

Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

***AllerHande - 63 recepten
(Carta2009-Otto)***

Inhoudsopgave.

1. Aardbeienfool
2. Abrikozencrumble met cantuccini
3. Andijviesalade met tonijn
4. Appeltosti met amandelspijs
5. Biefstuk met pepersaus
6. Biefstuk op bedje van gebakken rucola
7. Boerenkoolstampot stap-voor-stap
8. Brietosti met walnoot
9. Chocolate-tosti met hazelnoot
10. Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes
11. Courgettebootjes
12. Couscoustorentjes
13. Driekazentosti
14. Eendensaté met portsiroop
15. Entrecote met chorizosalsa
16. Erwtensoepp stap-voor-stap
17. Franse zuurkoolschotel
18. Gegratineerde witlofblaadjes
19. Geitenkaastosti met tijmhoning
20. Gelakte varkensmedaillons met port-saliesaus
21. Gepocheerde prei met truffelvinaigrette
22. Geroosterde bol met pesto-casselerrrib
23. Gevulde paprika's met spinazie-fetarijst
24. Groentesoepp
25. Hotdogtosti met zuurkool
26. Kernhemtosti met peer
27. Kersen-ricotta mousse
28. Kipfilet met citroen-olijvenjus
29. Knapperige spruitjes met walnoten
30. Lams-courgettekebabs
31. Lamsrack met aardappelblokjes en knoflook
32. Lentosalade met ei en peterselie
33. Limoen-kabeljauw met gebakken venkel
34. Maaltijdmosterdsoep met kaastoast
35. Macaroni met boemboe ham en kaas
36. Maiskipfilet met boterbonen en tapenade
37. Mangosalade met pinda-koriandersaus en appel'chips'
38. Moussaka
39. Nectarine- en yoghurt-crème brûlée
40. Paddestoelenragout met schnitzelreepjes
41. Paddestoelragout
42. Pastrami met artisjokken-compote
43. Raapstelenstampot met katenspek en bosui
44. Ribeye in merlot
45. Riefpannekoke
46. Risotto met groene groenten
47. Risotto met raapstelen en rucola
48. Rode-koolschotel met appel en rookworst
49. Roergebakken witlof
50. Romige witlof
51. Satétosti met rauwkost
52. Spinazieomeletjes
53. Spinaziepureepotje met Provençaalse runderreepjes
54. Sukadelapjes
55. Thaise vispakketjes
56. Tomaten-roerbaksoep met gehakt
57. Tonijntosti met ansjovis
58. Tortilla's met romige raapstelen
59. Tortilla-pizza Napoletana
60. Voorjaarsvissoep
61. Warme geitenkaas met portrozijnen

- 62. Winterfruit uit de wok met kaneelstroop**
- 63. Witlofbeignets**

Aardbeienfool

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

250 g aardbeien

1 bekertje slagroom (125 ml)

1 bakje volle kwark (Biologisch) (225 g)

2 theelepels limoensap

2 eetlepels basterdsuiker

4 wafelrolletjes



Bereiding

Aardbeien wassen, droogdeppen en kroontjes verwijderen. 2 Grote exemplaren achterhouden. In kom rest van aardbeien met vork fijn maken. Slagroom bijna stijf kloppen. Kwark, limoensap en suiker met mixer door elkaar kloppen tot luchtige massa. Eerst aardbeien en vervolgens slagroom luchtig door kwark scheppen. Mengsel over vier hoge glazen verdelen en ca. 1 uur in koelkast zetten.

Achtergehouden aardbeien in zeer dunne plakjes snijden. Aardbeienfool garneren met plakjes aardbei en wafelrolletjes.

Abrikozencrumble met cantuccini

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Engels	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

2 blikjes abrikozen (` 425g)

65 g koude roomboter

1 eetlepel citroensap

10 cantuccini (koekjes)

75 g bloem

40 g suiker

1 zakje vanillesuiker



Bereiding

Abrikozen afgieten in zeef en laten uitlekken. Taartvorm dun invetten met 1/2 eetlepel boter. Abrikozen in schijfjes snijden en in vorm leggen. Besprenkelen met citroensap. Cantuccini fijn verkruimelen (evt. in keukenmachine). In kom cantuccinikruim en bloem door elkaar mengen. Rest van boter met twee messen door bloemmengsel snijden. Met vingertoppen van één hand boter luchtig door bloem kneden. Suiker en vanillesuiker toevoegen en erdoor kneden tot kruimelig deeg ontstaat. 2 Theelepels koud water erover sprenkelen en deeg met vork doorroeren. (Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.) Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Deegkruimels gelijkmatig over abrikozen verdelen. Abrikozencrumble in ca. 25 minuten mooi goudbruin bakken. Warm serveren met licht geklopte ongezoete slagroom of een scheepje zure room.

Andijviesalade met tonijn

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

Ingrediënten

4 personen

1/2 krop andijvie

6 ansjovisfilets (blikje)

3 eetlepels citroensap

peper

1 1/2 eetlepel kappertjes

8 1/2 eetlepels olijfolie

2 tonijnbiefstukken



Bereiding

Andijvie halveren, buitenste bladeren verwijderen en in dunne reepjes snijden. Andijvie wassen en in vergiet laten uitlekken. Ansjovisfilets afspoelen, droogdeppen met keukenpapier en fijn snijden. In keukenmachine citroensap, 8 eetlepels olie, ansjovis en kappertjes tot dressing pureren. Op smaak brengen met peper. Tonijn dun insmeren met olie en bestrooien met peper. Koekenpan met anti-aanbaklaag of grillpan verhitten en tonijn in ca. 4 minuten rosé bakken, halverwege keren. Andijvie over vier borden verdelen. Tonijn in repen snijden en over andijvie verdelen. Dressing nogmaals goed doorroeren en over salade sprenkelen.

Appeltosti met amandelspijs

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

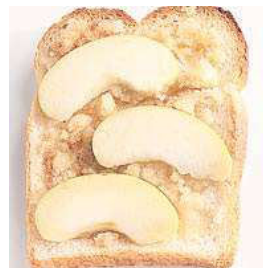
4 personen

1 Golden Delicious appel

1/2 pakje spijs (pakje à 300 g)

1 theelepel kaneel

8 sneetjes knip wit



Bereiding

Appel schillen en in schijfjes snijden. In kom amandelspijs met kaneel met vork fijn prakken. Sneetjes brood aan één zijde met amandelspijs besmeren. Met amandelspijs besmeerde zijde van 1 boterham beleggen met kwart van appelschijfjes. 1 Boterham met amandelspijs besmeerde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Biefstuk met pepersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

2 theelepels witte peperkorrels

1 dl cognac (slijter)

1/2 pot vleesfond (ˆ 380 ml)

1 bekertje slagroom (125 ml)

zout

30 g boter of margarine

2 biefstukken (a ca. 100 g)



Bereiding

Peperkorrels met bolle kant van lepel fijn drukken. In pan peperkorrels, cognac en fond op hoog vuur tot 1 dl inkoken. Slagroom toevoegen en tot 1 1/2 dl inkoken. Op smaak brengen met zout. (Tot gebruik laten afkoelen en in koelkast zetten.) In pan boter verhitten. Biefstukken in ca. 4 à 6 minuten rosé bakken, halverwege keren. Intussen saus opnieuw verwarmen. Biefstukken op twee (voorverwarmde) borden leggen en saus erover en ernaast scheppen. Serveren met gebakken krieltjes en groene sla.

Biefstuk op bedje van gebakken rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

1 teentje knoflook

2 takjes basilicum

2 eetlepels (olijf)olie

2 biefstukken (a ca. 125 g)

2 pakjes rucola (a 30 g)

1 eetlepel rode wijn

1/2 eetlepel balsamicoazijn

1/2 eetlepel grof zeezout

(versgemalen) peper



Bereiding

Knoflook pellen en fijnsnipperen. Basilicum fijn knippen. In (grill) pan 1 eetlepel olie verhitten. Biefstukken in ca. 4 minuten van binnen rosé en van buiten bruin bakken, halverwege keren. Uit pan nemen en warmhouden onder aluminiumfolie. Rest van olie toevoegen. Knoflook ca. 30 seconden bakken. Rucola en basilicum erdoor scheppen en in ca. 30 seconden al omscheppend verwarmen. Wijn en balsamicoazijn erdoor scheppen en direct over twee (voorverwarmde) borden verdelen. Vlees erop leggen. Bestrooien met grof zeezout en peper. Serveren met pain de campagne en tomatensalade.

Boerenkoolstampot stap-voor-stap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappels (kruimig)

600 g boerenkool (panklare)

zout

2 rookworsten (ˆ 250 g)

25 g boter of margarine

1 eetlepel azijn

versgemalen peper



Bereiding

1. Aardappels schillen, wassen en in stukken snijden. Boerenkool in grote pan doen en aardappels erop leggen. Ca. 2 1/2 dl water en 1 theelepel zout toevoegen. Op matig hoog vuur boerenkool en aardappels afgedekt aan de kook brengen. Boerenkool in ca. 10 minuten laten slinken. 2. Rookworsten uit verpakking nemen en op aardappels leggen. Boerenkool en aardappels afgedekt in nog ca. 15 minuten zachtjes gaar koken. Rookworsten uit pan nemen en onder deksel warm houden. 3. Boerenkool en aardappels afgieten en kookvocht opvangen in kom. Met aardappelstamper boerenkool en aardappels fijnstampen. Boter en azijn toevoegen. Alles goed door elkaar roeren en al roerend steeds scheutje kookvocht toevoegen tot alles smeug is. 4. Al roerend stampot nog enkele minuten doorwarmen. Op smaak brengen met zout, peper en eventueel nog scheutje azijn. Boerenkoolstampot op vier borden scheppen. Rookworst in plakjes snijden en op boerenkool leggen. Lekker met piccalilly of mosterd.

Brietosti met walnoot

Menugang Hapje

Soort Vlees

Snel

Ja

Keuken Wereldkeuken

Type Brood/broodjes

Slank

Nee

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

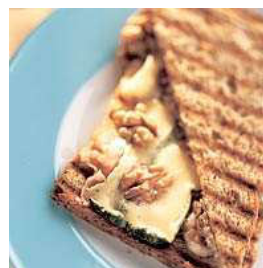
8 sneetjes Allinson volkorenbrood

40 g smeerboter of margarine

200 g gevulde brie met kruiden

60 g gepelde walnoten

8 plakken gerookt ontbijtspek



Bereiding

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren. Kruidenbrie in 12 even grote plakken snijden.

Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 3 plakken brie, kwart van walnoten en 2 plakken gerookt ontbijtspek. Boven op beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Chocolade-tosti met hazelnoot

Menugang Brood

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

200 g pure chocolade met hazelnoot (reep)

8 sneetjes casino wit

40 g smeerboter of margarine



Bereiding

Reep chocolade in stukjes breken en met mes op snijplank in grove stukjes hakken. Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren. Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 50 g chocolade stukjes. 1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Ciabatta-tosti met romige rivierkreeftjes

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 ciabatta afbakbrood

1/2 zakje verse bieslook

100 g verse roomkaas (bakje à 150 g)

zout

verse witte peper

1 bakje rivierkreeftjes (bakje à 100 g AH)



Bereiding

Ciabatta in vieren snijden. Elk stuk ciabatta in elektrisch tosti-apparaat of in broodrooster met tostiklem 2 à 3 minuten voorbakken. In kom bieslook fijn knippen, roomkaas toevoegen en goed mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Ciabatta doorsnijden. Elke helft van ciabatta aan één zijde met roomkaas besmeren. Eén helft beleggen met rivierkreeftjes. Andere helft van ciabatta met roomkaaszijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige stukken ciabatta beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 3 à 6 minuten goudbruin bakken.

Courgettebootjes

Menugang -		Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000		Sterren	

Ingrediënten

zout

125 g (snelkook)rijst

2 grote rechte courgettes (` ca. 400 g)

1 ui

1 blikje maïskorrels (ca. 300 g)

2 eetlepels olie

350 g gehakt

1 pakje sugo kruiden (pakje ` 380 ml AH)

versgemalen zwarte peper

100 g geraspte jonge kaas (zakje ` 150 g)



Bereiding

In pan met ruim water en zout rijst gaar koken volgens de gebruiksaanwijzing (rusttijd van 15 minuten achterwege laten). Intussen courgettes wassen en in lengte halveren. Met puntige lepel courgettes uithollen tot ca. 1 cm van rand. Ui pellen en snipperen. Maïs laten uitlekken. Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. In wok of roerbakpan olie verhitten en ui ca. 1 minuut bakken. Gehakt toevoegen en rul bakken. Maïs, rijst en 1 dl sugo erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Courgettes in schaal leggen en vullen met rijstmengsel. Rest van sugo ernaast schenken. Bestrooien met kaas. In midden van oven courgettes in ca. 25 minuten gaar bakken. Op vier borden zetten en rest van rijstvulling ernaast scheppen.

Couscoustorentjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Wereldkeuken
Bron AllerHande februari 2000

Soort Gevogelte
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 personen

300 g couscous

150 g doperwten extra fijn (diepvries)

250 g kipfilet fumé

2 bakjes mango cubes (` 260 g Dole)

1 zakje veldsla (75 g)

1 bakje thousand Island-dressing (100 g AH Huistraiteur)

2 eetlepels milde Indiase kerriepasta



Bereiding

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Erwten koken volgens gebruiksaanwijzing. Gerookte kip in kleine blokjes snijden. Mango cubes laten uitlekken. Veldsla en mango over vier borden verdelen en besprenkelen met dressing. Gerookte kip, erwten en Indiase kerriepasta door couscous mengen. Couscous in schaalte drukken en op borden storten.

Driekazentosti

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 bolletje mozzarella (kaas, a 125 g)

8 sneetjes Zaanse snijder meergranenbrood

1 bakje magor (kaas, 150 g)

2 eetlepels grofgeraspte Parmezaanse kaas



Bereiding

Bol mozzarella in 8 even dikke plakken snijden. Sneetjes brood aan één zijde met magor besmeren. Eén boterham op met magor besmeerde zijde beleggen met 2 plakken mozzarella en 1/2 eetlepel Parmezaanse kaas. Boven op beleg 1 boterham met magor besmeerde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Eendensaté met portsiroop

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

1 sjalotje

3/4 eetlepel boter of margarine

1 dl gevogeltesfond (pot à 380 ml AH)

1 dl Ruby port

2 eetlepels gembersiroop

zout

peper

1 tamme eendenborst met vel

3 plakjes ontbijtspek

1 struikje witlof

1/2 theelepel poedersuiker



Bereiding

Satéstokjes in koud water leggen. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. In pan 1/2 eetlepel boter verhitten, sjalotje ca. 1/2 minuut fruiten. Fond toevoegen en 3 minuten op hoog vuur inkoken. Saus zeven. Port en gembersiroop erdoor roeren en op hoog vuur ca. 5 minuten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Vel van eendenborst verwijderen en eendenborst in 18 blokjes snijden. 6 Eendenblokjes met ontbijtspek omwikkelen. Aan satéprikker afwisselend blokje eend, blokje eend met spek en blokje eend rijgen. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Intussen witlof wassen en in lengte in dunne repen snijden. Saté ca. 10 cm onder grill schuiven en in 7 à 8 minuten rosé grillen. Intussen siroop aan de kook brengen en vuur uitzetten. In wok of koekenpan rest van boter verwarmen. Witlof ca. 1 minuut roerbakken. Bestrooien met poedersuiker en over twee borden verdelen. Saté op witlof leggen. Siroop druppelsgewijs op saté en bord scheppen.

Entrecote met chorizosalsa

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

3 tomaten

1/2 eetlepel jalapeñopeperreepjes (potje)

50 g dik gesneden chorizo

1 rode ui

2 eetlepels olie

2 eetlepels rode wijn

zout

peper

2 entrecotes (a ca. 125 g)

2 takjes koriander



Bereiding

Tomaten wassen en halveren. Zaadjes verwijderen en tomaten in kleine stukjes snijden. In kom doen. Jalapeñopeperreepjes fijn snijden en aan tomaat toevoegen. Chorizo in smalle reepjes snijden. Ui pellen en fijnsnipperen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en op laag vuur 2/3 deel van chorizo en 2/3 deel van ui in ca. 5 minuten zacht bakken. Met schuimspaan uit bakvet scheppen en aan tomaat toevoegen. (Bakvet bewaren.) Wijn, ongebakken chorizo en rauwe ui ook toevoegen en voorzichtig door elkaar scheppen. Laten afkoelen. Op smaak brengen met zout en peper. Rest van olie aan bewaarde bakvet toevoegen en verhitten. Entrecotes in ca. 6 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op twee (voorverwarmde) borden leggen en bestrooien met zout en peper. Chorizosalsa erover verdelen. Koriander erboven fijn knippen. Serveren met rijst en spinazie.

Erwtensoep stap-voor-stap

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000		Sterren	

Ingrediënten

4 personen

350 g spliterwten

300 g schouderkarbonade

100 g magere spekblokjes

2/3 eetlepel zout

peper

1/2 laurierblaadje

1 kruimig kokende aardappel

1 zak erwtensoepgroenten (` 500 g)

2 magere rookworsten (` 250 g)



Bereiding

1. In zeef spliterwten wassen. In grote pan doen: spliterwten, karbonade, spekblokjes en 1 3/4 liter water. Zout, peper en laurierblad toevoegen. Aan de kook brengen en ca. 30 minuten zachtjes laten koken. Af en toe roeren. 2. Aardappel schillen, wassen en in blokjes snijden. Erwtensoepgroenten en aardappelblokjes aan soep toevoegen. Soep ca. 30 minuten zachtjes doorkoken; regelmatig roeren. Rookworsten uit verpakking nemen en toevoegen en ca. 10 minuten meewarmen op laag vuur. 3. Karbonade en rookworst uit soep nemen. Laurierblad verwijderen. Karbonadevlees in stukjes van bot snijden. Rookworst in plakjes snijden. 4. Vlees en worst door soep roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met donker roggebrood en plakjes katenspek.

Franse zuurkoolschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

250 g lamsboutlapjes à la minute

4 eetlepels olijfolie

1 zak krielaardappels (750 g AH)

2 teentjes knoflook

zout

peper

1 pak gekookte wijnzuurkool (520 g AH)

100 g magere spekreepjes



Bereiding

Lamsboutlapjes in reepjes snijden. In wok of braadpan 2 eetlepels olie verhitten. Aardappels in ca. 8 minuten bruin bakken, af en toe omscheppen. Knoflook pellen en in plakjes snijden. 1 eetlepel olie toevoegen. Reepjes vlees en knoflook ca. 3 minuten meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen in pan 1 eetlepel olie verhitten. Spekreepjes ca. 2 minuten bakken. Zuurkool erdoor roeren en ca. 4 minuten meewarmen. Zuurkool eventueel afgieten en op smaak brengen met peper. Zuurkool over vier borden verdelen. Aardappelschotel eromheen scheppen.

Gegratineerde witlofblaadjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

20 mooie blaadjes witlof (ca.3 struikjes)

140 g verse geitenkaas

2 takjes tijm

(versgemalen) peper

2 eetlepels vloeibare honing

3 eetlepels pijnboompitten

1 1/2 eetlepel olie



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Bakplaat invetten met olie. Blaadjes witlof wassen en goed droogdeppen. Kaas losroeren met vork. Blaadjes tijm van takjes nemen. Tijm en mespunt peper door kaas roeren. Witlof vullen met kaasmengsel en op bakplaat leggen. Honing over gevulde witlof druppelen. Pijnboompitten erover strooien. Witlof ca. 5 cm onder hete grill schuiven en in ca. 2 minuten licht goudbruin laten kleuren.

Geitenkaastosti met tijmhoning

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

160 g geitenkaasje (Bettinne Blanc) (4 dunne plakken à 40 g)

8 sneetjes muesli-notenbrood

40 g smeerboter of margarine

4 plakken Bretonse ham

2 eetlepels honing

1 theelepel gedroogde tijm



Bereiding

Korstjes van geitenkaas snijden. Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren. Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1 plak Bretonse ham, 1 plak geitenkaas, 1/2 eetlepel honing en 1/2 theelepel tijm. Boven op beleg 1 boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Gelakte varkensmedaillons met port-saliesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 sjalotje

1/2 teentje knoflook

1 eetlepel honing

1 pot vleesfond (380 ml AH)

5 eetlepels boter of margarine

1 dl rode port

2 eetlepels rode wijnazijn

2 varkenshaasjes (à 300 g)

zout

peper

4 salieblaadjes (uit zakje Italiaanse kruidenmix)



Bereiding

Sjalotje en knoflook pellen en fijnsnipperen. In kommetje honing met 1 eetlepel fond door elkaar roeren. In pan 1/2 eetlepel boter verhitten en sjalotje en knoflook ca. 1 minuut fruiten. Port, azijn en rest van fond erbij schenken en aan de kook brengen. Saus tot 1 1/2 dl laten inkoken. Varkenshaas in 12 plakken van ca. 3 cm snijden en met platte kant van mes plat slaan. Plakken bestrooien met zout en peper. In pan 2 eetlepels boter verhitten. Vlees in ca. 4 minuten om en om licht bruinbakken. Vlees dun bestrijken met honing en nog 1/2 minuut om en om bakken. Intussen saus samen met salieblaadjes opnieuw verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Salie verwijderen. Van vuur af rest van boter in gedeelten erdoor kloppen. Varkensplakken over vier borden verdelen. Saus erover en ernaast scheppen. Serveren met spruitjes en aardappelkroketjes.

Gepocheerde prei met truffelvinaigrette

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

8 mooie dunne preien

1 kippenbouillontablet

3 eetlepels tomatenblokjes uit blik

3 eetlepels olijfolie mild (fles AH)

4 eetlepels olijfolie met truffel

3 eetlepels balsamicoazijn

1/2 bakje tuinkers

versgemalen peper



Bereiding

In grote pan 3/4 liter water aan de kook brengen. Intussen preien schoonmaken en in 20 stukjes van ca. 12 cm snijden (rest bewaren voor soep of saus). Bouillontablet boven kokend water verkrumelen. Prei toevoegen en ca. 15 minuten koken. Prei uit kookvocht nemen en in zeef afspoelen onder koud stromend water. Prei in schaal leggen. Tomatenblokjes over prei strooien. Olijfolie mild, 3 eetlepels olijfolie met truffel en 2 eetlepels azijn mengen en over prei sprenkelen. Ca. 30 minuten laten staan. Op vier borden elk 2 stukken prei en tomatenblokjes leggen. Rest van olijfolie met truffel en azijn mengen met achtergebleven marinade in schaal en rond prei druppelen. Tuinkers klein knippen en in plukjes rond prei strooien. Bestrooien met peper.

Geroosterde bol met pesto-casselerrib

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 persoon

1 Italiaanse bol

2 eetlepels kruidenboter

1 kleine rode paprika

1 bolletje mozzarella

2 eetlepels mosterd-honingdressing

1 zakje rocket slamelange (75 g)

50 g casselerrib in pesto



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Bol opensnijden en dik besmeren met kruidenboter. Paprika wassen, schoonmaken en in repen snijden. Mozzarella in plakjes snijden. Paprika over broodhelften verdelen, plakjes mozzarella erop leggen. Brood ca. 10 cm onder hete grill schuiven en kaas in ca. 5 minuten laten smelten. Dressing door sla scheppen. Brood met casselerrib beleggen en dichtklappen. Sla apart erbij serveren.

Gevulde paprika's met spinazie-fetarijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Bron AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

125 g notenrijst (pak à 250 g)

150 g spinazie deelblokjes (diepvries)

2 grote gele paprika's

100 g feta

1 theelepel Season all-kruیدن

1 dl knoflooksaus



Bereiding

Rijst in ruim water ca. 8 minuten koken. Intussen spinazie in magnetron op vol vermogen (700 Watt) in ca. 3 minuten ontdooien. Spinazie in zeef goed laten uitlekken. Paprika's wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen. Paprika's in schaal zetten. In magnetron ca. 3 minuten afgedekt garen. Feta in kleine blokjes snijden. Rijst afgieten. Spinazie en feta door rijst scheppen, op smaak brengen met Season all. Mengsel in paprika's scheppen. Paprika's in magnetron afgedekt op vol vermogen in ca. 2 minuten warm laten worden. Serveren met knoflooksaus.

Groentesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

750 g gemengde groenten van het seizoen

3 eetlepels (olijf)olie

2 tuinkruidenbouillontabletten



Bereiding

Groenten schoonmaken, wassen en in stukjes, blokjes of ringetjes snijden. In soeppan olie verhitten en groenten al omscheppend ca. 5 minuten bakken. Aan groenten 1 liter water en bouillontabletten toevoegen en aan de kook brengen. Soep met deksel schuin op pan ca. 20 minuten laten koken tot groenten zacht zijn. Met staafmixer soep pureren. Serveren met geroosterd boerenbrood.

Hotdogtosti met zuurkool

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1/2 pakje gekookte wijzuurkool (pak netto 250 g) pak à 520 g

120 g Cantenaar kaas (in plakken)

8 sneetjes casino bruin

40 g smeerboter of margarine

4 theelepels mosterd

8 runderknakworstjes



Bereiding

In zeef zuurkool laten uitlekken. Korstjes van kaas snijden. Sneetjes brood aan één zijde met boter en mosterd besmeren. Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1/8 deel van kaas, 2 runderknakworstjes, 1/2 deel van zuurkool en 1/8 deel van kaas. 1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Kernhemtosti met peer

Menugang	Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000		Sterren	

Ingrediënten

4 personen

225 g Kernhem (kaas)

1/2 blik halve peren op siroop (à netto ca. 410 g)

8 sneetjes Zaanse snijder

40 g smeerboter of margarine

4 plakken rauwe (boeren)ham

snufje cayennepeper



Bereiding

Korstjes van Kernhem snijden en vervolgens in 12 even dikke plakken snijden. In zeef peren laten uitlekken en in reepjes snijden. Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren. Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 1 plak rauwe ham, kwart van reepjes peer, 3 plakken Kernhem en snufje cayennepeper. 1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Kersen-ricotta mousse

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine

40 g kersen + 4 kersen voor garnering (pot)

2 dl slagroom

40 g suiker

1 zakje vanillesuiker

200 g ricotta (Italiaanse kaas)

60 g pure chocolade

4 plakken chocoladecake (a ca. 1 cm dik)



Bereiding

Gelatine in ruim koud water ca. 5 minuten laten weken. Kersen in stukjes snijden. Slagroom met suiker stijf kloppen. Vanillesuiker en stukjes kers door ricotta roeren. In pan 1/2 dl siroop uit potje kersen verhitten. Gelatine goed uitknijpen en van vuur af in hete siroop oplossen. Door ricotta scheppen. Chocolade grof hakken en door ricotta mengen. Slagroom erdoor scheppen. Met uitsteekring uit plakjes cake 4 rondjes steken. Uitsteekringen bekleden met plasticfolie en op vier bordjes zetten. Rondjes deeg in ringen leggen. Ricottamengsel erover verdelen en bovenkant gladstrijken. Mousse in koelkast in ca. 1 uur laten opstijven. N.B. Het originele recept van Clara den Hartogh wordt gemaakt met gekonfijte amarenakeren en 1/2 dl amarenasiroop in plaats van cocktail cherries. Bij gebruik van amarenakeren de cake besprenkelen met ca. 1 1/2 eetlepel marasquin (slijter). Ringen verwijderen en plasticfolie van mousse trekken. Garneren met kers.

Kipfilet met citroen-olijvenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

3 eetlepels boter of margarine

4 enkele kipfilets

3 theelepels kipkruiden

8 dunne prei stronken

1 citroen

50 g zwarte olijven zonder pit

2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak a 166 g Maggi)



Bereiding

In pan 2 eetlepels boter verhitten. Kipfilets rondom met kipkruiden bestrooien. Kipfilets in ca. 12 minuten bruin bakken, af en toe keren. Intussen prei wassen, schoonmaken en in stukken van ca. 5 cm snijden. In andere pan rest van boter verhitten. Prei in ca. 10 minuten op laag vuur beetgaar bakken. Citroen uitpersen. Olijven in stukjes snijden. Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Kipfilets uit pan op borden leggen. Door achtergebleven bakvet in pan citroensap, olijven en 2 eetlepels water roeren, aanbaksels losroeren. Puree en prei naast kip op borden scheppen, citroen-olijvenjus erover scheppen.

Knapperige spruitjes met walnoten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

450 g spruitjes

1 teentje knoflook

30 g walnoten

zout

1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels magere spekblokjes

1/2 theelepel gedroogde tijm

peper



Bereiding

Spruitjes schoonmaken en wassen. Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Walnoten in stukjes snijden. In bodempje water met zout spruitjes ca. 4 minuten koken. Spruitjes afgieten boven zeef en met koud water afspoelen. In wok olie verhitten. Spekblokjes ca. 1 minuut al roerend uitbakken. Met schuimspaan uit pan scheppen. Spruitjes ca. 2 minuten op halfhoog vuur roerbakken. Walnoten en knoflook ca. 30 seconden meebakken. Tijm en spekjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper.

Lams-courgettekebabs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

500 g aardappels (van gelijke grootte)

1 sjalotje

3 eetlepels maïskiemolie

zout

peper

2 eetlepels kappertjes

2 kleine courgettes (à 300 g)

1 rode paprika

1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)

1 limoen

2 eetlepels (olijf)olie

8 sprietjes knoflookbieslook

ca. 500 g lamsfilet



Bereiding

Aardappels goed schoonboenen en in weinig water in ca. 20 minuten gaar koken. Intussen satéprikkers in ruim koud water leggen. Aardappels afgieten, pellen en laten afkoelen. Sjalotje pellen en zeer fijn snipperen. Aardappels in plakjes snijden. Aardappelplakjes mengen met maïs-kiemolie, sjalot, zout, peper en kappertjes. Lamsfilet in blokjes snijden. Courgettes wassen en in plakken van ca. 1 cm snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in 16 stukken snijden. Vlees be-strooien met zout, peper en koriander. Op satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika prikken. Limoen schoonboenen en in lengte in 8 partjes snijden. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Stokjes bestrijken met olie en ca. 10 cm onder hete grill ca. 10 minuten roosteren, regelmatig keren. Aardappelsalade over vier borden verdelen. Kebabs ernaast leggen. Garneren met partjes limoen en knoflookbieslook.

Lamsrack met aardappelblokjes en knoflook

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

8 teentjes knoflook

3 eetlepels rode wijn

1 pot vleesfond

2 French lamsracks

zout

peper

2 eetlepel olijfolie

2 eetlepels boter of margarine

2 pakjes aardappelblokjes (à 450 g)

1/2 eetlepel olijfolie met truffel



Bereiding

Knoflook pellen. In pan wijn, knoflook en fond op hoog vuur tot 2 dl inkoken. Intussen lamsracks bestrooien met zout en peper. In pan olie verhitten. Boter toevoegen en lamsracks in ca. 10 à 12 minuten rosé bakken, af en toe keren. Lamsracks uit pan nemen en in aluminiumfolie laten rusten. Intussen aardappelblokjes aan braadvet toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes bakken. Fond erbij schenken en nog ca. 5 minuten meekoken. Van vuur af truffelolie door jus roeren. Jus op smaak brengen met zout en peper. Jus met aardappelblokjes over vier (voorverwarmde) borden verdelen. Lamsracks tussen botjes in stukjes snijden en op aardappelblokjes leggen. Serveren met peultjes.

Lentesalade met ei en peterselie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

2 eieren

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)

2 eetlepels amandelschaafsel

2/3 zakje verse peterselie

2/3 zakje verse (knoflook)bieslook

6 eetlepels balsamico- olijfoliedressing

zout

(vierseizoenen) peper



Bereiding

Eieren in ca. 10 minuten hard koken. Intussen worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen en in vergiet goed laten uitlekken. Amandelen in droge koekenpan goudbruin roosteren. Peterselie en bieslook fijn knippen. Eieren onder koud water laten schrikken, pellen en fijnhakken. Raapstelen fijn snijden. Erdoor scheppen: dressing, bieslook en peterselie. Op smaak brengen met zout en peper. Salade over vier borden verdelen. Ei en amandelen erover strooien. Serveren met verse toast en boter.

Limoen-kabeljauw met gebakken venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 persoon

50 g basmatirijst

1 limoen

2 eetlepels olijfolie mild

2 takjes peterselie

150 g kabeljauwfilet

zout

(versgemalen) zwarte peper

1 bakje venkelrauwkost (125 g AH)



Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing. Limoen goed wassen en schilletjes van 1/2 limoen trekken. 1/2 limoen uitpersen en mengen met olie. Peterselie fijnhakken. Kabeljauw bestrooien met zout en peper. In een koekenpan helft van de limoenolie verhitten. Vis aan beide zijden in ca. 4 minuten lichtbruin bakken. Uit de pan nemen en warmhouden onder aluminiumfolie. Rest van de limoenolie verhitten en venkel al omscheppend in ca. 3 minuten lichtbruin bakken. Peterselie toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper. Op helft van bord bedje van venkel maken. Rijst ernaast scheppen. Kabeljauw op venkel en rijst leggen en bestrooien met limoenschilletjes.

Maaltijdmosterdsoep met kaastoast

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

2 dunne preien

2 mini-ciabatta's

100 g verse roomkaas met kruiden

2 eetlepels zonnebloempitten

4 eetlepels geraspte lichtbelegen kaas (Goudse)

1 pak romige mosterdsoep (a 400 ml)

1/2 bakje tuinkers



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. In ketel 1 liter water aan de kook brengen. Prei schoonmaken. Witte en lichtgroene deel van prei in dunne ringen snijden en in zeef doen. Kokend water over prei schenken. Ciabatta's halveren en dik besmeren met roomkaas. Zonnebloempitten en kaas erover verdelen. Ciabatta's in oven in ca. 8 minuten licht goudbruin bakken. Mosterdsoep verwarmen volgens gebruiksaanwijzing. Prei toevoegen en in ca. 5 minuten zachtjes beetgaar laten worden in soep. Tuinkers boven soep van bedje knippen. Soep serveren met ciabatta's.

Macaroni met boemboe ham en kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 bakje boemboe Sajoer Tjampoer (100 g Conimex)

zout

350 g macaroni

1 dikke plak jong belegde kaas (ca. 150 g)

2 eetlepels roerbakolie

2 zakjes Chinese roerbakmix (250 g)

2 pakjes hamreepjes (ca. 200 g)



Bereiding

Boemboegroenten ca. 10 minuten weken in 2 dl kokend water. In grote pan ruim water aan de kook brengen. Zout en macaroni toevoegen en volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Korstjes van kaas snijden en kaas in kleine blokjes snijden. In wok of braadpan olie verhitten. Roerbakmix ca. 3 minuten roerbakken. Boemboe ca. 2 minuten meebakken. Macaroni afgieten en erdoor scheppen. Kaas en ham erdoor scheppen. Macaroni al omscheppend op laag vuur verwarmen tot kaas begint te smelten. Op smaak brengen met zout. Aan tafel ketjap (manis) erbij geven.

Maïskipfilet met boterbonen en tapenade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 maïskipfilets (ca. 700 g)

zout

peper

30 g boter of margarine

1 blik boterbonen (` 400 g)

5 stoneleeks

6 zwarte olijven zonder pit

1 teentje knoflook

2 eetlepels zonnebloemolie

3 eetlepels tapenade



Bereiding

Kipfilets bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter verhitten en kipfilets in 15 à 20 minuten bruin en gaar bakken, af en toe keren. Intussen bonen in zeef afspoelen onder koud water en laten uitlekken. Stoneleeks schoonmaken en in schuine stukjes van ca. 2 cm snijden. Olijven halveren. Knoflook pellen en boven olie uitpersen. Dressing mengen met boterbonen, olijven, stoneleeks en helft van tapenade. Op smaak brengen met zout en peper. Salade op midden van vier borden scheppen. Kipfilet op bonen schikken en rest tapenade over kip verdelen.

Mangosalade met pinda-koriandersaus en appel'chips'

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

Ingrediënten

4 personen

1 lichtzure appel (bijv. Granny Smith)

1 eetlepel citroensap

1 harde (onrijpe) mango

1/2 rettich

1/2 theelepel zeezout

2 eetlepels rijstazijn

1 limoen

3 takjes koriander

2 eetlepels pindakaas

1 theelepel sambal

1 theelepel bruine basterdsuiker

1 theelepel Thaise vissaus

mespunt gemalen kruidnagel

1 zakje panklare spitskool (300 g)



Bereiding

Oven voorverwarmen op 125 °C of gasovenstand 1. Appel wassen en klokhuis eruit steken. Appel in flinterdunne plakjes schaven en besprenkelen met citroensap. Appelschijfjes op anti-aanbakovenmatje (of heel licht ingevet bakpapier) leggen en in midden van oven in ca. 2 uur knapperig bakken. Mango schillen en pit verwijderen. Rettich schillen. Mango en rettich in flinterdunne reepjes schaven en met spitskool in schaal doen. Zout en azijn voorzichtig erdoor scheppen. Ca. 30 minuten laten staan. Limoen uitpersen. Koriander fijn knippen. In kom limoensap, 2 eetlepels water, koriander, pindakaas, sambal, suiker, vissaus en kruidnagelpoeder tot dressing mengen. Salade over vier bordjes verdelen. Dressing erover sprenkelen. 'Chips' erover strooien.

Moussaka

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

2 uien

2 teentjes knoflook

10 eetlepels olijfolie

500 g rundergehakt

1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g)

1 blikje tomatenpuree (ca. 70 g)

1/2 zakje béchamelsaus (zakje ` 50 g)

2 1/2 dl melk

2 aubergines

1 eiwit

75 g geraspte Parmezaanse kaas

zout

2 eieren

1/2 eetlepel boter of margarine om in te vetten



Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Uien en knoflook pellen en snipperen. In pan 3 eetlepels olie verhitten en gehakt al omscheppend rul bakken. Ui en knoflook toevoegen en ca. 2 minuten meebakken. Tomatenblokjes laten uitlekken en met tomatenpuree toevoegen aan gehakt. Saus ca. 10 minuten zachtjes laten pruttelen. Intussen béchamelsaus met melk volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Aubergines wassen en in plakken van ca. 1 cm snijden. In grote koekenpan met anti-aanbaklaag rest van olie in gedeelten verhitten en aubergineplakken in gedeelten bruin bakken. Eiwit stijf kloppen en béchamelsaus en 1/3 deel van kaas erdoor spatelen. Ovenschaal invetten. Aubergines in lagen in ovenschaal leggen en bestrooien met zout. Eieren breken en door tomatensaus roeren. Op smaak brengen met zout. Saus over aubergines schenken en gladstrijken. Béchamelsaus erover verdelen en gladstrijken. Bestrooien met rest van kaas. In midden van oven in ca. 20 minuten gaar en mooi goudbruin bakken. Serveren met gemengde groene sla en (warm) brood.

Nectarine- en yoghurt-crème brûlée

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken Frans

Type -

Slank Nee

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

1 klein blikje bosbessen (200 g)

2 nectarines

1 theelepel allesbinder

2 eetlepels creme fraiche (koude)

2 bakjes (Griekse) yoghurt (koude à 150 g)

8 eetlepels (gele of lichtbruine) basterdsuiker

1 eetlepel roomboter (om in te vetten)



Bereiding

Bosbessen in zeef laten uitlekken. Nectarines wassen, halveren en pit verwijderen. Nectarines in plakjes snijden, plakjes halveren. Grill voorverwarmen op hoogste stand. Soufflévormpjes invetten. Allesbinder en crème fraîche goed door elkaar roeren. Yoghurt erdoor roeren. Bosbessen en nectarines over vormpjes verdelen. Yoghurtmengsel over vruchten verdelen. Basterdsuiker gelijkmatig in laagje over yoghurt verdelen. Vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill schuiven en suiker in ca. 3 minuten laten karamelliseren. Direct serveren.

Paddestoelenragout met schnitzelreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 persoon

75 g meergranenrijst

zout

1 kalfs-schnitzel (ca. 100 g)

1 bakje paddestoelenmelange (200 g AH)

versgemalen peper

20 g boter of margarine

1/2 zakje Stroganoffsaus (280 ml AH Huistraiteur)



Bereiding

Rijst met zout koken volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schnitzel in dunne reepjes snijden. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en kleiner snijden. Bestrooien met zout en peper. In braadpan boter verhitten. Reepjes vlees in ca. 2 minuten bruin bakken. Paddestoelen toevoegen en ca. 3 minuten meebakken. Stroganoffsaus erdoor roeren en geheel goed doorwarmen. Rijst erbij geven.

Paddestoelragout

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron AllerHande februari 2000

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

4 personen

1 ui

1/3 zakje verse peterselie

1 bakje kastanjechampignons (250 g)

1 bakje paddestoelenmelange (200 g)

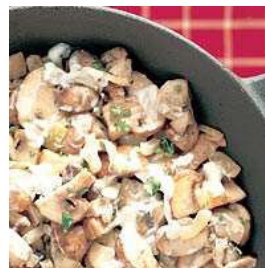
25 g boter of margarine

(versgemalen) peper

1/2 kruidenbouillontablet

1 dl halfdroge witte wijn

1 bekertje creme fraiche (2 dl)



Bereiding

Ui pellen en heel fijn snipperen. Peterselie fijn knippen. Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in stukjes snijden. In wok boter verhitten. Paddestoelen ca. 2 minuten op hoog vuur roerbakken. Ui ca. 1 minuut meebakken. Op laag vuur peterselie kort meebakken. Peper erboven malen. Bouillontablet erboven verkruimelen. Wijn toevoegen en aan de kook brengen. Crème fraîche erdoor roeren. Ragout ca. 1 minuut zachtjes laten sudderen en bouillontablet laten oplossen. Serveren met rijst en broccoli.

Pastrami met artisjokken-compote

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

1 blikje artisjokbodems (netto 185 g)

1/2 kleine rode paprika

2 eetlepels olijfolie

1 theelepel rode wijnazijn

1 theelepel Italiaanse kruidenolie

zout

peper

80 g flinterdun gesneden pastrami (pakje à ca. 120 g)



Bereiding

Artisjokkenbodems laten uitlekken. 4 Artisjokkenbodems in vieren snijden. Rest van artisjokken in kleine blokjes snijden. Paprika wassen, schoonmaken en in kleine blokjes snijden. Artisjokkenblokjes, paprikablokjes, 1 eetlepel olie en azijn door elkaar mengen. Op smaak brengen met zout en peper. In ander kommetje kruidenolie en rest van olie door elkaar roeren. Stukken artisjokkenbodems aan rand van bord leggen en elk vullen met 1/2 theelepel compote. Rest van compote in midden van bord leggen. Pastramiplakjes erop leggen. Kruidenolie druppelsgewijs over bord verdelen.

Raapstelenstampot met katenspek en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)

3 bosuitjes

150 g katenspek

2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak ` 116 g Maggi)

125 g roomkaas met knoflook

versgemalen peper



Bereiding

Worteltjes van raapstelen snijden. Raapstelen wassen, droog slaan en in reepjes snijden. In pan 1/2 liter water aan de kook brengen. Bosuitjes schoonmaken en in dunne ringetjes snijden. Katenspek in reepjes snijden. Spek in droge koekenpan al omscheppend verwarmen. Al roerend aardappelpureepoeder aan kokend water toevoegen. Blijven roeren tot smeùige puree ontstaat. Roomkaas en spek door puree roeren. Raapstelen en bosui erdoor scheppen. Stampot al roerende zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met peper.

Ribeye in merlot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 teentje knoflook

1 takje tijm

1 bakje shii-takes (100 g)

1 1/2 dl rode wijn

2 eetlepels olie

4 schaalpjes ribeye (ca. 150 g)

3 sjalotjes

30 g boter of margarine

1 dl vleesfond

(versgemalen) peper

zout



Bereiding

Knoflook pellen en met bolle kant van eetlepel in schaal pletten. Tijm boven knoflook fijn knippen. Shii-takes schoonvegen met keukenpapier en grote exemplaren halveren. Shii-takes, wijn en 1 eetlepel olie aan knoflook toevoegen en door elkaar roeren. Vlees erin leggen en ca. 15 minuten marinieren, af en toe omscheppen. Sjalotten pellen en fijnsnipperen. Vlees uit marinade nemen en droogdeppen met keukenpapier. In steelpan 1/2 eetlepel boter smelten en sjalotjes in ca. 3 minuten op laag vuur glazig bakken. Marinade (met shii-takes) en vleesfond toevoegen. In ca. 5 minuten shii-takes zacht laten worden en marinade tot helft laten inkoken. Intussen (grill)pan heet laten worden. Rest van olie en boter verhitten. Vlees in ca. 10 minuten bruin bakken, halverwege keren. Op vier (voorverwarmde) borden leggen. Bestrooien met zout en peper. Ingekookte marinade met shii-takes aan bakvet toevoegen en aanbaksels losroeren. Op smaak brengen met zout en peper. Merlot-jus en shii-takes over vlees verdelen. Serveren met frites en gemengde salade.

Riefpannekoke

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

voor 10 stuks

1 kilo vastkokende aardappels

3 eieren

zout

peper

1 pak meergranen pannenkoekbeslag

9 dl melk

2 1/2 dl olie



Bereiding

Aardappels schillen en wassen. In pan met weinig water aardappels in ca. 20 minuten gaar koken.

Aardappels afgieten, afspoelen onder koud water en in ca. 10 minuten iets laten afkoelen. Boven kom aardappels raspen ('rieven'). 1 Ei breken en met zout en peper door aardappels scheppen.

Pannenkoekbeslag volgens gebruiksaanwijzing met melk en rest van eieren maken. In koekenpan ca. 1 1/2 eetlepel olie verhitten. Pannenkoekbeslag in pan schenken, zodat bodem bedekt is. Direct beslag bedekken met laagje aardappelrasp. Als onderkant bruin is pannenkoek keren en andere zijde op middel hoog vuur bruin en knapperig bakken. Zo doorgaan tot alle beslag en rasp op zijn. Riefpannekoke direct serveren met honing of stroop.

Risotto met groene groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

3 bosuitjes

1 sjalotje

250 g groene asperges

200 g haricots verts

100 g sugar snaps

50 g boter of margarine

300 g risottorijst

1 dl droge witte wijn

2 kruidenbouillontabletten

zout

peper



Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in lengte halveren. Bosuirepen in stukjes van 3 cm snijden. Sjalotje pellen en fijnsnipperen. Asperges wassen en ca. 1 1/2 cm van onderkant afsnijden en asperges schuin in stukjes van 2 cm snijden. Kopjes apart houden. Haricots verts wassen, schoonmaken en halveren. Sugar snaps wassen en schoonmaken. In pan 25 g boter verhitten. Bosui ca. 3 minuten al omscheppend fruiten en uit pan scheppen. Sjalot en asperges aan bakvet toevoegen en ca. 3 minuten fruiten. Rijst toevoegen en ca. 2 minuten al omscheppend bakken tot korrels glanzen. Wijn toevoegen, laten verdampen en vervolgens beetje bij beetje 1 liter water toevoegen. Kruidenbouillontablet erboven verkruiden en rijst onafgedekt zachtjes ca. 20 minuten koken. Intussen in andere pan water met snufje zout aan de kook brengen. Sugar snaps, haricots verts en aspergekoppen 6 à 8 minuten koken. In vergiet laten uitlekken. Sugar snaps, haricots verts, aspergekoppen en bosui door rijst scheppen en nog ca. 5 minuten al omscheppend meewarmen. Rest van boter door rijst scheppen. (Eventueel extra water toevoegen.) Op smaak brengen met zout en peper. Serveren met (versgemalen) parmezaanse kaas.

Risotto met raapstelen en rucola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

2 bosjes raapstelen (ca. 200 g)

1 grote ui

1 teentje knoflook

1 bakje rucola (30 g)

2 eetlepels roomboter

150 g smoorrijst

2/3 kippenbouillontablet

versgemalen peper



Bereiding

Worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen, laten uitlekken en grof snijden. Ui en knoflook pellen en fijnsnipperen. Rucola grof snijden. In (braad)pan boter verhitten. Ui in ca. 5 minuten zacht, maar niet bruin bakken. Knoflook en rijst kort meebakken. Raapstelen toevoegen en al omscheppend laten slinken. Bouillontablet en 250 ml water toevoegen en aan de kook brengen. Rijst onafgedekt in ca. 5 minuten gaar koken, af en toe doorroeren. Rucola erdoor scheppen en kort meewarmen. Op smaak brengen met peper. Serveren met (versgeraspte) parmezaanse kaas.

Rode-koolschotel met appel en rookworst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

1 grote ui

1 frizure appel

1 rookworst (250 g)

2 eetlepels (zonnebloem)olie

500 g panklare rode kool

1/2 zakje hacheekruiden

1 eetlepel witte wijnazijn

(versgemalen) peper



Bereiding

Ui pellen en snipperen. Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in blokjes snijden. Rookworst in plakjes snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Ui ca. 2 minuten roerbakken. Appel erdoor scheppen. Rest van olie toevoegen en rode kool op halfhoog vuur ca. 3 minuten roerbakken. Hacheekruiden en azijn erdoor roeren. Rode kool op niet te hoog vuur nog ca. 2 minuten al omscheppend bakken. Plakjes worst toevoegen en ca. 1 minuut meewarmen. Op smaak brengen met peper. Direct serveren, bijvoorbeeld met aardappelpuree.

Roergebakken witlof

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

6 struikjes witlof

2 eetlepels (olijf)olie

1/2 eetlepel suiker

1 eetlepel oestersaus

(versgemalen) peper



Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen. Struikjes in reepjes snijden. In wok olie verhitten. Witlof op halfhoog vuur ca. 3 minuten roerbakken. Suiker erdoor roeren en laten smelten. Oestersaus toevoegen en op halfhoog vuur erdoor scheppen. Op smaak brengen met peper.

Romige witlof

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel

Ja

Keuken Hollands

Type -

Slank

Nee

Bron AllerHande februari 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

6 strukjes witlof

25 g roomboter

3 eetlepels witte wijn

4 eetlepels slagroom

zout

(versgemalen) peper



Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen. Strukjes in fijne reepjes snijden. In pan boter verhitten. Witlof ca. 10 minuten zachtjes smoren zonder te laten kleuren, af en toe roeren. Wijn en slagroom erdoor roeren. Nog ca. 5 minuten verder stoven. Op smaak brengen met zout en peper.

Satétosti met rauwkost

Menugang Hapje

Soort Gevogelte

Snel Ja

Keuken Wereldkeuken

Type Brood/broodjes

Slank Ja

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

8 sneetjes Zaans meergranenbrood

40 g smeerboter of margarine

200 g kipsatesalade

60 g wortelrauwkost



Bereiding

Sneetjes brood aan één zijde met boter besmeren. Beboterde zijde van 1 boterham beleggen met 50 g kipsatésalade en 15 g wortelrauwkostmix. 1 Boterham met beboterde zijde naar onder erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Spinazieomeletjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Wereldkeuken
Bron AllerHande februari 2000

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 personen

200 g spinazie deelblokjes (diepvries)

6 eieren (M)

zout

(versgemalen) zwarte peper

5 eetlepels olie

250 g taugé

1 duobakje hamreepjes (ca. 250 g)

1 eetlepel ketjap manis



Bereiding

(Van tevoren spinazie in zeef in ca. 2 1/2 uur laten ontdoeien.) In kom eieren loskloppen met spinazie, zout en peper. Vier borden voorverwarmen. In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten. 1/4 deel van eiermengsel in pan schenken en op laag vuur laten stollen. Als onderkant is gestold omelet keren en andere zijde laten stollen. Omelet op voorverwarmde bord laten glijden. In zelfde pan 1/2 eetlepel olie verhitten en op zelfde wijze nog 3 omeletjes bakken. Intussen in andere koekenpan rest van olie verhitten en taugé en hamreepjes ca. 2 minuten bakken. Op smaak brengen met ketjap en peper. Taugé op helft van omeletjes scheppen en omeletjes dubbelklappen. Serveren met gebakken aardappeltjes of stokbrood.

Spinaziepureepotje met Provençaalse runderreepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

1 eetlepel (olijf)olie

200 g Provençaals gekruide runderreepjes

2 zakjes aardappelpuree à la minute (pak ` 3 zakjes ` 58 g Maggi)

450 g spinazie (diepvries)

3 eetlepels gemalen oude kaas (zakje a 150 g)



Bereiding

In pan olie verhitten. Vleesreepjes op hoog vuur in ca. 2 minuten al omscheppend bruin bakken, vuur lager zetten en in ca. 10 minuten gaar bakken. Intussen aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing. Spinazie volgens gebruiksaanwijzing in magnetron verwarmen. Spinazie door aardappelpuree scheppen. Puree over twee borden verdelen en bestrooien met kaas. Vleesreepjes erbij serveren.

Sukadelapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

700 g sukadelapjes

1 ui

40 g boter of margarine

zout

peper

2 laurierblaadjes

2 kruidnagels

2 eetlepels azijn



Bereiding

Vlees droogdeppen met keukenpapier. Ui pellen en snipperen. In braadpan boter verhitten en vlees rondom bruin bakken. Ui ca. 2 minuten meefruchten. Vlees bestrooien met zout en peper. Warm water in pan schenken tot vlees net onderstaat. Laurierblaadjes, kruidnagels en azijn toevoegen. Vlees afgedekt in ca. 2 1/2 uur zachtjes gaar stoven. Jus proeven en eventueel op smaak brengen met zout en peper. Serveren met gekookte aardappels en rode kool.

Thaise vispakketjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande januari 2000			Sterren	

Ingrediënten

5 sjalotjes

5 teentjes knoflook

300 g kabeljauwfilet of schelvisfilet

2 rode pepers

2 eieren

5 takjes verse koriander

2 eetlepels Thaise vissaus



Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand. Sjalotjes en knoflook pellen en in stuk aluminiumfolie wikkelen. Pakketje vlak onder hete grill leggen en sjalot en knoflook in ca. 30 minuten zacht laten worden. Intussen kabeljauwfilet in kleine stukjes snijden. Pepers wassen, schoonmaken en fijnsnijden. Eieren loskloppen. Koriander fijn knippen. Sjalot en knoflook in keukenmachine pureren. Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3. Sjalot-knoflookmengsel mengen met kabeljauw, rode peper, eieren, Thaise vissaus en koriander. Velletjes bakpapier (à 60 x 30 cm) dubbelvouwen en mengsel erover verdelen. Tot pakketjes dichtvouwen. Pakketjes in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Tomaten-roerbaksoep met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

2 stengels bleekselderij

4 bospeentjes

1 dunne prei

1/2 eetlepel bakgember

2 eetlepels roerbakolie

150 g rundergehakt

1 eetlepel medium sherry

1 eetlepel Chinese sojasaus

1 zakje roerbaksoep voor tomatensoep (pakje ` 2 zakjes Honig)



Bereiding

Bleekselderij wassen, schoonmaken en in dunne boogjes snijden. Peentjes wassen, schoonmaken en in plakjes snijden. Prei schoonmaken, wassen en in (schuine) ringetjes snijden. Bakgember iets fijner snijden. In wok 1 eetlepel olie verhitten. Rundergehakt in ca. 2 minuten rul roerbakken. Rest van olie toevoegen. Selderij, wortel en prei toevoegen en op halfhoog vuur ca. 1 1/2 minuut roerbakken. Bakgember, sherry en sojasaus erdoor roeren. 6 dl water erbij schenken. Soepmix erdoor roeren en geheel aan de kook brengen. Soep ca. 2 minuten zachtjes doorkoken. Serveren met (warm) stokbrood.

Tonijntosti met ansjovis

Menugang Hapje

Soort Vis

Snel Nee

Keuken Wereldkeuken

Type Brood/broodjes

Slank Ja

Bron AllerHande maart 2000

Sterren

Ingrediënten

4 personen

4 plakken Maaslander

1 blikje tonijn op water (netto ca. 185 g)

1/2 rode paprika

8 sneetjes Allinson meergranenbrood

8 ansjovisfilets (blikje) (blik netto ca. 48 g)

4 theelepels kappertjes (potje à 100 g)



Bereiding

Korstjes van kaas snijden en plakken doormidden snijden. Tonijn laten uitlekken. Paprika wassen, schoonmaken en in dunne reepjes snijden. Eén boterham beleggen met 1/2 plak Maaslander, 1/4 deel van tonijn, 1/4 deel van paprikareepjes, 2 ansjovisfilets, 1 theelepel kappertjes en 1/2 plak Maaslander. 1 Boterham erop leggen. Op zelfde wijze overige boterhammen beleggen. Tosti's in elektrisch tostiapparaat of in broodrooster met tostiklem in 4 à 6 minuten goudbruin bakken.

Tortilla's met romige raapstelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

4 bosjes raapstelen (ca. 400 g)

1 zakje kaassaus (50 g)

150 g geraspte belegen kaas

zout

versgemalen peper

4 wraptortilla's

2 eetlepels sesamzaad

1 eetlepel boter of margarine om in te vetten



Bereiding

In pan 250 ml water aan de kook brengen. Intussen worteltjes van raapstelen verwijderen. Raapstelen wassen en grof snijden. Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5. Lage, wijde ovenschaal invetten. Raapstelen met weinig water 2 à 3 minuten koken. Intussen kaassauspoeder door kokend water roeren. Raapstelen in vergiet laten uitlekken en zoveel mogelijk vocht eruit duwen. Kaassaus en helft van kaas door raapstelen mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's vullen met raapstelen, oprollen en in ovenschaal leggen. Rest van kaas er dik over strooien. Sesamzaad erover strooien. Tortilla's in oven schuiven en in midden van oven in ca. 12 minuten mooi goudbruin bakken. Serveren met frisse salade.

Tortilla-pizza Napoletana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

4 wraptortilla's

1 pot Napoletanasaus (260 g)

100 g zwarte olijven zonder pit

2 eetlepels kappertjes

150 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)

1 zakje rucola-sla



Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4. Tortilla's bestrijken met saus. Olijven in stukjes snijden. Pizza's bestrooien met kappertjes en olijfstukjes. Pizza's ca. 8 minuten bakken. Geitenkaas erboven verbrokkelen. Beleggen met blaadjes sla. Pizza nog ca. 1 minuut bakken.

Voorjaarsvissoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

2 visbouillontabletten

300 g doperwtjes (diepvries)

1 zakje tuinkruidentsoepgroenten (150 g)

1 schaaltje kabeljauwfilet (ca. 175 g)

zout en peper

1/2 zakje (peterselie)croutons (a 75 g)



Bereiding

In (soep)pan 7 dl water aan de kook brengen en bouillontabletten erin oplossen. Doperwtjes toevoegen en soep opnieuw aan de kook brengen. Soep afgedekt ca. 4 minuten zachtjes laten koken.

Soepgroenten en kabeljauw toevoegen. Soep nog ca. 4 minuten zachtjes laten koken. Kabeljauw met lepel in kleine stukjes verdelen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Serveren met peterseliecroutons en warm stokbrood.

Warme geitenkaas met portrozijnen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

75 g rozijnen

1 dl witte port

1 zakje vanillesuiker

(versgemalen) zwarte peper

mespunt kruidnagelpoeder

4 sneetjes witbrood

1 zakje walnoten

1 pakje Chèvre de Bellay (113 g)



Bereiding

In hoge kom rozijnen, port en vanillesuiker door elkaar roeren. Rozijnen afgedekt op vol vermogen (700 Watt) in ca. 4 minuten verwarmen. Rozijnen uit magnetron nemen en laten afkoelen. Op smaak brengen met peper en snufje kruidnagelpoeder. In broodrooster brood roosteren. Met uitsteekvormpje 4 rondjes uitsteken. Op elk bord 1 broodrondje leggen. Geitenkaas in 4 stukjes snijden, op bord leggen en in magnetron op vol vermogen ca.30 seconden verwarmen. Warme geitenkaas op brood leggen. Portrozijnen ernaast scheppen. Garneren met walnoten.

Winterfruit uit de wok met kaneelstroop

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 personen

25 g walnoten

1 zachtzure appel (bv. Elstar)

1 stevige handpeer

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel (bruine)basterdsuiker

3 eetlepels appelsap

1/2 theelepel kaneelpoeder

1 eetlepel rozijnen

1 eetlepel roomboter



Bereiding

Walnoten in stukjes snijden. Appel en peer schillen, in vieren snijden en klokhuis verwijderen. Appel en peer in schijfjes snijden en besprenkelen met citroensap. In wok boter verhitten. Schijfjes fruit ca. 30 seconden op halfhoog vuur roerbakken. Suiker erover strooien en al roerend laten smelten. Appelsap, kaneel en rozijnen toevoegen en ca. 1 minuut zachtjes meesudder. Van vuur af walnoten erdoor roeren. Direct serveren, bijvoorbeeld met schepje zure room en kaneelwafeltjes.

Witlofbeignets

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

4 personen

3 struikjes witlof

100 g bloem

1 eierdooier (middel groot)

zout

peper

olie om te frituren



Bereiding

Witlof wassen, schoonmaken en droogdeppen. Witlofblaadjes één voor één losmaken. Frituurolie verhitten tot ca. 170 °C. Boven kom bloem zeven. Eierdooier en krap 1 dl koud water toevoegen en loskloppen tot vrij stevig beslag. Op smaak brengen met zout en peper. Witlofblaadjes één voor één door beslag wentelen en in gedeelten in ca. 4 minuten mooi goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en direct serveren. Lekker met dipsaus van (verse) kaas.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



...U ook???

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