



Recepten *Carta*

50 recepten II
(Carta2005-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappelblokjes met abdikaa
2. Aardappelomelet met chorizo
3. Aardappelsalade
4. Aardappelsalade met ham-mosterd dressing
5. Aardappelsoep met salami en geitenkaas
6. Ajam paniki met champignons en broccoli
7. Artisjokkenomelet met gedroogde tomaat
8. Auberginerolletjes met mozzarella
9. Belgische fondue met bier en abdikaa
10. Biefstuk met droge kerriemarinade
11. Biefstukvinkjes met abrikozenjus
12. Bladerdeegpakketje met zalm
13. Bloedworst met rabarber, appel, banaan en bruine rum
14. Bloemkoolroerbak met paprika
15. Butterscotchfondue met vanille
16. Caribische rijstschotel (jambalaya)
17. Champignon-kipspiesjes met mosterdmayonaise
18. Chili con porkie met tequila en limoen
19. Chinese groentefondue met sereh en gember
20. Chocoladefondue met een vleugje sinaasappel
21. Citroenschuimtaart
22. Citroentaart met eiwitschuim
23. Crostini met sjalot, bacon en ansjovis
24. Cruesli met banaan
25. Curry-kalkoen spiesen met frites en salade
26. Curry kokosgarnalen met spinazienoedels
27. Een niet alledaagse pizza
28. Eenpersoons druiven tarte-tatins
29. Frambozenijs met fillodeeg
30. Frisromige appel-perencrumble
31. Gebakken appelringen met calvados en notenijs
32. Gebakken scholfilet
33. Gebakken tilapia met olijven
34. Gebraden rollade met groenten
35. Gegratineerde peer met bitterkoekjesroom
36. Gegrild varkensvlees met een olijfoliesausje van verse groentjes en fruit, slaatje van artisjokharten, witloof en aardap
37. Gegrilde kipfilet met Griekse yoghurt en paprika
38. Gegrilde zeewolf met tuinbonenpuree en munt
39. Gehakttaart met nasikruiden
40. Geitenkaasfondue met honing en tijm
41. Gekruide gehaktrolletjes met honingsaus
42. Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen
43. Gemarineerde varkenshaas met chilidip
44. Gemengde rijst met garnalen-dillesaus
45. Japanse rosbief met wasabimarinade
46. Pasta met zomergroenten en kabeljauw
47. Rozijnenwentelteefjes met fruit en vanillesaus
48. Zoete uientaart met gele ui
49. Zuurdesemtoast met Coburgerham
50. Zwarte bonen kip

Aardappelblokjes met abdijkaas

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Aardappel

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

2 eetlepels zoetzure paprikareepjes (uit pot)

1 eetlepel kappertjes

200 g abdijkaas (bijv. pere joseph)

225 g voorgekookte aardappelblokjes

boter

2 theelepels karwijzaad (kummel)

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Paprikareepjes fijnsnijden en in kom mengen met kappertjes.

Korstjes van kaas snijden en kaas in plakken van ½ cm dik snijden.

Aardappelblokjes in kommetje doen.

In gourmetpannetje klontje boter verhitten en aardappelblokjes rondom bruinbakken.

Bestrooien met ½ theelepel karwijzaad en afdekken met plakjes kaas.

Pannetje onder gourmetgrill zetten en kaas laten smelten.

Wat paprikamengsel erop scheppen.

Aardappelomelet met chorizo

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

versgemalen zwarte peper

50 g chorizoworst, fijngehakt

225 g voorgekookte aardappelgolfjes

½ kleine ui, in dunne partjes

50 g sao jorge (Spaanse kaas), geraspt

olijfolie

Bereiding

In kan eieren loskloppen met 2 eetlepels water, Provençaalse kruiden, zout en peper.

Chorizo in kom mengen met aardappelgolfjes en ui.

In gourmetpannetje olijfolie verhitten.

Kwart van aardappelmengsel al omscheppend 5-6 minuten bakken.

Eimengsel erover schenken en laten stollen.

Wat kaas erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot bovenkant van omelet lichtbruin kleurt.

Aardappelsalade

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

Ingrediënten

2 zakken Maaltje kriel aardappelen à 500 g

zout

1 struik bleekselderij

2 zure appels

4 eetlepels mayonaise

3 eetlepels magere yoghurt

2 eetlepels citroensap

peper

75 g gepelde walnoten, grof gehakt

2 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Boen de aardappelen onder stromend water schoon, halveer ze en kook ze in water met zout beetgaar.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Maak de bleekselderij schoon en schaaft de stengels in dunne plakjes.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de rest in stukjes.

Klop een dressing van de mayonaise, de yoghurt, het citroensap en peper en zout naar smaak.

Schep de aardappelen met de bleekselderij, de appel, de walnoten en de dressing door elkaar en breng de salade op smaak met peper en zout.

Garneer met het bieslook.

Lekker met een vegetarische schnitzel.

Aardappelsalade met ham-mosterddressing

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 zakken A-partjes (aardappelpartjes, à 400 g)
1 zakje stoneleeks
1 rode paprika
4 tomaten
1 blikje maïskorrels (300 g)
1 dikke plak beenham (ca. 200 g)
1 dikke plak belegen kaas (ca. 200 g)
1 potje dijonnaise (200 ml)

Bereiding

Aardappelpartjes koken volgens gebruiksaanwijzing en af laten koelen.
Stoneleeks schoonmaken en in ringen snijden.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Tomaten in stukjes snijden. Maïs laten uitlekken.
Ham en kaas in blokjes snijden. In grote schaal alle ingrediënten mengen.
Salade met zout en peper op smaak brengen.
Lekker met stokbrood.

Aardappelsoep met salami en geitenkaas

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 09 2005

Soort Vlees
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g salami, in blokjes
1 grote ui, gesnipperd
500 g aardappels, in blokjes
1 eetlepel verse tijm (blaadjes, zakje à 15 g)
1 l kippenbouillon (van tablet)
1 courgette
1 rode paprika, in brede repen
1 eetlepel citroensap
100 g zachte geitenkaas, verkruimeld
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

In soeppan 2 eetlepels olie verhitten en salamiblokjes op laag vuur uitbakken.
Salami op bordje scheppen.
In bakvet ui glazig fruiten.
Aardappelblokjes en tijm erdoor scheppen en 1-2 minuten zachtjes bakken.
Bouillon erbij schenken, geheel aan de kook brengen en 10 eetlepels op laag vuur koken.
Courgette in lange dunne plakken snijden.
Courgette en paprika met olie bestrijken en in grillpan beetgaar roosteren, regelmatig keren.
Groenten eventueel na grillen in kleinere stukken snijden.
Aardappels in bouillon heel kort met staafmixer of even in keukenmachine pureren.
Soep opnieuw 3 minuten zachtjes doorwarmen en op smaak brengen met citroensap, zout en peper.
Aardappelsoep in vier grote, wijde kommen scheppen.
Geroosterde groenten erin scheppen.
Salami en geitenkaas erover strooien.
Peper erboven malen of strooien.

Ajam paniki met champignons en broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g kipfilet
250 g champignons
600 g broccoli
400 g roerbakgroenten
1 bakje Conimex Boemboe voor Ajam Paniki
1 pakje Conimex Romige Kokosmelk
Conimex Wok Olie
Conimex Sambal Oelek
1 zak Conimex Chinese Eiermie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) aan de kook.
Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Snijd de kip in reepjes.
Borstel de champignons schoon en snijd ze in vieren.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de steel in dunne plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes 2 minuten.
Voeg de broccoli toe en (naar smaak) wat sambal (hoe meer, hoe heter!).
Voeg daarna de champignons toe en wok ze 3 minuten mee.
Roer de boemboe erdoor en wok nog 2 minuten.
Voeg de kokosmelk toe en laat ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
Scheep de mie door de kip in diepe borden of kommen en strooi de geraspte kokos erover.

Serveertip: Zet Conimex Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Voeg gemengde paddestoelen toe en wok eventueel een paar klein gesneden tomaten met de paddestoelen mee.

Artisjokkenomelet met gedroogde tomaat

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

3 eieren

2 eetlepels slagroom

25 g geraspte kaas (pecorino)

versgemalen vierseizoenenpeper

1 teentje knoflook, geperst

4 gedroogde tomaatjes, in reepjes

4 artisjokharten (uit blik), in partjes

olijfolie

Bereiding

In kan eieren loskloppen met slagroom.

Kaas en peper naar smaak erdoor roeren.

In kom knoflook, tomaat en artisjok door elkaar scheppen.

In gourmetpannetje scheutje olie verhitten en artisjokmengsel al omscheppend 3-4 minuten bakken.

Eimengsel erop schenken en laten stollen.

Pannetje onder gourmetgrill schuiven en ook bovenkant goudbruin laten worden.

Auberginerolletjes met mozzarella

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

Ingrediënten

1 kleine aubergine
1 bol mozzarella (kaas)
100 g tapenade van zongedroogde tomaten
16 basilicumblaadjes
olijfolie

Bereiding

Van aubergine in lengte 8 mooie, dunne plakken snijden of schaven.
Plakken bestrooien met zout en 10 minuten laten liggen.
Van mozzarella 8 dunne, lange plakken snijden.
Plakken aubergine aan gezouten kant droogdeppen en dun bestrijken met tapenade.
Op elk 2 basilicumblaadjes en plak mozzarella leggen.
Samen stevig oprollen.
Rolletjes halveren, in elke helft een cocktailprikker steken en op schaalte leggen.
In gourmetpannetje flinke scheut olijfolie verhitten en 2 auberginerolletjes rondom bruin en gaar bakken.

Belgische fondue met bier en abdijkaas

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 teentje knoflook

2 eetlepels maïzena

1 flesje witbier (33 cl)

200 g abdijkaas (bijv. pere joseph)

300 g geraspte belegen kaas

1 theelepel mosterd

Extra nodig: kaasfonduepan (caquelon) met rechaud,
fonduevorken

Bereiding

Knoflook halveren en binnenzijde van fonduepan ermee inwrijven.

Maïzena oplossen in 4 eetlepels bier.

Rest van bier in pan schenken en aan de kook brengen.

Abdijkaas ontkorsten en in piepkleine blokjes snijden.

Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.

Maïzenapapje en bosuitje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.

Op smaak brengen met mosterd en peper.

Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Tip: Om te dippen: - blokjes zuurdesembrood (bijv. pain bûcheron) - halve blaadjes witlof - stukjes wortel - gesmoorde stukjes prei - gekookte mosselen (niet-vegetarisch) - grote garnalen (niet-vegetarisch) - blokjes of rolletjes ham (niet-vegetarisch).

Biefstuk met droge kerriemarinade

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

Ingrediënten

1 theelepel venkelzaad (uit zakje venkelthee)
1 theelepel gedroogd korianderblad
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
½ eetlepel kerriepoeder
1 chilipeper, verkruimeld
2 (kogel)biefstukken

Bereiding

In droge koekenpan met antiaanbaklaag venkelzaad en korianderblad roosteren en in vijzel kneuzen.
In kom komijn, kerrie, eventueel chilipeper en geroosterde kruiden mengen met zout en peper.
Biefstukken halveren en in plakjes van 1 cm dik snijden.
Plakjes met kruidenmengsel inwrijven.
Aan tafel telkens plakje biefstuk aan fonduevork steken en in hete olie in 1 minuut bruinbakken.

Variatieip: rooster 1 theelepel gemalen komijn in een steelpan. Doe dit over in een kommetje en meng er 1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder, ½ eetlepel kerriepoeder en een verkruimeld chilipepertje.

Biefstukvinkjes met abrikozenjus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

4 plakken bacon (vleeswaren)

8 minibiefstukjes

6 eetlepels medium dry sherry

3 eetlepels abrikozenjam

versgemalen peper

boter

Bereiding

Bacon in lengte halveren en rond biefstukjes wikkelen.

Vlees op schaal leggen.

Sherry in kannetje schenken en jam erdoor roeren.

In gourmetpannetje klontje boter verhitten en 1 of 2 biefstukjes in 3-5 minuten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren.

Afblussen met beetje sherrymengsel en peper erboven malen.

Bladerdeegpakketje met zalm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vis
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 limoen
125 g gerookte zalm, in reepjes
1 bakje Hüttenkäse à 200 g
versgemalen peper
zout
4 plakjes bladerdeeg (diepvries), ontdooid
1 scharrelei (M)

Bereiding

Boen de limoen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers de helft van de vrucht uit.

Roer de Hüttenkäse met de zalm, de limoenrasp, het sap en peper en zout naar smaak door elkaar.

Rol de plakjes bladerdeeg iets uit en verdeel het zalmmengsel erover.

Bestrijk de randen met losgeklopt ei en vouw het bladerdeeg schuin over de vulling heen.

Bestrijk de bovenkant van de bladerdeegdriehoeken met ei en bestrooi met grof gemalen peper.

Bak de pakketjes in een voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.

Lekker met een salade van rode bieten, aardappel en appel.

Wijnadvies: Golden Kaan Chardonnay

Bloedworst met rabarber, appel, banaan en bruine rum

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

Ingrediënten

4 bloedworsten
200 g rabarberconfituur (of gelei)
3 appels (geschild en in kleine stukjes gesneden)
1 gesnipperde rode ui
boter
2 bananen
½ dl bruine rum
200 g spek
puree van 4 aardappelen

Bereiding

Snij het spek heel fijn en bak het krokant.
Kleur de rode ui in een pan met boter.
Voeg eerst de appel en vervolgens de in plakjes gesneden banaan toe.
Flambeer met de rum en doe er de rabarberconfituur bij.
Laat even inkoken.
Verwarm de aardappelpuree en voeg het spek toe.
Bak de bloedworsten.

Bloemkoolroerbak met paprika

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
350 g vegetarisch gehakt
350 g panklare bloemkool, in kleine roosjes
2 rode paprika's, in stukjes
1 zakje Knorr Groente roerbakBloemkool-Gehakt
1 eetlepel bieslook, geknipt

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend bruin.
Bak de bloemkool en de paprika 6 minuten al omscheppend mee.
Voeg 4 dl water en de inhoud van het zakje mix toe en breng alles al roerende aan de kook.
Roerbak het gerecht totdat de groenten beetgaar zijn.
Bestrooi met het bieslook.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Huiswijn rood

Butterscotchfondue met vanille

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 vanillestokje

50 g ongezouten boter

150 ml butterscotchschenkstroop

200 g lichtbruine basterdsuiker

150 ml slagroom, op kamertemperatuur

Bereiding

Vanillestokje in lengte opensnijden en met mespunt merg eruit schrapen.

In fondue- of steelpan boter op laag vuur laten smelten.

Vanille, stroop en suiker toevoegen en al roerend in boter laten oplossen.

Mengsel nog 2-3 minuten zachtjes doorwarmen.

Pan van vuur nemen en room erdoor mengen.

Butterscotchfondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - partjes peer (met citroensap besprenkeld) - partjes sinaasappel of mandarijn - in kwarten gesneden verse vijg - partjes nectarine of perzik - krokante koekjes met noten of kokos - rolletjes pannenkoek of poffertjes - cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes).

Caribische rijstschotel (jambalaya)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 zak scampi (500 g, diepvries)
200 g chorizoworst, in blokjes
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui
2 stengels bleekselderij, in blokjes
1 rode paprika, in stukken
1 rode peper (met zaadjes), in ringetjes
200 g achterham, in grove stukken
1 bakje tasty tom tomaten, in vieren
300 g witte rijst (langkorrel)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels peterselie (zakje à 30 g), fijngesneden

Bereiding

Scampi ontdooien volgens gebruiksaanwijzing en pellen.
In braadpan chorizo in olijfolie op laag vuur uitbakken.
Chorizo op bordje scheppen.
Garnalen in bakvet van chorizo al omscheppend 2-3 minuten bakken, tot ze gaar en roze zijn.
Naast chorizo op bord scheppen.
In rest van bakvet ui, bleekselderij, paprika en rode peper 2-3 minuten bakken.
Ham, chorizo, tomaat en rijst erdoor scheppen en 1-2 minuten zachtjes bakken.
Bouillon erbij schenken en rijst afgedekt in 20 minuten gaarkoken.
Op smaak brengen met zout en veel peper.
Helpt van scampi erdoor scheppen.
Rijstschotel in vier grote kommen scheppen en rest van scampi erover verdelen.
Peterselie erover strooien.

Champignon-kipspiesjes met mosterdmayonaise

Menugang Bijgerecht

Soort Kip

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

100 ml mayonaise

3 eetlepels crème fraîche

1 eetlepel grove mosterd

1 theelepel honing

6 plakjes bacon (vleeswaren)

12 kleine champignons

1 grote kipfilet, in 12 blokjes

Bereiding

Satéstokjes 15 minuten in koud water weken.

In kom mayonaise, crème fraîche, mosterd en honing roeren tot gladde saus.

Bacon halveren en om champignons wikkelen.

Kipfiletblokjes bestrooien met zout en peper.

Kipblokjes aan satéstokjes rijgen en elk door bacon-champignon steken.

Spiesje in hete olie in 3 minuten gaarbakken.

Mosterdmayonaise als dip erbij serveren.

Tip: Slanke versie: Een slankere versie van deze mosterddip maakt u met halfvolle mayonaise en in plaats van crème fraîche Griekse yoghurt met 0% vet. De bacon kunt u eventueel vervangen door rauwe ham of rookvlees.

Chili con porkie met tequila en limoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
olijfolie
2 eetlepels chilipoeder
1 fijngesneden rode Spaanse peper zonder vliesjes en zaadjes
peper
zout
200 g zongedroogde tomaten
2 blikken gepelde tomaten van 400 g
½ kaneelstokje
½ bussel munt
½ bussel koriander
2 blikjes rode bonen van 400 g
500 g fijn gesneden varkensschouder
1 dl tequila
5 limoenen

Bereiding

Mix de zongedroogde tomaten met olijfolie tot een dikke pasta.
Snipper de ui en knoflook zo fijn mogelijk en fruit in wat olijfolie.
Voeg het chilipoeder, de Spaanse peper, peper en zout toe.
Doe er vervolgens ook het varkensvlees bij en bak alles mooi goudbruin.
Flambeer met de tequila.
Voeg de pasta van gedroogde tomaten met de gepelde tomaten, het kaneelstokje en een glas water bij het vlees.
Dek de pan af en zet een half uurtje in een oven op 150°C.
Doe er de bonen bij en bak nog eens een half uurtje.
Verfris de bereiding net voor het opdienen met het sap van 4 limoenen en de verse kruiden.
Snijd de resterende limoen in plakjes en gebruik die als versiering.

Chinese groentefondue met sereh en gember

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

Ingrediënten

3 kruidenbouillontabletten
1 stengel sereh (citroengras)
1 rode peper
4 cm verse gemberwortel, in plakjes
2 teentjes knoflook, gehalveerd
citroensap
125 g Chinese eiermie (dun)
200 ml kant-en-klare satésaus
1 flesje zoete chilisaus
1 flesje sojasaus

Bereiding

In pan 1½ l water aan de kook brengen.
Bouillontabletten erboven verkruimelen.
Serehstengel in lengte halveren.
Rode peper halveren en zaadjes verwijderen.
Sereh, peper, gember en knoflook in bouillon leggen en 10 minuten laten trekken.
Op smaak brengen met zout en citroensap.
Intussen in andere pan eiermie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Satésaus verwarmen en met water verdunnen.
Sauzen in kommetjes schenken.
Bouillon overscheppen in fonduepan en met mie, sauzen en schalen diphapjes op tafel zetten.
SchepNetjes telkens vullen, in de bouillon leggen en ingrediënten in paar minuten gaar laten worden.
Ingrediënten (met eetstokjes) in sojasaus of chilisaus dippen.
Na maaltijd mie over vier kommen verdelen en bouillon erop schenken.

Tip: Om in de bouillon te garen: - rolletjes omelet - plakjes tofu - brede repen Chinese kool - losgehaalde blaadjes Shanghai paksoi - rode paprika - taugé - minimaïskolfjes - peultjes - oesterzwammen - bamboescheuten (uit blik).

Chocoladefondue met een vleugje sinaasappel

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
200 ml slagroom
250 g extra pure chocolade (of extra bittere)
3 eetlepels sinaasappellikeur (eventueel, slijter)

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en met dunschiller 2 brede repen van schil trekken.

Helft van vrucht uitpersen.

In fonduepan of steelpan met dikke bodem slagroom, sinaasappelsap en -schil zachtjes verwarmen.

Chocolade erboven in stukjes breken en op heel laag vuur (of au bain marie) al roerend in warme sinaasappelroom laten smelten.

Sinaasappelschil verwijderen en likeur erdoor roeren.

Chocoladefondue eventueel overdoen in speciaal (voorverwarmd) fonduesetje en op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - partjes sinaasappel (zonder vliesjes) - stukjes banaan (met citroensap besprenkeld) - abrikozen (vers of gedroogd) - blokjes ananas (vers of uit blik) - partjes mango - physalis (Kaapse goudbessen) - bitterkoekjes of cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes) - fijne koekjes zoals botertongen of krakelingen - met slagroom gevulde soesjes - stukjes kokosmakroon.

Citroenschuimtaart

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
250 g bloem
200 g koude boter, in blokjes
250 g poedersuiker
2 citroenen, geperst

Bereiding

3 eieren splitsen.
In keukenmachine bloem, 125 g boter, 100g poedersuiker, 1 ei en 1 eierdooier met behulp van pulseknop tot samenhangend geheel mengen.
Deeg in plasticfolie verpakken en in koelkast 30 minuten laten rusten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot lap van ca. 25 cm.
Taartvorm met deeg bekleden en bakpapier erop leggen.
Steunvulling op bakpapier leggen en bodem in 25 minuten lichtbruin bakken.
Vorm uit oven nemen, steunvulling en bakpapier verwijderen en dun met eierdooier bestrijken.
Rest van boter smelten.
Intussen in keukenmachine 4 eieren, rest van eierdooier, 100 g poedersuiker en citroensap (enkele druppels bewaren) schuimig draaien.
Al draaiend gesmolten boter door schenkruit erbij schenken.
Citroenmengsel in taartvorm schenken en terug in oven schuiven.
Taart in 20 minuten gaarbakken en uit oven nemen.
Eiwitten in schone keukenmachine of kom met mixer tot stijve pieken slaan (er mag geen spatje eigeel of vet bij komen).
Rest van poedersuiker met achtergehouden citroensap in gedeelten aan eiwit toevoegen.
Ovengrill voorverwarmen.
Eiwitschuim met spatel over taart verdelen en nog 10 minuten onder grill verwarmen, tot eiwitschuim bruin en gaar is.

Tip: Het geheim van deze taart. Schrik niet: de taart wordt drie keer gebakken. Dat lijkt moeilijk, maar is het niet. Eerst 'blindbakken', het deeg wordt bedekt met bakpapier en daarin gaat een laag gedroogde peulvruchten of rijst als 'steunvulling'. Zo blijft de bodem mooi vlak. Op de voorgebakken deegbodem komt de citroenvulling, die wordt afgebakken. Tot slot gaat er eiwitschuim op, die in de oven nog even bruin kleurt.

Citroentaart met eiwitschuim

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

Ingrediënten

100 g mix voor Appel-kruimeltaart (pak à 390 g, Koopmans)

25 g koude roomboter

¼ losgeklopt ei

25 g boter

3 eieren

15 g bloem

250 g suiker

15 g maïzena

100 ml citroensap

1 eetlepel citroenrasp

muntblaadjes

Bereiding

Maak van de mix met de koude roomboter en losgeklopt ei volgens de gebruiksaanwijzing een beslag. Vet een springvorm (18 cm) in.

Rol het deeg uit en bekleed de bodem en de rand van de vorm ermee.

Prik het deeg in en zet de vorm afgedekt ca. 20 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200C.

Bekleed het deeg met bakpapier en verdeel er een steunvulling over.

Bak het deeg midden in de oven ca. 15 minuten.

Verwijder de steunvulling en het bakpapier en bak het deeg nog ca. 10 minuten.

Laat het deeg in de vorm buiten de oven afkoelen.

Zet de oven op 220C.

Snij de boter met 100 g suiker, maïzena, citroensap en citroenrasp in een pan.

Voeg 150 ml water toe.

Klop dit tot een glad mengsel en verwarm totdat het gaat binden. (ca. 2 minuten)

Haal de pan van het vuur en klop geleidelijk de boter en de dooiers door het citroenmengsel.

Roer ca. 2 minuten boven een matig vuur tot het mengsel weer gaat binden.

Klop de eiwitten bijna stijf en voeg geleidelijk al kloppend de rest van de suiker toe tot het eiwit gaat glanzen.

Verdeel het lauwwarme citroenmengsel over de bodem en verdeel het eiwit erover.

Maak met een scherp mes pieken in het eiwit.

Bak de taart in ca. 8 minuten lichtbruin.

Garneer met de muntblaadjes.

Crostini met sjalot, bacon en ansjovis

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

12 sjalotten
4 eetlepels olijfolie
4 plakken bacon, in reepjes
6 zongedroogde tomaten op olie, in stukjes
4 ansjovisfilets, in stukjes
1 teentje knoflook
4 dikke sneetjes brood

Bereiding

Sjalotten pellen en halveren.
In koekenpan met antiaanbaklaag in 1 eetlepel olie bacon op laag vuur 3 minuten uitbakken.
Sjalot toevoegen en 3-4 minuten fruiten.
Tomaten en ansjovisfilets erdoor scheppen en alles nog 3-4 minuten zachtjes bakken tot sjalot gaar is.
Knoflook boven rest van olie uitpersen en geheel goed roeren.
Brood aan beide zijden met knoflookolie bestrijken en in grillpan knapperig bruin roosteren.
Crostini schuin doormidden snijden en op vier borden leggen.
Sjalottenmengsel erop scheppen.
Crostini over vier borden verdelen.

Tip: Besmeer de warme crostini dun met Crème de Brie of Chèvre Doux geitensmeerkaas (kuipje à 100 g) en beleg de crostini vervolgens met het sjalottenmengsel.

Cruesli met banaan

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 dl magere yoghurt
1 banaan, in plakjes
8 eetlepels Quaker cruesli kids, aardbei & appel, pak à 450 g

Bereiding

Verdeel de yoghurt over 4 schaalpjes.
Scheep de cruesli erop en verdeel de banaan erover.
Serveer direct.
Scheep de yoghurt met de cruesli en de banaan aan tafel om.

Curry-kalkoenspiezen met frites en salade

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

Ingrediënten

500 g kalkoenfilet
2 eetlepels Indiase currypasta (mild, pot à 250 ml)
3 tomaten
1 gele paprika
1 zak gemengde ijsbergsa (200 g)
6 eetlepels bieslookdressing (fles à 270 ml)
750 g frites
4 eetlepels zonnebloemolie

Bereiding

Frituurpan voorverwarmen.
Kalkoenfilet in blokjes snijden en met currypasta mengen.
Blokjes over 8 satéprikkers verdelen.
Tomaatjes halveren.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Sla, tomaat, paprika en dressing mengen.
Frites bakken volgens gebruiksaanwijzing.
In koekenpan olie verhitten en spiezen in 8 minuten gaar en bruin bakken.
Spiezen met frites en salade serveren.

Curry kokosgarnalen met spinazienoedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g gewassen spinazie
Conimex Woksaus Curry Kokos
200 g gepelde rauwe garnalen
½ pak (125 g) Conimex Wok Noedels
2 teentjes knoflook
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Pel en snijd ondertussen de knoflook in plakjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de plakjes knoflook bruin.
Voeg de spinazie toe en roerbak tot alle spinazie is geslonken.
Roerbak de noedels 1 minuut mee en voeg dan naar smaak de woksaus toe (ca. 5 eetlepels).
Scheep alles nog een keer goed door elkaar.
Haal de noedels uit de wok en houd ze warm.
Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur.
Laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de garnalen 5 minuten tot ze roze en gaar zijn.
Voeg naar smaak de woksaus (ca. 4 eetlepels) toe.
Scheep de spinazienoedels erdoor en roerbak nog 1 minuut.
Scheep de warme spinazienoedels met garnalen in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Sojasaus en/of Ketjap op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Variatietip: Vervang de rauwe garnalen door gekookte garnalen (verwarm deze 2 minuten in de wok met de woksaus). Voeg op het laatst 2 in ringen gesneden lente-uitjes toe aan de warme garnalen.

Een niet alledaagse pizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

2 vellen pizzadeeg
2 bolletjes mozzarella
12 plakjes chorizo
200 g fijngesneden varkenspoot (gekookt in een bouillon gedurende 6 uur)
400 g varkensgehakt
2 geschilderode paprika's
1 courgette
1 aubergine
Provençaalse kruiden
100 g gedroogde tomaten
1 potje ontpitte olijven
1 pot tomatensaus (liefst pikant)

Bereiding

Leg de deegvellen open en bedek 1 helft met tomatensaus tot ongeveer 1 cm van de rand.
Snij de courgettes en de aubergines in plakjes van ongeveer een halve cm.
Snij de paprika's in 8 ongeveer gelijke partjes.
Bak de groentjes in olijfolie en bestrooi ze met wat Provençaalse kruiden, peper en zout.
Laat ze na het bakken even uitlekken op keukenpapier.
Kruid het varkensgehakt, maak er kleine balletjes van en bak die in dezelfde pan als de groentjes.
Voeg de stukjes varkenspoot bij het gehakt.
Snij de olijven in kleinere stukjes en leg ze met de plakjes mozzarella, de chorizo, de groentjes, de gedroogde tomaten, het gehakt en de varkenspoot op de kant met de tomatensaus.
Vouw de pizza dicht en druk de uiteinden goed aan.
Leg de pizza op een ovenrooster en plaats het in een oven op 180°C tot de pizza mooi goudbruin kleurt.
Leg een grote snijplank in het midden van de tafel en laat iedereen zijn eigen stuk van de pizza afsnijden.
Zet er eventueel nog een fles met chilipepers en tijm geparfumeerde olijfolie bij.

Eenpersoons druiven tarte-tatins

Menugang Nagerecht
Keuken Frans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries, pakje à 450 g)
300 g pitloze witte druiven
50 g boter
90 g suiker

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.
Druiven halveren. In pan met dikke bodem boter smelten.
Suiker toevoegen en laten smelten tot suiker lichtbruin kleurt.
Druiven in suikerstroop leggen en 1 minuut meeverwarmen.
Druiven met stroop over ingevette taartvormpjes verdelen.
Afdekken met bladerdeeg, punten goed naar binnen vouwen.
Taartjes in midden van oven in 15 – 20 minuten goudbruin bakken.
Taartjes uit oven iets laten afkoelen.
Bord op vorm leggen en bord met vorm tegelijk omdraaien.
Ook lekker met een bol ijs.

Frambozenijs met fillodeeg

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
1 pakje fillobladerdeeg (diepvries)
2 eetlepels suiker
300 g frambozen (diepvries)
1 eetlepel sinaasappellikeur (slijter)
2 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels volle yoghurt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Boter laten smelten.
Met scherp mes bovenste 2 lagen van bevroren fillodeeg op vouwrand afsnijden.
Rest van deeg terug in vriezer leggen (wordt in recept verder niet gebruikt).
Deeg in 8 driehoekjes snijden en op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
Deeg met boter bestrijken en met suiker bestrooien.
Deeg in midden van oven in 5 minuten goudbruin bakken, uit oven nemen en laten afkoelen.
In steelpannetje 100 g frambozen met likeur zachtjes verwarmen tot lauwwarm.
In keukenmachine rest van bevroren frambozen met honing en yoghurt fijn pureren.
Van frambozenijs met behulp van 2 eetlepels ovaalvormige bolletjes scheppen en over vier dessertbordjes verdelen.
Warme frambozen ernaast schenken, fillodeegdriehoekjes in ijs steken en dessert onmiddellijk serveren.

Frisromige appel-perencrumble

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

100 g bloem

50 g boter

50 g suiker

1 grote appel (bijv. Goudrenet)

2 rijpe peren

1 zakje vanillesuiker

6 eetlepels finesse voor verrijken (potje à 250 ml)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Bloem, boter, suiker en een mespunt zout tot een kruimelig deeg mengen (met keukenmachine of mixer).

Appel en peren schillen, schoonmaken en in stukjes snijden.

In oenvaste schaal fruit verdelen.

Vanillesuiker door Finesse voor Verrijken roeren en over fruit uitsmeren.

Kruimeldeeg over fruit verdelen en crumble in 30 minuten goudbruin bakken.

Gebakken appelringen met calvados en notenijs

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron www.ah.nl

Sterren

Ingrediënten

1 kleine, stevige appel (bijv. Cox Orange)

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel honing

6 eetlepels calvados (slijter)

boter

8 minibolletjes walnotenijs

Bereiding

Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in 8 dunne plakken snijden.

Besprekelen met citroensap en op schaalte leggen.

In kannetje honing losroeren met calvados.

In gourmetpannetje klontje boter verhitten.

Appelplak aan beide kanten bruinbakken.

Wat calvadosmengsel erover schenken en laten verdampen.

Appelring op bordje leggen en bolletjes ijs erbij leggen.

Gebakken scholfilet

Menugang Hapje

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort Vis

Type Groente

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel

1 rode ui, gesnipperd

2 dl Tomato frito (Heinz)

1 dl visbouillon (van een tablet)

50 g zwarte olijven zonder pit, grof gehakt

4 eetlepels tarwebloem

peper, zout

500 g scholfilets, in de lengte gehalveerd

Bereiding

Verhit 1 eetlepel van de olie en fruit de ui al omscheppend in ± 3 minuten glazig.

Voeg de Tomato frito, de bouillon en de olijven toe en breng alles aan de kook.

Laat de saus op een heel laag vuur zachtjes koken.

Doe de bloem met peper en zout in een diep bord en wentel de scholfilets erdoor.

Verhit de rest van de olie en bak de schol aan beide kanten in ± 4-6 minuten mooi bruin en gaar. Serveer ze met de saus.

Lekker met aardappelpuree en worteltjes.

Wijnadvies: Canaletto salento rosé

Gebakken tilapia met olijven

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ pak notenrijst (à 275 g)
2 courgettes
3 preien
5 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes tilapiafilet (à ca. 250 g)
1 citroen
1 blikje olijven gevuld met ansjovis (200 g)
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Notenrijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Courgettes schoonmaken en in plakjes snijden.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en prei 5 minuten bakken.
Courgette en prei over bodem van ovenschaal verdelen en met zout en peper bestrooien.
Tilapia op groente leggen en met zout en peper bestrooien.
Citroen halveren en helft uitpersen.
Citroensap en rest van olie over tilapia verdelen.
Olijven fijnhakken en met kappertjes over vis verdelen.
Visschotel in 15 minuten in midden van oven gaar bakken.
Vis met rest citroen garneren en met rijst serveren.

Gebraden rollade met groenten

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

Ingrediënten

12 sjalotejes, gepeld
12 teentjes knoflook, gepeld
450 g groene asperges
4 eetlepels braadboter
1 filetrollade Culinair (ca. 600 g)
2 rode paprika's, in stukken
400 g artisjokharten, uit blik, uitgelekt
4 takjes tijm
zout
versgemalen peper
200 ml droge witte huiswijn

Bereiding

Verwijder 2 cm van de onderkant van de asperges en halveer ze.
Verhit de braadboter in een braadpan en bak de rollade rondom bruin.
Haal de rollade uit de pan.
Bak de artisjokharten samen met de sjalot, knoflook, paprika, tijm en wat zout en peper ca. 3 minuten in het achtergebleven bakvet.
Voeg de wijn toe langs de rnd van de pan en leg de rollade weer terug in de pan met de groenten.
Laat de rollade half afgedekt in ca. 75 minuten gaar worden.
Voeg na 45 minten de asperges toe.
Besprenkel de roillade regelmatig met het eigen braadvocht.
Serveer de rollade met de groenten op een voorverwarmde schaal.

Tip: voeg met de groenten 450 g ongeschilde aardappelpartjes toe.

Wijnadvies: Castrillo de Liria Rosado, Spaanse rosé

Gegratineerde peer met bitterkoekjesroom

Menugang Nagerecht
Keuken Hollands
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 bitterkoekjes
100 ml slagroom
2 kleine peren
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels amandelschaafsel (zakje à 45 g)

Bereiding

Bitterkoekjes boven kom in kleine stukjes knippen, room erdoor mengen.
Mengsel 15 minuten laten staan, dan goed doorroeren.
Intussen peren schillen, in partjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Peerpartjes op schaal leggen en amandelen erbij doen.
In pannetje partjes peer dakpansgewijs neerleggen en scheut bitterkoekjesroom erover verdelen.
Peer 2 minuten zachtjes bakken, niet omscheppen.
Amandelen erover strooien en pannetje onder gourmetgrill schuiven, tot peer en amandelen goudbruin kleuren.
Lekker met bolletje vanilleijs.

Gegrild varkensvlees met een olijfoliesausje van verse groentjes en fruit, slaatje van artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://www.varkensvlees.be			Sterren	

Ingrediënten

800 g varkensfilet
5 dl olijfolie
2 sinaasappelen
2 tomaten
½ courgette
½ bussel radijzen
400 g voorgekookte aardappelen
6 gesnipperde stronkjes witloof
1 bokaal artisjokharten
2 dl Batida de Coco
1 gesnipperd teentje knoflook
3 takjes rozemarijn
1 koffielepel geraspte gember

Bereiding

Marineer het varkensvlees een nachtje in de Batida met de look, rozemarijn, gember, 2 dl olijfolie, peper en zout.

Leg het varkensvlees op een hete grill en laat het kleuren aan beide kanten.

Zet het daarna zo'n 10 minuten in een oven op 180°C.

Snij de courgette en de radijsjes in kleine blokjes.

Snij daarna de tomaten in vier, ontpit ze en verwerk het vruchtvlees ook tot kleine blokjes.

Schil de sinaasappelen tot op het vruchtvlees.

Verdeel ze in partjes en snij deze nog eens in twee.

Doe de gesneden groentjes en de partjes sinaasappel in een pan, samen met de resterende olijfolie, peper en zout.

Laat rustig sudderen.

Voeg de artisjokhartjes en het fijngesneden witloof bij de gekookte aardappelen.

Kruid het slaatje met peper, zout en een beetje olijfolie met look.

Laat het vlees gedurende 5 minuten op een rooster rusten en snijd het vervolgens schuin in plakjes.

Leg het aardappelslaatje midden op het bord en schik er het varkensvlees bovenop.

Werk af met de saus.

Gegrilde kipfilet met Griekse yoghurt en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 groene paprika
1 rode paprika
4 puntpaprika's
300 g zilvervliesrijst
4 kipfilets
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 bosuitje, in ringetjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C.
Paprika's 10 minuten in oven leggen.
Paprika's uit oven nemen en in afgesloten plastic zak iets laten afkoelen.
Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.
Grillpan verhitten.
Kipfilets met zout en peper inwrijven en met 1 eetlepel olie bestrijken.
In grillpan kipfilets in 12-15 minuten gaargrillen, halverwege keren.
Yoghurt met komijn, zout en peper op smaak brengen en rest van olie en bosui erdoor roeren.
Paprika's uit plastic zak nemen en met scherp mesje (onder warm stromend water) velletje verwijderen.
Paprika's in vieren snijden, zaadlijsten en steeltje verwijderen.
Rijst, kipfilet en paprika over vier borden verdelen, yoghurtsaus erop scheppen.

Gegrilde zeewolf met tuinbonenpuree en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

450 g tuinbonen (diepvries), ontdooid
500 g krielaardappels
2 sjalotten, fijngesnipperd
1 eetlepel witte wijn
250 g romaatjes, in vieren
2-3 eetlepels olijfolie extra vierge
½ zakje verse munt (à 15 g)
1 eetlepel citroensap
600 g zeewolffilet
25 g boter

Bereiding

Grijs velletje van tuinbonen verwijderen.
Krielaardappels in 20 minuten gaarkoken.
Sjalot met witte wijn omscheppen.
Romaatjes met 1 eetlepel olie en zout en peper naar smaak met sjalot mengen.
Muntblaadjes van takjes afplukken.
Tuinbonen 2 minuten koken, in vergiet laten uitlekken en met staafmixer of in keukenmachine met munt en 1 eetlepel olie tot grove puree malen.
Met citroensap, zout en peper op smaak brengen.
Grillpan verhitten.
Vis droogdeppen, met olie insmeren en met zout en peper bestrooien.
Zeewolf in ca. 5-7 minuten goudbruin grillen, halverwege keren.
Tuinbonenpuree over vier warme borden verdelen, zeewolf erbovenop leggen en tomaatjes met dressing eromheen scheppen.
Krielaardappels met boter omscheppen en in aparte schaal opdienen.

Gehakttaart met nasikruiden

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

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pak à 450 g)

1 schaal nasi/bami groentemix (500 g)

300 g rundergehakt

1 zakje mix voor nasi (48 g)

1 theelepel sambal

1 eetlepel ketjap

3 eieren

1 pot atjar tjampoer (680 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.

Deeg laten ontdooien.

Peper uit groentepakket schoonmaken, zaadjes verwijderen en in ringetje snijden.

In droge braadpan gehakt 4 minuten rul bakken.

Peper en nasi/bamigroente toevoegen en 2 minuten meebakken.

Mix met 50 ml water, sambal en ketjap toevoegen en goed mengen.

Gehakt-groentemengsel iets laten afkoelen.

Eieren loskloppen. Ingevette vorm met deeg bekleden.

Eieren door gehakt-groentemengsel scheppen.

Mengsel in taartvorm scheppen.

Taart in midden van oven in 25 minuten gaar en goudbruin bakken en met atjar serveren.

Geitenkaasfondue met honing en tijm

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g Hollandse geitenkaas
100 g zachte geitenkaas (bijv. bettine blanc)
300 ml droge witte wijn
1 eetlepel honing
½ theelepel tijm
100 ml slagroom
2 eetlepels maïzena
witte peper

Bereiding

Korst van Hollandse geitenkaas snijden en kaas (in keukenmachine) raspen.
Zachte geitenkaas verbrijzelen.
In fonduepan wijn met honing en tijm aan de kook brengen.
Vuur laag draaien en beide kaassoorten in gedeelten met houten lepel door warme wijn roeren, tot alle kaas gesmolten is.
Slagroom erdoor roeren.
Maïzena oplossen in 2 eetlepels water of wijn, maïzenapapje door kaasmengsel roeren en nog 2-3 minuten zachtjes laten doorkoken tot fondue goed gebonden is.
Op smaak brengen met zout en peper.
Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten.

Om te dippen: - bruin stokbrood of in puntjes gesneden shoarmabroodjes - kleine roosjes rauwe broccoli - gehalveerde artisjokharten (blik) - partjes appel of peer (met citroensap besprenkeld) - pitloze druiven.

Gekruide gehaktrolletjes met honingsaus

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron AllerHande 09 2005

Sterren

Ingrediënten

3 theelepels shoarmakruiden

2 sjalotten, gesnipperd

500 g rundergehakt

6 eetlepels olijfolie

½ theelepel cayennepeper

1 zakje amandelschaafsel (55 g)

1 enveloppe saffraan

300 ml vloeibare honing

Bereiding

Shoarmakruiden, helft van sjalot en zout en peper naar smaak door gehakt kneden.

Van gehakt 16 langwerpige rolletjes vormen en deze enigszins plat drukken.

In koekenpan 4 eetlepels olie verhitten en gehaktrolletjes in ca. 15 minuten rondom bruin en gaar bakken.

In andere koekenpan rest van sjalot in 2 eetlepels olie zachtjes glazig bakken.

Cayennepeper, amandelschaafsel en saffraan erdoor mengen.

Honing en enkele eetlepels water toevoegen en saus nog even verwarmen.

Gehaktrolletjes met honingsaus serveren, bijvoorbeeld bij couscous en komkommer-muntsalade.

Gemarineerde eendenborst met sinaasappel en citroen

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

Ingrediënten

1 citroen
1 sinaasappel
1 stengel sereh (citroengras)
1 theelepel zwarte peperkorrels
4 eetlepels honing
2 eendenborstfilets

Bereiding

Citroen en sinaasappel schoonboenen, schil grof raspen en vruchten uitpersen.
Buitenste blad van sereh verwijderen en zachte binnendeel fijnhakken.
Zwarte peperkorrels kneuzen (bijvoorbeeld in vijzel of met bodem van zware pan).
In kom rasp, sereh, 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel sinaasappelsap en honing tot marinade roeren.
Helft van marinade aanlengen met rest van sap en in steelpan zachtjes laten inkoken tot dikke siroop.
Eendenborst in plakken van 1 cm dik snijden.
Plakjes in kom omscheppen met marinade.
Aan tafel telkens plakje eendenborst aan fonduevork steken en in hete olie in 1 minuut bruinbakken.
Serveren met lauwwarme sinaasappelsiroop.

Tip: Alternatief voor eend: Neem in plaats van eendenborstfilet eens plakjes struisvogelbiefstuk, kipfilethaasjes of blokjes kalkoenfilet.

Gemarineerde varkenshaas met chilidip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 teentje knoflook, fijngehakt
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1½ eetlepel limoensap
1 eetlepel ketjap manis
1 varkenshaas, in blokjes van 2 cm
4 eetlepels zoete chilisaus
½ eetlepel Thaise vissaus
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

In schaal marinade roeren van knoflook, korianderzaad, ½ eetlepel limoensap en ketjap.
Vleesblokjes minstens 30 minuten marineren.
In kom chilisaus mengen met vissaus, sesamzaad en rest van limoensap.
Vlees uit marinade nemen en droogdeppen.
Aan tafel telkens een blokje vlees aan fonduevork steken en in hete olie in 2-3 minuten goudbruin en gaar bakken.
Stukjes varkenshaas in chilisaus dopen.

Variatietip: Op dezelfde manier bereidt u natuurlijk ook andere soorten vlees. Bijvoorbeeld van kipfilet, kalkoen of lamsvlees. Snijd het vlees eens in dunne plakjes en steek elk plakje zigzag aan een fonduevork of satéstokje.

Gemengde rijst met garnalen-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ pak wilde en witte rijst (à 250 g)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
1 sjalot, gesnipperd
100 ml droge witte wijn
125 ml crème fraîche
2 bakjes cocktailgarnalen (à 125 g)
½ zakje verse dille (à 15 g), fijngesneden

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.

In andere pan broccoliroosjes in ruim water met zout in 5 minuten beetgaar koken.

In steelpan sjalot en witte wijn aan de kook brengen en op hoog vuur tot helft inkoken.

Crème fraîche toevoegen en op laag vuur al roerende 2 minuten verwarmen, tot gladde saus ontstaat.

Garnalen erdoor roeren en 1 minuut zachtjes meewarmen.

Pan van vuur nemen en dille erboven strooien.

Saus op smaak brengen met zout en peper.

Rijst met garnalen in dillesaus en broccoliroosjes serveren.

Japanse rosbief met wasabimarinade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Japans
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Rijst

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g witte rijst
4 theelepels wasabipasta (tube à 45 g)
3 teentjes knoflook
8 eetlepels Japanse sojasaus
6 eetlepels oosterse roerbakolie
2 schaaltjes rosbief à la minute (à ca. 275 g)
500 g sperziebonen
1 bakje shii-takepaddestoelen (150 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Van wasabipaste, knoflook, sojasaus en 4 eetlepels olie marinade roeren.
Vlees in reepjes snijden en met marinade mengen.
Sperziebonen schoonmaken en in 5 minuten bijna gaar koken.
Shii-take schoonmaken en in plakjes snijden.
In wok rest van olie verhitten.
Vlees toevoegen en in 3 minuten gaar bakken.
Vlees uit wok nemen en warm houden.
Shii-take 2 minuten roerbakken.
Sperziebonen toevoegen en nog 1 minuut roerbakken.
Vlees, marinade en 75 ml water toevoegen en door en door verwarmen.
Woksotel met rijst serveren.

Pasta met zomergroenten en kabeljauw

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 07 2005			Sterren	

Ingrediënten

400 g gigli met zongedroogde tomaten (zak à 500 g)
1 citroen
2 x 225 g verse kabeljauwfilet
2 pakken groene groentemix (stoomgroenten, diepvries, à 300 g)
3 eetlepels bloem
100 ml olijfolie met basilicum (fles à 250 ml)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Pasta beetgaar koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen.
Kabeljauw in 12 gelijke stukken snijden, inwrijven met zout en peper en besprenkelen met 1 eetlepel citroensap.
Even laten liggen.
In magnetron groenten stomen.
Kabeljauw door bloem wentelen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en vis in 3-5 minuten gaarbakken, halverwege keren.
Pasta afgieten en rest van olie met geraspte citroenschil en groenten erdoor scheppen.
Over borden verdelen en vis erop leggen.
Basilicumblaadjes in stukken scheuren en erover verdelen.

Wijnadvies: Cecchi Orvieto Classico

Rozijnenwentelteefjes met fruit en vanillesaus

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

Ingrediënten

5 dl halfvolle melk

¼ opengesneden vanillestokje

2 eierdooiers

6 eetlepels suiker

1 eetlepel maïzena

4 sneetjes krentenbrood

(vloeibare) margarine

vers seizoensfruit (bv: aardbeien, ananas, banaan, druiven, kers, perzik, peer)

Bereiding

Laat 3 dl melk 15 minuten op een laag vuur trekken met het opengesneden vanillestokje.

Roer 1 eierdooier los met 4 eetlepels suiker, maïzena en 1 dl melk.

Laat de vanillemelk hiermee binden en laat afkoelen.

Klop de tweede eierdooier los met de rest van de suiker en de melk.

Snij de sneetjes krentenbrood schuindoor en laat ze weken in de melk.

Bak het brood in de hete margarine bruin.

Maak een fruitsalade van het fruit.

Serveer de wentelteefjes met de fruitsalade en de vanillesaus.

Zoete uientaart met gele ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 8 personen

150 g bloem
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
100 g boter, in kleine blokjes
1 eierdooier
3-4 middelgrote uien, gepeld
2 cm verse gemberwortel, geschild
3 eetlepels sinaasappeljam

Bereiding

Bloem boven mengkom zeven.
Koriander en ½ theelepel zout toevoegen.
Met vingertoppen 75 g boter door bloem kneden, tot kruimelig deeg ontstaat.
Eierdooier en evt. 1 eetlepel water toevoegen en alles kneden tot stevige deegbal ontstaat.
Bal in folie verpakken en 30 minuten in koelkast laten rusten.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Elke ui in 6 ringen snijden.
Gemberwortel fijnraspen.
In koekenpan rest van boter smelten en uiringen 5 minuten fruiten.
Gemberwortel en jam toevoegen en geheel nog 5 minuten zachtjes bakken.
Uiringen met vocht over bodem van vorm verdelen.
Deeg uitrollen tot ronde lap van 24 cm doorsnede.
Deeg over uien leggen, rand aandrukken.
In midden van oven taart in 30-35 minuten bruinbakken.
Taart iets laten afkoelen, met mes van vorm lossnijden.
Platte schaal op vorm leggen, samen keren en taart op schaal laten glijden.
Lekker met rucolasalade en walnoten.

Zuurdesemtoast met Coburgerham

Menugang Hapje

Soort Vlees

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron AllerHande 06 2005

Sterren

Ingrediënten

4 sneetjes viergranenbrood zuurdesembrood (pak 8 stuks)

1 bakje tuinkers

8 radijsjes

½ bakje zuivelspread met mierikswortel (à 150 g)

8 plakken Coburger rauwe ham

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Brood schuin doormidden snijden en in grillpan, onder ovengrill of in broodrooster goudbruin roosteren.

Tuinkers van bedje knippen, radijs in plakjes snijden.

Afgekoelde toast bestrijken met zuivelspread en merendeel van tuinkers erover verdelen.

Brood in driehoekjes snijden.

Ham losjes op de sneetjes leggen, met plakjes radijs ertussen.

Peper erboven malen en garneren met toefje tuinkers.

Wijnadvies: Moselland Riesling Classic

Zwarte bonen kip

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)
3 bosuitjes
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zak oosterse roerbakmix (400 g)
1 zakje wok express zwarte bonen (roerbaksaus, 150 g)
1 bakje taugé (175 g)
2 pakjes zachte noodles (à 300 g)

Bereiding

Kip in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.
Bosui in ringetjes snijden.
In wok olie verhitten en kip 5 minuten roerbakken.
Roerbakmix toevoegen en 5 minuten meebakken.
Zwarte bonensaus en taugé toevoegen en geheel nog 1 minuut roerbakken.
Noodles erdoor scheppen en 1 minuut meewarmen.
Noodles met bosui bestrooien.

Wijnadvies: Australian Valleys wit



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

