeg na een paar keer omschudden of omscheppen een flinke scheut Noilly Prat toe.
Kook wederom op.
Als alle schelpen open zijn is het gerecht klaar.
Dit gerecht kan ook last minute in een wokpan worden bereid.
Serveer meteen.

Mosselen alla Genovese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg mosselen
1 sjalotje
1 handvol verse basilicumblaadjes
1 bosje peterselie
30 halve walnoten
1 teentje knoflook
2 eetlepels versgeraspte Parmezaanse kaas
3-6 eetlepels extra vergine olijfolie
30 g boter
peper
zout
verse laurierblaadjes voor de garnering

Bereiding

De mosselen boenen.
Mosselen waarvan de schelpen stuk zijn of die bij aanraking niet dichtgaan, weggooien.
Het sjalotje snipperen en met wat boter in een grote pan doen.
De pan op het vuur zetten en de snippers fruiten tot ze glazig zijn.
De mosselen toevoegen en kruiden met een snuifje peper en zout.
Een deksel op de pan leggen en de mosselen op hoog vuur koken tot ze zijn opengegaan.
De pan af en toe opschudden.
De gekookte mosselen in een kom scheppen en warm houden.
Mosselen die niet opengaan, weggooien.
Het kookvocht zeven en bewaren.
Maak nu de Genovese saus : Pel het knoflookteentje en snij het in stukken.
Breek de walnoten ook in stukken.
Doe basilicum, peterselie, knoflook, walnoten en een eetlepel geraspte parmezaan met peper en zout naar smaak in een hakmolentje of keukenmachine en maal tot een niet te fijn mengsel.
Voeg de boter toe en meng ze erdoor.
Dan de olijfolie in een dun straaltje erbij gieten terwijl de keukenmachine blijft draaien.
De saus eventueel verdunnen met wat kookvocht van de mosselen.
De bovenste helften van de warme mosselen halen en weggooien.
De mosselen verdelen over 4 schaaltes.
Op elke mossel een lepeltje saus doen en daar de rest van de Parmezaanse kaas over verdelen.
Garneren met blaadjes laurier en warm serveren.

Mosselen à l'escabèche

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bouquet garni
2 wortelen
1 kruidnagel
2 takjes verse koriander
zouten peper
5 cl olijfolie
1½ kg mosselen
2 uien
1 paprika
droge witte wijn
witte wijnazijn

Bereiding

Was de mosselen onder stromend water.
Laat ze, in een grote pan en op hoog vuur, koken tot ze open zijn.
Giet af, bewaar en filtreer het kookvocht.
Ontdoe de mosselen van hun schelp zodra ze lauw zijn, en plaats ze in een schaal.
Snij de wortels en de paprikas in fijne staafjes, hak de uien, en fruit alles eventjes in een soeplepel olie.
Voeg het kookvocht en de overige- behalve de mosselen - toe, breng op smaak met peper en zout, en laat nog 5 minuten sudderen op een zacht vuurtje.
Giet dit warm maar niet kokend vocht over de mosselen, laat afkoelen.
Plaats nog minstens 3 uur in de koelkast.
Serveer deze mosselen "à l'escabèche" als aperitief of sla.

Mosselen in een bierdeegjasje

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eieren

125 g bloem

zout

peper

1 à 1½ dl pilsbier

500 g gekookte mosselen

Bereiding

Klop de eieren los.

Zeef 100 g bloem erboven en voeg zout en peper toe.

Roer alles door elkaar.

Klop het pilsbier erdoor.

Voeg net zoveel pilsbier toe totdat een luchtig glad beslag ontstaat.

Verhit frituurolie tot 175 °C.

Wentel de mosselen door de rest van de bloem.

Haal ze door het beslag en bak ze in enkele minuten goudbruin.

Laat ze op keukenpapier uitdruipen.

Garneer met wat cresson en enkele radijsjes en geef er frietjes en zelfgemaakte tartaarsaus bij.

Mosselen in een Zuiders roomsausje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kg mosselen (meer mosselen is te veel vanwege de stevige saus)

1 dl room

1 eierdooier

1 uitje, in ringen gesneden

look

verse, gehakte peterselie

peper van de molen

1 stokbrood of ciabatta

echte roomboter

1 koel flesje chardonnay «Toques et Clochers»

enkele pluksels lavas

Bereiding

De mosselen, goed gewassen in een ruime pot met de ui en een geutje water, snel aan de kook brengen.

Enkele malen opschudden, met peper uit de molen kruiden en lavas toevoegen (hoeft niet per se, maar maakt het geheel smakelijker).

De mosselen warm houden.

Het kookvocht door een zeefje gieten en in een andere pot laten inkoken.

Licht binder met een «beurre manié».

Het potje even van het vuur nemen en er de geperste look aan toevoegen.

Al roerend binden met een mengsel van eierdooier en een weinig room en op smaak brengen met peper van de molen.

De saus warm houden.

Schep de geopende mosselen in verwarmde diepe borden, overgiet ze met de geurige saus en bestrooi met de verse peterselie.

Opdienen met de uitstekende wijn en een echte «baguette» met goede boter.

Mosselen in één-minuutdeeg

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

Ingrediënten

200 g bloem

75 g boter

1 ei

75 g belegen oude kaas

zout

blaadjes peterselie

½ kg mosselen

manzanilla of droge sherry

Bereiding

Meng de bloem, boter en ei door elkaar en kneed er de kaas en peterselie door.

Gebruik niet te veel kaas, dan kan de smaak te sterk worden.

Leg het deeg verpakt in huishoudfolie minstens een halfuur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C (elektrische oven/gasstand 6/ heteluchtoven 180°C).

Was de mosselen in ruim koud water en gooi eventuele kapotte schelpen als ze niet meer fris ruiken weg.

Verwijder de bovenste mosselschelpen.

Haal de mosselen met een mesje los van de schelp en besprenkel ze met een drupje manzanilla.

Haal het deeg uit de koeling, sla het plat tot een dun lapje van ca. 6 mm en plak ze over de gevulde schelpen.

Bak ze in de oven goudbruin.

Direct heet serveren.

Mosselen in groene saus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
verse gehakte kruiden
8 eetlepels olijfolie
2 kg mosselen
peper
zout
1 glas witte wijn

Bereiding

Hak alle kruiden fijn, laat ze marineren in de olijfolie.
Voeg een beetje zout toe, wat peper en 1 eetlepel citroensap.
Was de mosselen.
Breng de witte wijn met wat peper aan de kook in een grote kookpan en voeg de mosselen toe.
Haal de mosselen uit de schelp, verdeel ze over 4 voorverwarmde oven-schaaltjes en verdeel de kruidensaus over de mosselen.
Dien lauw of warm op, met toasts of met stokbrood.

Mosselen in wijnsabayon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
2 dl witte wijn
laurierblad
tijm
2 dl room
1 eierdooier
citroensap
peper
zout
fijngehakke peterselie

Bereiding

Doe witte wijn, laurier en tijm in een ruime pan.
Voeg de mosselen toe en breng aan de kook.
Dek de pan af en laat alles enkele minuten flink doorkoken tot alle schelpen open staan.
Ondertussen mengt men de room en de eierdooiers.
De mosselen uit de pan scheppen en de bovenste schelphelften eraf halen en weggooien.
De mosselen warm houden.
Het kookvocht zeven en in een pannetje bij het room-eiermengsel doen.
Dit pannetje in een grotere pan met kokendheet water zetten.
De grote pan op het vuur zetten en het mengsel opkloppen tot een stevig schuimende sabayon.
Kruiden met enkele druppels citroensap, peper en zout.
De mosselen in een cirkel over de warme borden verdelen.
De sabayon over de mosselen gieten en bestrooien met gehakte peterselie.
Geef er vers stokbrood bij om in de sabayon te dopen.

Mosselen in witte wijn met jeneverbessen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
1 wortel
1 rode ui
½ witte selder
1 prei
10 jeneverbessen
boter
laurier
zout
peper

Bereiding

Snipper de schoongemaakte groenten fijn.
Fruit ze met de geplette jeneverbessen in wat boter.
Voeg er de mosselen bij en de droge witte wijn.
Kruid ze naar smaak met zout en peper.
Laat ze op een hevig vuur mooi openkoken.
Serveer meteen.

Mosselen in witte wijn uit Apulië

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

Ingrediënten

voorgerecht voor 8 personen, hoofdgerecht voor 4 personen

3 kg mosselen, afgeschrobd en van de baard ontdaan

4 eetlepels olijfolie

1 gehakte ui

3 grote gehakte tenen knoflook

50 g versgehakte gladde peterselie

1 theelepel tijm

1 verkruimeld laurierblad

3½ dl groge witte wijn

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Was de mosselen en week ze in koud water.

Verwijder mosselen die open zijn gegaan.

Spoel de mosselen.

Verhit de olie in een mosselpan en fruit de ui.

Voeg de knoflook en de peterselie toe en bak ze in enkele minuten goudbruin.

Doe de mosselen in de pan, voeg de tijm, het laurierblad, de wijn en peper toe en schep goed door.

Leg het deksel op de pan en breng aan de kook.

Zet het vuur laag en laat 2-3 minuten zachtjes koken of tot de mosselen open zijn.

Verwijder mosselen die gesloten blijven.

Serveer de mosselen in kommen (lepel er wat kookvocht over) met vers, nog warm Italiaans stokbrood.

Mosselen met bier

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

Ingrediënten

4 kg mosselen
2 stengels bleekselderij
1 prei
3 takjes peterselie
1 eetlepel boter
2 dl De Koninck
peper

Bereiding

Was de mosselen en gooi kapotte mosselen of mosselen, die zich bij aanraking niet sluiten, weg.
Snijd de bleekselderij en de prei in stukjes en hak de peterselie fijn.
Smelt de boter in een grote pan en bak op een laag vuur de ui, de bleekselderij en de prei ± 3 minuten.
Voeg de peterselie en de mosselen toe.
Schenk het bier over de mosselen en laat ze met het deksel op de pan op hoog vuur ± 10 minuten koken.
Schud de mosselen af en toe om.
Lekker met frites en een frisse salade.

Mosselen met bleekselderij-kaassaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 sjalotjes
1 grote teen knoflook
3 stengels bleekselderij
2 takjes verse tijm of 1 theelepel gedroogde tijm
1 zak mosselen à 2 kg
1 dl droge witte wijn
100 g gorgonzola
versgemalen peper

Bereiding

Pel en snipper de sjalotjes.
Pel de knoflook en snijd het teentje in dunne plakjes.
Maak de bleekselderij schoon, schil de stengels met een dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.
Doe de sjalot, knoflook en bleekselderij in een grote pan.
Borstel de mosselen één voor één schoon onder stromend water; controleer kapotte en open exemplaren op versheid (geur).
Leg de mosselen op de groenten en schenk de wijn erover.
Kook de mosselen op half hoog vuur ca. 5-7 minuten tot alle mosselen open zijn.
Schud de pan regelmatig.
Scheep de mosselen met een schuimspaan in twee grote diepe borden.
Scheep ook de groenten met een schuimspaan uit het vocht, laat ze goed uitlekken en verdeel ze over de mosselen.
Houd de mosselen warm onder aluminiumfolie.
Filter het kookvocht en kook het op hoog vuur tot de helft in.
Voeg de gorgonzola toe en laat deze al roerende smelten.
Breng op smaak met peper.
Schenk de saus over de mosselen of geef de saus er apart bij en dip de mosselen erin.
Lekker met bruine pistolets en een groene salade.

Mosselen met Boursin en knoflookroomsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

80 g Boursin met kruiden
150 gr fijngesnipperde soepgroente
1 dl droge witte wijn
1 dl crème fraîche
2 kg mosselen
1 teentje knoflook
boter

Bereiding

Doe de soepgroenten in een grote pan, pers de teen knoflook erboven uit en stoof ze beetgaar in wat boter.

Boen de mosselen schoon onder stromend water en leg ze op de groenten.

(Gooi mosselen die openblijven of beschadigd zijn weg.)

Schenk de wijn erover en breng aan de kook.

Kook de mosselen in gesloten pan in circa 4-5 minuten gaar, tot de mosselen allemaal open zijn.

Schud de pan af en toe op.

Schep de mosselen in diepe borden en dek ze af met aluminiumfolie om de mosselen warm te houden.

Zeef het kookvocht boven een andere grote pan en roer de Boursin en de crème fraîche erdoor.

Kook het vocht al roerende op hoog vuur in tot een licht gebonden saus ontstaat.

Schenk de saus over de mosselen in de borden.

Lekker met stokbrood en een frisse salade.

Mosselen met cider en Roquefort

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen

1 flinke steel prei

1/8 l slagroom

¼ l cider

150 g Roquefort

1 eetlepel maïzena of allesbinder

zout en versgemalen peper

25 g boter

Bereiding

Was de mosselen onder de koude kraan en gooi open exemplaren weg die niet sluiten als er met de achterkant van een mes op wordt getikt.

Snijd het lichtgekleurde deel van de prei in smalle ringetjes.

Verhit de room met de helft van de cider in een steelpan, verkruimel er de Roquefort bij en breng al roerend aan de kook.

Bind met de aangeroerde maïzena of met allesbinder tot een dikke saus.

Breng op smaak met wat zout en peper.

Verhit de boter in een grote pan en roerbak de prei circa 3 minuten.

Giet de resterende cider in de pan en breng aan de kook.

Doe de mosselen in de pan en laat met het deksel op de pan af en toe omschuddend circa 4 minuten koken tot de schelpen open staan.

Schep de kaassaus door de mosselen en laat kort doorwarmen.

Schep de mosselen in grote soepkommen en geef er warm knapperig volkorenbrood bij om de saus op te deppen.

Mosselen met citroen en witbier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 kg mosselen
2 onbespoten citroenen
4 teentjes knoflook
verse tijm
4 kleine uien
1 bladselder
3 blaadjes laurier
1 busseltje peterselie
olijfolie en een klont boter van 50 g
pepermengeling
zout
witbier (bij voorkeur Hoegaarden, Brugs tarwebier of Watou's witbier)

Bereiding

Snij de uien, bladselder en teentjes knoflook zeer fijn en voeg takjes tijm en blaadjes laurier toe. Verwijder de schil van de citroenen.
Snij ook deze in zeer fijne puntjes en voeg toe aan de aromatische mengeling.
De mosselen spoelen, schrobben en de baarden verwijderen.
Giet een flinke scheut olijfolie in een ruime kookpot, voeg het klontje boter toe en verhit op een hoog vuur.
Eens het klontje boter volledig is gesmolten een eerste laag mosselen toevoegen en dan een laag van de mosselgroenten.
Af en toe kruiden met een flinke draai van de pepermolen en een weinig zout.
Ga zo verder tot de kookpot tot ongeveer drievierde is gevuld.
Alles 5 minuten onder deksel op groot vuur koken.
Opschudden, het sap van een halve citroen en 25cl witbier toevoegen en nog een tweetal minuutjes op het vuur laten tot alle mosselen open staan.
De inhoud van de pan onmiddellijk verdelen in voorverwarmde diepe kommen.
Rijkelijk bestrooien met versnipperde verse peterselie en opdienen met frietjes of bruin brood en, waarom niet, met een lekker witbiertje.

Mosselen met citroengras en Thaise basilicum

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse mosselen
1 eetlepel olie
3 of 4 teentjes knoflook
1 middelgrote, gesnipperde ui
citroengras
chilipeper naar smaak
1 groot glas witte wijn
1 eetlepel vissaus
flink wat verse Thaise basilicum

Bereiding

De olie verhitten en er versnipperde knoflook, ui, citroengras (liefst enkel het witte deel) en chilipeper in fruiten.

Dan wijn en vissaus toevoegen, aan de kook brengen en alles een paar minuten laten koken.

De mosselen erbij doen en in enkele minuten niet té gaar koken.

Op het laatste moment het gesnipperde basilicum met de rest mengen.

Meteen serveren.

Mosselen met dubbele Westmalle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kg mosselen
1 wortel
1 stengel witte selder
1 kleine prei
1 ui
1 flesje dubbele Westmalle trappist
2 dl room
boter
tijm en laurier
zout
peper

Bereiding

Laat de mosselen met de trappist en kruiden naar smaak op een hevig vuur open koken.
Snipper intussen de groenten.
Fruit ze in wat boter.
Zeef het kookvocht van de mosselen.
Laat tot de helft inkoken.
Voeg er de room en de gefruitte groenten bij.
Kruid de saus en giet ze goed heet over de mosselen.

Mosselen met gember en bosui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1½ eetlepel arachideolie
3 eetlepels grofgesneden knoflook
2 eetlepels versgeraspte gemberwortel
3 eetlepels grofgesneden bosui
1½ kg verse mosselen, goed schoongeborsteld en de baarden verwijderd
2 eetlepels lichte sojasaus
3 eetlepels water

voor de garnering

1 handjevol korianderblad

Bereiding

Zet de wok op hoog vuur tot hij heet is en giet de olie erin. Voeg, als deze heel heet is en er een lichte damp afkomt, de knoflook, de gemberwortel en de bosui toe en roerbak 20 seconden.
Doe de mosselen erbij en roerbak 1 minuut.
Voeg de sojasaus en het water toe.
Laat de mosselen met het deksel op de wok 5 minuten koken tot de schelpen openstaan.
Gooi de schelpen die nog steeds gesloten zijn weg.
Scheep de mosselen nogmaals om voor ze in een grote schaal of een soepterrine of in eenpersoons kommen worden gedaan.
Bestrooi met de koriander en serveer meteen.

Mosselen met geweldige botersaus en verse noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de mosselen

2 kg mosselen
2 dl droge witte wijn
1 fijngesnipperde middelgrote ui
1 staafje fijngesneden witte selder
1 kruidenboeketje (peterselie, tijm en laurier)
30 g boter

voor de noedels

1 ei
1 eidooier
1 scheut aardnootolie
1 mespunt zout
250 g bloem

voor de saus

200 g koude boter
2 soeplepels water
sap van ½ citroen
peper van de molen en zout
1 venkel in kleine dobbelsteentjes gesneden
1 prei in kleine dobbelsteentjes gesneden
2 staven witte selder in kleine dobbelsteentjes gesneden
3 soeplepels gehakte peterselie

Bereiding

Maak een glad pastadeeg.
Rol het deeg flinterdun uit.
Rol het deeg op en snijd in fijne linten.
Kook de noedels in licht gezouten water al dente.
Vermeng ze met een weinig boter en houd ze warm.
Reinig de mosselen zorgvuldig en laat ze uitlekken.
Stoof de groentjes in de witte wijn en voeg er de mosselen aan toe. Kruid met een weinig zout en peper van de molen.
Laat de mosselen gaar worden onder deksel gedurende ongeveer 6 minuten.
Schud halverwege de mosselen op.
Ontdoe de mosselen van hun schelp en verwijder de baarden.
Kook de groenten kort in licht gezouten water en laat ze uitlekken.
Breng de 2 soeplepels water, het citroensap, peper en zout aan de kook.
Voeg er voortdurend schudden de klontjes koude boter bij.
Voeg de groenten bij de saus.

Mosselen met geweldige botersaus en verse noedels

Schik de noedels in het midden van het bord.

Leg er de mosselen in een kring omheen.

Oversaus de mosselen met de saus en de garnituur en bestrooi met de gehakte peterselie.

Mosselen met look en broodkruim

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg mosselen
60 g boter
2 uien, gepeld en fijngesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
3 dl droge witte wijn
2½ dl water
60 g broodkruim (van vers wit brood)
2 eetlepels fijngehakke peterselie
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

De mosselen boenen.

Mosselen waarvan de schelpen stuk zijn of die bij aanraking niet dichtgaan, weggooien.

De boter verhitten in een grote pan en ui en knoflook in wat boter op laag vuur fruiten tot de uisnippers glazig zijn.

Wijn en water toevoegen en aan de kook brengen.

Mosselen toevoegen en op smaak brengen met peper.

Met het deksel op de pan, onder af en toe opschudden, laten koken tot de mosselen open zijn gegaan.

Mosselen die dicht blijven, weggooien.

De mosselen in een schaal scheppen en warm houden.

Het kookvocht zeven en terug in de uitgespoelde pan gieten maar niet het laatste beetje, dat is vaak nog zanderig.

Broodkruim en peterselie aan het kookvocht toevoegen en aan de kook brengen.

Eventueel nog wat bijkruiden met peper en zout.

De broodsaus over de mosselen gieten en meteen serveren.

Mosselen met waterkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Australisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
3 uien
4 knoflookteentjes
1 bosje dille
het sap van ½ citroen
¼ l witte wijn
1 theelepel suiker
2 bosjes waterkers
80 g boter
3 sneden toastbrood
versgemalen peper
zout

Bereiding

Snijd 1 ui en 2 knoflookteentjes in schijven.
Kook de gewassen mosselen samen met de uien, de knoflook, de witte wijn, het citroensap, de dille, de suiker, wat zout en ¼ l water tot alle mosselen open zijn.
Hak de waterkers fijn maar bewaar enkele blaadjes voor de garnering.
Stoof de overgebleven fijngehakte uien en de uitgeperste knoflook glazig in 50 g boter, voeg er de gehakte waterkers aan toe en laat alles nog 2 minuten stoven.
Verkruimel het brood en vermeng het met 30 g boter.
Verwijder een schelp van de mosselen.
Verdeel de uitgelekte waterkers-uien-knoflook-mengeling over de mosselschelpen en strooi er het broodkruim overheen.
Zet de mosseien onder de grill.
Schik de waterkers tussen de warme mosselen en dien ze meteen op.

Mosselen uit de oven 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1½ kg mosselen

1½ dl witte wijn

2 tenen knoflook, gepeld, heel gelaten

olijfolie

1 ui, fijngehakt

6 ansjovisjes, gehakt

peperoncino of zwarte peper

50 g kappers

gehakte peterselie

150 g broodkruim

sap van 1 citroen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C/gasstand 7.

Maak de mosselen schoon en doe ze in een grote pan, samen met de wijn en de knoflook.

Leg het deksel op de pan en kook de mosselen 5 minuten op matig hoog vuur.

Schud de pan in die tijd een paar keer om.

Gooi mosselen die niet zijn opengegaan weg.

Zeef het kookvocht en bewaar het.

Laat de mosselen zover afkoelen dat ze hanteerbaar zijn.

Breek van elke mossel een schelp weg en leg de mosselen in hun overgebleven schelp in een enkele laag in een grote braadslee of op een bakplaat.

Bak de ui in de olijfolie goudgeel en zacht, zet het vuur laag, doe er de ansjovisjes bij en wrijf ze al roerend fijn.

Voeg de peperoncino, kappers, peterselie en het broodkruim toe en roer goed, zodat al het broodkruim iets van de smaak opzuigt.

Giet er desnoods nog wat extra olijfolie bij.

Streef ernaar op elke mossel een lepel van dit mengsel te leggen.

Waarschijnlijk is echter dat er ten slotte over en rond elke mossel een dekentje ligt.

Maakt niet uit.

Sprenkel er olijfolie en citroensap over en zet de braadslee of bakplaat 5 minuten in de oven.

Neem de mosselen uit de oven en besprenkel ze met het bewaarde kookvocht.

Bak ze nog 5 minuten en dien ze vervolgens direct op.

Info: Men zegt dat de beste mosselen komen uit de meren van Ganzirri, een drukke badplaats bij Messina, waar de brakke vijvers, die met open zee verbonden zijn door kanalen, een perfecte kweekgrond zijn voor mosselen. Dit recept is een versie van een recept dat je overal op Sicilie vindt.

Moussaka 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron	Metro 23-04-2007			Sterren	

Ingrediënten

linzenpuree
olijfolie
1 ui
400 g gehakt
1 rode paprika
4 tenen knoflook
mosterd
worcestersaus
peterselie
tomatenpuree
300 g aubergines
200 g yoghurt
150 g kwark
2 eieren
nootmuskaat
geraspte kaas

Bereiding

Doe de linzenpuree in een schaal.
Snijd de ui en fruit hem in de olie.
Voeg het gehakt toe en roer het tot het bruin ziet.
Voeg de gesneden paprika, geperste knoflook, mosterd, worcestersaus, gehakte peterselie en tomatenpuree toe.
Giet dit mengsel op de linzenpuree.
Snijd de aubergines in plakken en dek hier de vleessaus mee af.
Maak een saus van de yoghurt, kwark, eieren, geraspte kaas en nootmuskaat.
Smeer deze saus op de aubergines.
Plaats de schaal ruim 30 minuten in de oven op 180 C.

Napels brood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 plat stokbrood, bijv. Ciabatta
½ potje saus Napoletana (250 ml, Grand'Italia)
250 g zeevruchten (garnalen, inktvis, mosselen)
40 g ontpitte zwarte olijven
1 eetlepel kappertjes
½ rode paprika in reepjes
3 blaadjes basilicum in reepjes
50 g geraspte oude kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bestrijk het brood met de saus Napoletana en verdeel er de zeevruchten, olijven, kappertjes, paprika en basilicum over.

Bestrooi het met de kaas en bak het ± 20 minuten in het midden van de oven.

Halveer het brood en verdeel het over de borden.

Naselli alla messinese (ovenshotel van kabeljauw en aardappelen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Ovenshotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g kabeljauwfilet
500 g aardappelen
4 eetlepels olijfolie
1 gesnipperde ui
2 geperste teentjes knoflook
1½ dl witte wijn
zout, zwarte peper
500 g ontvelde tomaten
200 g zwarte olijven
1 eetlepels kappertjes
1 mespunt tijm
2 laurierblaadjes

Bereiding

Kook de aardappelen 10 minuten in licht gezouten water.
Giet ze af en snijd ze in plakken.
Verdeel de vis in stukken.
Verhit de olijfolie in een ovenvaste pan en fruit de ui 5 minuten.
Voeg de geperste knoflook, de tijm en de laurierblaadjes toe en fruit ze 1 minuut.
Voeg de stukken vis toe en bak ze 2 minuten.
Doe er de ontpitte tomaten en de wijn bij en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Voeg de olijven, de kappertjes en de aardappelen toe.
Sluit de pan, zet hem in de oven en laat het gerecht op 275°C 30 minuten bakken.

Noedelsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 200 g udon (of andere tarwenoedels) ± 10 minuten in ruim kokend water en laat ze uitlekken.

Bak 100 g kipgehakt in ½ eetlepel olie rul.

Voeg 150 g wortel en 100 g rettich in dunne plakjes toe en bak die ± 4 minuten mee.

Voeg ½ liter kippenbouillon, 3 eetlepels Japanse sojasaus en 3 eetlepels mirin (rijstwijjn) toe en breng de soep aan de kook.

Kook 75 g in reepjes gesneden shii-take en 150 g reepjes kipfilet ± 4 minuten mee.

Verdeel de noedels over 4 soepkommen, schenk de soep erop en garneer met 2 in ringen gesneden lente-uitjes.

Info: Noedelsoep wordt altijd met stokjes en lepel geserveerd. Stokjes om de vaste bestanddelen mee te pakken en de lepel voor het vloeibare gedeelte.

Noedelsoep met garnalen 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een soeppan 2 eetlepels zonnebloemolie en bak daarin 2 in ringen gesneden bosuitjes, 1 theelepel gemberpoeder en 1 groen pepertje in ringen zachtjes 5 minuten.

Voeg 1 l visbouillon en het sap en de rasp van 1 limoen toe en kook onafgedekt 15 minuten.

Voeg 100 g fijne rijst- of eiermie en 400 g gepelde grote garnalen toe en kook nog 2 minuten.

Verdeel de soep over 4 borden en garneer met koriander.

Noedelsoep met kip en paksoi

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Marineer 350 g kipfilets 30 minuten in 1 dl teriyaki-marinade en grilleer ze dan 10 minuten aan beide kanten.

Bak 200 g oesterzwam-reepjes in 2 eetlepels roerbakolie, voeg 1 l kippenbouillon toe en laat 10 minuten trekken.

Snijd 1 paksoi in repen en voeg die bij de soep.

Kook 250 g udon (Japanse pasta) volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Snipper 3 bosuitjes en 1 rood pepertje en voeg dit met 150 g taugé en ½ theelepel sesamolie aan de soep toe.

Snijd de kipfilets in dikke plakken.

Verdeel de udon en de kip over 4 wijde soepkommen, schep de soep erop en garneer met korianderblad.

Normandisch gehaktbrood

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rundergehakt

1 fijngehakte ui

3 goudrenetten

gemalen kruidnagel

50 g krenten

zout

peper

4 gekneusde jeneverbessen

2 eetlepels zonnebloemolie

6 plakjes mager gerookt spek

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Schil de appels en haal er met een appelboor het klokhuis uit.

Snipper 1 appel en snijd 2 appels in ringen.

Meng het gehakt met de ui, de gesnipperde appel, een snufje kruidnagel, de krenten, zout, peper en de jeneverbessen en vorm er een ovaal gehaktbrood van.

Bestrijk dit met 1 eetlepel olie en leg het in de ovenschaal.

Beleg het gehaktbrood diagonaal met plakjes spek en bak het in de oven in ± 40 minuten gaar.

Bak de plakken appel in een koekenpan in 1 eetlepel olie lichtbruin en leg ze op het gehaktbrood.

Lekker met rode kool of bloemkool.

Notenkwark

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Mona			Sterren	

Ingrediënten

225 g kwark

100 g gehakte noten

50 g geraspte chocolade

50 g basterdsuiker

¼ l koffiemelk of koffieroom

Bereiding

Roer alle ingrediënten goed doorheen.

Dien in coupeglazen op en leg er wat halve noten op.

Olijvengehaktbrood met ossobuccosaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g kalfsgehakt
1 kleine gesnipperde ui
15 g fijngesneden ansjovisfilets
25 g gehalveerde zwarte olijven
25 g gehalveerde groene olijven
½ theelepel + ½ eetlepel geraspte citroenschil
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
1 kleine vleestomaat in stukjes
1 dl tomaten basissaus (pot)
1 teentje knoflook
½ eetlepel fijngesneden basilicum
½ eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Vermeng het gehakt, de ui, ansjovis, olijven, ½ theelepel citroenschil, zout en peper en vorm dit tot een broodje.

Bak het broodje in de olie rondom bruin.

Voeg na ± 20 minuten de tomaat, tomatensaus, uitgeperste knoflook, basilicum, zout en peper toe en laat alles zonder deksel ± 10 minuten zachtjes koken.

Serveer het gehaktbrood in plakken gesneden met saus.

Vermeng ½ eetlepel geraspte citroenschil met de peterselie en strooi dit erover.

Lekker met penne en andijviesla met sinaasappel, walnoten en een vinaigrette van 3 eetlepels walnotenolie, 1 eetlepel sinaasappelsap, 1 theelepel mosterd en zout en peper.

Ontbijtkoek 1

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g bruine basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
1 ei
1½ dessertlepel koekkruiden
500 g zelfrijzend bakmeel
± 1 niet te grote mok lauwwarm water

Bereiding

Meng de suiker en de vanillesuiker met het ei en roer goed door.
Voeg de kruiden en het water toe, mix alles flink door en voeg er het gezeefde meel bij.
Vet een langwerpige cakevorm in met boter en bestuif hem met bloem.
Bak de koek in ± 60 minuten in een op 160°C voorverwarmde oven gaar.

Ontbijtkoek 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem
2 theelepels bakpoeder
3 eetlepels koekkruiden
100 g lichtbruine basterdsuiker
1 dl vloeibare honing
± ½ dl melk (op kamertemperatuur)
1 theelepel zout

Bereiding

Beboter een cakevorm van 1 l, bestuif hem met bloem en klop de overtollige bloem eruit.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Doe de bloem met het bakpoeder en het zout in een mengkom.
Voeg de koekkruiden, de basterdsuiker, honing en melk toe en kneed hiervan een samenhangend deeg.
Scheep het deeg in de vorm en dek deze met een stukje bakpapier af.
Zet de vorm iets onder het midden op het rooster in de warme oven en bak de ontbijtkoek in ± 75 minuten bruin en gaar.
Neem de vorm uit de oven, verwijder het bakpapier en keer de ontbijtkoek op het taartrooster om verder af te koelen.

Ontbijtkoek 3

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

70 g honing

30 ml water

50 g roggebloem

270 g volkorenmeel

120 g donkere basterdsuiker

12 g koekkruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C en vet een cakevorm in.

Breng de honing met het water aan de kook en roer dit mengsel door het roggemeel.

Voeg de overige ingrediënten toe en roer alles samen tot een glad beslag.

Schep het beslag in de vorm en bak het 70-100 minuten.

Controleer met een satéprikker of de koek gaar is.

Oreganobroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt

1 gesnipperde ui

¼ fijngesneden komkommer

1 ei

4 blokjes gruyère

50 g gemalen gruyère

peper

zout

oregano

Bereiding

Meng alle ingrediënten, behalve de kaas, door elkaar en vorm er 4 kleine vleesbroodjes van.

Druk in het midden van elk broodje een stukje kaas en strooi er oregano over.

Zet de broodjes, afgedekt, 10 minuten op vol vermogen, strooi er daarna de gemalen kaas over en zet ze, onafgedekt, nog 1 minuut terug in de magnetron.

Ovenschotel van broccoli en gehakt

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

Ingrediënten

400 g gehakt
1 kleine ui
1 oude boterham, geweekt in melk of 2 beschuiten
1 ei
zout
peper
1 theelepel paprikapoeder
nootmuskaat
1 l bouillon (van 2 tabletten)
750 g broccoli
400 g aardappelen
30 g boter
40 g bloem
1 eetlepel azijn
2 theelepels suiker
50 g geraspte kaas

Bereiding

Maak het gehakt aan met de gesnipperde ui, het uitgeknepen geweekte brood (of beschuiten) het ei, zout, peper, paprikapoeder en nootmuskaat.
Vorm er balletjes van bitterbalformaat van en kook die in de hete bouillon gaar.
Haal ze uit de bouillon.
Kook in dezelfde bouillon de geschilden, in plakken gesneden aardappelen en de schoongemaakte broccoliroosjes in 10 minuten gaar.
Neem de broccoli en de aardappelen uit de bouillon en leg ze, samen met de gehaktballetjes, om en om in een beboterde vuurvaste schaal.
Smelt voor de saus de boter, doe de bloem erbij en verdun het vocht al roerend.
Breng de saus zoetzuur op smaak maken met de azijn, zout, peper en de suiker en schenk hem over de groente en gehakt.
Bestrooi met de kaas en zet de schotel 20-25 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot een goudbruin korstje is ontstaan.

Paasei van chocolademousse

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

Ingrediënten

200 g pure chocolade

50 g suiker

hagelslagmix

chocoladepaaslolly's

2 dl slagroom

Bereiding

Breek de chocolade in kleine stukjes.

Verwarm de chocolade au bain-marie en laat de chocolade rustig smelten.

Klop vervolgens de slagroom stijf met suiker.

Doe de iets afgekoelde chocolade in een kom en meng voorzichtig met slagroom.

Gebruik hiervoor een spatel.

Laat het chocolademengsel minstens twee uur opstijven in de koelkast.

Vorm met een ijslepel of eetlepel een mooi ei en doe het in een eierdop.

Bestrooi met wat hagelslag en serveer met een paaslolly.

Paassandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.lidl.nl			Sterren	

Ingrediënten

12 witte boterhammen
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel mosterd
4 plakken jong beleggen kaas
1 verpakking kippenborstfilet met Provençaalse kruiden (150 g)
200 g runderpastrami
1 doos gekleurde eieren
1 avocado
2 tomaten
1 citroen
1 bakje veldsla

Bereiding

Rooster het brood.
Maak met behulp van een eierdopje een gaatje in de hoek van vier sneetjes toast.
Bak de pastrami twee minuten in een hete koekenpan.
Laat dit vervolgens uitlekken op keukenpapier.
Maak de avocado schoon, snijd hem in plakken en besprenkel met wat citroensap.
Meng de mosterd met de mayonaise.
Besmeer vier sneetjes toast met het mayonaisemengsel en beleg ze met veldsla, plakje kippenborst en avocado.
Breng op smaak met peper en zout.
Leg hierop nog een sneetje toast en besmeer ook dit met het mayonaisemengsel en beleg het vervolgens met veldsla, tomaat, de gebakken pastrami en een plakje kaas.
Leg het sneetje toast met een gat bovenop en leg een ei in het gat.
Maak er met twee satéprikkers een stevig geheel van en snijd de sandwich tussen de prikkers in schuin doormidden.

Panna cotta 1 (gekookte room)

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

Ingrediënten

5 dl slagroom
2 eetlepels suiker
2 zakjes vanillesuiker
2 blaadjes gelatine

Bereiding

Week de gelatine in koud water.
Laat de slagroom met de suiker en de vanillesuiker langzaam aan de kook komen en laat het ± 5 minuten zachjes koken.
Roer van het vuur af de gelatine door de slagroom.
Vet vuurvaste vormpjes licht met neutrale olie in.
Zeef de slagroom, schenk hem in de vormpjes en laat die afkoele door ze in een schaal koud water te zetten.
Zet ze vervolgens 3 uur in de koelkast tot het stijf is.
U kunt de panna cotta serveren met karamel saus, gekonfijte sinaasappels of aardbeienpuree.

Panna cotta 2

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

Ingrediënten

2½ dl slagroom

2½ dl koffieroom

1 vanillestokje

50 g suiker

4 blaadjes gelatine

Bereiding

Breng de slagroom en de koffieroom met het opengesneden vanillestokje en de suiker aan de kook en laat dit 15 minuten zachtjes koken.

Verwijder het vanillesokje.

Week de blaadjes gelatine 5 minuten in koud water, knijp ze uit en los ze, van het vuur af, in de warme vanilleroom op.

Laat afkoelen.

Verdeel het mengsel over 4 met olie ingevette eenpersoonsbakjes en laat het in de koelkast 3 uur opstijven.

Stort de panna cotta op bordjes en garneer met pruimen en grofgehakte pistachenootjes.

Panna cotta 3

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

Ingrediënten

1 blaadje gelatine

5 dl koffieroom

45 g suiker

1 vanillestokje

1 theelepel vanille-essence

1 eetlepel donkere rum

gekonfijte reepjes sinaasappelschil of verse bessen

Bereiding

Week het gelatineblaadje in wat koud water tot het zacht is.

Meng de room met de suiker, het vanillestokje en de essence in een pan met dikke bodem en bBreng dit aan de kook.

Haal de pan van het vuur, voeg het uitgeknepen gelatineblaadje en de rum toe en roer tot de gelatine is opgelost.

Verwijder het vanillestokje.

Giet het mengsel door een fijne zeef, vul er 4-6 puddingvormpjes mee en laat deze in de koelkast opstijven.

Versier de panna cotta voor het serveren met gekonfijte sinaasappelschilreepjes of met bessen.

Panna cotta 4

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

Ingrediënten

4-6 bakvormpjes

3 blaadjes gelatine

5 dl room

50 g suiker

½ opengesneden vanillestokje

1 flesje vanille-extract

amandelolie

vers fruit om te garneren

Bereiding

Week de gelatine 10 minuten in ruim koud water.

Doe de room met de suiker, het vanillestokje en het vanille-extract in een pan met een dikke bodem en breng de room voorzichtig tegen de kook aan. Haal de pan van het vuur, zodat de room niet gaat schiften, voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine toe en roer tot de gelatine goed is opgelost.

Vet de bakvormpjes in met amandelolie en verdeel het roommengsel over de vormpjes.

Laat de panna cotta in de koelkast in ± 3 uur opstijven.

Garneer met vers fruit.

Tip: Half bevroren panna cotta uit de vriezer is ook heerlijk!

Panna cotta con salsa fragola (crème caramel met aardbeiensaus)

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

Ingrediënten

300 g suiker
½ theelepel limoensap
5 blaadjes gelatine
1 dl melk
4 dl slagroom
1 zakje vanillesuiker
2-3 eetlepels marasquin
400 g aardbeien
6 vormpjes, inh. ± 1½ dl

Bereiding

Laat op laag vuur 100 g suiker, 2 eetlepels water en het limoensap karameliseren.
Verdeel de karamel over de vormpjes en draai de vormpjes rond tot de bodem is bedekt.
Week de gelatine ± 5 minuten in koud water.
Breng de melk met de slagroom, 100 g suiker en de vanillesuiker aan de kook.
Knijp de gelatine uit en los hem van het vuur af in het melkmengsel op.
Zeef het mengsel, verdeel het over de vormpjes en laat het in de koelkast ± 3 uur opstijven.
Laat intussen 100 g suiker en 1 dl water ± 10 minuten koken.
Voeg eerst de marasquin en dan de aardbeien toe.
Laat dit van het vuur af afgedekt 2 uur staan; schep regelmatig om.
Pureer de helft van de aardbeien en zeef de puree.
Schep de hele uitgelekte aardbeien door de puree.
Stort de panna cotta en serveer met de aardbeiensaus.

Paprikaringen met gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote, dikke paprika (de kleur is niet belangrijk)

200-250 g pittig aangemaakt gehakt

paprikapoeder of 3 plakjes kaas

Bereiding

Snijd van de paprika 3 zo groot mogelijke ringen, leg deze op een bord en vul ze met het gehakt.

Strijk het gehakt glad af en bestrooi het met paprikapoeder.

Zet het bord, afgedekt bijvoorbeeld met een lage afdekkap, ± 5 minuten op ± 750 Watt in de magnetron tot het gehakt en de paprika gaar zijn.

Laat het gerecht enkele minuten nagaren.

Beleg elke paprikaring tijdens het nagaren desgewenst met een plakje kaas.

Paprikapoeder kan dan achterwege blijven.

Paris

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 1 persoon

1/3 gin
1/3 droge witte vermouth
1/3 zwarte bessensap
ijsblokjes

Bereiding

Zeer goed roeren in een mengbeker en door een zeef in het cocktailglas gieten.

Pasta met kruiden, citroen en scampisau

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g boter
de geraspte schil van 1 grote citroen
6 grote gehakte teentjes knoflook
½ theelepel hete rode peperschilfers
2 theelepels gedroogde basilicum
2 theelepels gedroogde oregano
500 g gepelde scampi's
½ kopje gehakte peterselie
2 gehakte uien
zout, veel versgemalen zwarte peper
½ dl vers citroensap
75 g geraspte Parmezaanse kaas
360 g spaghetti of linguine

Bereiding

Smelt de boter in een zware braadpan.
Voeg de citroenschil, knoflook, rode peper, basilicum en oregano toe en laat 2 minuten pruttelen.
Voeg de scampi's toe en kook ze in ± 4 minuten roze.
Voeg de peterselie, uien, zout en peper toe en laat 1 minuut pruttelen. Voeg het citroensap toe en kook nog 1 minuut.
Roer er dan de hete pasta en de Parmezaanse kaas door en dien onmiddellijk op.

Pasta met scampi en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g boter
2 uitgeperste teentjes knoflook
20 scampi's
1 stronk broccoli
4 grote paddestoelen in reepjes
½ theelepel gedroogde tijm
½ theelepel gedroogde oregano
1 courgette in dunne reepjes
½ theelepel gedroogde basilicum
Parmezaanse kaas
500 g gekookte spaghetti

Bereiding

Smelt 1/3 van de boter in een grote pan op een middelhoog vuur.
Voeg de knoflook toe en sauteer 1 minuut.
Voeg de scampi's toe en sauteer ± 2 minuten aan iedere kant.
Haal de vis uit de pan en houd die apart.
Voeg de resterende boter toe en dan de broccoli, paddestoelen, oregano, tijm en basilicum en sauteer 2 minuten.
Voeg de courgette toe en laat verder koken tot de groenten gaar zijn (± 2 minuten).
Zet het vuur laag, doe de scampi's terug in de pan en warm ze goed door.
Schik de groenten en de scampi's op de spaghetti en giet er de overgebleven knoflookboter over.
Bestrooi met Parmezaanse kaas en dien onmiddellijk op.

Pastasalade met asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 200 g pasta volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Kook 200 g groene asperges ± 10 minuten.

Laat de pasta en de asperges afkoelen.

Snijd de asperges in stukjes en vermeng ze met 50 g hamblokjes, 4 zongedroogde tomaten op olie (potje) in reepjes of 8 halve kerstomaatjes en een sausje van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel zure room, peper en zout.

Schep de pasta door dit mengsel.

Pastasoep met basilicumsaus

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

Ingrediënten

1 erwtensoeppakket
1 rode paprika
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 blikje tomatenpuree (± 70 g)
3 groentebouillontabletten
150 g schelpmacaroni
1 blikje witte bonen in tomatensaus (Bonduelle, 200 g)
versgemalen peper
3 eetlepels pesto (basilicumpasta, potje)

Bereiding

Snijd de groenten uit het pakket en de paprika in kleine stukjes.
Verhit in een pan de olie en bak de groenten en de paprika zachtjes ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit, roer er de tomatenpuree door, voeg 1½ l water en de bouillontabletten toe en breng de soep aan de kook.
Voeg de macaroni toe en laat de soep ± 15 minuten zachtjes koken.
Roer de witte bonen erdoor en laat nog ± 3 minuten koken.
Breng op smaak met peper.
Roer er aan tafel de pesto door.

Pastasoep met groenten en kruiden

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

Ingrediënten

100 g pasta (farfalle = strikjes)
zout
peper
40 g boter
1 prei in dunne ringen
1 wortel in plakjes
2 stengels bleekselderij in plakjes
1 fijngesneden teentje knoflook
1 blik tomaatblokjes (à 4 dl)
7 dl kippenbouillon (van tablet)
1 blaadje laurier
1 eetlepel fijngesneden marjolein
4 eetlepels grof geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels hele kleine basilicumblaadjes

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Verhit de boter en bak de prei, wortel, bleekselderij en knoflook ± 5 minuten.
Voeg de tomaatblokjes, bouillon, laurier en marjolein toe, breng de soep aan de kook en laat de soep op zacht vuur ± 30 minuten koken.
Verwijder de laurier.
Pureer de soep en zeef de puree boven een schone pan.
Voeg de pasta aan de soep toe en verwarm de soep nog ± 3 minuten.
Breng met zout en peper op smaak en strooi er voor het serveren de Parmezaanse kaas en de basilicum over.
Lekker met bruschetta: geroosterd stokbrood, bestreken met knoflook en olijfolie en bestrooid met grof zeezout.

Peperonata 1 (stoofschotel van gemengde groenten)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

20 g boter
3 eetlepels olijfolie
3 gesnipperde uien
2 groene paprika's
2 rode paprika's
500 g tomaten
1 eetlepels wijnazijn
zout
peper

Bereiding

Verhit olie en de boter in een ruime pan en fruit de uien 10 minuten op laag vuur.
Voeg de paprika's toe en laat die in de gesloten pan 10 minuten stoven.
Ontvel en ontpit de tomaten en halveer ze.
Voeg de tomaten, azijn en peper toe en laat nog 10 minuten stoven.
Neem de deksel van de pan, laat de vloeistof inkoken en breng op smaak met zout.
Serveer de peperonata warm of koud.

Peperonata 2 (stoofschotel van gemengde groenten)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 grote paprika's in repen
2 van elk courgettes, uien, wortelen en stengels bleekselderij in stukken
6 geschild, ontpitte en gehakte rijpe tomaten
4-5 eetlepels olijfolie
2 eetlepels gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte basilicum
zout
peper
1-2 dl water

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan, voeg de groenten en de kruiden toe en kruid alles met zout en peper.
Giet er het water bij en laat alles, met het deksel op de pan, op laag vuur in 15 minuten gaar worden.
Vul het kooknat van tijd tot tijd met wat water aan om aanbranden te voorkomen.

Peperoni con acciughe (paprika met ansjovis)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 paprika's
8 ansjovisfilets, uitgelekt
zout
zwarte peper
1 theelepel oregano
2 eetlepels kappertjes
2 geperste teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Leg de paprika's op een bakplaat, zet die onder een hete grill, draai ze na een paar minuten om en haal ze eruit als het vel zwart is geblakerds.

Verwijder het velletje, halveer de paprika's, verwijder de zaadjes en snijd de paprika's in repen.

Leg een laag paprika in een schaal, leg er een paar ansjovisjes op en bestrooi met zout, peper, oregano, knoflook en kappertjes.

Leg hier weer een laag paprika op en herhaal de procedure tot alle paprika en ansjovis zijn gebruikt.

Besprenkel het geheel met de olijfolie en laat het 4-5 uur intrekken.

Serveer op kamertemperatuur.

Peperwodka

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Koude drank

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Laat 30 witte en 30 zwarte peperkorrels, 24 uur op kamertemperatuur in 4½ dl wodka trekken.
Zeef het en bewaar het in de koelkast.

Pere al mascarpone (peren met mascarpone)

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
4 sappige peren (Triomphe de Vienne, Doyenne du Comice)
50 g roomboter
1 zakje vanillesuiker
100 g witte basterdsuiker
2 dl zoete witte wijn
150 g mascarpone (bakje á 250 g, Polenghi)

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon en rasp de schil er dun af.
Pers een halve sinaasappel uit.
Smelt de boter in een koekenpan, roer de suiker erdoor en laat die op halfhoog vuur al roerend mooi goudbruin worden.
Roer er 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil en de wijn door en blijf roeren tot het suikermengsel is opgelost.
Laat ± 5 minuten inkoken tot een dikke saus ontstaat en laat die dan iets afkoelen.
Schil intussen de peren, verwijder de klokhuizen, snijd de peren elk in acht partjes en besprenkel ze met 2 eetlepels sinaasappelsap.
Roer in een kom de mascarpone met de vanillesuiker los.
Leg de partjes peer op 4 borden mooi neer, schenk er de karamelsaus over en schep de mascarpone ernaast.

Perehiet (Noordhollandse perenstampopot)

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 kg geschilde en in stukken gesneden stoofperen 1 uur in een ruime pan met 3 dl water.

Leg er na 30 minuten $\frac{3}{4}$ kg geschilde en in stukken gesneden aardappelen bij en kook ze samen gaar.

Snijd een stukje mager roospek van ± 300 g in plakken en bak ze in 30 g bakboter zachtjes uit.

Giet het vocht af en stamp de aardappelen en de peren door elkaar.

Schep er 1 lblik of -pot verwarmde en uitgelekte witte bonen door en leg het spek erop.

Roer wat kookvocht van de aardappelen en peren bij het spekvat, breng het aan de kook en serveer dit er apart bij.

Peren-kwarktaart

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

Ingrediënten

250 g bloem
een snufje zout
125 g witte basterdsuiker
175 g boter
1½ eetlepel custardpoeder
1½ eetlepel rum
450 g magere kwark
3 theelepels kaneel
1 zakje vanillesuiker
3 eetlepels geschaafde amandelen
3 theelepels citroenrasp
750 g niet te rijpe handperen
1 ei

Bereiding

Doe 225 g bloem, zout, 100 g basterdsuiker en de boter in een kom, snijd met 2 messen de boter door de bloem, kneed het tot een bal en laat die in de koelkast ± 15 minuten rusten.
Roer de custard, de rum en 1½ eetlepel water in een kopje tot een glad papje.
Doe de kwark, de kaneel, 2 eetlepels basterdsuiker, de vanillesuiker, de citroenrasp en de amandelen in een kom en roer dit door elkaar.
Schil de peren en roer die door de kwark.
Vet een springvorm van 22 cm doorsnee in.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Bestuif het aanrecht met 2 eetlepels bloem en rol het deeg uit tot een ronde lap van 25 cm doorsnee.
Voorzie de vorm van een opstaande rand en schep het kwarkmengsel erin.
Rol de rest van het deeg weer tot een ronde lap uit en bedek de kwark hiermee.
Druk de zijkanen met een vork aan en bestrijk de bovenkant met het ei.
Bak de taart in ± 1 uur goudbruin en gaar.
Laat hem in de vorm afkoelen en zet hem dan in koelkast.
Deze kwarktaart is de dag erop nog lekkerder.

Peren met chocoladesaus

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

Ingrediënten

4 peren (bijvoorbeeld Doyenne)
1 citroen
1 theelepel kaneelpoeder
125 g fondantchocolade
boter
2 eetlepels bananenlikeur
250 g mascarpone
2 eetlepels ongezouten pistachenootjes
8 verse laurierblaadjes

Bereiding

Schil de peren, halveer ze en verwijder de klokhuizen en de kroontjes.
Leg ze in een ronde schaal met de bolle kant naar boven en de dikste kant naar buiten.
Pers de citroen, schenk het citroensap over de peren en strooi op elke peer een snufje kaneel.
Dek af met geperforeerd magnetronfolie en zet ze 5-6 minuten op vol vermogen in de magnetron.
Laat ze afkoelen, terwijl u de saus maakt.
Breek de chocolade in een glazen schenkan en voeg er 1 dl water en een klontje boter aan toe.
Zet de schaal 3 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
Roer tot een gladde saus en meng er de bananenlikeur door.
Snijd een klein stukje van de bolle kant van de peren en zet ze op 4 dessertbordjes.
Leg in elke holte een koffielepel mascarpone, overgiet met de chocoladesaus en bestrooi met de nootjes.
Versier met de laurierblaadjes.

Tip: U kunt de kaas eventueel door kleine bolletjes vanille-ijs vervangen.

Peren met gember en chocolade

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

Ingrediënten

4 Conférence peren
1 koffielepel gehakte gember
2 eetlepels acaciahoning
4 eetlepels water boter
4 bolletjes vanilleijs
1 eetlepel gehakte munt
chocoladecallets of gehakte chocolade
cacao

Bereiding

Schil de peren en snij ze in blokjes.
Frituur de muntblaadjes in hete olie en bewaar ze op wat keukenpapier.
Bak de peerstukjes met de gember aan in de wok tot ze bijna gaar zijn.
Blus met het water en voeg er de honing aan toe.
Roer er de chocolade door.
Laat nog even doorwokken en voeg er dan de gehakte munt aan toe.
Leg een ring in een diep bord en lepel er de peerstukjes met de saus in.
Serveer met vanilleijs en versier met de gefrituurde muntblaadjes en werk het bord af met wat cacao.

Peren uit de oven met vanilleroom

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

Ingrediënten

4 bijna rijpe handperen, bijv. Doyenné du Commice

125 g poedersuiker

1 kleine pot kersen op sap

15 g boter

4 eetlepels poedersuiker

voor de vanilleroom

4 dl melk

3 eetlepels melk

1 vanillestokje

2 afgestreken eetlepels maïzena

3 grote eidooiers

Bereiding

Schil de peren, snijd ze zachtjes doormidden, verwijder het klokhuis.

Doe ze in een pan met ca. 4 dl water en 50 g suiker en breng het geheel aan de kook.

Kook de peren ca. 10 minuten en laat ze uitlekken.

Giet de kersen af en laat ze uitlekken.

Vet 4 kleine (ovale) ovenschaaltjes in met boter.

Verwarm de melk tot tegen de kook.

Snijd het vanillestokje in de lengte door en voeg het vanillestokje toe aan de melk.

Laat de melk op een zacht vuur ca. 10 minuten zachtjes trekken.

Roer de maïzena glad met 3 eetlepels koude melk.

Haal het vanillestokje uit de melk.

Klop een voor een de dooiers door de melk en voeg de maïzena toe.

Zodra het mengsel bindt en als een dikke massa langs de bolle achterkant van een houten pollepel loopt de pan meteen van het vuur nemen. Verwarm de grill voor.

Verdeel stukken peer en de kersen over de schaaltes en schenk de vanilleroom eroverheen.

Bestrooi met een laagje poedersuiker.

Zet de schaaltes onder de hete grill tot ze mooi goudbruin zijn (ca. 5 minuten).

Serveer meteen.

Perencompote met noten

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

Ingrediënten

800 g peren

20 g boter

het sap en de schil van een ½ niet behandelde citroen

300 g griessuiker

1 vanillestokje

50 g gehakte gepelde noten

Bereiding

Schil de peren die eetrijp zijn.

Verdeel het vlees in blokjes en bak ze 2 minuten in de warme boter.

Voeg er het citroensap en de -schil aan toe, de griessuiker en het gekliefde vanillestokje.

Breng het geheel aan de kook, dek het af en laat het 20 minuten sudderen op een zacht vuur.

Verwijder de vanille, meng er de gehakte gepelde noten onder, breng het opnieuw aan de kook en laat het afkoelen.

Dien het goed gekoeld op.

Perenmousse met citroen

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

Ingrediënten

het sap van ½ citroen

500 g peren

½ dl water

2½ dl slagroom

6 blaadjes gelatine

2 eetlepels suiker

wat aardbeien

Bereiding

Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd de peren in stukken.

Verwarm het water met het citroensap en de suiker ± 1 minuut op vol vermogen en roer tot de suiker is opgelost.

Leg de stukjes peer erin en verwarm 6-8 minuten op vol vermogen.

Pureer de stukjes peer in een mengbeker of foodprocessor (houd eventueel wat stukjes peer achter, snijd deze klein en gebruik ze later als vulling).

Week de gelatine in ruim koud water.

Klop de slagroom met de suiker stijf en zet de kom tot gebruik in de koelkast.

Knijp de gelatine uit en verwarm deze in een ovenvast schaaltje 20-30 seconden op vol vermogen tot hij is opgelost.

Schep de gelatine door de perenpuree en spatel er, als deze lobbijg begint te worden, de slagroom en eventueel de stukjes peer door.

Doe de mousse over in een rechthoekige cakevorm van ¾ l inhoud en zet de vorm tenminste 4-5 uur in de koelkast om op te stijven.

Stort de mousse, snijd hem in plakken en leg op elk bordje 2 plakjes.

Garneer met wat aardbeien.

Perensorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g suiker

½ l water

750 g handperen

½ citroen

1 eiwit

50 g suiker

Bereiding

Maak met 500 g suiker en het water een suikersiroop.

Schil en snijd de peren, geurig en rijp, in stukjes.

Kook deze met het sap van een citroen in ca. 10 minuten zacht.

Wrijf de peren door een zeef.

Roer door 450 g van de perenmoes ¼ l van de suikersiroop en naar wens 2 eetlepels perenjenever.

Laat volledig afkoelen.

Doe de moes in een vriesvaste schaal en zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.

Klop de moes dan elk ½ uur flink door tot het bijna bevroren is.

Maar laat het vooral niet helemaal bevriezen. Klop een ½ uur voor het serveren het eiwit heel stijf.

Voeg er tijdens het kloppen de suiker aan toe.

Klop het schuim vervolgens op een pan met warm water tot het taai is.

Neem het van de pan en klop het koud.

Meng er het half bevroren perenijs door.

Zet het nog ca. 20 minuten in het vriesvak.

Of maak de sorbet in een sorbetière of roomijsmachine.

Schep de perensorbet in glazen.

Garneer dit naar wens met een paar schijfjes gedroogde peer en een muntblaadje en serveer direct.

Perentaartjes met vanillecrème

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

Ingrediënten

4 plakjes diepvriesbladerdeeg
1 vanillestokje
1 ¼ dl slagroom
2 handperen
1 eetlepel honing
3 eetlepels suiker
2 eieren
2 eetlepels abrikozenjam
kaneel
taartvormpjes
bakpapier

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien, leg de plakjes op een met bloem bestoven aanrecht op elkaar en rol ze uit tot ± 2 mm dikte.
Steek er 4 deeggrondjes uit ter grootte van de vormpjes en vul de vormpjes met het bladerdeeg.
Prik er gaatjes in om bol staan te voorkomen.
Verwarm de oven voor op 190°C en bak de bakjes ± 10 minuten voor.
Laat ze afkoelen.
Schil de peren en halveer ze.
Maak een suikerstroopje van water, de honing en de suiker.
Breng het aan de kook en pocheer de peren hierin tot ze zacht zijn.
Laat ze in de vloeistof afkoelen.
Breng de room met het opengesneden vanillestokje aan de kook en laat het ± 20 minuten trekken.
Laat afkoelen en verwijder het vanillestokje.
Klop de eieren met 2 eetlepels suiker tot de massa dik en schuimig wordt.
Voeg de afgekoelde room toe en roer goed door.
Laat de peren uitlekken en snijd ze in waaivorm.
Verdeel ze over de taartvormpjes, schenk er de vanillecrème over en bak de taartjes in het midden van de oven goudbruin en gaar.
Laat ze afkoelen.
Verwarm de abrikozenjam even met 1 eetlepel water en geef de taartjes daarmee glans.
Bestrooi de perentaartjes met een beetje kaneel en presenteer ze op een mooi bordje.

Perkedèl (frikadel)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rundergehakt

1 gekookte aardappel

1 klein ei

2 eetlepels gesnipperde ui

1 gesnipperd teentje knoflook

peper

zout

nootmuskaat

olie

paneermeel

Bereiding

Maak de aardappel met een vork fijn, vermeng het kruim met het ei, de ui, de knoflook, het gehakt, peper, zout en nootmuskaat en vorm er met een dessertlepel kleine balletjes van.

Haal ze door het paneermeel.

Verwarm 4 eetlepels olie in een grote ovenvaste schaal, onafgedekt, 4 minuten op 100%.

Schep de gehaktballetjes door de olie en verwarm ze, onafgedekt, 9-12 minuten op 70%.

Perzikclafoutis

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 perziken
2 eetlepels Amaretto of Grand Marnier
25 g boter
2 eieren
40 g witte basterdsuiker
50 g bloem
zout
2 dl melk
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de perziken, snijd ze in stukjes en besprenkel ze met de likeur.
Smelt de boter.
Klop de eieren met de basterdsuiker licht en luchtig.
Klop de bloem, een snufje zout en de melk erdoor.
Vet een lage taartvorm van 20 cm doorsnee in en schenk het beslag erin.
Verdeel de perziken erover en bak de clafoutis in de oven in ± 25 minuten goudbruin en gaar.
Strooi er poedersuiker over.

Perziken met citronella en ijzerkruid

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

Ingrediënten

4 grote, rijpe maar vaste perziken
150 g frambozen
20 blaadjes citronella
20 blaadjes ijzerkruid of 1 zakje ijzerkruid-infusie
3 gelatineblaadjes
20 cl water
½ citroen
100 g suiker

Bereiding

Laat de gelatine weken in een kom met koud water.
Breng in een steelpannetje 20 cl water aan de kook, voeg de suiker toe en laat 2 minuten koken.
Voeg de blaadjes citronella en ijzerkruid of het zakje ijzerkruidinfusie toe, net als de gelatine.
Meng en laat afkoelen. Als de gelei koud is maar nog niet is opgesteven, verwijder je het zakje en de blaadjes.
Was de perziken, snij ze in vier en besprenkel met citroensap.
Schik de stukken perzik op een bord, zet de frambozen op de perziken en overgiet met de gelei.
Laat minstens 2 uur opstijven in de koelkast.
Dien het dessert op, versierd met citronellablaadjes.

Tip: Je kan het ijzerkruid vervangen door andere infusies, zoals zoethout of linde.

Perziksalsa

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil 2 stevige perziken en snijd ze in blokjes van 1 cm.

Meng 1 eetlepel limoensap, 2 cl vissaus (nam pla) en 1-2 theelepels zoete chilisaus in een kom.

Voeg hierbij de perziken, 1 gesnipperde rode ui, 1 eetlepel fijngehakte munt en 1 eetlepel fijngehakte koriander.

Voorzichtig mengen.

Afgedekt 30 minuten in de koelkast zetten; serveren.

Perziksaus

Menugang Bijgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

150 g groene nieuwe walnoten
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels Grand Marnier
8 rijpe perziken
6 eetlepels poedersuiker
2 eetlepels suiker

Bereiding

De walnoten met het citroensap en de Grand Marnier bedruppelen en ca. 10 minuten in laten trekken.
In de tussentijd de perziken schillen, pitten verwijderen en in een mengbeker pureren.
De walnoten toevoegen en goed kleinmaken in de mengbeker.
De suiker erdoor roeren.
De saus bij verse vruchten serveren.

Perziksorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g suiker

½ l water

450 g perziken

½ citroen

1 eiwit

50 g suiker

Bereiding

Maak met 500 g suiker en het water een suikersiroop.

Schil en snijd de perziken, geurig en rijp, in stukjes.

Kook deze met het sap van een citroen in ca. 10 minuten zacht.

Wrijf de perziken door een zeef.

Roer door 450 g van de perzikenmoes ¼ l van de suikersiroop.

Laat afkoelen.

Doe de moes in een vriesvaste schaal en zet deze eerst 1 uur in het vriesvak van -20°C.

Klop de moes dan elk ½ uur flink door tot het bijna bevroren is.

Maar laat het vooral niet helemaal bevriezen.

Klop een ½ uur voor het serveren het eiwit heel stijf.

Voeg er tijdens het kloppen de suiker aan toe.

Klop het schuim vervolgens op een pan met warm water tot het taai is.

Neem het van de pan en klop het koud.

Meng er het half bevroren perzikijds door.

Zet het nog ca. 20 minuten in het vriesvak.

Of maak de sorbet in een sorbetière of roomijsmachine.

Schep de perziksorbet in glazen.

Garneer dit naar wens met een schijfje perzik en een muntblaadje en serveer direct.

Perzikstrudel

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

Ingrediënten

Bereiding

Marineer 700 g perziken in plakjes ± 15 minuten in ½ dl Amaretto.

Vermeng 250 g Mascarpone met 2 eetlepels suiker, 1 ei en 1 eetlepel sinaasappelrasp.

Leg 3 ontdooide fyllodeegvellen iets overlappend naast elkaar, bestrijk ze met 30 g gesmolten boter en leg er nog 3 fyllodeegvellen over.

Verdeel er het Mascaronemengsel en de perziken over en rol het geheel op.

Bak de strudel in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 40 minuten gaar.

Pescador à la Veracruz

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

Ingrediënten

Bereiding

Besprenkel kabeljauwfilet met limoensap, bestrooi de vis met zout en zet hem 1 uur weg.

Vermeng voor de 'Veracruz'-saus 1 fijngehakte rode ui, 2 tenen knoflook, 3 tomaten, 1 jalapeñopeper (pot), 8 groene olijven, 2 eetlepels kappertjes, ½ theelepel zout, 2 eetlepels (olijf)olie, 1 laurierblad en 1 dl water en verwarm dit, afgedekt, 10 minuten op 800 Watt.

Schenk de saus over de vis en gaar de vis in 7 minuten op 800 Watt.

Laat de vis 2 minuten nagaren.

Pesce alla Genovese

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Halveer 4 scholfilets en wrijf ze met zout en peper in.

Bestrijk de vis op de velkant met pesto, rol ze met de velkant naar binnen op en zet ze met een houten prikker vast.

Leg de rolletjes op het bovenste gedeelte van een stoompan en stoom de vis in ± 8 minuten boven kokend water gaar.

Pesche ripiene (gevulde perziken)

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 perziken
30 g gemalen amandelen
6 bitterkoekjes
2 eetlepels suiker
40 g boter

Bereiding

Giet kokend water over de perziken, giet ze af en laat ze in koud water schrikken.

Trek het velletje van de perziken en halveer ze.

Haal de pit eruit en maak de holte wat groter door er wat vruchtvlees uit te lepelen.

Vermeng het vruchtvlees met de amandelen, de bitterkoekjes en de suiker en vul de halve perziken met dit mengsel.

Beboter een ovenvaste schaal, doe de perziken erin en bedek ze met de rest van de klontjes boter.

Bak de perziken 25 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Pindarotsparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 g basterdsuiker

5 dl melk

6 eierdooiers

1 eetlepel oploskoffie

6 dl room

120 g pindarotsjes, grof gehakt

Bereiding

Meng 250 g suiker en 80 ml water in een pan op laag vuur zonder te koken tot de suiker is opgelost.

Breng de suiker aan de kook, zet het vuur laag en laat hem zonder roeren 4 minuten sudderen of tot er karamel ontstaat.

Haal deze van het vuur en laat hem iets afkoelen voor u hem door de melk roert.

Pas op, het mengsel kan spetteren.

Zet de pan weer op het vuur en roer tot de karamel is opgelost.

Bekleed een broodblik van 15 x 23 cm met plasticfolie.

Klop de resterende suiker en de eierdooiers in een metalen of vuurvaste kom.

Klop het melkmengsel en de koffie opgelost in 1 theelepel water erdoor.

Zet de kom boven een pan kokend water (of gebruik een au bain marie-stel).

Klop tot het mengsel dik wordt en op de achterkant van een lepel blijft plakken.

Laat het mengsel afkoelen en voeg de room toe.

Schenk het in een groot ondiep blik en vries het in tot het hard is.

Doe het in een grote kom. Mix het luchtig en schuimig.

Doe het mengsel weer in het blik en vries het in tot het net hard is.

Herhaal dit mixproces nog twee keer.

Schep de gehakte pindarotsjes erdoor, verdeel het mengsel over het broodblik, bedek het oppervlak met een stuk vetvrij papier en vries de parfait in tot hij hard is.

Dit kan natuurlijk ook in een sorbetière, voeg dan de instructies van de fabrikant.

Snijd hem voor het serveren in plakken.

Gameer hem desgewenst met stukken karamel.

Pleah sach ko (salade van rauw rundvlees met citroengras)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g biefstuk, in plasticfolie gewikkeld en 1 uur in het vriesvak
gezet
4 eetlepels vers limoensap
2 stengels citroengras, alleen het malse binnenste, in flinterdunne
rondjes gesneden

voor de dressing

2 sjalotjes, ongepeld
2 tenen knoflook, ongepeld
8 takjes verse koriander
1 theelepel laospoeder
1¼ dl vers limoensap
2 tot 3 eetlepels vissaus
1 eetlepel prahok-sap (desgewenst)
3 eetlepels suiker

voor de salade

140 g ongezouten, geroosterde pinda's, grof gehakt
2 sjalotjes, in flinterdunne plakjes gesneden
1 kleine rettich, geschild en in juliennereepjes gesneden
125 g taugé, bruine puntjes verwijderd
½ rode paprika, julienne gesneden
½ wortel, geschild en in juliennereepjes gesneden
15 g kleine verse muntblaadjes
15 g kleine verse Thaise basilicumblaadjes

Bereiding

Neem het halfbevoren rundvlees uit het vriesvak en snijd het dwars op de draad in flinterdunne plakjes.

Doe de plakjes in een kom en schep er het limoensap en citroengras door.

Dek de kom af en laat 30 minuten "garen".

Maak intussen de dressing.

Verwarm de grill voor. Leg de sjalotjes en knoflook op een bakplaat en zet 7 tot 10 cm onder de hete grill.

Grilleer de sjalotjes en knoflook 3 tot 5 minuten, waarbij u ze af en toe omdraait, tot ze rondom geblakerd zijn.

Neem ze uit de grill, laat afkoelen en verwijder de schilletjes.

Pluk de blaadjes van de takjes verse koriander en leg de blaadjes weg ter garnering.

Doe de sjalotjes, knoflook, verse koriandersteeltjes en het laospoeder in een vijzel en stamp alles tot een pasta.

Doe de pasta in een kom.

Schep er het limoensap, de vissaus, desgewenst het prahok-sap, de suiker en de helft van de pinda's

Pleah sach ko (salade van rauw rundvlees met citroengras)

door.

Knijp zo veel mogelijk vocht uit het rundvlees.

U kunt dit vocht desgewenst door de dressing kloppen.

Doe het vlees in een grote kom en schep er de plakjes sjalot, rettich, taugé, paprika, wortel en munt- en basilicumblaadjes door.

Giet er de dressing over en schep weer goed om.

Doe de salade op een dienschaal en garneer met de overgebleven pinda's en de bewaarde verse korianderblaadjes.

Dien onmiddellijk op.

Info: Salades van rauw rundvlees ziet men overal in Cambodja, Laos, Thailand en Vietnam. Voor sommige salades snijdt men het rundvlees in dunne plakken. Meestal mengt men het met knapperige rauwe groenten en veel verse kruiden. In de Cambodjaanse dressing gaat wat verdunde prahok, of pasta van ingemaakte vis. U hoeft dat niet te doen, hoewel hij wel voor een unieke Cambodjaanse toets zorgt. Prahok is in potten in oosterse winkels te koop.

Pulpa di fragoli (aardbeienpuree)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien

10 g suiker

2 theelepels balsamicoazijn

Bereiding

Pureer de aardbeien met een vork en meng ze met de suiker en de balsamico.

Ratatouille cannelloni met kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg kalkoenborst
boter
peper
zout
nootmuskaat
2 courgettes á ± 250 g
2 aubergines á ± 250 g
2 rode paprika's
2 groene paprika's
8 tomaten
2 teentjes knoflook
2 grote uien
3 dl witte wijn
120 g bloem
2 l melk
30 cannelloni of verse lasagnevellen (10 x 12 cm)
250 g gemalen kaas
3 dl room

Bereiding

Haal eventuele pezen en beentjes of vet van de rauwe kalkoenborst en snijd ze in kleine brunoise van ± 1½ cm.

Laat de brunoise in rijkelijk boter zweten, stoof ze kort en breng op smaak met peper en zout.

Neem de brunoise uit de pan en laat ze uitlekken (bewaar het stoofvocht).

Was de courgettes, verwijder de kern en snijd ze in fijne brunoise.

Schil de aubergines en snijd ook die fijn.

Snijd de paprika's, al dan niet geschild, in fijne brunoise.

Versnipper 1 ui.

Pel de tomaten, snijd ze in 4 stukken en verwijder de zaadjes.

Plet de knoflook, hak de andere ui fijn en laat hem in een klontje boter of stoofvocht van de kalkoen zweten.

Voeg de courgette, de aubergine en de paprika toe en stoof alles mee.

Voeg de tomaten toe en laat alles samen sudderen.

Breng op smaak met peper en zout.

Bevochtig het mengsel met de witte wijn, laat het even uitkoken en laat gaar worden onder deksel.

Voeg hierbij de kalkoenbrunoise en meng alles goed.

Maak een béchamelsaus met 80 g boter, 120 g bloem en 2 liter melk. Kruid met peper, zout en nootmuskaat en houd de saus warm.

Kook de cannelloni of de lasagnevellen in kokend water met een klontje boter beetgaar en spoel ze af.

Vul de cannelloni met de ratatouille en schik ze op een bakplaat. Als u met lasagnevellen werkt, kunt u ze na het vullen zelf tot een cannelloni oprollen.

Blijft er nog wat ratatouille over, dan vermengt u die met wat béchamelsaus en nappeert u een band in het midden over de cannelloni.

Doe wat gemalen kaas en een scheutje room bij de rest van de béchamelsaus en werk het geheel

Ratatouille cannelloni met kalkoen

hiermee af.

Strooi er nog wat kaas over, warm het geheel goed door en gratineer onder de grill.

Risotto e frutti di mare (risotto met zeebanket en pestosaus)

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

Ingrediënten

12 rauwe grote garnalen (gamba's), uit de diepvries, ontdooid
250 g venusschelpen
250 g kokkels
± 2½ dl droge witte wijn
± 7 eetlepels olijfolie
1 kleine fijngesneden ui
2 fijngesneden teentjes knoflook
20 saffraandraadjes
½ rode paprika in blokjes
½ gele paprika in blokjes
± 400 g Arborio rijst (risottorijst)
8-9 dl visbouillon (van tablet)
verse basilicum

Bereiding

Pel 9 gamba's en verwijder het zwarte darmpje.
Bewaar de rest ongepeld voor de garnering.
Boen de venusschelpen en de kokkels onder koud stromend water schoon en breng ze met de wijn aan de kook.
Laat ze enkele minuten koken tot alle schelpen open zijn.
Schud de pan af en toe om.
Laat de schelpdieren in een vergiet uitlekken, vang het kookvocht op.
Verhit in een pan 5 eetlepels olie en bak op laag vuur de ui, de knoflook en de saffraan ± 2 minuten.
Bak de paprika ± 5 minuten mee.
Voeg de rijst toe en bak die al omscheppend ± 2 minuten mee.
Voeg het kookvocht van de schelpdieren toe en kook de rijst al roerend zachtjes tot het vocht is opgenomen.
Voeg zo steeds al roerend wat bouillon toe tot de rijst gaar is en alle bouillon is opgenomen.
Dit duurt ± 25 minuten.
Bak de gamba's 2-3 minuten in de rest van de olie.
Roer de helft van de gamba's door de risotto.
Garneer de risotto met de schelpdieren en met de rest van de gamba's.
Lepel wat pestosaus over de schelpdieren op de risotto en geef de rest van de saus er apart bij.
Garneer met basilicum.

Risotto met inktvis en bonen

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

Ingrediënten

150 g droge grote bonen

500 g inktvis

zout

1 ui

60 g boter

400 g Italiaanse risottorijst

2 dl droge witte wijn

1 liter instant visbouillon

een bosje peterselie

Bereiding

Laat de bonen een nacht in water weken.

Kook ze in 75 minuten gaar en giet ze daarna af.

Spoel de inktvis in koud water en kook hem 40 minuten in water met zout.

Spoel de vis met koud water en verwijder het buitenste vliesje.

Fruit de fijngehakte ui even aan in de helft van de boter in een brede pan met dikke bodem.

Voeg de rijst toe en bak hem 1 minuut onder voortdurend roeren.

Giet de wijn erbij en laat die uitdampen.

Giet dan beetje bij beetje de bouillon erbij.

Voeg na 10 minuten de bonen en de in stukjes gesneden inktvis toe en laat nog 10 minuten koken.

Roer er de rest van de boter en de peterselie door en blijf nog 2 minuten roeren en neem de pan dan van het vuur.

Breng de risotto op smaak met zout en dien het gerecht direct op.

Risotto met mosselen 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g uien, fijngesneden
50 g boter
4 teentjes knoflook, geperst
225 g risotto (arborio) rijst
4½ dl witte wijn
4½ hete vis of groentebouillon (van tablet)
3 eetlepels pesto
50 g versgeraspte parmezaanse kaas
4 eetlepels fijngesneden peterselie
1½ kg verse mosselen in schelp of 350 g gekookte mosselen
zonder schelp

Bereiding

Smelt 25 g boter en bak de ui hierin ± 5 minuten zachtjes, zonder hem te laten kleuren.
Voeg 2 teentjes knoflook en de rijst toe en bak die al roerend 3 minuten mee.
Voeg 3 dl wijn en de hete bouillon in delen aan de rijst toe en laat het vocht op middelhoog vuur al roerend verdampen.
Voeg pas een nieuw deel vocht toe als het vorige geheel is verdampt (de kooktijd is totaal ± 25 minuten).
Roer er de pesto, de Parmezaanse kaas en 2 eetlepels peterselie door en houd de risotto afgedekt warm.
Smelt in een ruime pan 25 g boter.
Voeg 2 teentjes knoflook, 1½ dl wijn en de mosselen in de schelp toe en breng dit met het deksel op de pan aan de kook.
Laat de mosselen ± 5 minuten koken tot ze allemaal open zijn; schud de pan regelmatig om.
Verwijder de mosselen die niet zijn opengegaan.
Verdeel de risotto over de borden, schep de mosselen op de risotto en verdeel het kookvocht over de risotto.
(Verwarm gekookte mosselen zacht in 1½ dl witte wijn en verdeel ze daarna over de risotto. Verdeel ook de wijn over de risotto).
Bestrooi met 2 eetlepels peterselie.

Risotto met mosselen en saffraan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

120 g diepvrieserwtjes (extra fijn)
1 grote rode paprika
400 g langkorrelige rijst
1 gesnipperde ui
boter
peper
zout
1 dopje saffraanpoeder
1 kruidenbultje
8 dl water of kippe-, kalfs-, gevogelte- of visbouillon
Voor de saus:
3 dl mosselkookvocht
250 g champignons
1 dl witte wijn
3 dl room
boter

voor de mosselen

2½ kg mosselen
2 uien
6 takjes selderij
boter
peper
zout
2 takjes tijm
3 laurierbladeren
1 citroen

voor het garnituur

4 selderijblaadjes

Bereiding

Kook de erwtjes 5 minuten in gezouten water, spoel ze af en laat ze uitlekken.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd hem in dobbelsteentjes.
Kook de blokjes even in gezouten water, spoel ze en laat ze uitlekken.
Spoel de rijst onder stromend water.
Stoof de uisnippers in een ovenvaste schotel in een klont boter.
Roer er de rijst door en kruid met peper en zout.
Voeg het kruidenbultje, het saffraanpoeder en het water (of de bouillon) toe en breng die aan de kook.
Dek de pan af en kook de rijst 15 minuten in een op 180°C voorverwarnde oven.
Verwijder het kruidenbultje, maak de rijst met een vork los en houd hem warm.

Risotto met mosselen en saffraan

Spoel de champignons, dep ze droog, verwijder de steeltjes en snijd de hoedjes in gelijke dobbelsteentjes.

Stoof de champignonblokjes in een klontje boter.

Voeg de paprikablokjes en de erwtjes toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Meng de groenten door de rijst en houd deze risotto warm.

Bereid de mosselen op natuurlijke wijze: controleer de mosselen en verwijder de haartjes.

Spoel ze verschillende keren in lichtgezouten water en laat ze uitlekken.

Snijd de ui en de selderij fijn.

Smelt een klont boter in een hoge kookpot (met deksel), stoof de ui wit en doe er de mosselen bij.

Kruid met versgemalen peper en aromatiseer met de selderij, tijm, laurier en de schijven citroen.

Leg het deksel op de kookpot en kook de mosselen tot alle schelpen volledig zijn geopend. Schud ze regelmatig op.

Schep de mosselen uit de kookpot en zeef het kookvocht.

Breek een schelp af en houd de mossel in de tweede schelp in wat kookvocht warm.

Kook voor de saus 3 dl mosselkookvocht en 1 dl witte wijn in tot de helft.

Voeg 3 dl room toe en laat inkoken tot een licht gebonden saus ontstaat. Controleer de kruiding en roer een klontje boter door de saus.

Vet een kopje in met boter, vul het met de risotto en druk die lichtjes aan.

Stort de kopjes in het midden van de borden.

Zet de mosselen in de schelp rondom de risotto en schep over elke mossel wat saus.

Garneer met een blaadje selderij.

Serveer de resterende rijst, mosselen en saus in een tweede bediening.

Roerbakschotel met kankong

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g kankong
2 fijngesnipperde sjalotjes
olie
1 teentje knoflook
150 g shii-take in plakjes
2 eetlepels nam pla (vissaus)
2 eetlepels gembersiroop
zout
peper

Bereiding

Verwijder de harde stukken van de stelen van de kankong en snijd de rest in stukken.
Roerbak de sjalot 5 minuten in de olie.
Pers de knoflook erboven uit, voeg de shii-take toe en roerbak nog 5 minuten.
Roer de kankong erdoor en bak die 10 minuten mee.
Voeg de nam pla en de gembersiroop toe en verwarm het geheel nog enkele minuten.
Breng met zout en peper op smaak.

Roerbakschotel met mie, quorn fijngehakt en paksoi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g eiermie
1 stevige tomaat
1 struik paksoi
3 eetlepels roerbakolie
1 rode ui in halve ringen
1 fijngehakte teen knoflook
1 rode Spaanse peper in reepjes
175 g Quorn fijngehakt
2 eetlepels nasi goreng kruidenmix
1 dl tomatensap
zout
peper

Bereiding

Leg de mie in een pan ruim kokend water en laat dit ± 15 minuten staan.
Laat de mie daarna in een vergiet uitlekken.
Verwijder de zaadjes uit de tomaat en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Was de paksoi en snijd de bladeren en de stengels in reepjes.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui met de knoflook en de peper even aan.
Scheep de Quorn fijngehakt en de nasikruiden erdoor en roerbak alles ± 2 minuten.
Scheep de paksoi erdoor en laat de groente al roerbakkend slinken.
Voeg het tomatensap toe en verwarm alles ± 2 minuten.
Scheep de mie en de tomaat erdoor en laat het gerecht al omscheppend in nog ± 2 minuten door en door heet worden.
Voeg naar smaak zout en peper toe.

Roerbakschotel met quornschnitzel

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

Ingrediënten

3 sjalotjes of kleine uitjes
bakboter of -margarine
olie
1 zak aardappelballetjes (Avico)
250 g worteltjes
1 kleine of halve bloemkool
250 g verse of diepvries dop- of tuinerwten
1 pakje Pan & Oven
grove mosterd
bieslook
peterselie
verse munt
4 quornschnitzels met Gruyère

Bereiding

Snijd de uitjes in partjes en roerbak ze in 2 eetlepels bakboter met 1 eetlepel olie.
Neem ze uit de pan.
Gebruik het bakvet om daarin de aardappeltjes goudbruin en bijna gaar te bakken.
Snijd intussen de worteltjes in dikke plakken, verdeel de bloemkool in piepkleine roosjes en schep ze met de erwten bij de aardappeltjes.
Schep de uitjes erbij en roerbak het geheel 5 minuten.
Bak tegelijkertijd de schnitzels in een koekenpan aan beide kanten volgens de aanwijzingen op de verpakking goudbruin.
Verhit de Pan&Oven in een steelpan.
Knip wat peterselie, bieslook en muntblad fijn en roer bijna alle kruiden door de saus.
Verdeel de roerbak over 4 borden, lepel er wat saus over en leg op elk bord een schnitzel.
Strooi er de kruiden en zout en peper uit de molen over.

Roerei met oester in de eierschaal geserveerd

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel sesamzaad
50 g koude boter
1 dl crème fraîche
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 eetlepel citroensap
8 oesters
4 eieren

Bereiding

Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan.
Snijd de boter in kleine blokjes en zet weg in de koelkast.
Klop de crème fraîche stijf.
Vermeng de mierikswortel met het citroensap en meng met de crème fraîche.
Open de oesters en snijd ze fijn.
Snij met een scherp mes de kapjes van de eieren.
Doe de inhoud van de eieren in een metalen kom.
Was de eierschalen zorgvuldig af en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Zet de lege eierschalen in eierdoppen.
Klop de eieren met een mixer au bain marie tot een mooie nog enigszins vochtig geheel.
Roer de klontjes boter door het roerei.
Schep de eieren voor driekwart vol met het roerei.
Verdeel de oester hierover en vul de eieren op met de mierikswortelroom.
Garneer met de geroosterde sesamzaadjes.

Tip : Neem bij voorkeur ijskoude gezouten boter en verse geraspte mierikswortel.

Roergebakken beenhamblokjes met knoflook, kerrie, taugé en ananas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g beenham
2 uitgeperste teentjes knoflook
4 in ringetjes gesneden sjalotjes
100 g taugé
1 theelepel kerriepoeder
3 eetlepels gehakte peterselie
wat peper
zout
250 g ananastukjes (uit blik)
2 dl slagroom
maïsolie (om te bakken)

Bereiding

Snijd de beenham in blokjes en dep deze droog met een stuk keukenpapier.
Kruid de blokjes met kerriepoeder en wat peper en zout.
Verhit de maïsolie in een wok en roerbak de hamblokjes samen met de sjalotjes om en om.
Voeg hieraan tevens de uitgelekte ananas (vocht bewaren), de taugé en de knoflook toe en laat een en ander even meebakken.
Voeg hierna de room toe en laat het geheel licht inkoken.
Doe er, indien nodig, nog wat peper en zout bij en voeg als finishing touch de peterselie toe (als het geheel wat aan de dikke kant is, dan kunt u alsnog het bewaarde ananassap toevoegen).
Serveer direct met bijvoorbeeld rijst of Chinese mie.

Roergebakken biefstuk met shii-takepaddestoelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 biefstuk (125 g)
1 kleine ui
100 g shii-take (paddestoelen)
2 eetlepels sesamolie (of slaolie)
3 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel citroensap
snufje peper

Bereiding

Snijd de biefstuk in blokjes van 2 cm.
Pel de ui.
Snijd de ui in reepjes en snijd de shii-takepaddestoelen in plakjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok of diepe braadpan en roerbak hierin de biefstuk 3 minuten op een hoog vuur.
Neem de biefstuk uit de pan.
Doe dan nog een lepel olie in de pan en bak hierin de ui 3 minuten.
Voeg de shii-takepaddestoelen toe en bak ze 2 minuten mee.
Voeg de biefstuk, de ketjap en peper naar smaak toe.
Warm alles nog even goed door en voeg als laatste het citroensap toe.

Serveertip: Lekker met mihoen (75-100 g p.p). Leg de mihoen in ruim kokend water, zet het vuur af en laat het nog enkele minuten gaar worden.

De exacte bereidingstijd verschilt per merk. Garneer er als groente Chinese kool of Paksoi bij. In smalle reepjes snijden, 3 minuten in kokend water en afmaken met een beetje sambal en een scheutje ketjap.

Roergebakken biefstukreepjes met groenten

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

Ingrediënten

500 g biefstukreepjes
1 eetlepel paprikapoeder
1 fijngesneden teentje knoflook
½ in kleine ringetjes gesneden Spaanse peper (zonder zaadjes)
200 g in vieren gesneden champignons
300 g roerbakgroenten
6 kerstomaatjes
3 eetlepels Japanse sojasaus
1 glas droge sherry
wat peper
zout
4 eetlepels maïsolie (om te bakken)

Bereiding

Bestrooi de biefstukreepjes met paprikapoeder en wat peper en zout.
Verhit de helft van de maïsolie in de wok en bak hierin om en om de biefstukreepjes in twee keer goudbruin en krokant (niet doorbakken!).
Houd de reepjes apart en doe de overige olie in de wok.
Als de olie ietwat begint te walmen, dan kunnen de groenten, knoflook, Spaanse peper en champignons in de wokpan en kan een en ander kort worden roergebakken.
Blus het geheel af met de sherry en doe dan de sojasaus erbij.
Laat een en ander heel even sudderen, waarna het vlees en de tomaatjes kunnen worden bijgevoegd.
Laat het geheel even doorkoken en breng het op smaak met wat peper en zout.
Serveer direct met bijvoorbeeld een combinatie van witte rijst en rettichsalade.

Roergebakken garnalen met rijstnoedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

arachideolie
kokosmelk 2 à 3 dl
gember ongeveer 3cm geschild en fijngesneden
3 teentjes knoflook
½ kg tijgergarnalen
6 sjalotjes fijngesnipperd
oestersaus 5 à 8 soeplepels naar smaak
sojasaus 2 à 3 soeplepels naar smaak
150 g champignons

garnituur

1 bosje koriander
1 rood Spaans pepertje

Bereiding

De tijgergarnalen vlug ontdooien in koud water en droogdeppen met keukenpapier.
Het pantser eraf halen en de zwarte darm eruit snijden met een klein mesje.
Afdekken en in de koelkast zetten.
De noedels weken in een kom met lauw water zodat ze zacht worden.
Maak een papje van de kokosmelk met soja- en oestersaus.
Proef tot dit precies naar smaak is.
Snij het pepertje open zoals een bloem en leg het in ijskoud water met ijsblokjes zodat het gaat omkrullen.
In de wok een paar soeplepels olie verhitten.
Gember, sjalotjes en knoflook een paar minuten roerbakken.
De in plakjes gesneden champignons toevoegen en nog een minuutje laten meebakken.
Dan de garnalen erbij doen evenals de koriander en het mengsel van de kokosmelk met de sojasaus en de oestersaus.
Daarna de geweekte noedels toevoegen en nog even omroeren om ze op te warmen.
Nog wat verse blaadjes koriander erover strooien, garneren met de peperbloem en meteen serveren.

Roergebakken kalfsreepjes in tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
500 g kalfsvleesreepjes
2 teentjes knoflook, gepeld
peper
zout
300 g miniworteltjes
500 g panklare prei
1 pot Chicken Tonight zoetzuur (Knorr)
100 g taugé

Bereiding

Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak de kalfsvleesreepjes op een hoog vuur mooi bruin.
Pers de knoflook erboven uit, schep het vlees uit de wok en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Verhit de rest van de olie en roerbak de worteltjes al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur.
Schep de prei erdoor en bak hem 3 minuten mee.
Voeg de Chicken Tonight toe en breng alles al roerende aan de kook.
Schep de taugé en de vleesreepjes erdoor en warm heel kort mee.
Lekker met mie.

Wijnadvies: Duc de Termes Côtes de Saint-Mont Rosé

Roergebakken kipfilet met five spices en sinaasappel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g pandanrijst
zout
peper
2 sinaasappels
2 zakken panklare peultjes en worteltjes à 400 g
2 eetlepels Oosterse roerbakolie
500 g kipfilet, in plakjes
1 dl woksaus five spices (Conimex)

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Boen 1 sinaasappel schoon onder stromend water en rasp de oranje schil dun af.
Schil de vruchten dik en snijd de partjes tussen de vliezen uit.
Kook de groenten in water met zout beetgaar.
Verhit de olie in een wok en roerbak de kip al omscheppend bruin en gaar.
Voeg de woksaus, de sinaasappelrasp en ½dl water aan de kip toe en warm goed door.
Schep de sinaasappelpartjes erdoor.
Voeg peper naar smaak toe en serveer de kip met de groenten en de rijst.

Wijnadvies: Tanguero, rose, Argentinië

Roergebakken mie met quorn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Frituur 25 g gebroken rijstmie kort in hete arachide- of zonnebloemolie tot de mie zwelt en ondoorzichtig is.

Neem de mie uit de pan en laat hem op keukenpapier uitlekken.

Snijd een ui in parten en 2 teentjes knoflook in plakjes.

Snijd het vruchtvlees van 1 rode paprika in stukjes.

Laat een blikje van ± 225 g bamboescheuten uitlekken en snijd de scheuten en 1 prei in dunne reepjes.

Kook 25 g brede eiermie volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en giet af.

Verhit in een ruime braadpan of wok 2 eetlepels oosterse roerbakolie en bak de ui en de knoflook omscheppend goudgeel.

Voeg 350 g Quornstukjes toe en bak ze omscheppend 3 minuten mee.

Voeg 150 g sugar snaps en de paprika toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg 1 ½ dl kruidenbouillon (van een tablet) en de bamboescheuten toe en laat alles op laag vuur 5 minuten doorkoken.

Breng op smaak met 2 eetlepels sojasaus, 3 eetlepels oestersaus, chilisaus, zout en versgemalen peper.

Schep er 150 g taugé door.

Verhit intussen in een andere pan 3 eetlepels oosterse roerbakolie en bak de eiermie al omscheppend 5 minuten.

Bak de prei de laatste 3 minuten mee.

Leg het gebakken prei-miemengsel op een schaal en verdeel de groenten erover.

Garneer met de gefrituurde rijstmie.

Info: Zoute sojasaus wordt in bijna de helft van de Chinese gerechten als smaakmaker gebruikt.

Oestersaus is een dikke bruine saus, gemaakt van oesterextract. De rijke smaak van de saus (geen vismaak!) geeft groente- en vleesgerechten iets extra's.

Mie is er in vele soorten:

- gewone mie, op basis van bloem en water
- eiermie, waarvan het deeg is verrijkt met ei
- rijstmie (mihoen), een heel dunne witte miesoort

Bamboescheuten worden, net als taugé, vaak in combinatie met andere groenten gebruikt. Beide zijn lekker knapperig.

Roergebakken mosselen met chili, bruine palmsuiker en room

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

arachideolie

2 eetlepels chilipasta

2 kg mosselen

3 eetlepels visbouillon

2 eetlepels bruine suiker

water

1 rood pepertje

2½ dl room

versgemalen zwarte peper

verse koriander

Bereiding

Laat 3 soeplepels olie in de hete wok warm worden en meng er de chilipasta door.

Voeg er de schoongemaakte mosselen bij en roerbak ze op een hoog vuur.

Doe er de visbouillon en de bruine suiker bij en blijf verder omscheppen.

Giet 2 soeplepels water in de wok en dek die af tot de schelpen open komen.

Voeg het in stukjes gesneden en ontpit rood pepertje en de room toe en kruid bij met zout naar smaak.

Laat al omscheppend goed doorwarmen en verdeel over 4 diepe borden.

Bestrooi met de gehakte korianderblaadjes en serveer meteen.

Roergebakken mosselen met gedroogde tomaat

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kg verse mosselen
1 prei
30 g bladselderij
4 teentjes knoflook
8 gedroogde tomaten op olie + 6 eetlepels van die olie
½ dl droge witte wijn
zout
peper

Bereiding

Was de mosselen.

Hak de prei, de bladselderij en de knoflook fijn.

Snijd de gedroogde tomaten in reepjes.

Verhit de olie in een grote diepe pan en bak hierin de prei met de knoflook 3 minuten op een hoog vuur.

Voeg de reepjes gedroogde tomaat, de mosselen en de wijn toe en roerbak het geheel tot de mosselen open staan.

Schep op het laatst de bladselderij erdoor en strooi er wat zout en peper over.

Lekker met warm ciabatta brood.

Roergebakken mosselen met prei

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vleesvervanger
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 prei
1 teentje knoflook
40 g boter
2 eetlepels bloem
400 g gekookte mosselen zonder schelp
1 snuifje vers gemalen peper
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel wijnazijn

Bereiding

Snijd de prei in ringetjes.
Halveer het teentje knoflook en wrijf hiermee de wok in.
Zet de wok op een laag vuur, smelt de boter en fruit de preiringetjes hier 2 minuten in.
Strooi de bloem in een diep bord en wentel er de mosselen in.
Voeg de mosselen toe aan de prei.
Bak het geheel in zo'n 5 minuten voorzichtig omscheppend lichtbruin.
Strooi er de peper en peterselie over en besprenkel ze met de wijnazijn.
Serveer met sesambrood.

Roergebakken mosselen op Thaise wijze

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg schoongemaakte mosselen
2 tenen knoflook, in fijne plakjes gesneden
3 stengels citroengras
2 eetlepels arachideolie
1 vers rood pepertje
1 vers groen pepertje
3 eetlepels verse gember
1 bos fijngehakte verse koriander
1 eetlepel sesamolie
5 lente-uitjes, in ringetjes
10 eetlepels limoensap
4 dl kokosmelk
versgemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Neem bij voorkeur in dunne plakjes gesneden knoflook, citroengras, het buitenblad verwijderd, in dunne plakjes gesneden en in dunne plakjes gesneden gember.
Doe de mosselen met wat arachideolie in een grote, zeer hete wok (of pan).
Schud de mosselen en voeg de rest van de ingrediënten, behalve het limoensap en de kokosmelk toe.
Blijf husselen tot alle mosselen open zijn en gooi de mosselen die dicht blijven weg.
Giet er het limoensap en kokosmelk bij.
Laat aan de kook komen en dien onmiddellijk op.
Serveer met gekookte of gestoomde rijst.

Roergebakken pangasiusfilet met paksoi en rijst

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

Ingrediënten

350 g witte rijst

zout

1 struik paksoi

3 eetlepels Oosterse roerbakolie

400 g pangasiusfilet, in stukjes

1 schaaltje uien, gesnipperd à 125 g

2 rode paprika's, in stukjes

2½ eetlepel wokmix Chinees (potje à 90 g)

Bereiding

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Snijdt de paksoi in repen van 1½ cm breed en houd de stelen en het groen gescheiden.

Verhit 1½ eetlepel van de olie in een wok en bak de vis op een hoog vuur al omscheppend bruin en gaar.

Schep ze uit de pan.

Verhit de rest van de olie en fruit de ui al omscheppend 5 minuten.

Voeg de paprika toe en bak 5 minuten mee.

Schep de stelen van de paksoi erdoor en bak alles nog 3 minuten.

Roerbak de rijst, het groen van de paksoi en de wokmix al omscheppend mee totdat de rijst door en door warm is.

Schep de vis erdoor en serveer direct.

Lekker met plakjes komkommer.

Wijnadvies: Tafelberg Cape white, wit, Zuid-Afrika

Roergebakken quorn met gefrituurde mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 dl zoute ketjap
2 eetlepels gembersiroop
1 eetlepel vissaus
700 g Quorn naturel in stukjes (= 4 plakjes á 175 g)
1 rood pepertje
3 lente-uitjes
2 eetlepels olie
2 eetlepels sesamzaad
peper, zout
frituurolie
200 g rijstmie (= mihoen)
1 bosje verse koriander

Bereiding

Roer een marinade van de ketjap, de gembersiroop en de vissaus en laat de Quorn hierin ± 15 minuten marineren.

Snijd het pepertje en de lente-uitjes in ringetjes.

Verhit de olie en bak de Quorn met de aanhangende marinade hierin al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg het pepertje en de rest van de marinade toe en laat de Quorn op matig vuur nog eens 6 minuten zachtjes stoven.

Voeg de lente-ui en het sesamzaad toe en bak ze al omscheppend nog ± 1 minuut mee.

Breng op smaak met peper en zout.

Verhit intussen de frituurolie tot ± 200°C.

Verdeel de mie in 6-8 gelijke porties.

Laat de mie (ongekookt) per portie in enkele seconden in de hete olie opzwellen (niet laten kleuren) en vervolgens op keukenpapier uitlekken.

Leg de gefrituurde mienestjes op een schaal en schep er een flinke lepel Quorn op.

Garneer met takjes koriander.

Roergebakken spiering

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spiering
75 g boter
1 schaaltje taugé (125 g)
1 appel
1 groene paprika
2 lente-uitjes
1 eetlepel sojasaus
1dl droge sherry
1 theelepel rozemarijn

Bereiding

Snij de spiering in smalle reepjes.
Vermeng de reepjes met de sojasaus en de sherry.
Snij de paprika in reepjes en de lente-uitjes in ringetjes.
Schil en ontpit de appel.
Snij hem in 8 partjes en halveer deze nog eens.
Verhit de boter in een pan en bak het vlees snel rondom bruin. Voeg de rozemarijn toe.
Voeg de paprika en de taugé toe en bak de groenten al omscheppend ongeveer 3 minuten mee.
Voeg dan de appelstukjes toe en bak deze nog 1 minuut mee.
Strooi de lente-uitjes erover.

Roergebakken spitskool met appel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
4 appels
600 g grof gesneden spitskool
scheutje olie
2 eetlepels milde kerriepoeder
1 theelepel gemberpoeder
zout
2 eetlepels rozijnen
4 eetlepels kokos
4 eetlepels fijngehakte cashewnoten

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Was de appels, snij ze doormidden en verwijder de klokhuizen.
Snij de appels in blokjes.
Verhit de olie in een wok en laat op hoog vuur goed warm worden.
Doe de ui in de pan en pers het teentje knoflook erboven uit.
Voeg de kerrie- en gemberpoeder toe en schep alles door elkaar.
Doe de blokjes appel en rozijnen bij de ui in de pan en bak deze al omscheppend even mee.
Voeg de spitskool en een beetje zout toe.
Schep alles door elkaar.
Zet het vuur eventueel wat lager en roerbak de groenten enkele minuten tot de spitskool nog net knapperig is.
Strooi tenslotte de gehakte noten en de kokos er over.

Roergebakken spruitjes met spekjes en sjalot

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel

Ja

Keuken -

Type Groente

Slank

Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

1 zakje panklare spruitjes (350 g)

zout

2 eetlepels olijfolie traditioneel

1 pakje magere gerookte spekreepjes (250 g)

1 teentje knoflook, gesnipperd

2 sjalotjes, gesnipperd

peper

3 eetlepels peterselie, geknipt

Bereiding

Kook de spruitjes in ruim kokend water met zout 3 minuten en laat ze uitlekken.

Verhit de olie en bak hierin de spekreepjes bruin en knapperig.

Schep de spekreepjes uit de pan.

Fruit de knoflook en de sjalot in het achtergebleven bakvet.

Voeg de spruitjes toe en bak ze al omscheppend 4 minuten.

Voeg de spekreepjes toe en breng op smaak met peper.

Bestrooi met de peterselie.

Roergebakken tijgergarnalen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g gekookte tijgergarnalen
2 teentjes knoflook, uit de pers
2½ cm verse fijngehakte gemberwortel
1 eetlepel gehakte koriander
3 eetlepels arachideolie
1 eetlepel rijstwijn of droge sherry
1½ eetlepel lichte sojasaus
gehakte bosuitjes als garnering

Bereiding

\De garnalen met de andere ingrediënten, behalve die voor de garnering, in een kom doen en 30 minuten marineren.

Breng de garnalen met de marinade over in een verhitte wok of koekenpan.

Verhit de garnalen door kort te roerbakken (2-3 minuten).

Doe dit niet te lang, anders worden de garnalen taai.

De bosuitjes grof hakken of in ringetjes snijden.

De bosuitjes over de garnalen strooien en serveren.

Tip: Ook rauwe garnalen kunnen op dezelfde manier bereid worden. Het roerbakken dient dan wat langer te gebeuren, totdat de garnalen hun oranje-roze kleur verkrijgen.

Roergebakken tijgergarnalen met broccoli, knoflook en rode peper

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

20 gepelde tijgergarnalen (cocktailgarnalen met staart)

600 g broccoliroosjes

zout

100 g geschraapte worteltjes

1 bosje lente-uitjes

1 kleine citroen

4 teentjes knoflook

klein stukje rode peper van ca 2 cm

4 eetlepels slaolie

½ eetlepel verse of gedroogde marjolein

Bereiding

Kook de broccoliroosjes in ruim kokend water met een snuffje zout beetgaar (ca. 5 minuten, afhankelijk van de grootte van de roosjes).

Afgieten en laten uitlekken.

Snijd de lente-uitjes in stukjes en de worteltjes in dunne schuine plakjes.

Snijd van de citroen vier dunne plakje en pers de rest van de citroen uit.

Pel de teentjes knoflook en hak ze met de rode peper fijn.

Verhit de olie in een ruime wok of braadpan en roerbak hierin, als de olie begint te dampen, het knoflookmengsel 2 minuten.

Voeg de marjolein, de garnalen, lente-uitjes en de wortelschijfjes toe en roerbak ze op een hoog vuur 3 minuten.

Schep de warme broccoliroosjes erdoor.

Serveer het gerecht direct, vanuit de wok. Besprenkel het geheel met citroensap.

Garneer met plakjes citroen.

Lekker met gekookte basmatirijst.

Rojak (salade van fruit en groenten met pikante dressing)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Maleisisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 plak gedroogde garnalenpasta (trassi) 3 mm dik
3 verse rode chilipepers (lombok), ontzaad
2 eetlepels zwarte garnalenpasta
1 eetlepel palm- of lichtbruine basterdsuiker
het sap van 1 limoen
1 snuifje zout
4 eetlepels tamarindesap
125 g sojascheuten (taugé)
125 g waterspinazie (kankoeng of kangkung) of gewone spinazie, taaie steeltjes verwijderd
1 klein stukje rettich
½ komkommer
2 carambola's of stervruchten
½ kleine groene mango
¼ ananas
4 stukken gefrituurde tofu, elk 2 cm dik, in blokjes gesneden
90 g ongezoeten, drooggeroosterde pinda's, grof gemalen

Bereiding

Maak de dressing: Wikkel de gedroogde garnalenpasta in een vel aluminiumfolie en leg het pakje op een fornuis op een middelhoog vuur.
Rooster 1 tot 2 minuten, waarbij u het een of twee keer omdraait, tot de geuren loskomen.
Neem het pakje van het vuur en maak het open.
De pasta is klaar als u hem makkelijk kunt verkrumelen.
Laat afkoelen.
Doe de geroosterde garnalenpasta in een vijzel of blender en voeg de chilipepers toe.
Stamp of draai tot een gladde pasta.
Voeg de zwarte garnalenpasta, palmsuiker, het limoensap, wat zout en het tamarindesap toe en stamp tot een gladde puree.
Klop er zo nodig wat water door zodat de puree de consistentie van room heeft.
Doe de dressing in een kom en zet weg.
Breng een voor driekwart gevulde grote pan water aan de kook.
Doe er de taugé in en blancheer 30 seconden.
Schep de taugé met een schuimspaan uit het water en laat schrikken onder de koude kraan.
Laat goed uitlekken en leg weg.
Doe nu de waterspinazie of spinazie in het kokende water en laat 1 tot 2 minuten koken tot de bladen geslonken zijn.
Giet af en laat schrikken onder de koude kraan.
Wikkel in een theedoek en knijp er zoveel mogelijk water uit.
Snijd in stukjes van 5 cm lang.
Zet weg.
Schil de rettich, komkommer, stervruchten, mango en ananas.
Snijd ze in stukjes van circa 6 mm groot.
Strooi de vruchten, groenten, tofu en pinda's in een ondiepe schaal.

Rojak (salade van fruit en groenten met pikante dressing)

Giet er de dressing over en schep alles losjes om.

Serveer op kamertemperatuur.

Info: Deze salade van gemengde vruchten en groenten is een specialiteit van de straatverkopers in Maleisië en Indonesië. Er zijn veel versies en nooit zie je twee keer dezelfde maken. Altijd lijkt het een handvol van dit en twee handenvol van dat te zijn die men in tinnen of plastic kommen mengt. Koks gebruiken de verse vruchten en groenten die in seizoen zijn, en de smaak is tegelijkertijd scherp, kruidig, zoet en zuur op een diepe, volle basis. De dressing is doortrokken van de verrassend milde smaak van een dikke, stroopachtige zwarte garnalenpasta, «hay koh» in het Hokkien, een Zuid-Chinees dialect, en «petis udang» in het Maleis. Koop gefrituurde tofu in oosterse winkels. Serveer bij deze rojak in Nonya-stijl een koud glas bier.

Romige kaassoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

20 g boter of margarine
25 g bloem
1 flesje witte wijn (250 ml)
1½ groentebouillontablet
1 zakje geraspte pittige kaas (150 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)
nootmuskaat
2 bosuitjes

Bereiding

In (soep)pan boter laten smelten.
Bloem erbij doen en ca. 1 minuut zachtjes bakken.
Wijn toevoegen en al roerend verhitten tot gladde saus ontstaat.
Bouillontabletten erboven verkruimelen en ½ l water toevoegen.
Soep aan de kook brengen.
Kaas in soep laten smelten en room erdoor roeren.
Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.
Soep serveren in kommen met ringetjes bosui.
Lekker met soepstengels.

Salade van gerookte vis

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

Ingrediënten

1 zakje gemengde sla
1 rode ui
4 plakjes gerookte zalm
1 dubbele gerookte forelfilet
160 g gerookte paling
4 dubbele sprotfilets
1 granaatappel
½ citroen
1 eetlepel suiker
1 avocado
4 eetlepels sherry-azijn
4 eetlepels notenolie
4 eetlepels sojaolie
1 theelepel mierikswortel (kant-en-klaar)
peper
zout
plakjes rammenas en tuinkers om te garneren

Bereiding

Was de sla, zwier de bladeren droog en verdeel ze over 4 borden.
Trek met een speciaal mesje of een dunschiller strengetjes uit de citroenschil en pocheer deze even in 1 dl water waarin de suiker is opgelost.
Pers het sap uit de halve citroen.
Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Bedruppel die meteen met citroensap om verkleuren te voorkomen.
Pel de ui en snijd hem in ringen.
Schik telkens 1 plakje gerookte zalm, 1 sprotfilet, 40 g gerookte paling en ½ forelfilet op elk bord.
Verdeel de plakjes avocado en de uiringen over de borden en bestrooi elke portie met granaatappelpitjes, die u uit de opengesneden vrucht lepelt.
Maak een vinaigrette van de azijn, olie, mierikswortel, peper en zout en schenk deze over de salade.
Garneer met strengetjes citroenschil, een paar plakjes rammenas en tuinkers.

Salpicòn de pescado (salade van gemarineerde vis)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de salpicònsaus

2 dl olijfolie
0,2 dl citroensap
½ dl witte wijnazijn
4 kleine augurkjes
2 eetlepels kappertjes
25 g pimientos (ontvelde en gehakte paprika)
peterselie of dille
zout
versgemalen peper

suggestie voor vissoorten

100 g gepelde garnalen
100 g gekookte mosselen
100 g gepelde langoustinestaarten
300 g gepocheerde vis (*), bijvoorbeeld zeeduivel, heek, tong,
wijting

Bereiding

Hak de augurkjes, de paprika en de groene kruiden.

Doe het citroensap en de wijnazijn in een grote kom en roer er met een garde langzaam de olijfolie door.

Voeg de overige ingrediënten toe en breng op smaak met zout en peper.

Voeg dan de vis toe die u heeft gekozen en laat het geheel voor het serveren enkele uren tot 1 dag marineren.

(*) De vis kunt u pocheren in visbouillon of in een mengsel van water en witte wijn met wat zout, een uitje, een worteltje en wat groene kruiden als dille, tijm, peterselie en selderij.

Salsicce con le cipolle (Italiaanse worst met tomaten en uien)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g luganega (worst)

3 uien

400 g tomaten (blik)

zout

zwarte peper

1 rode paprika

3 eetlepels olijfolie

1 geperst teentje knoflook

Bereiding

Verhit de olijfolie in een koekenpan.

Snijd de uien in ringen en bak ze in de olie goudbruin.

Voeg de knoflook toe en bak die even mee.

Doe de tomaten met het sap bij de uien en breng op smaak met zout en peper.

Laat het gerecht op zacht vuur 30 minuten koken.

Snijd de worst in stukken van 10 cm, prik het vel met een vork in en voeg de worst aan de saus toe.

Halveer de paprika, snijd hem in reepjes en voeg die toe.

Laat het geheel 20 minuten stoven tot de paprika gaar is.

Saltimbocca (gevulde kalfsschintzel)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 kalfsschnitzels á 40 g
12 salieblaadjes
12 plakjes rauwe ham
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels bloem
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel boter

Bereiding

De lapjes vlees naast elkaar, leg op ieder lapje een salieblaadje, leg daarop een plakje rauwe ham en rol het samen op.

Steek ieder rolletje met een cocktailprikker vast en bestrooi de vleesrolletjes met peper.

Strooi de bloem op een bord en wentel de vleesrolletjes erdoor, zodat alle kanten goed zijn bedekt.

Verhit de olie met de boter in een pan, bak het vlees rondom snel bruin en blus af met de wijn.

Serveer de Saltimbocca direct.

Saltimbocca alla Romana 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 kalfslapjes, elk ± 60 g
zout
versgemalen zwarte peper
2 iets dikker gesneden plakken Parmaham
4 verse salieblaadjes
1 eetlepel boter
1 borrelglas droge witte wijn
(2 eetlepels geknipte peterselie)
cocktailprikkertjes
plasticfolie

Bereiding

Maak het vlees tussen plasticfolie met een deegroller wat platter.
Wrijf het vlees aan één kant met weinig zout, maar royaal met peper in.
Halveer de ham overdwers.
Leg op elk lapje vlees een halve plak ham en een salieblaadje, rol ze op met de hamkant naar binnen en zet ze met een cocktailprikker vast.
Verhit de boter en braad het vlees hierin rondom in ± 5 minuten aan.
Schenk de wijn in de pan (niet op het vlees) roer de en aanbaksels van de panbodem los.
Laat op hoog vuur tot een dunne saus inkoken.
Leg het vlees op de borden en lepel er wat saus over.
Strooi er eventueel geknipte peterselie over.
Lekker met roergebakken peultjes, broccoli en (verse) eiertagliatelle.

Variatie: U hoeft de saltimbocca niet per se op te rollen. Prik de ham en het salieblaadje op het midden van het vlees vast en bak het zo.

info: Saltimbocca is een klassiek Italiaans gerecht dat letterlijk 'spring in de mond' betekent. De toevoeging alla romana geeft aan dat het gerecht uit de omgeving van Rome komt.

Saltimbocca alla Romana 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 gehalveerde plakken prosciutto

12 verse salieblaadjes

12 kalfslapjes (samen ± 750 g)

1 eetlepel boter

1/8 l droge witte wijn

zout

versgemalen peper

Bereiding

Leg op elke plak vlees een halve plak prosciutto en een salieblaadje.

Rol ze op en zet ze met een cocktailprikker vast.

Smelt de boter in een braadpan en bak de rolletjes aan alle kanten bruin.

Voeg de witte wijn toe, roer het bezinksel los en laat de wijn tot een paar eetlepels inkoken.

Laat het vlees op een laag vuur met het deksel op de pan 20 minuten stoven en voeg af en toe een lepel warm water toe om te voorkomen dat het vlees uitdroogt.

Serveer de rolletjes warm.

Saltimbocca alla Romana 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dunne kalfsschnitzels á ± 80 g
8 plakjes prosciutto of rauwe ham
8 verse salieblaadjes
4 eetlepels olijfolie
2 dl droge witte wijn
50 g boter
zout
peper

Bereiding

Knip de plakjes prosciutto of ham even groot als de schnitzels.
Verwarm de oven voor of leg een groot met olijfolie ingesmeerd bord op een pan warm water.
Bestrooi de schnitzels aan één kant met zout en peper en aan de andere kant alleen met peper.
Leg daar de salie en de ham op en 'rijg' deze met cocktailprikkers aan het vlees.
Verhit de olijfolie en bak de schnitzels op hoog vuur eerst ± 1 minuut op de 'ham'zijde en daarna ± 2 minuten op de andere kant.
(De baktijd is sterk afhankelijk van de dikte van het vlees, maar bak het vooral niet te lang).
Neem het vlees uit de pan en houd het op een bord of in de oven warm.
Schenk de eventueel resterende olie uit de pan, giet de wijn erin en roer de aanbaksels los terwijl u de wijn op hoog vuur tot de helft laat inkoken.
Roer de boter erdoor.
Begiet de saltimbocca met dunne straaltes saus en serveer de rest er in een sauskom bij.
Lekker met geblancheerde prei of in spek gerolde bundeltjes haricots verts.

Saltimbocca alla romana met saffraanrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 dunne kalfslapjes (filet mignon)
versgemalen peper
8 dunne plakjes Parmaham
8 blaadjes verse salie
250 g langkorrelrijst
½ l instant kippenbouillon
1 zakje saffraandraadjes
30 g boter
½ glas witte wijn (bijv. Soave)
een mespuntje vleesextract (bouillonpoeder)

Bereiding

Klop de kalfslapjes plat en kruid ze met peper.
Leg er een plakje ham en een blaadje salie op en steek die vast met een prikker.
Meng de rijst met de in de kippenbouillon opgeloste saffraan.
Breng dit aan de kook, dek af en laat 15 minuten zachtjes koken.
Bak de kalfslapjes 6 minuten zachtjes in de hete boter, alleen aan de onderkant.
Leg de lapjes op de borden en blus de braadfond met witte wijn.
Laat die even inkoken met wat vleesextract en dien op.

Saté pentol

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
½ theelepel sambal oelek
¼ theelepel trassi
½ theelepel djinten
¼ theelepel ketoembar
2 geraspte kemirienoten
zout
1 ei
1 theelepel suiker
3 eetlepels kokosmeel
3 eetlepels water
het sap van ½ citroen
500 g gehakt
olie

Bereiding

Snijd de ui klein, maak de knoflook schoon en pers deze uit.
Vermeng de ui, de knoflook, de sambal, de trassi, de djinten, de ketoembar, de kemirienoten en wat zout.
Wrijf alles fijn.
Voeg het ei, de suiker, de kokos, het water, het citroensap en het gehakt bij het kruidenpapje en kneed alles goed door elkaar.
Vorm van het aangemaakte gehakt 8 rollen in de vorm van kroketten.
Steek door elke rol een satéstokje en braad de saté in warme olie langzaam aan alle kanten bruin en gaar.

Scaloppine di vitello al Marsala

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g kalfsoesters

peper

zout

50 g boter

1 kopje bloem

2 glazen Marsala wijn

2 dl bouillon

peterselie

Bereiding

Wrijf de kalfsoesters met peper en zout in, wentel ze door de bloem en bak ze op niet te hoog vuur in de boter aan beide kanten bruin.

Overgiet het vlees met de Marsala en de bouillon en laat het zachtjes stoven tot een licht gebonden saus ontstaat (± 15 minuten).

Voeg zo nodig wat bouillon toe.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal, schenk de saus erover en bestrooi met fijngehakte peterselie.

Scampi's met groene noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels boter
3 eetlepels bloem
1 theelepel zout
4 dl melk of lichte room
witte peper
3 eetlepels boter
1 eetlepel sjalotsnippers
2 fijngehakte teentjes knoflook
500 g gepelde scampi's
1 dl droge witte wijn
1/8 theelepel droge oregano
½ eetlepel gehakt bieslook
250 g spinazienoedels
peper
zout

Bereiding

Verhit voor de roomsaus in een sauspan 3 eetlepels boter.
Voeg 3 eetlepels bloem toe en roer 2 minuten.
Voeg 1 theelepel zout, 4 dl melk of lichte room en de helft van de peper toe; breng de saus aan de kook en laat haar dik worden.
Leg een deksel op de pan en houd de saus apart.
Sauteer de knoflook en de sjalotten in 3 eetlepels boter.
Voeg de scampi's toe en sauteer tot ze roze zijn (3-5 minuten).
Haal de scampi's eruit en houd ze apart.
Voeg de wijn, oregano, zout, bieslook en peper toe en laat dit tot 1/3 inkoken.
Voeg dan de roomsaus toe en meng goed.
Voeg de scampi's toe en warm alles goed door.
Kook de noedels en laat ze uitlekken.
Doe ze in borden over en giet er het scampimengsel over.

Scampi alla Carlina

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

Ingrediënten

500 g tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatenpuree
peper
zout
30 g kappertjes
50 g augurken
2 bosjes gladde peterselie
750 g gepelde scampi's
bloem
150 g boter
het sap van ½ citroen
worcestershiresaus

Bereiding

Pel de tomaten, haal de pitjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Hak de uien en de knoflook fijn en stoof ze even in 3 eetlepels olie.
Voeg de blokjes tomaat en de tomatenpuree toe en laat tot een dikke massa inkoken.
Breng op smaak met peper en zout.
Hak de kappertjes, de augurken en de peterselie.
Kruid de scampi's met peper en zout en haal ze door de bloem; schud de overvloedige bloem af.
Bak de scampi's met kleine porties tegelijk in 5 minuten in de rest van de olie goudbruin en houd ze warm.
Giet de olie weg en smelt de boter in de pan.
Voeg de peterselie toe, verhit alles tot de boter bruin wordt en neem de pan dan van het vuur.
Strooi de kappertjes en augurken over de scampi's en kruid met Worcestershiresaus.
Giet de tomatensaus erover en besprenkel die met citroensap.
Giet er tenslotte de peterselieboter over.

Schnitzel in romige paprikasaus

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

Ingrediënten

1 ui
2 grote rode paprika's
ca 8 g verse oregano
4 ongepaneerde varkensschnitzels
zout
2 theelepels pikante paprikapoeder
60 g boter
1 teentje knoflook
1 theelepel kruidenbouillonpoeder
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
(versgemalen) zwarte peper
keukenmachine
aluminiumfolie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.
Knip in een kopje de oregano fijn.
Pureer in een keukenmachine of met een staafmixer de paprika en de oregano met 3 eetlepels water.
Halveer de schnitzels en bestrooi ze met zout en 1 theelepel paprikapoeder.
Verhit in een grote koekenpan 1/3 deel van de boter.
Bak de helft van de schnitzels in ca 4 minuten bruin en gaar, Keer ze halverwege.
Leg ze op een bord en houd ze onder aluminiumfolie warm.
Bak op dezelfde manier de rest van de schnitzels.
Verhit in het bakvet de rest van de boter.
Bak de ui al omscheppend ca 2 minuten.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Voeg de rest van de paprikapoeder toe en laat nog ca ½ minuut al omscheppend bakken.
Voeg de paprikapuree en de bouillonpoeder toe en breng het geheel al roerend aan de kook.
Laat onafgedekt ca 2 minuten zachtjes sudderen.
Voeg de crème fraîche toe en verwarm al roerend nog ca 2 minuten tot een gladde saus ontstaat.
Breng op smaak met zout en peper.
Leg de schnitzels in de saus en verwarm ze nog ca 1 minuut mee.
Serveer met pasta en snijbonen.

Schnitzel met voorjaarsgroenten en krieltjes

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

Ingrediënten

1 citroen
½ takje rozemarijn
1 bos worteltjes, schoongemaakt
1 zak peultjes à 200 g, afgehaald
zout
5 eetlepels boter
4 varkensfiletschnitzels gepaneerd
3 bakken minikrieltjes à 200 g
frituurolie

Bereiding

Boen de citroen schoon en rasp de gele schil dun af.
Pluk de rozemarijnblaadjes van het steeltje.
Halveer de worteltjes in de lengte en kook ze met de peultjes in water met zout ± 5 minuten.
Giet ze af en schep er 1 eetlepel boter, de citroenrasp en de rozemarijn door.
Warm alles op een laag vuur voorzichtig omscheppend nog ± 5 minuten door.
Verhit 4 eetlepels van de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzels op een halfhoog vuur aan beide kanten lichtbruin en in ± 7 minuten helemaal gaar.
Frituur de krieltjes in de hete olie mooi lichtbruin.
Laat ze uitlekken en bestrooi met zout naar smaak.
Serveer het vlees met de groenten en de krieltjes.

Wijnadvies: Domaine de la Muscadriere, Frankrijk

Schnitzelrolletjes met zongedroogd tomaatje & jus

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

Ingrediënten

1 zak panklare vastkokende aardappelen à 1 kg

zout

2 zakken bloemkoolroosjes à 350 g

4 varkensschnitzels

peper

4 zongedroogde tomaatjes, in reepjes

2 el olijfolie traditioneel

1 bakje schenkjus vlees (Remia)

(versgeraspte) nootmuskaat

extra nodig:

4-8 cocktailprikkers

Bereiding

Kook de aardappelen in weinig water met zout in ± 20 minuten gaar.

Kook de bloemkoolroosjes in weinig water met zout gaar.

Dep de varkensschnitzels droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout.

Verdeel de tomaatreepjes over de schnitzels, rol het vlees op en steek elk rolletje vast met 1 of 2 cocktailprikkers.

Verhit de olie in een koekenpan en bak de schnitzelrolletjes op matig vuur in ± 15 minuten goudbruin en gaar; draai regelmatig.

Verwarm in de tussentijd de vleesjus volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Giet de aardappels en bloemkool af en vang het kookvocht van de bloemkool op.

Stamp de aardappels met de bloemkool fijn en voeg voldoende op-gevangen bloemkoolvocht toe tot een smeuijge stampot ontstaat.

Breng de bloemkoolstampot op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Serveer de schnitzelrolletjes met de jus en de bloemkoolstampot.

Variatietip: Vervang de bloemkoolroosjes eens door panklare spruitjes.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, rosé, Frankrijk

Scholfilet alla Putaniesca

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
1 rood pepertje
1 blikje ansjovisfilets op olie
4 eetlepels olijfolie
1 blik tomaatstukjes
4 eetlepels kappertjes
100 g zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel gedroogde oregano
600 g scholfilet
4 eetlepels bloem
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Snijd de steelaanzet en de zaadjes uit het pepertje en hak het vruchtvlees fijn.
Hak de uitgelekte ansjovis fijn.
Verwarm 1 eetlepel olijfolie en fruit de knoflook met de peper en de ansjovis 1 minuut.
Voeg de tomaatstukjes, kappertjes, olijven en oregano toe, breng het geheel aan de kook en laat de saus 10 minuten zachtjes koken.
Halveer de scholfilets in de lengte, wentel ze door de bloem en schud de overtollige bloem eraf.
Verhit in een koekenpan de rest van de olie en bak de filets in ± 6 minuten goudbruin.
Keer ze halverwege de baktijd.
Bestrooi de scholfilets met de peterselie en serveer ze met de saus en groene tagliatelle.

Variatietip: Vervang de scholfilet door tongfilet.

Scholfilet met dillesaus, gekookte aardappelen en wortel

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

Ingrediënten

1 kg vastkokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
750 g panklare worteltjes
1 zakje roomsaus (Knorr)
400 g scholfilet
peper
1 eetlepel kappertjes
3 eetlepels fijngehakte dille, schaaltje à 15 g

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Halveer de worteltjes in de lengte en kook ze in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Bereid de saus in een ruime pan volgens de aanwijzing op de verpakking.
Leg de met peper en zout bestrooide vis erin en stoof hem in ± 5 minuten gaar.
Neem de vis voorzichtig uit de pan en roer de kappertjes en de dille door de saus.
Lepel de saus over de vis.
Serveer met de aardappelen en de worteltjes.

Tip: Garneer de worteltjes met fijngeknipt bieslook.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Scholfilet met gebakken aardappeltjes

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

Ingrediënten

2 zakken aardappelschijfjes à 450 g
5 eetlepels olijfolie traditioneel
zeezout
500 g scholfilet
versgemalen peper
3 eetlepels tarwebloem
25 g boter
650 g panklare Italiaanse roerbakgroenten
4 eetlepels halfvolle mayo, knijpfles (Calvé)

Bereiding

Bak de aardappelschijfjes verdeeld over 2 koekenpannen in 4 eetlepels van de hete olie bruin en gaar.
Bestrooi de vis met peper en zout naar smaak en wentel de filets door de bloem.
Bak ze in de hete boter aan beide kanten bruin en gaar.
Verhit de rest van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de groenten al omscheppend
beetgaar.
Serveer de vis met de gebakken aardappeltjes, de groenten en mayonaise

Wijnadvies: No House Wine, Droe wit, Zuid-Afrika

Scholfilet met tomatensalade en Hollandse garnalen

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

Ingrediënten

4 scholfilets van 125 g
1 eetlepel gehakte olijven
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
Hollandse garnalen

Bereiding

Voor de tomatensalade snijd de tomaat in kwarten verwijder je de zaadlijsten en snijd de tomaat in grove stukken.
Dit geheel vermengen met de gehakte olijven en de olijfolie.
Op smaak brengen met zout en peper.
De scholfilet op smaak brengen met zout en peper en dan in weinig olie roosteren.
De scholfilet serveren met de tomatensalade en de Hollandse garnalen.

Scholrolletjes met coburger ham en roomkrieltjes

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

Ingrediënten

8 scholfilets
peper
zout
8 plakjes Coburger ham
8 kleine takjes rozemarijn
1 struik bleekselderij
4 eetlepels olijfolie traditioneel
1 duobak krieltjes à 700 g
1½ dl houdbare slagroom

Bereiding

Dep de scholfilets droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout.
Leg op elke scholfilet een plakje ham en een takje rozemarijn en rol de vis op.
Steek de scholrolletjes vast met een cocktailprikker.
Maak de bleekselderij schoon, verwijder de stugge draden, snijd de stengels in stukken van ± 10 cm.
Verhit in een koekenpan met antiaanbaklaag de helft van de olie en bak de scholrolletjes op halfhoog vuur in 8-10 minuten rondom lichtbruin en net gaar.
Verhit in een braadpan de rest van de olie en bak de krieltjes 2-3 minuten lichtbruin aan.
Schenk de room bij de krieltjes en stoof ze afgedekt in 8-10 minuten op laag vuur gaar, voeg eventueel een extra scheutje water toe.
Breng de krieltjes op smaak met peper en zout.
Kook de bleekselderij in weinig water met zout in 6-8 minuten beetgaar en giet af.
Serveer de scholrolletjes met de roomkrieltjes en de gekookte bleekselderij.

Wijnadvies: Chamarree, Signature Blend RR9, Chardonnay, wit, Frankrijk

Schotel van varkenslappen of karbonades met abrikozen

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

Ingrediënten

4 varkenslappen á 100 g of 4 varkenskarbonades á 125 g

3 g zout

100 g boter

(knoflook)

250 g abrikozen of 3 zure handappels

2 uien

± 1 dl bouillon

1 eetlepel ketjap

2 eetlepels tomatenketchup

(maïzena)

Bereiding

Zout het vlees en bak het in de hete boter bruin.

Week de abrikozen of maak de appels schoon en snijd ze in plakken.

Bak de schoongemaakte gesnipperde uien glazig.

Leg het gebakken vlees in een beboterde, eventueel met knoflook ingewreven vuurvaste schaal, bedek het met de ui en met de abrikozen of de appel en overgiet met een mengsel van de bouillon, de ketjap en de tomatenketchup.

Laat het gerecht, afgedekt met aluminiumfolie, midden in een vrij hete oven (200°C) in ½ uur gaar worden.

Bind de saus desgewenst met aangemengde maïzena bij.

Schotel van varkenslappen of varkensnier met paprika's

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

Ingrediënten

4 varkenslappen van 75-100 g of 4 varkensnietjes

2 g zout

100 g boter

(knoflook)

2 uien

2-3 paprika's

3 tomaten of 2 lepels tomatenketchup

4 eetlepels water

2 g zout

(peterselie)

Bereiding

Zout het vlees en bak het in de boter bruin of blancheer de nietjes, snijd ze en bak ze bruin.

Wrijf desgewenst een vuurvaste schaal in met knoflook en beboter hem.

Neem het vlees uit e pan en leg het in de schaal.

Snijd de paprika's in reepjes.

Fruit de schoongemaakte en gesnipperde ui en de paprika in de boter.

Voeg de gehalveerde, ontvelde tomaten of de tomatenketchup met het water aan de ui toe.

Bestrooi het mengsel met het zout, laat $\pm$ 5 minuten smoren en leg het op het vlees of de nier.

Laat het gerecht, afgedekt met aluminiumfolie, midden in een vrij hete oven ($\pm$ 200°C) in ½ uur gaar worden.

Bestrooi het desgewenst met kleingesneden peterselie.

Schotse eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
2 losgeklopte eieren
4 hardgekookte eieren

Bereiding

Maak het gehakt aan met zout, foelie, peper en broodkruim of paneermeel.

Neem de hardgekookte eieren, pel ze, wentel ze door een losgeklopt ei en modelleer er het gehakt omheen.

Zorg dat er geen gaten in het gehakt zitten.

Wentel de ballen door het losgeklopte ei en frituur de ballen.

Schotse kwarteleieren

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 kwarteleieren
300 g kippengehakt
1 theelepel verse gember, geraspt
1 eetlepel vers biestook, fijngeknipt
1 theelepel dijonmosterd
30 g bloem
1 ei, losgeklopt
½ kop droog broodkruim
olie, om in te frituren

Bereiding

Doe de eieren in een pan met ruim water en wat zout.
Roer zachtjes door het water tot het kookt (20 komen Schotse kwarteleieren de dooiers in het midden van de eieren te zitten).
Laat het water 5 minuten koken, giet de eieren af en laat ze in een kom koud water afkoelen.
Meng gehakt, gember, bieslook en mosterd.
Pel de eieren en wentel ze lichtjes door de bloem.
Verdeel het gehakt in twaalf porties.
Breng met vochtige handen een laag gehakt rond de eieren aan.
Bestrijk de eitjes met losgeklopt ei en rol ze door het broodkruim (schud het teveel af).
Verhit de olie in een diepe pan en frituur de eitjes goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze warm (heel of doormidden gesneden).

Tip: u kunt de eitjes 4 uur van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren. Frituur ze vlak voor het serveren en gameer ze bijvoorbeeld met schijfjes limoen en knoflookbieslook.

LET OP: als u geen kwarteleieren kunt vinden, kunt u ook kleine kippeneieren gebruiken.

Schotse stoofmosselen

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

Ingrediënten

24 mosselen
150 ml droge witte wijn
45 g boter
1 grote fijngesnipperde ui
2 eetlepels bloem
250 ml melk
125 ml room
zout
peper
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie
40 ml citroensap

Bereiding

Borstel de mosselen schoon, verwijder de baarden en spoel ze goed af.
Gooi mosselen die openstaan weg.
Doe de mosselen met de wijn in een grote pan.
Sluit het deksel, zet het vuur hoog en schud de pan af en toe.
Haal de pan na 1 minuut van het vuur en giet het vocht af in een kom.
Verhit de boter in dezelfde pan.
Fruit de ui in 10 minuten goudbruin.
Voeg bloem toe en roer die op een matig vuur 1 minuut.
Voeg geleidelijk de rest van de wijn toe en roer het mengsel glad.
Breng het aan de kook.
Voeg geleidelijk de melk toe.
Laat de saus zonder roeren 2 minuten zachtjes koken.
Roer er dan room, zout en peper, peterselie en citroensap door.
Voeg de mosselen toe, roer ze door de saus en laat ze zonder deksel 3 minuten zachtjes stoven.
Serveer met brood of frieten.

Schouderkarbonades in tomatensaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
2 schouderkarbonades
zout
peper
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel Provençaalse kruiden
1 blikje stukjes gepelde tomaat (nettogewicht 400 g)
1 dl rode wijn

Bereiding

Maak de ui, de wortel en de bleekselderij schoon en snijd ze klein.
Wrijf de schouderkarbonades in met zout en peper.
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de karbonades in ± 5 minuten aan beide kanten bruin.
Bak de groenten ± 2 minuten mee.
Pers de knoflook erboven uit.
Voeg de kruiden, de tomaten met vocht en de wijn toe en stoof de karbonades met het deksel schuin op de pan in ±15 minuten zachtjes gaar.
Lekker met gesmoorde venkel.

Schuimige wijncrème (zabaglione of sabayon)

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eidooiers
2-3 eetlepels suiker
¾ dl marsala*

Bereiding

Klop de eidooiers en de suiker 5-6 minuten met een grote kom met een handmixer tot de suiker is opgelost en het mengsel bleek en romig is.

Zet de kom op laag vuur op een pan heet water (au bain-marie), schenk de wijn bij het dooiermengsel en klop (± 10 minuten met de mixer tot het mengsel gebonden en schuimig is.

Schep de schuimige wijncrème in glazen coupes of dessertkommetjes en serveer de crème warm.

Variatietip:

- Zoete sabayonsaus: Gebruik 1½-2 dl marsala (of een andere zoete, witte wijn) in plaats van ¾ dl. Serveer de saus bij bijvoorbeeld verse vruchten; eventueel kunt u de bovenkant onder de hete grill goudbruin laten kleuren.

- Luchtige wijncrème: Gebruik 1 eidooier en 1 heel ei in plaats van 2 eidooiers.

- Schuimige koffiocrème: Vervang de marsala door 5 eetlepels koude sterke koffie of 4 eetlepels koude koffie en 1 eetlepel koffielikeur.

Variatietip: In plaats van marsala (een Italiaanse dessertwijn) kunt u ook een andere zoete witte of rode wijn gebruiken, bijvoorbeeld Beauges de Venise, sauternes, port, mader of zoete sherry. Of, voor zeer feestelijke gelegenheden, champagne demi-sec.

Schuimige yoghurtdrank

Menugang Drank

Soort -

Snel

Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank

Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 bollen vanilleroomijs

4 dl Almhof drink citroen

2 dl koolzuur-houdend mineraalwater

Bereiding

Verdeel het ijs over 4 hoge glazen.

Schenk de yoghurtdrink erop.

Vul de glazen voorzichtig aan met het mineraalwater en pas op dat het niet over de rand heen bruist.

Serveer direct.

Seroendeng 4 (kokosstrooisel)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g gemalen, gedroogde kokos

100 g ongezouten pinda's

½ eetlepel sambal oelek

1 ui

3 teentjes knoflook, gehalveerd

1 eetlepel citroensap

1 theelepel vloeibare zoetstof

3 eetlepels olie

1½ eetlepel ketoembar

1 eetlepel djinten

1 theelepel gemalen laos

Bereiding

Snijd de ui in vieren.

Maak de ui, knoflook en laospoeder fijn in de keukenmachine of met de staafmixer.

Meng alle overige, behalve de pinda's en de olie, door het uimengsel

Verhit de olie in een wok en bak op laag vuur onder voortdurend roeren in 1-1½ uur het mengsel droog en lichtbruin.

Het mag niet aanbakken.

Laat de seroendeng afkoelen en roer er de pinda's door.

Serveer als onderdeel van een Indonesische rijsttafel

Tip: In een goed afgesloten pot is seroendeng weken lang houdbaar.

Sgomberi con rosmarino (gebakken makreel met rozemarijn)

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

Ingrediënten

2 makrelen
3 teentjes knoflook
5 eetlepels olijfolie
zout
zwarte peper
1 theelepel rozemarijn
2 theelepels citroensap
1 citroen in vieren

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en bak de knoflookteentjes even mee.
Doe de moten makreel in de pan, bestrooi ze met wat rozemarijn en bak de makreel rondom bruin.
Breng de vis op smaak met zout en peper, giet het citroensap erover en stoof de vis in de gesloten pan 15-20 minuten.
Serveer met de kwarten citroen.

Slaatje van gemarineerde kwartel

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 kwartels
40 g boter
zwarte peper uit de molen
5 eetlepels olijfolie
200 g gemengde sla Mesclun
1 teentje geperste look
12 bieslooksprietjes
5 eetlepels sherryazijn
50 g pijnboompitten
snuifje zout

voor de marinade

1 l rode wijn
½ wortel
½ ui
½ stengel witte selder
kruidentuiltje van tijm, laurier en peterseliestengels
2 geplette jeneverbessen
3 geplette zwarte peperbollen

Bereiding

De kwartels halveren en minimum 1 dag in de marinade leggen.
De kwartels uit de marinade halen en drogen met keukenpapier.
Boter laten bruinen, kwartels aanbakken langs beide kanten, kruiden met peper en zout en gaarbakken onder deksel.
Ondertussen de gemengde sla mengen met olijfolie, Sherryazijn en geperst teentje look.
De gemengde sla in het midden van het bord schikken.
Drie halve kwartels per persoon op de sla schikken, bestrooien met pijnboompitten.
Schik hierop de bieslooksprietjes als garnering.
Eventueel kan U hierbij een sneetje geroosterd krentenbrood serveren.

Slaatje van gevogelteleverties

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l witte wijn
400 g gevogelteleverties
boter
peper
zout
50 g verse spinazie
10 gepelde walnoten
50 g waterkers
2 renetappels
½ koffielepel kaneel
1 eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel mosterd
2 eetlepels notenolie
scheutje porto

Bereiding

Breng de witte wijn aan de kook.
Pocheer de leverties 3 minuten.
Lek uit.
Bak de leverties goudbruin in een pan met dikke bodem met boter.
Bak de leverties tot ze “à point” zijn.
Kruid met peper en zout.
Was de spinazie en waterkers en lek uit.
Snijd de appels in kleine blokjes, bak ze in boter en bestrooi bij het einde van het bakken met kaneel.
Maak een vinaigrette met azijn, mosterd, port, notenolie, peper en zout.
Schik de spinaziebladeren langs de randen van kommetjes.
Leg wat veldsla middenin en overgiet met een beetje vinaigrette.
Schik de gebakken appels op de veldsla.
Leg de gevogelteleverties in het midden van de kommetjes.

Soufflé ai frutti di bosco con panna (bosvruchtensoufflé)

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

Ingrediënten

35 g poedersuiker + voor bestuiven
25 g bloem
1½ dl melk
15 g zachte boter
300 g gemengde bosvruchten (bramen, bosbessen, blauwe bessen)
2 eidooiers + 3 eiwitten
1 zakje vanillesuiker
een ingevette soufflévorm, inh. 1 l

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Roer in een kom de poedersuiker, bloem en melk tot een glad beslag.
Zet de kom op een pan met kokend water en klop het beslag tot een gebonden crème.
Klop er van het vuur af de boter door.
Pureer het fruit, zeef de puree en roer die door de crème.
Klop de eidooiers schuimig en klop de eiwitten stijf.
Spatel eerst de eidooiers door de crème en spatel er daarna de eiwitten voorzichtig door.
Bestuif de vorm met poedersuiker en schep het mengsel erin.
Bak de soufflé in het midden van de oven 30-35 minuten.
Bestrooi de soufflé met de vanillesuiker en serveer met slagroom.

Spaans lentestamppotje

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

Ingrediënten

1 zak panklare aardappelen kruimig à 1000 g
zout
250 g chorizo, in reepjes
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
2 zakjes rucola à 75 g
75 g Spaanse olijven zonder pit (Carbonell), grof gehakt
versgemalen peper
2½ eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Giet ze af en vang 1 dl van het kookvocht op.
Stamp de aardappelen fijn.
Schep de chorizo, de maïs, de rucola en de olijven erdoor en voeg zoveel van het kookvocht toe dat een smeulige stampot ontstaat.
Breng hem op smaak met peper en zout en druppel de olie erover.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

St Jacobsnootjes met gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 St Jacobsschelpen
1 venkelknol
3 steranijs
1½ dl witte wijn
fijngesneden gember
1 theelepet gemberpoeder
5 sjalotjes
250 g boter
1 eetlepel Ricard
4 plakken gerookte zalm
4 plukjes kervel
peper en zout
½ l visfumet
1 dl room
arachide-olie

Bereiding

Doe de visfumet met de zaadjes van de steranijs in een pan en laat dit tot de helft inkoken.
Voeg dan de fijngesneden gember, het gemberpoeder, de sjalotjes en de witte wijn toe. Meng er al roerend de boter door.
Voeg de Ricard toe en breng alles op smaak met peper en zout.
Giet de saus door een fijne zeef en houd ze apart.
Snijd de venkel in kleine stukjes en fruit ze aan in wat boter.
Laat de St Jacobsnootjes aan beide kanten bruin worden in hete arachide-olie.
Warm ondertussen de room op in een pannetje en giet de saus er al roerend bij.
Leg op een goed voorverwarmd bord telkens een plak gerookte zalm en daarop de venkelstukjes.
Schik de gebakken St Jacobsnootjes eromheen.
Giet de saus erover en werk alles af met een plukje kervel.

St Jacobsnootjes met spekreepjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 sint-jakobsschelpdieren

krulsia

rode sla

veldsla

100 g spekreepjes

1 tomaat

frambozenazijn

olijfolie

Bereiding

De sla wassen, eventueel in kleine stukjes trekken, mengen en op vier borden schikken.

De tomaat in kokend water dompelen, de pel en de zaden verwijderen en het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.

De fijne reepjes spek krokant bakken.

Een dressing maken van olijfolie, frambozenazijn, zout en peper.

De sla met deze dressing besprenkelen.

De sint-jakobsnootjes bakken in olijfolie (maximum 30 seconden aan elke kant).

De warme nootjes, samen met de blokjes tomaat en de spekreepjes, op de borden met sla schikken.

St Jacobsvruchten en oesters met citroenkruid in bouillon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 St Jakobsschelpen
12 kleine oesters
2 takjes citroenkruid (citroenmelisse)
1 prei
15 g ui
tijm en laurier
1l visfumet
1 citroen
3 eiwitten

Bereiding

De jakobsschelpen openen, de schelpdieren met een puntmesje lossnijden, de baard bewaren, de oranje kuit verwijderen en de nootjes voorzichtig wassen.

Snijd de ene helft van de prei in reepjes (julienne) en de andere helft in stukjes (mirepoix).

Knip het zachte gedeelte van het citroenkruid fijn en bewaar de rest voor de bouillon.

Doe de baarden van de schelpdieren met de preistaafjes, versnipperde ui, tijm, laurier en stengels van citroenkruid in de visfumet en laat alles 30 minuten zachtjes koken.

Haal de bouillon door een zeefdoek, en klaar de fumet door er losgeklopte eiwitten door te roeren en het vocht voorzichtig aan de kook te brengen.

De bouillon met het gestolde eiwit door een zeefdoek halen.

De oesterschelpen openen en het sap opvangen.

De oesters uit de schelpen halen en 10 minuten in het sap van een citroen laten weken (macérer).

De nootjes van de jakobsschelpen kruiden met zout en peper, kort onder de grill plaatsen en samen met de oesters, het gezeefde sap, de stukjes prei en het citroenkruid in diepe borden plaatsen.

De kokendhete bouillon over degieten.

Meteen serveren.

St Jacobsvruchten met kreeft, witlof en sauternessaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 St Jakobsnoten
1 kreeft (van 700 g)
4 stronkjes witlof
1 dl zoete witte wijn (Sauternes)
1 theelepel kerriepoeder
½ dl room
100 g boter

Bereiding

De St Jakobsschelpen schoonmaken en de noten opzij zetten.
De kreeft gedurende 6 minuten koken in court-bouillon.
Het witlof fijnsnijden, aanstoven in boter en kruiden met zout en peper.
De witte wijn (bij voorkeur Sauternes) met het kerriepoeder laten inkoken, een weinig room toevoegen en opkloppen met de boter.
De saus warm houden.
De St Jakobsnoten in twee snijden en ze op een beboterde plaat leggen.
Bakken in de warme oven, ze met water besprenkelend.
De lauwe kreeft in dikke stukken snijden.
Het witlof in het midden van het bord leggen en de St Jakobsnoten er afwisselend rond schikken.

St Jakobsbrochette met asperges en zijn saus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 sint-jakobsvruchten

8 groene asperges

8 witte asperges

1 sjalot

3 dl heldere bouillon

scheutje witte wijn

een beetje boter

Bereiding

Bak de gehakte sjalot in een steelpan met de restanten van de asperges, besprenkeld met de bouillon en een beetje witte wijn.

Laat het geheel lichtjes inkoken, maal fijn met de mixer en haal dan alles door een keukenzeef.

De 16 sint-jakobsvruchten afspoelen.

Zowel de 8 groene als de 8 witte asperges schoonmaken.

Snijd het bovenste deel (1/3) van de asperges en kook in gezouten water tot ze lichtjes krokant zijn.

De rest van de asperges zal straks voor de saus gebruikt worden.

De sint-jakobsvruchten in een pan aanbakken aan elke zijde roosteren, zodat ze een soort dambordpatroon vertonen.

Laten rusten en tenslotte nog even in de oven plaatsen vooraleer te serveren.

Rijg de sint-jakobsvruchten aan een spies.

Presenteer de brochettes op de gare aspergepunten en giet er wat warme saus over.

St Jakobsnoten met tomaten in de wok

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 St Jakobsnoten
2 tomaten
1 eetlepel vispoeder
1 eetlepel kokosmelk
1 cl olijfolie extra vierge
½ eetlepel sojasaus
1 eetlepel groene peperbolletjes
1 eetlepel roze peperbolletjes
30 g boter
1 eetlepel basilicum (fijngehakt)
5 g suiker
peper
zout

Bereiding

De St Jakobsnoten ontvriezen, spoelen, droogdeppen en in plakjes snijden.

De St Jakobsnootplakjes op smaak brengen met zout en de fijngeplette peper en besprenkelen met sojasaus.

De tomaten even laten schrikken in kokend water, ze onmiddellijk afkoelen in koud water, pellen, de pitjes verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden.

Het fijngehakte basilicum over de helft van de tomatenblokjes strooien.

Kort roerbakken in hete boter, kruiden met een snuifje zout en een mespuntje suiker, uithalen en warm houden.

In de wok de olijfolie verhitten en de St Jakobsnoten kort roerbakken.

De kokosmelk, het vispoeder en de andere helft van de tomatenblokjes toevoegen.

Alles nog even laten pruttelen en op smaak brengen met zout.

Alles op warme borden of in St Jakobsschelpen schikken.

Garneren met de warmgehouden tomatenblokjes en basilicum.

Desgewenst serveren met een rivierkreeftje en riist.

St Jakobsnoten Monbazillac

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg St Jakobsnoten (diepvries)
4 sjalotten
2 wortelen
4 tomaten
1 dl zoete witte wijn (Monbazillac A.C.)
1½ dl room
1 koffielepel tijm
peper
zout

Bereiding

Laat de St Jakobsnoten 1 uur ontdooien op kamertemperatuur zodat u er het roze koraal kunt afsnijden.
Snipper de sjalotten heel fijn en snij de wortelen in zeer kleine stukjes.
Pel de tomaten, haal ze uit en snij het vruchtvlees in kleine stukjes.
Laat de sjalot en de wortelen gedurende 10 minuten heel zachtjes stoven (ze mogen niet kleuren).
Voeg de St Jakobsnoten toe (zonder het koraal) en laat ze meebakken, 3 minuten aan elke zijde.
Doe er vervolgens de stukjes tomaat bij en het roze koraal en kruid met peper, zout en 1 koffielepel tijm.
Laat 1 minuutje sudderen en giet er 1 dl Monbazillac bij.
Haal de St Jakobsnoten en het koraal uit de pan en laat het kookvocht circa 4 minuten inkoken op een hevig vuur.
Giet er de room bij en laat verder inkoken tot u een romige en gebonden saus bekomt.
Doe de St Jakobsnoten en het koraal weer in de pan en laat alles nog even doorwarmen.
Dien op met halvemaantjes in bladerdeeg (fleurons).

St Jakobsoesters met witlofsnippers en truffelboter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 mooie St Jakobsoesters, langs de dikke kant in twee gesneden
1 kg witlofstronkjes (met strakzittende blaadjes)
1 dl truffeljus
1 koffielepel gehakte sjalot
½ dl witte wijn
150 g harde boter in stukjes gesneden (bij voorkeur Echiréboter)
½ citroen
1 eetlepel olijfolie
peper
zout

Bereiding

Snijd de witlofstronkjes overlangs in twee, haal de punt en het harde bodemgedeelte weg, snijd in fijne staafjes van 1 mm dik en dompel ze onder in citroenwater.
Laat ze uitlekken en stoof ze daarna twee minuutjes in een pan met wat boter zonder dat ze kleuren.
De staafjes moeten lichtjes krokant blijven.
Kruid af en laat uitlekken.
Doe de eetlepel sjalotsnippers met ½ dl witte wijn in een steelpan.
Breng aan de kook en laat tot de helft inkoken, voeg de truffeljus toe, en laat opnieuw tot de helft inkoken.
Klop, weg van het vuur, de saus met de garde op terwijl je beetje bij beetje de koude stukjes boter toevoegt.
Kruid af en houd de saus warm op een temperatuur van 50°C.
Laat de lepel olie warm worden in een braadpan.
Kruid de St Jakobsschijfjes met zout en peper van de molen en bak ze op een stevig vuurtje 1 minuut aan elke kant zodat ze mooi goudgeel worden.
Houd warm.
Verdeel met behulp van een inox ring van 8 cm diameter het witlof over de voorverwarmde borden zodat je ronde wieltjes krijgt van 1 cm dik.
Schik hierop in rozetvorm de St Jakobsschijfjes.
Werk rondom af met de truffelboter.
Dien warm op.

St Jakobsschelpen met eieren

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

4 St Jakobsnoten

1 dl dikke room

peper

zout

½ dl droge witte wijn

2 eetlepels bieslook (gesnipperd)

50 g roomboter

Bereiding

De St Jakobsnootjes in 3 dunne plakjes snijden.

De lege schelpen met flink wat boter bestrijken en er een eetlepel droge witte wijn in scheppen.

Daarin de St Jakobsnootjes leggen, kruiden met peper en zout en daarop de eieren breken.

Overgieten met de dikke verse room. In een op 220° voorverwarmde oven gedurende 5 minuten laten bakken.

Uit de oven nemen en bestrooien met gesnipperd bieslook.

Onmiddellijk opdienen in de schelpjes.

Summer pudding met rood fruit

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

Ingrediënten

500 g rood fruit: frambozen, bosbessen (een beetje) zwarte bessen, braambessen, aalbessen.

90 g griessuiker

7 g gelatinepoeder

15 cl dikke room

1 eetlepel koud water

1 tot 2 grote sneden wit brood

vruchten voor het garnituur

Bereiding

Was de vruchten voorzichtig, laat uitlekken en verwijder de steeltjes.

Leg het fruit in een pan met antikleeflaag en bestrooi met de suiker.

Verwarm op zacht vuur zodat de suiker oplost en een beetje sap uit de vruchten vrijkomt.

Laat niet koken, want dan verliezen de vruchten hun versheid.

Roer ook niet te veel om het fruit zo heel mogelijk te laten.

Neem de pan van het vuur.

Meng de gelatine in een kopje met het koude water.

Verwarm au bain-marie en giet over de vruchten.

Snij de korstjes van het brood en snij de sneden in reepjes van 5 mm dik.

Bedek de bodem en de boord van individuele vormpjes met de reepjes brood.

Schik middenin de vruchten met hun sap en druk lichtjes aan met een spatel zodat het brood het sap kan opslorpen.

Dek de puddinkjes af met een rond schijfje brood dat precies de maat van de puddingvorm heeft.

Zet de vormpjes in een schaal.

Dek af met boterhampapier en plaats een gewicht erbovenop (een plank bijvoorbeeld).

Zet minstens 24 uur in de koelkast.

Haal vlak voor het opdienen de puddinkjes uit hun vorm, schik in het midden van een bord, breng de room eromheen aan en versier met enkele rode vruchten.

T-bone van lam met krokante Italiaanse korst

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

Ingrediënten

100 g pijnboompitten
olijfolie
keukenpapier
50 g Parmezaanse kaas
basilicum-walnootdressing
2 x T-bones van Lam (12 stuks)
150 g spinazie
1 rode ui in ringen
100 g peultjes
verse basilicum in pot

voor de aardappelgratin

700 g (voorgekookte aardappelen)
2 dl slagroom
100 g geraspte kaas
peper
zout
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de voorgekookte aardappelen in schijfjes.
Leg de aardappelschijfjes in een ingevette ovenschaal.
Breng de room op smaak met peper en zout en giet dit mengsel over de aardappelschijfjes.
Bestrooi ze met de geraspte kaas en bak het geheel in ongeveer 45 minuten af in de oven.
Rooster de pijnboompitten en laat ze afkoelen.
Maal in een keukenmachine de pijnboompitten, Parmezaanse kaas en verse basilicum fijn.
Kook de peultjes drie minuten en spoel ze af met koud water.
Dep het lam droog met keukenpapier en bestrooi het lam met het pijnboompittenmengsel.
Druk het vervolgens een beetje aan.
Bak de lamsbout op halfhoog vuur in twee minuten aan beide kanten gaar.
Was de spinazie.
Meng de spinazie, de afgekoelde peultjes en de uien.
Besprenkel deze salade met de basilicum-walnootdressing en serveer met het lamsvlees en de aardappelgratin.

Tagliatelle met gebakken mosseltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kg Zeeuwse mosselen
1 grote ui
1 kleine groene selderijknol
1 bosje peterselie
1 dl droge vermout
boter
200 g tagliatelle (liefst rode)
8 eetlepels bloem
1 dl room
peper
zout

Bereiding

Was de mosselen zorgvuldig.
Pel de ui, maak de selderij schoon en snijd ze in stukken van ± 1 cm.
Was de peterselie, pluk de blaadjes van de stengels en voeg de stengels bij de ui- en de selderijsnippers.
Snipper de rest van de peterselie fijn en bewaar dit voor het garnituur.
Doe de groentesnippers, de mosselen, de vermout en een klontje boter in een kookpan.
Breng op smaak met peper en zout en dek de pan af.
Schud de mosselen regelmatig om en laat ze op het vuur staan tot alle mosselen zijn geopend.
Haal ze vervolgens uit de schelp en laat ze op keukenpapier drogen.
Scheep ook de groenten uit de pan en laat ze eveneens uitlekken.
Kook de tagliatelle beetgaar in lichtgezouten water met een klontje boter.
Giet het mosselkookvocht door een zeef en laat dit tot ± 3 dl inkoken.
Wentel de mosselen en de groentestukjes door de bloem en bak ze krokant in een klontje boter.
Verdeel de tagliatelle over 4 borden en schep er de gebakken mosseltjes en groenten op.
Schuim het mosselkookvocht af en voeg er de room aan toe.
Laat nog even inkoken en giet de saus over het gerecht.
Bestrooi tenslotte met wat peterselie.

Tomaat-garnaal

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g Noordzeegarnaal (ongepeld)

2 tomaten

1 krop sla

½ bosje peterselie

2 eetlepels mayonaise

Bereiding

De tomaten laten schrikken in kokend water, onmiddellijk afkoelen in koud water, voorzichtig pellen en het groene kroontje verwijderen.

Een hoedje van elke tomaat snijden en met een koffielepeltje alle pitjes en al het sap verwijderen.

De binnenkant van de tomaten bestrooien met een weinig zout en ze omgekeerd op een rooster laten uitlekken.

De sla wassen, drogen en fijnsnijden.

De garnalen pellen en enkele gepelde garnalen apart houden voor de garnituur.

De tomaten opvullen met de garnalen en het hoedje er weer op plaatsen.

Een bedje van fijngesneden kropsla op koude borden schikken en de gevulde tomaat erop zetten.

Garneren met een takje peterselie en enkele garnaaltjes.

Mayonaise er apart bij serveren.

Tomaat-mosterdsaus

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

Ingrediënten

1½ kg tomaten, grofgesneden
3 gesnipperde uien
2 koppen bruine suiker
½ l dragonazijn
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 theelepels gedroogd basilicum
1 eetlepel gedroogde mosterd
1 eetlepel kerriepoeder
1 theelepel piment

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een grote pan.
Breng het mengsel langzaam aan de kook; blijf roeren tot de suiker is gesmolten.
Op een laag vuur 1 uur laten koken tot het mengsel dik is; nu en dan roeren.
In verwarmde, gesteriliseerde potten scheppen en afsluiten terwijl het mengsel nog heet is.
Koel en donker bewaren.

Serveertip: bij kaas en crackers, koud of gebraden vlees, hamburgers of een boerenlunch.

Tomaat-ovenshoteltje

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

Ingrediënten

1 kg tomaten
een dikke plak gekookte ham á 200 g
2 mozzarellakaasjes
250 g (oud) brood
olijfolie
zout
versgemalen peper
enkele takjes verse basilicum
1 teentje knoflook uit de pers

Bereiding

Ontvel de tomaten door ze in water dat net van de kook af is te leggen en daarna de velletjes er met een scherp mesje af te halen.
Halveer de tomaten.
Snijd de ham in dobbelsteentjes en de mozzarella in plakken.
Ontkorst eventueel het brood.
Vet een ovenschaal dun met olijfolie in en beleg de bodem met het brood.
Leg daar de ham en de tomaten op en dek af met de mozzarella.
Bestrooi de schotel met zout en royaal met peper en leg hier en daar een takje basilicum.
Vermeng nog 2 eetlepels olijfolie met de knoflook uit de pers en druppel dit erover.
Zet de schotel in een vrij hete oven: de eerste 10 minuten op 200°C, daarna nog 10 minuten op 150°C.
Lekker bij gegrild vlees.

Tomaat-tonijnsalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 stengel bleekselderij
1 sjalotje
4 kleine tomaatjes
1 blikje tonijn
3 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel citroensap
zout
peper
1 eetlepel fijngehakte selderij
ijsbergsla

Bereiding

Snijd de bleekselderijstengel in smalle boogjes, het sjalotje in ringen en de tomaat in partjes.

Laat de tonijn in een vergiet uitlekken en verwijder de graatjes.

Vermeng de yoghurt met de mayonaise, het citroensap, een snufje zout, een snufje peper en de bladselderij.

Meng de bleekselderij, het sjalotje, de tomaat en de tonijn door deze saus en meng het geheel goed door elkaar.

Leg slabladeren (eventueel in stukken gescheurd) op 2 diepe borden en schep de salade erover.

U kunt de salade serveren met ansjovis of schijfjes ei.

Als u er gekookte (nieuwe) aardappelen bij geeft, heeft u een lichte maaltijd.

Tomaten-artisjoksalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 bosuitjes
1 blikje artisjokharten (nettogewicht 200 g)
2 vleestomaten
50 g feta
2 eetlepels (kruiden)azijn
1 theelepel (kruiden)mosterd
3 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Maak de uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Giet de artisjokharten af en snijd ze in vieren.
Was de tomaten, snijd ze in dunne plakjes en leg deze dakpansgewijs in een cirkel op 2 bordjes.
Leg de artisjokhartjes in het midden en strooi er de uiringetjes over.
Verkruiemel de feta.
Klop de azijn, de mosterd en de olie tot een sausje, roer de feta erdoor, voeg naar smaak peper toe en sprenkel het sausje over de tomaten.

Tomaten-avocadosalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 tomaten
1 avocado
citroensap
1 bosuitje
4 eetlepels (balsamico)azijn
2 eetlepels olijfolie
½ theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Was de tomaten, snijd ze in plakken en snijd ze doormidden.
Snijd de avocado langs de pit overlangs doormidden en verwijder de pit en de schil.
Snijd de avocadohelften in dunne schijven en besprenkel ze met citroensap.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Maak een dressing van de azijn, de olie, de suiker, zout en peper.
Schik de tomaten en de avocado op 2 bordjes en schep de dressing erover.
Garneer met de bosui.

Tomaten-champignon-roomsoep met dubbel

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

Ingrediënten

± 8 dl runderbouillon
2 blikken gepelde tomaten
± 100 g champignons
1 laurierblad
35 g boter
30 g bloem
(zwarte) peper, zout
tabasco
suiker
koksroom
1 fles kruidige dubbel (0,3 l)

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Verwijder de kroontjes van de tomaten en snijd ze in stukken.
Voeg ze aan de bouillon toe en pureer ze met een staafmixer of wrijf ze door een zeef.
Voeg het laurierblad en naar smaak tabasco toe en laat het geheel 20 minuten zachtjes koken.
Voeg wat suiker toe om de rinse smaak van de tomaten te maskeren.
Smoor de champignons in de boter, zodat ze 'glazig' worden.
Voeg de bloem droog toe en, onder goed roeren, de tomatenbouillon.
Blijf roeren tot een mooie gebonden soep is ontstaan.
Voeg de Dubbel toe en laat het geheel enkele minuten zachtjes doorkoken.
Breng de soep op smaak met zout, peper en room.
U kunt de soep ook met gehaktballetjes en wat soepgroenten maken.

Tomaten-groentesaus met gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 rijpe tomaten
1 bussel jonge wortelen
2 selderijstengels
1 ui
½ courgette
1 lookteentje
1 toef basilicum
vers gemalen peper
zout
1 dl groene olijfolie
3 sneetjes mager doorregen spek
300 g mager gehakt

Bereiding

Hak de wortelen, selderij, ui, look en courgette in kleine blokjes.
Pel en ontpit de tomaten en snij ze in stukjes.
Fruit de groentenblokjes met de spekreepjes 5 minuten aan in de hete olijfolie.
Voeg er de tomatenstukjes bij, roer er het verkruimelde gehakt door en overgiet met 1½ dl water.
Laat 45 minuten sudderen op een laag pitje.
Kruid met peper en zout en bestrooi met vers gehakt basilicum.
Serveer met deegwaren.

Tomaten-lamslasagne met paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de ragoût

6 dikke tomaten
2 aubergines
1 kg lamsvlees
1 Spaans pepertje
4 teentjes knoflook
2 uien
olijfolie

voor de garnituur

4 vleestomaten
2 aubergines
4 eetlepels paneermeel
olijfolie
peterselie
enkele blaadjes basilicum
2 takjes tijm
zout
peper

voor de paprikasaus

3 rode paprika's
1 eetlepel room
citroensap
olijfolie
worcestershiresauce
cayennepeper

Bereiding

Fruit de paprika's in reepjes in een bodempje hete olijfolie.

Giet er 1/8 l water bij, dek af en laat 20 minuten sudderen.

Mix en roer er de room door.

Breng op smaak met worcestershiresaus, cayennepeper en citroensap.

Snij het lamsvlees in blokjes en braad ze aan in olijfolie.

Voeg de ui, knoflook, de gepelde tomaten in stukken en het pepertje bij.

Laat de ragoût dan nog 40 minuten sudderen.

Besprenkel de aubergines, in dikke plakken, met olie en leg ze 10 minuten op een geoliede bakplaat in de oven op 220°C.

Meng de peterselie met de tijm en gesnipperde basilicum.

Vul een geoliede ovenschotel met lagen aubergine, ragoût en groene-kruidentmix.

Eindig met aubergines. Leg bovenop plakken tomaat.

Tomaten-lamslasagne met paprikasaus

Bestrooi met paneermeel, vermengd met een restje kruidenmix.

Besprenkel met olie en zet 40 minuten in de oven op 220°C.

Naar het einde toe eventueel afdekken met folie.

Serveer warm met de koude paprikasaus.

Tomaten-paprikasalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g ontvelde en in plakken gesneden tomaten
2 schoongemaakte en in stukjes gesneden rode paprika's
1 schoongemaakte en in ringen gesneden ui
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
peper
1 dl olijfolie

Bereiding

Doe de plakken tomaat, de stukjes paprika, de ringen ui en de fijngehakte peterselie in een slabak en schep alles voorzichtig dooreen.
Maak de salade op smaak met wat zout en veel peper.
Schenk de olie over de salade en serveer de salade daarna onmiddellijk.

Tomaten-pastasaus

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

Ingrediënten

1½ kg grote, rijpe tomaten
1 eetlepel olijfolie
1 gesnipperde ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde oregano
2 eetlepels tomatenpuree
1 theelepel suiker
zout
peper

Bereiding

Snijd in de onderkant van elke tomaat een kruisje.
Leg de tomaten 2 minuten in kokend water; haal ze er met een tang weer uit en laat ze uitlekken.
Pel de schil; begin bij het kruisje.
Snijd de tomaten in blokjes.
Verhit de olie in een middelgrote pan.
Voeg de ui toe; op middelhoog vuur 3 minuten roeren tot de ui zacht is.
Knoflook toevoegen en 1 minuut bakken.
Tomaat, oregano, tomatenpuree en suiker toevoegen.
Aan de kook brengen, op laag vuur saus zonder deksel 15 minuten zachtjes laten koken (of tot de saus iets is ingedikt).
Breng hem op smaak met zout en peper.
Max. 2 dagen afgedekt in de koelkast bewaren, of max. 2 maanden in de diepvries.
Opwarmen in een pan of in de magnetron.

Serveertip: als warme saus over pasta of bij gebraden rundvlees, lamsschnitzel of als pizzasaus.

Tomaten-tortellinisoep met pesto

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

Ingrediënten

1 courgette
1 prei
1 ui
½ liter gezeefde tomaten
2 bouillontabletten
2 laurierbladeren
150 g tortellini met kaas
250 g gehakt
3 eetlepels koffieroom
2 eetlepels pesto (basilicumsaus)
50 g geraspte Pardano of oude kaas

Bereiding

Snijd de courgette in blokjes en de prei in smalle ringen.
Pel en snipper de ui.
Verdun de gezeefde tomaten met 1 liter water en breng dit aan de kook.
Voeg de bouillontabletten, laurierbladeren, ui, courgette, prei en de tortellini toe en kook alles in 12-15 minuten gaar.
Meng het gehakt met 1 lepel koffieroom, zout en peper, draai er kleine balletjes van en kook die de laatste 5 minuten mee gaar.
Roer de pesto door de soep, voeg naar smaak zout en peper toe en roer er de room door.
Strooi aan tafel de geraspte kaas over de soep.
Lekker met ciabatta of stokbrood.
Wilt u meer tortellini aan de soep toevoegen, kook deze dan apart gaar en voeg ze pas gaar aan de soep toe, anders wordt de soep teveel gebonden.

Variatietip: Voeg geen prei en ui toe. Vervang de gezeefde tomaten door 1 fles Sugocasa, verdun deze met water tot 1 ½ l. Vervang de laurierbladeren door 2 eetlepels gedroogde basilicum, gebruik groene met ricotta gevulde tortellini. Roer tot slot 3 (ontvelde) in blokjes gesneden tomaten bij de soep. Voeg geen soepballetjes toe, maar serveer bij de soep blokjes Mozzarella (per persoon een half bolletje).

Tomaten-vissoep met kokos

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

Ingrediënten

1 gefileerde gerookte makreel
1 pak gezeefde tomaten (passato di pomodoro)
1 blik bruine bonen
¼ blok santen, of een paar eetlepels geraspte kokos
2 grote uien
2 bananen
500 g paprika
1 bouillonblokje
zout
(cayenne)peper

Bereiding

Breng de gezeefde tomaten met ½ l water en het bouillonblokje aan de kook.
Snijd de vis, de ui en de paprika klein en doe ze in de kokende soep.
Voeg de santen of de kokos en de bruine bonen toe en laat de soep 15-20 minuten zachtjes koken tot de groenten gaar zijn.
(Als u een meer gebonden soep wilt, kunt u de helft van de bonen eerst pureren).
Voeg 5 minuten voor het einde van de kooktijd de fijngesneden banaan toe.
Breng op smaak met zout en (cayenne)peper.
Als extra smaakmakers kunt u nog denken aan knoflook, kardemom of een citroenschilletje (dat laatste moet u een paar minuten laten meekoken).

Tomaten met grijze garnaalkes

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 tasty tom tomaatjes

100 g Hollandse garnalen

2 eetlepels mayonaise

10 g fijngeknipte verse bieslook

Bereiding

Snijd aan de bovenkant de kapjes van de tomaten af, hol de tomaatjes met een theelepel uit en bestrooi de binnenkant met zout en peper.

Schep de garnalen om met de mayonaise, de bieslook en peper en schep het garnalenmengsel in de tomaatjes.

Tomatencurry met gamba's

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 gamba's (grote ongepelde garnalen) à alternatief cocktailgarnalen
1 grote ui
2 tenen knoflook
2 eetlepels (roerbak)olie
¾ eetlepel currypasta of kerriepoeder
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 g)
2 dl kokosmelk (uit blik)
zout
versgemalen peper

Bereiding

Laat de gamba's eventueel ontdooien, spoel ze met koud water en dep ze droog.
Pel de gamba's en verwijder het zwarte rugadertje.
Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de garnalen op matig hoog vuur in ca. 2 minuten gaar.
Schep ze op een bord.
Fruit de ui, knoflook en kerrie zachtjes in het bakvet.
Bak de tomaatstukjes met vocht ca. 2 minuten mee.
Voeg de kokosmelk toe en kook het geheel in ca. 5 minuten zachtjes in tot een dikke saus.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de garnalen door de curry en warm het gerecht nog ca. 2 minuten zachtjes door.
Lekker met basmatirijst en verse korianderblaadjes.

Tomatenpannenkoek met mosselen en gestoofde Romeinse sla

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l pannenkoekenbeslag
2 tomaten
1 kropje Romeinse sla
1 toef verse dille en peterselie
1 sjalot
1 lookteentje
200 g gekookte mosselen
2 eetlepels citroensap
vers gemalen peper
zout
100 g roomboter

Bereiding

Smelt de boter en stoof daarin gedurende 5 minuten de schoongemaakte en kleingesneden sla met gehakte sjalot en wat citroensap.

Voeg de gepelde, ontpitte en kleingesneden tomaten toe en breng op smaak met peper, zout en geperste knoflook.

Roer de mosselen erdoor en laat nog 10 minuten stoven.

Meng er tot slot de gehakte dille en peterselie door.

Bak intussen de pannenkoeken en vul ze met het tomatenmengsel.

Serveer met een verse, pittige tomatensaus en versier met enkele mosselen in de schelp, schijfjes citroen, peterselie en dille.

Tip : Romeinse sla heeft tamelijk harde blaadjes en leent zich uitstekend om te stoven.

Tomatenpesto

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

Ingrediënten

Bereiding

Snipper 1 sjalot en 2 tenen knoflook.

Meet ± 1 dl extra virgine olijfolie af.

Verwarm hier 1 eetlepel van en fruit de sjalot en de knoflook hierin op halfhoog vuur ± 2 minuten.

Voeg 2 eetlepels tomatenpuree toe en bak die 2 minuten mee.

Pureer het afgekoelde mengsel samen met 30 g basilicumblaadjes, 5 gedroogde tomaten op olie, 50 g blanke amandelen en 50 g verbrokkelde Parmezaanse kaas in een keukenmachine of wrijf alles fijn in een vijzel.

Schenk er in een dun straaltje de rest van de olie bij en pureer het tot een gladde massa.

Breng op smaak met peper en zout.

Tomatenrisotto met rucola en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 sjalot
1 teentje knoflook
2 tomaten
1 eetlepel olijfolie
75 g snelkookzilvervriesrijst
1½ dl kruidenbouillon
100 g doperwten (diepvries)
zout, versgemalen peper
30 g rucola
25 g geraspte of geschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de sjalot en de knoflook.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verhit de olie in een braadpan met anti-aanbaklaag en fruit de sjalot en de knoflook 1 minuut.
Schep de rijst erdoor en bak deze al omscheppend 1 minuut mee.
Voeg de tomaat erbij en roerbak die 1 minuut mee.
Voeg de bouillon toe en kook de rijst 8 minuten.
Doe er als laatste de doperwten bij en kook ze 6 minuten mee.
Breng de risotto op smaak met zout en versgemalen peper.
Snijd tot slot de rucola in groffe stukken, schep deze door de risotto en serveer direct met de Parmezaanse kaas.

Tomatensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 tomaten (samen 400 g)

zout

peper

verse basilicum, bieslook

voor de saus

3 eetlepels slasaus

½ eetlepel azijn

Bereiding

Ontvel de tomaten door ze kruiselings in te snijden en ze een paar tellen in kokend water te houden, ze met kokend water af te spoelen en ze daarna te pellen.

Snijd de tomaten in plakken, bestrooi ze met zout en vermeng ze met de saus en de kleingesneden kruiden.

Tomatensalade met bosui

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 tomaten
1 bosuitje
1½ eetlepel olie
1 eetlepel azijn
1 theelepel mosterd
1 theelepel basilicum
zout
peper

Bereiding

Snijd de tomaten in plakjes en het bosuitje in ringetjes.

Klop een sausje van de olie, azijn, mosterd, basilicum en zout en peper.

Leg de tomaatplakjes en de bosuiringetjes in een schaal en schep het sausje erdoor.

Tomatenspaghetti met krab

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Ja
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 eetlepels olijfolie
2 zakken panklare spinazie (à 300 g)
2 blikjes krab (naturel, à 170 g)
1 cup verse pastasaus napolitana (225 g)
4 eetlepels geraspte pittige kaas

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Intussen knoflook pellen en snipperen.
Peper schoonmaken, van zaadjes ontdoen en in reepjes snijden.
In wok olie verhitten.
Knoflook en peper ca. 2 minuten zachtjes fruiten.
Spinazie toevoegen en ca. 2 minuten roerbakken.
Krab afgieten en door spinazie scheppen.
Ca. 1 minuut meewarmen.
Op smaak brengen met zout.
In steelpan pastasaus verhitten en door spaghetti scheppen.
Spaghetti over vier borden verdelen.
Spinazie-krabmengsel erover verdelen.
Bestrooien met kaas.

Tomatentaart met pesto

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

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)

1 bolletje mozzarella (kaas 125 g)

6 romatomen (bak à 750 g)

5 eetlepels Pesto Genovese (pot à 185 g)

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

150 g feta (kaas)

Bereiding

Deeg laten ontdooien.

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

Mozzarella laten uitlekken en in plakken snijden.

Tomaten schoonmaken en in plakjes snijden.

Taartvorm invetten en bekleden met deegplakjes.

Deegbodem met vork inprikken en besmeren met pesto.

Mozzarella en tomaat erover verdelen.

Knoflook pellen, boven kommetje uitpersen en olie erdoor roeren.

Taart besprenkelen met olie en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Feta verkrumelen en over warme taart verdelen.

Taart nog ca. 2 minuten terug zetten in warme oven tot feta iets zacht wordt.

Lekker met een gemengde rucolasalade met knoflookdressing.

Tonijnsalade met tomaten en maïs

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Australisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 blikje (ca. 200 g) tonijn
4 kleine tomaten
1 klein uitje 2 augurken
4 eetlepels maïskorrels (blik)
4 eetlepels yoghurt
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels fijngehakte peterselie + 4 toefjes voor de garnering
zout
peper
4 blaadjes sla

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken.

Snijd 1 tomaat in 8 partjes en de andere 3 tomaten in kleine stukjes.

Pel en snipper de ui. Hak de augurk fijn.

Meng de tonijn met de stukjes tomaat, de ui, de augurken, de maïs, de yoghurt, de mayonaise, de fijngehakte peterselie en zout en peper naar smaak.

Leg de blaadjes sla op 4 borden.

Schep de tonijnsalade erop en garneer met de partjes tomaat en de toefjes peterselie.

Tortilla's met kalkoen en guacamole

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 schaaltes kalkoenfilet (à ca. 200 g)

1 ui

1 zak paprika's (rood geel en groen)

3 eetlepels olijfolie

1 zakje burrito seasoningmix (40 g)

1 pak flour tortilla's (360 g)

1 pot guacamoledip (300 ml)

1 bekertje zure room (125 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.

Kalkoenfilet in dunne reepjes snijden.

Ui pellen en in ringen snijden.

Paprika's schoonmaken en in repen snijden.

In braadpan olie verhitten.

Kalkoen in ca. 3 minuten bruinbakken.

Ui en paprika toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.

Burritomix en 125 ml water toevoegen en goed mengen.

Geheel nog ca. 4 minuten verhitten.

Intussen tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.

Aan tafel tortilla's vullen met guacamole, kalkoen-paprikamengsel en zure room.

Lekker met een salade van ijsbergsla met vinaigrette.

Uiensoep met ravioli

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g uien
2-3 teentjes knoflook
500 g aardappelen
4 eetlepels olie
1 glas witte wijn of sherry
1 pot rundvleesbouillon met vlees
150 g gehakt
2 eetlepels koffiemelk
150 g geraspte oude kaas
zout, peper
125 g ravioli
2 eetlepels gesnipperde peterselie

Bereiding

Snijd de uien in halve ringen.
Pel en snipper de knoflook.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm.
Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de aardappelen minuten.
Pureer het mengsel met een staafmixer.
Voeg de wijn en de volgens voorschrift verdunde bouillon met vlees toe en breng de soep aan de kook.
Maak het gehakt aan met de koffiemelk, de helft van de kaas en zout en peper en draai hier kleine balletjes van.
Voeg de gehaktballetjes en de ravioli toe en laat 20 minuten zacht koken.
Breng de soep met zout en peper op smaak en roer er de peterselie door.
Strooi er aan tafel de rest van de kaas over.

Variatietip: Pureer de soep niet. Fruit met de ui rode paprikastukjes mee. Voeg geen gehaktballetjes toe, maar 100 g hamblokjes en 100 g oude kaasblokjes. Serveer de soep direct, met geraspte oude kaas.

Varkensfilet met piccalilly

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 varkensfilets

boter

4 eetlepels piccalilly

2 eetlepels sherry

zout

peper

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout en bak het in de boter bruin en gaar.

Neem het uit de pan en houd het op een schaal warm.

Voeg aan de bakboter wat water toe en roer alle aanbaksels los.

Doe er de piccalilly en de sherry bij en laat alles even doorkoken.

Serveer de saus apart bij het vlees.

Varkenshaas met peultjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 varkenshaas á 250 g
½ rode peper
100 g peultjes
50 g taugé
2 dl kokosmelk
2 theelepels rode currypasta (pot, toko)
1 eetlepel limoensap
1 eetlepel vissaus (fles, toko)
2 eetlepels fijngehakte munt

Bereiding

Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en leg ze in een schaal.

Snijd de rode peper in flinterdunne ringetjes.

Doe de peultjes met 1 eetlepel water in een andere schaal en verhit ze, afgedekt, ± 2 minuten op 750 Watt.

Voeg de rode peper en de taugé toe en verhit het, afgedekt, nog ± 1 minuut op 750 Watt.

Meng de kokosmelk met de currypasta, het limoensap en de vissaus in een kom en schenk dit over het vlees.

Laat het vlees, afgedekt, in ± 4 minuten op 400 Watt gaar worden.

Laat de groenten uitlekken en schep ze door het vlees.

Verhit het gerecht, afgedekt, nog ± 2 minuten op ± 400 Watt.

Schep het gerecht door en bestrooi het met de munt.

Lekker met gekookte transparante mie.

Varkensoesters met tagliatelle en portobello's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.lidl.nl			Sterren	

Ingrediënten

tagliatelle

olijfolie

1 schaaltje portobello paddenstoelen

4 varkensoesters (2 verpakkingen)

1 teentje knoflook

50 g rucola

½ uiterste citroen

verse basilicum

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de basilicum fijn en de portobello paddenstoelen in plakjes.

Bak vervolgens de portobello paddenstoelen in een beetje olijfolie in ca. 5 minuten op hoog vuur.

Bak in een andere pan de varkensoesters volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak een dressing van een flinke scheut olijfolie, verse basilicum en citroensap.

Meng de pasta met de portobello's en de rucola.

Verdeel dit over vier borden.

Leg de varkensoesters in het midden op de pasta en besprenkel met de dressing.

Varkensschnitzels met champignons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 schnitzels

zout

peper

bloem

boter

4 kleine uien

200 g champignons

1 eetlepel citroensap

4 eetlepels fijngehakte tuinkruiden (peterselie, kervel, bieslook, dragon)

4 plakken jongbelegen kaas

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout, bak het in de boter gaar en leg het in een vuurvaste schaal.

Fruit in de braadboter de gesnipperde uien en de kleingesneden champignons en smoor ze zachtjes gaar.

Breng op smaak met citroensap, tuinkruiden en nog wat peper en zout.

Verdeel dit mengsel over het vlees, leg de plakken kaas erop en laat de kaas in een hete oven smelten.

Varkensschnitzels met champignons en paprika

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

Ingrediënten

4 varkensschnitzels
paprikapoeder
peper
zout
1 bakje champignons
1 kleine rode paprika
boter
1 theelepel citroensap
1 dl bouillon
¼ l slagroom
1 eetlepel gehakte peterselie

Bereiding

Bestrooi de schnitzels met peper, zout en paprikapoeder en bak ze in de hete boter gaar.
Houd ze warm op een schaal.
Snijd de champignons in plakjes en de paprika in blokjes en fruit ze in de achtergebleven boter.
Voeg het citroensap, de bouillon en de slagroom toe en laat het mengsel enkele minuten pruttelen.
Giet de saus over de schnitzels en strooi er peterselie over.

Varkensschnitzels op Franse wijze

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

Ingrediënten

4 schnitzels

zout

peper

slakkenkruiden

Boursin of Roquefort

boter

Bereiding

Wrijf het vlees in met zout, peper en slakkenkruiden en bak het in de boter gaar.

Leg op elke schnitzel een plakje kaas.

Leg het vlees in een vuurvaste schaal en laat de kaas onder een hete grill of boven in een hete oven smelten.

Varkensstoofschotel met bier

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
250 g varkenslapjes
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel azijn
2 theelepels tomatenpuree
1 theelepel tijm
1 theelepel majoraan
zout
(versgemalen) peper
1 laurierblaadje
2 dl donker bier
1 dunne prei (± 100 g)
1 kleine winterwortel (± 150 g)
1 plakje ontbijtkoek

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.

Snijd het vlees in blokjes.

Doe de mosterd, de azijn, de tomatenpuree, de tijm, de majoraan, 1 theelepel zout en peper in een glazen schaal en roer dit door elkaar.

Schep het vlees en de sjalot erdoor voeg het laurierblaadje en het bier aan het vlees toe en laat het even staan.

Maak intussen de prei en de wortel schoon, was ze en snijd ze in stukjes.

Snijd de ontbijtkoek in stukjes.

Schep de prei, wortel en ontbijtkoek door het vlees.

Dek de schaal met een glazen deksel of met magnetronfolie af en laat de stoofschotel in de magnetron in 20-25 minuten op 525/600 Watt gaar worden.

Schep tussentijds regelmatig door.

Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Lekker met gekookte aardappelen en een gemengde salade.

Varkensvlees met bleekselderij en blauwe kaas

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

1 theelepel zout
1 theelepel paprikapoeder
1 afgestreken eetlepel maïzena
250 g mager varkenspoelet
½ kleingesneden struik bleekselderij
¼ spitskool in dunne reepjes
100 g verbrokkelde blauwe kaas
1 vleestomaat, zonder vocht en zaad, in kleine stukjes
bieslook

Bereiding

Vermeng het zout met het zout en de maïzena en strooi dit rondom over het varkenspoelet.
Kook de bleekselderij en de kool samen, afgedekt, op ± 750 Watt in de magnetron in ± 5 minuten beetgaar.
Doe het vlees erbij, vermeng alles goed en verwarm het gerecht, afgedekt, op ± 350 Watt 4-5 minuten tot het vlees zijn kleur zo goed als heeft verloren.
Laat het daarna enkele minuten nagaren.
Voeg de verbrokkelde kaas en de tomaatstukjes toe en meng alles goed door elkaar.
Verwarm het gerecht, afgedekt, op ± 350 Watt 2 minuten tot de kaas is gesmolten en de tomaatstukjes warm zijn en meng nogmaals.
Bestrooi het tenslotte met fijngeknijpte bieslook.

Varkensvlees met satésaus

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

250 g mager varkenspoelet

1 eetlepel maïsolie

1 uitgeperst teentje knoflook

2 eetlepels ketjap manis

½ eetlepel citroensap

1 theelepel ketoembar (= gemalen koriander)

zout

peper

2 eetlepels pasta voor pindasatésaus

enkele eetlepels heet water

Bereiding

Marnineer het vlees 24 uur in een mengsel van de olie, de knoflook, de ketjap, het citroensap, de ketoembar, zout en peper.

Verwarm het vlees samen met de marinade, afgedekt, op ± 350 Watt 4-5 minuten in een magnetronschaal tot de kleur grijsbruin is geworden en laat het enkele minuten nagaren.

Meng dan de satépasta door het vlees tot een smeug geheel ontstaat en verwarm dit, afgedekt, zo nodig nog 1-2 minuten op ± 750 Watt.

Slap de massa met heet water tot sausdikte af.

Vegetarische roerbak met notenrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 struiken paksoi
1 pak notenrijst à 275 g
zout
2½ eetlepel oosterse roerbakolie
1 zak uiensnippers à 175 g
2 eetlepels kerriepoeder
2 pakken Goodbite vegetarische roerbakblokjes naturel
1 dl volle yoghurt, op kamertemperatuur

Bereiding

Maak de paksoi schoon en snijd de struiken in repen van ± 2 cm breed.
Houd het groen apart van de stelen.
Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit de olie in een wok en fruit de ui in ± 3 minuten glazig.
Voeg het kerriepoeder en de roerbakblokjes toe en bak alles al omscheppend ± 5 minuten.
Voeg de paksoistelen toe en bak ze al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar.
Scheep het blad erdoor en bak alles kort zodat het blad nog mooi helder groen is.
Scheep de yoghurt en peper en zout naar smaak erdoor en warm het gerecht kort door.
Serveer met de rijst.

Serveertip: Garneer de roerbak met grof gehakte -ongezouten cashewnoten en geknipte bieslook

Wijnadvies: La Marouette, -biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Venkel-vissoep met schelpjesmacaroni

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote venkelknol met groen
40 g boter
40 g bloem
1 pot visfond of 3 visbouillon-tabletten
1 glas witte wijn
¼ l melk
100 g kleine schelpjesmacaroni
300 g koolvisfilet
100 g garnalen
100 g gekookte mosselen
(1-2 eetlepels Pernod)

Bereiding

Snipper de venkel (bewaar het groen, verwijder de harde kern).
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en laat het mengsel 1 minuut pruttelen.
Roer er in delen ½ liter water bij en breng het steeds aan de kook.
Voeg visbouillon van ½ liter water en de visfond of 1 liter water en de bouillontabletten toe en breng de soep aan de kook.
Voeg de wijn, de melk, de venkel en de pasta toe en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Snijd de visfilet in stukjes en voeg die na 10 minuten met de garnalen en de mosselen toe.
Breng de soep met zout en peper op smaak en strooi er tot slot het venkelgroen over.
Schenk voor de liefhebbers een scheutje Pernod in de borden.
Lekker met geroosterd brood.

Variatietip: Kook aardappelen (750 g afkokers) en 1 fijngesneden prei in 1 l visbouillon gaar en pureer ze. Voeg een glas wijn, ¼ l melk, 250 g wortelplakjes en 100 g pastaschelpjes toe en kook alles in 15 minuten gaar. Kook de laatste 5 minuten gemengde visstukjes (samen 300 g) mee. Breng de soep met zout, peper en mosterd op smaak en bestrooi haar tot slot met dillegroen.

Verborgen eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rundergehakt
2 sneetjes brood zonder korst
melk
zout
peper
nootmuskaat
4 hardgekookte eieren
4 plakjes rauwe ham
bloem
losgeklopt ei
paneermeel

Bereiding

Maak het gehakt aan met het in melk geweekte brood, zout, peper, nootmuskaat en eventuele andere kruiden.
Deel het gehakt in vieren en maak er 4 dunne lapjes van.
Wikkel ieder ei in een plakje ham en daarna in een lapje gehakt.
Wentel de gehaktballetjes door de bloem, door het losgeklopte ei en dan door paneermeel.
Bak de balletjes in de frituurpan in ± 5 minuten goudbruin.

Verpakt gehakt

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 mooie bladeren van een rode, een witte en een groene kool

500 g mager gehakt

peper

zout

4 eetlepels maïskorrels (uit blik)

100 g gekookte achterham

1 vleestomaat

basilicum

1 grote ui

1 theelepel kummelzaadjes

100 g geraspte belegen kaas

bouillon

Bereiding

Leg de koolbladeren in een pan met kokend water tot ze zacht zijn.

Maak het gehakt aan met peper en zout en verdeel het in 3 porties.

Snipper de ham.

Snijd de vleestomaat in stukjes.

Snipper de ui.

Meng door het ene deel van het gehakt de stukjes tomaat en de maïskorrels, door het tweede deel de gekookte ham en wat basilicum en door het derde deel de gesnipperde ui, de kummelzaadjes en de kaas.

Verdeel deze mengsels over de koolbladeren, vouw deze voorzichtig dicht en bind er een touwtje om.

Leg de rolletjes naast elkaar in een braadslede en schenk er een scheut bouillon bij.

Zet de braadslede in een hete oven (175°C) en laat de rolletjes in ruim 30 minuten gaar worden.

Serveer de rolletjes steeds drie aan drie op een bord.

Geef er aardappelpuree bij.

Verrassend gehaktbroodje

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

Ingrediënten

500 g gehakt half-om-half

1 zakje gehaktmix

1¾ melk

3 knakworsten

1 kop jonge soepgroenten

1 plak jong belegen kaas

100 g (bak)boter

Bereiding

Maak het gehakt op smaak met de gehaktmix en het kopje melk, of zoals u gewend bent.

Hak de soepgroenten heel fijn of gebruik hiervoor de blender (doe in het laatste geval de melk bij de groenten, dat werkt gemakkelijker).

Meng de soepgroenten door het gehakt en kneed het stevig tot een vaste massa.

Maak er een broodje van, druk de knakworsten diep in het deeg en vorm het broodje nog even na.

Leg de plak kaas erop.

Laat de boter in een diepe braadpan licht kleuren, leg het gehaktbroodje erin, sluit de pan half af en braad het gehakt op matig vuur in ± 40 minuten geheel gaar.

Het gehakt wordt tijdens het braden niet gekeerd, maar moet wel af en toe met de boter uit de pan worden bedropen.

Serveer het gehaktbroodje warm in dikke plakken gesneden met bijvoorbeeld sla en patat frites met mosterdsaus.

Of laat het afkoelen en snijd het in dunne plakjes voor de boterham.

Visrisotto 2

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

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
200 g kabeljauwfilet
200 g regenboogforelfilet
50 g verse peterselie
1½ visbouillontablet
3 eetlepels (olijf)olie
2 gedroogde chilipepertjes
¼ l gekruide tomatensaus (Sugo Casa met kruiden, pot á 690 g, Grand'Italia)
300 g kortkokende dessertrijst
150 g roze garnalen
1 dl droge witte wijn
25 g boter
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Pel de knoflook en hak hem fijn.
Snijd de kabeljauw- en forelfilet in stukjes.
Knip in een kopje de peterselie fijn.
Breng in een pan ¾ l water aan de kook, verkruimel er de bouillontabletten boven en laat die oplossen.
Verhit de olie in een (braad)pan en fruit de chilipepertjes ± ½ minuut.
Voeg de ui, knoflook en rijst toe en bak ze al omscheppend in ± 2 minuten zachtjes glazig.
Voeg de tomatensaus toe en verwarm die ± 3 minuten.
Voeg de garnalen en de wijn toe en warm die ± 1 minuut mee.
Voeg de helft van de bouillon toe en breng het geheel (op een vlamverdeler) aan de kook.
Voeg in ± 10 minuten beetje bij beetje de rest van de bouillon toe.
Voeg de kabeljauw en forel toe en kook het geheel onafgedekt in ± 25 minuten zachtjes gaar; roer af en toe door.
Neem de pepertjes uit het rijstmengsel en roer er de boter en de peterselie door.
Breng eventueel op smaak met zout en peper.
Serveer deze risotto met gemengde sla van tomaat, komkommer en zwarte olijven.

Vissalade op ijs

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 nieuwe haringen
2 appels
2 uien
1 klein potje ingelegde rode paprikareepjes
1 dl zure room
1 dl yoghurt
het sap van ½ citroen
½ theelepel zout
een snufje peper
een paar blaadjes sla
een plukje peterselie
een paar uiringen
in stukjes geslagen ijsblokjes

Bereiding

Leg de haringen een uur in koud water.
Laat de visfilets vervolgens uitlekken en snijd ze daarna in reepjes.
Schil de appels, verwijder het klokhuis en snipper het vruchtvlees.
Maak de uien schoon en schaaf ze op een rauwkost-rasp.
Vermeng de reepjes haring, appelsnippers, geschaafde uien en reepjes paprika met elkaar.
Maak een mengsel van zure room, yoghurt, citroensap, peper en zout en breng dit sausje op smaak.
Als de paprikareepjes erg scherp smaken, komt de peper in het sausje te vervallen.
Scheep de saus door de salademengsel en zet het geheel 20 minuten in de koelkast.
Spreid de slabladeren in een glazen schaal uit en leg hierop de koele salade.
Garneer met toefjes peterselie en uiringen.
Dien de schaal met vissalade op in een tweede iets bredere schaal, met daarin een laag tot gruis
geslagen ijsblokjes.

Visschotel alla Napolitana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 vleestomaten
2 teentjes knoflook
1 mozzarellakaasje
2 takjes basilicum
400 g kabeljauwfilet
peper, zout
1 eetlepel olijfolie
8 ansjovisfilets

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Ontvel de tomaten door ze een paar tellen in kokend water te dompelen.
Verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in plakken.
Pel de knoflookteentjes en snijd ze in plakjes.
Snijd de mozzarella in plakjes en de basilicum in reepjes.
Leg de kabeljauw in een ingevette ovenschaal en bestrooi hem met wat peper en zout.
Druppel de helft van de olijfolie erover en leg de vis 5 minuten onder de hete grill.
Keer de vis om en verdeel er de tomaat, knoflook, mozzarella, basilicum en ansjovis over.
Zet de schaal terug onder de grill en laat de vis in ± 5 minuten gaar worden.
Serveer er strikjesmacaroni bij.

Variatietip: Vervang de kabeljauwfilet door 4 tonijntournedos en grilleer de vis in ± 7 minuten aan beide kanten bruin.

Vissoep met langoustines

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

Ingrediënten

1 kg visafval van platvissen
6 rauwe langoustines
2 uien
boter
het sap van ¼ citroen
5 dl droge witte wijn
1 kleine courgette
2 eetlepels deegschelpjes
250 g gezeefde tomaten (een gebruiksklare tomatencoulis)
3 eetlepels tapioca
1 eetlepel Pastis
tijm
laurier
peper
zout

Bereiding

Maak het visafval schoon.
Breek de langoustines in tweeën en voeg de koppen en de schalen van de langoustinestaartjes bij het visafval.
Snijd de staartjes vervolgens in de lengte door en verwijder het darmkanaal.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Smelt een klontje boter en stoof er de uiringen in.
Voeg het visafval, het takje tijm, het laurierblaadje, het citroensap en de witte wijn toe, giet er 5 dl water bij en breng op smaak met peper en zout.
Laat de bouillon onder gesloten deksel ± 20 minuten sudderen.
Was de courgette, snijd hem in dobbelsteentjes van ± ½ cm dik en kook die in lichtgezouten water beetgaar.
Kook de deegschelpjes beetgaar in lichtgezouten water met daarin een klontje boter.
Giet de visbouillon door een zeef en voeg er de tomatenpuree aan toe.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, voeg er de tapioca bij en laat zachtjes koken tot de pareltjes gezwollen en helder zijn.
Mix de soep fijn en giet haar door een zeef.
Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg er de langoustinestaarten aan toe.
Laat deze even gaar worden en voeg er tenslotte de deegschelpjes, de courgetteblokjes en de Pastis bij.
Verdeel de soep over 4 borden en schep in elk bord 3 halve langoustinestaartjes.

Vissoep met rijst

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 wortel
1 ui
1 stengel bleekselderij
visafval van tong en tarbot
30 g boter
½ l droge witte wijn
zout
1 teentje knoflook
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
200 g rijst
500 g roodbaarsfilet
50 g peterselie

Bereiding

Schil de wortel en pel de ui.
Was het visafval en stoof alles even in de boter.
Voeg 1 l water, de witte wijn, de grof gesneden ui, wortel en selderij toe, zout lichtjes en laat de fumet op vrij hoog vuur 30 minuten koken.
Fruit het in tweeën gesneden teentje knoflook in een andere pan in de olie, giet de gezeefde fumet erop en voeg de rijst toe.
Voeg na 15 minuten de in stukjes gesneden visfilet toe en laat nog 5 minuten koken.
Was intussen de peterselie, hak hem fijn en roer hem door de soep.

Vissoep van zoetwatervissen

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

Ingrediënten

1½ kg zoetwatervis (snoek, zeelt of paling, maar absoluut geen karper)
50 g ui
4 teentjes knoflook
1 stengel bleekselderij
½ bosje peterselie
1 lblik gepelde tomaten
300 g kalmoes (snijbiet) of paksoi
4 eetlepels olie
1/8 liter witte wijn
1 laurierblaadje
zout
peper

Bereiding

Maak de vis schoon, was ze zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze met keukenpapier droog en snijd ze in stukken.
Snipper de uien en knoflook.
Maak de bleekselderij schoon, was de stengel en snijd hem fijn.
Hak de peterselie.
Laat de tomaten uitlekken, snijd het vruchtvlees fijn en vang het vocht op.
Maak de kalmoes of paksoi schoon, was ze en snijd ze in repen.
Verhit de olie in een pan en laat de ui, knoflook, bleekselderij, kalmoes of paksoi (bladeren van savooiekool kan ook) en peterselie hierin zachtjes bakken.
Voeg de tomaten toe en het geheel 10 minuten op een klein vuur laten stoven.
Wijn, opgevangen tomatensap en laurierblaadje toevoegen.
Op smaak brengen met zout en peper.
De stukken vis in de soep leggen en het geheel op een klein vuur 30 minuten laten trekken.
Serveren met geroosterd brood, dat wordt besprenkeld met olijfolie en bestrooid met zout en peper.

Vissoepje met langoustines, courgettes en deegschelpjes

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

Ingrediënten

1 kg visafval van platvissen
6 rauwe langoustines
2 uien
Boter
Het sap van ¼ citroen
5 dl droge witte wijn
1 kleine courgette
2 eetlepels deegschelpjes
250 g gezeefde tomaten
3 eetlepels tapioca
1 eetlepel pastis
Tijm, laurier
peper
zout

Bereiding

Maak het visafval schoon.
Breek de langoustines in tweeën.
Voeg de koppen en de schalen van de langoustinestaartjes bij het visafval.
Snijd de staartjes vervolgens in de lengte door en verwijder het darmkanaal.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Smelt een klontje boter en stoof er de uiringen in.
Voeg er vervolgens het visafval, het takje tijm, het laurierblaadje, het citroensap en de witte wijn aan toe.
Giet er tenslotte 5 dl water bij en breng op smaak met peper en zout.
Laat de bouillon onder gesloten deksel ± 20 minuten sudderen.
Was de courgette, snijd hem in dobbelsteentjes van ± ½ cm dik en kook deze in lichtgezouten water beetgaar.
Kook de deegschelpjes eveneens beetgaar in lichtgezouten water waaraan u een klontje boter heeft toegevoegd.
Giet de visbouillon door een zeef en voeg er de tomatenpuree aan toe.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, voeg er de tapioca bij en laat zachtjes koken tot de pareltjes gezwollen en helder zijn.
Mix de soep fijn en giet haar tenslotte door een zeef.
Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg er de langoustinestaarten aan toe.
Laat deze even gaar worden en voeg er tenslotte de deegschelpjes, de courgetteblokjes en de pastis bij.
Verdeel de soep over 4 borden en schep in elk bord 3 halve langoustinestaartjes.

Tip: Gezeefde tomaten is een gebruiksklare tomatencoulis die gemakkelijk verkrijgbaar is in dozen van 500 g.

Visspies met couscoussalade

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

Ingrediënten

1 pak couscous Marokkaans gekruid à 275 g (Lassie)

1 komkommer

1 citroen

1 schaalte munt à 15 g

5 stengels bleekselderij,

in dunne plakjes

8 visspiesen naar keuze (visspies varia)

3½ eetlepel olijfolie extra vierge

peper

zout

Bereiding

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schil de komkommer, snijd hem in de lengte door en schraap de zaadjes eruit.

Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

Boen de citroen schoon onder stromend water, rasp de gele schil er dun af en pers de vrucht uit.

Pluk de blaadjes munt van de steeltjes en hak ze fijn.

Schep de bleekselderij, de komkommer, de citroenrasp en het sap, de munt en 2½ el van de olie door de couscous.

Bestrijk de spiesen met de rest van de olie en rooster ze op het rooster van een hete barbecue rondom bruin en gaar.

Serveer met de salade.

Wijnadvies: Chamarree Signature Blend RR9, Chardonnay, wit, Frankrijk

Visvelouté met gerookte forel

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

Ingrediënten

voor de bouillon

300 g visafval (graten en koppen van zeetong)

2 sjalotten

1 ui

1 selderijtakje

boter

2 dl witte wijn

5 peperkorrels

1 kruidenbultje (peterselie, tijm en laurier)

1 gerookte forel

voor de velouté

3 preiwitten

2 uien

boter

1 eetlepel bloem

voor het garnituur

1 dl room

1 koffielepel zalmeitjes

enkele plukjes kervel

Bereiding

Was het visafval zorgvuldig.

Pel de sjalotten en de ui en snipper ze fijn.

Was het selderijtakje en snijd het fijn.

Smelt een klontje boter en stoof er het visafval en de groentesnippers in.

Voeg er de witte wijn, 1 ½ l water, de peperkorrels en het kruidenbultje aan toe.

Breng de bouillon aan de kook en laat ± 15 minuten zachtjes sudderen.

Fileer intussen de gerookte forel en snijd het visvlees in stukjes.

Voeg het vel en de kop bij de bouillon en laat deze op zacht vuur nog ± 10 minuten trekken.

Giet de bouillon tenslotte door een zeef.

Maak de preiwitten schoon, pel de uien en snipper beide groenten fijn.

Smelt een klontje boter en stoof er de groentesnippers in.

Bestrooi met de bloem en laat even bakken.

Voeg er vervolgens de gezeefde bouillon aan toe en laat de soep ± 30 minuten zachtjes sudderen.

Mix de soep en giet haar door een zeef.

Verdeel de forel over 4 borden en giet er de soep over.

Klop de room lichtjes op en lepel hem op de soep.

Bestrooi tenslotte met de zalmeitjes en versier met een plukje kervel.

Vitello del giardiniere (kalfsvlees van de tuinman)

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g voorgekookte krieltjes
1 blikje doperwtjes en worteltjes (± 200 g)
1 blikje witte bonen (± 200 g)
1 theelepel bouillonpoeder
25 g boter
200 g kalfsschnitzels in blokjes
25 g gesneden ontbijtspek in reepjes
1 kleine gesnipperde ui
1 ontvelde en in partjes tomaat
½ dl droge witte wijn
½ eetlepel maïzena
zout
peper
1½ eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries, Iglo)

Bereiding

Halveer de grote krieltjes.
Laat de worteltjes en doperwtjes en de witte bonen uitlekken.
Los het bouillonpoeder in ½ dl heet water op.
Verhit in een wok de helft van de boter, roerbak het vlees en het spek ± 2 minuten en schep het op een bord.
Verhit in de wok de rest van de boter en roerbak de ui en de krieltjes ± 2 minuten.
Voeg de worteltjes met doperwtjes en de witte bonen toe en roerbak ± 1 minuut.
Voeg het vlees, het spek, de tomaat, de bouillon en de witte wijn toe en breng het geheel aan de kook.
Roer de maïzena met 1 eetlepel water glad en roer dit door het vlees-groentemengsel.
Laat ± 2 minuten zachtjes koken, breng op smaak met zout en peper en roer er de Italiaanse kruiden door.
Geef er stokbrood bij.

Vitello tonnato 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Pureer 100 g tonijn in olie (uitgelekt), 1-2 eetlepels citroensap, 1-2 eetlepels kappertjes en 2 ansjovisfilets tot een gladde massa en vermeng die met 2 dl mayonaise.

Breng eventueel op smaak met zout en peper.

Smeer op een groot bord een laagje saus, rangschik daarop dakpansgewijs plakjes vlees en giet de saus in het midden over de plakjes vlees.

Garneer met wat kappertjes.

Info: Vitello Tonnato wordt in Italië veel gegeten. Daar wordt het geserveerd als voorgerecht, maar met stokbrood kan het ook een koud hoofdgerecht zijn. Vitello Tonnato maakt u met mooi rosé gebraden kalfsvlees, bij voorbeeld fricandeau. Voor een snelle Vitello Tonnato kunt u vleeswaren gebruiken. Kies mager kalfs- of varkensvlees, bijvoorbeeld rollade of fricandeau. Laat het vlees in heel dunne plakken snijden.

Witlofsalade met appeltjes en gemarineerde forel

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

Ingrediënten

2 forellen á ± 250 g (of 1 zalmforel van ± 450 g)

1 eetlepel grof zout

enkele takjes dille

2 ½ dl droge witte wijn

1 ei

50 g veldsla

2 struikjes witlof

1 dl azijn

1 appel (Jonagold)

1 eetlepel mayonaise

zout

Bereiding

Vraag uw vishandelaar om de forel te fileren, maar neem het vel wel mee naar huis.

Verwijder de fijne zijgraatjes met een pincet.

Leg de filets met de binnenkant naar boven in een schaal en bestrooi ze met grof zout.

Snijd de dille in stukjes en verdeel die over het zout op de vis.

Vorm de filets opnieuw tot een vis en leg er het vel op.

Overgiet de vis met de witte wijn en zet er een gewicht op, zodat de forel goed wordt samengeperst.

Laat de forel ± 12 uur in de koelkast marineren.

Kook het ei in lichtgezouten water hard, laat het onder de koude kraan schrikken, pel het en prak het met een vork grof.

Maak de veldsla schoon, was hem en laat uitlekken.

Maak het witlof schoon, was het, snijd het in brede repen en laat deze ± 10 minuten in 5 dl water staan waaraan de azijn is toegevoegd.

Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.

Laat het witlof uitlekken en vermeng de reepjes met het ei, de appel, de veldsla en de mayonaise.

Verdeel dit mengsel over 4 borden.

Verwijder het vel van de forelfilets, spoel ze af en dep ze met keukenpapier droog.

Snijd ze in dunne reepjes en verdeel die over de borden.

Serveer met toast of met een stukje stokbrood.

Witte bonen met paprika, courgette en ham

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

1 kleine ui
½ rode paprika
1 kleine courgette
1 plak gekookte ham (100 g)
25 g boter
1 mespunt paprikapoeder
1 mespunt knoflookpoeder
1 theelepel tomatenpuree
2 eetlepels crème fraîche
200 g gare witte bonen
zout
peper
3 eetlepels geraspte oude kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui.

Maak de paprika schoon, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Snijd de schoongemaakte courgette en de ham in kleine blokjes.

Smelt de boter in een grote ronde schaal, onafgedekt, in ± 30 seconden op 700 Watt.

Roer de gesnipperde ui en de stukjes paprika erdoor en verhit dit, afgedekt, 2-3 minuten op 700 Watt.

Roer het paprikapoeder, het knoflookpoeder, de tomatenpuree en de crème fraîche door het uimengsel en schep er de blokjes courgette, de blokjes ham en de witte bonen met wat van het vocht door.

Voeg naar smaak zout en peper toe en schep alles in een diep bord.

Laat het gerecht, afgedekt, in 3-4 minuten op 700 Watt warm en gaar worden en laat het daarna nog enkele minuten nagaren.

Bestrooi met de geraspte kaas.

Witte kool met kerrie

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 500 g gehakt in 1 eetlepel bakboter rul.

Voeg er 1 grote fijngehakte ui, ½ fijngeschaafde witte kool en 4 dikke gepelde vleestomaten in grove stukken aan toe en breng op smaak met 1 eetlepel zachte kerriepoeder, wat sambal, 1 koffielepel ketchup, 1 verkruimelde groentebouillontablet en 2 klontjes suiker.

Dek af en laat het mengsel, onder af en toe omscheppen, ± 30 minuten sudderen.

Serveer met gebakken aardappeltjes.

Witte pizza met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem

½ zakje instant gist

150 g Griekse yoghurt

1 bol mozzarella, in plakken

2 rode uien, in dunne ringen

300 g verse zalmfilet, in plakjes

2 eetlepels verse dille, grof gehakt

2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Meng in een kom de bloem met de gist, 1 theelepel zout en 150 ml lauwwarm water en kneed alles tot een soepel en elastisch deeg.

Laat het deeg afgedekt 30 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 220 °C.

Verdeel het deeg in 2 gelijke stukken, rol ze uit tot dunne ronde lappen en leg ze in pizzavormen of op een ingevette bakplaat.

Bestrijk het deeg met Griekse yoghurt en leg de mozzarella erop.

Verdeel de uiringen, plakjes zalm, dille en kappertjes erover.

Strooi er zout en versgemalen zwarte peper over.

Bak de pizza's (eventueel na elkaar) in het midden van de oven in 15-20 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met een tomatensalade.

Zalm met groene saus en rucola

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote teen knoflook
4 takjes peterselie
enkele takjes verse basilicum
½ eetlepel kappertjes
2 anjovisfilets in olie (blikje, Deep Blue)
3 eetlepels olijfolie
zout
peper
2 zalmmoten (à 200 g)
30 g rucola

Bereiding

Pel de knoflook.
Snijd de peterselie, de blaadjes van de basilicum, de ansjovis en de knoflook klein.
Voeg de kappertjes toe en maal alles tot een grove puree.
Meng er 2 eetlepels olie door en breng de salsa op smaak met peper.
Halveer de zalmfilets en bestrooi ze met zout en peper.
Verhit in een pan (met anti-aanbaklaag) de rest van de olie en bak de zalmfilets in ± 6 minuten gaar; keer ze halverwege.
Verdeel de rucola en de salsa over 4 borden en leg de zalmfilets eraan.
Serveer met tagliatelle en tomatensla.

Zalmfilet met rucola en sugarsnaps

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

Ingrediënten

350 g pasta, tagliatelle
zout
4 eetlepels olijfolie traditioneel
200 g sjalotten, gepeld en in vieren
2 schaaltjes sugarsnaps, schoongemaakt
1 dl tuinkruidenbouillon(van een tablet)
4 stukken zalmfilet
(versgemalen) peper
½ bekertje crème fraîche à 200 ml
1 zak rucola à 75 g

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met zout beetgaar.
Verhit 2½ eetlepel van de olie en fruit de sjalotten al omscheppend ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de sugarsnaps en de bouillon toe en verwarm alles ± 6 minuten.
Bestrijk de vis met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak en bak de vis in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en vanbinnen net gaar.
Roer de crème fraîche door de sugarsnaps en schep het mengsel met de rucola en peper en zout naar smaak door de afgegoten pasta.
Serveer de pasta met de zalm.
Lekker met een tomatensalade.

Serveertip: Voeg een paar lepels rode pesto aan het -gerecht toe.

Wijnadvies: Macon-Villages, Frankrijk

Zoete gnocchi

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

ruim 1 kg aardappelen
zout
150 g bloem
2 eieren
100 g kersen uit blik of pot
50 g witte kandij
poedersuiker
kaneel

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in water met wat zout gaar.
Pureer ze en kneed er de bloem en de eieren door tot een stevig deeg ontstaat.
Rol het deeg tot een dikke lap uit en snijd er vierkanten van 5 x 5 cm van.
Leg in het midden van elk lapje enkele kersen en wat kandijsuiker en kneed het deeg er omheen, zodat bollen ontstaan.
Kook deze in ruim water in 20 minuten gaar, laat ze goed uitlekken en bestrooi ze met poedersuiker en kaneel.

Zuurkool in flensjes

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

Ingrediënten

1 pak pannenkoekmix
9 dl melk
3 eieren
1 rode paprika
500 g rundergehakt
500 g (kruiden)zuurkool
crème fraîche
peper
zout

Bereiding

Maak een dun pannenkoekbeslag van de pannenkoekmix, de melk en de eieren en laat dit 30 minuten rusten.

Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.

Verhit de boter en bak het gehakt rul en bruin.

Voeg de paprika en de zuurkool toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

voeg de crème fraîche toe, breng op smaak met peper en zout en laat het mengsel helemaal afkoelen.

Bak intussen ± 20 flensjes van het beslag.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verdeel het zuurkoolmengsel over de flensjes en rol ze op.

Leg de flensjes op een ingevette ovenschaal en laat ze in de voorverwarmde oven in ± 30 minuten door en door warm worden.

Serveer de flensjes met ananasschijven en een pittige chilisaus.

Zuurkoolsalade op zeemansmanier

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

Ingrediënten

250 g zuurkool

125 g appels

125 g zure augurken

2 uien

2 hardgekookte eieren

4 haringen

1/8 l water

1 ei

zout

peper

mosterd

suiker

1/8 l olijfolie

azijn of citroensap

Bereiding

Schep de in kleine blokjes gesneden appels en augurken, de in plakjes gesneden eieren en de gesnipperde uien samen met de kleingemaakte haringen door de uit elkaar geplukte zuurkool (dit gaat het beste met twee vorken).

Roer ei, mosterd, zout, peper en suiker tot een zalfje en voeg scheutje voor scheutje de olijfolie toe.

Breng de saus op smaak met wat azijn of citroensap, giet deze uit over de salade en laat alles goed intrekken.

Zuurkoolschotel met kaas en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g blanke rozijnen
200 g zilvervliesrijst
2 sjalotjes
1 eetlepel olie
400 g rundergehakt
peper
2 theelepels kerriepoeder
1 klein blikje mandarijnen
4 schijven verse ananas (of uit blik)
1 zakje kaassaus
500 g wijnzuurkool
75 g geraspte kaas
sprietjes bieslook
een grote lage ovenschaal

Bereiding

Was de rozijnen, doe ze in een schaal en giet er kokend water over.
Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Pel en hak intussen de sjalotjes fijn.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de sjalotjes enkele minuten.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Breng het op smaak met peper en kerriepoeder.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Laat de mandarijnen uitlekken in een zeef.
Snijd 2 schijven ananas in blokjes, bewaar de andere voor de garnering.
Maak de kaassaus volgens de gebruiksaanwijzing.
Laat de rozijnen uitlekken in een zeef.
Vet de ovenschaal in en verdeel de helft van de rijst over de bodem.
Verdeel de helft van het gehaktmengsel erover.
Verdeel hierover de wijnzuurkool met de mandarijnen de ananasblokjes en de rozijnen.
Verdeel hierover de rest van het gehakt en als laatste laag de rest van de rijst.
bedek de schotel met de kaassaus en strooi er de geraspte kaas over.
Laat de schotel in 20 á 25 minuten gratineren in het midden van de warme oven.
Garneer de schotel met de overgebleven schijven ananas en sprietjes bieslook.

Zwarte risotto

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

Ingrediënten

300 g inktvis met inktzakje
1 teentje knoflook
1 sjalotje
3 eetlepels olijfolie
peper
zout
400 g Italiaanse risottorijst
1 l instant visbouillon
60 g boter
een bosje peterselie

Bereiding

Laat het schoongemaakte inktvisvlees in koud water weken.
Verwijder het vliesje en snijd het vlees in stukjes.
Fruit de gehakte knoflook en sjalot in de olijfolie glazig, voeg de stukjes inktvis toe en laat die 30 minuten stoven.
Breng op smaak met peper en zout.
Voeg de rijst toe, leng aan met de bouillon, roer de inkt erdoor en laat dit 15 minuten sudderen.
Breng op smaak met peper en zout en roer de boter en de gehakte peterselie erdoor.

Zweedse gehaktballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Zweeds	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g rundergehakt

225 g kalfsgehakt

Extra nodig door het gehakt:

1 fijngehakt klein rood uitje

1 eetlepel room

2 eetlepels versgeknipte peterselie

voor de saus

3 dl runderfond (pot), vermengd met 1 dl zure room en 4 eetlepels dille.

Bereiding

Maak het gehakt aan zoals in basisrecept en bak de balletjes gaar.

Geef er cranberrycompote bij.

