



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

AllerHande-recepten 2005
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-appelgratin
2. Aardappelblini met gerookte zalm
3. Aardappelgratin
4. Aardappelpartjes met spinazie en geitenkaas
5. Aardappelpasta
6. Aardappelpuree met bosui en boter
7. Aardappelroti
8. Aardappelsalade met Ardennerham
9. Aardappelsalade met bieten en kip
10. Aardappelsoep met salami en geitenkaas
11. Aardbeientrifle met wittechocoladeroom
12. Abrikozensmoothie
13. Amerikaanse chocoladetaart
14. Amsterdamse crostini met ossenworst
15. Andijvie met gorgonzola en peer
16. Andijviestamppot
17. Appel- of perenpannenkoekjes
18. Appel-amandeltaart
19. Appel-bosvruchtentaart
20. Appel-kaneelwrap
21. Appel-speculaassouffleesjes
22. Arnhemse kaasmeisjes
23. Asperges met zalm en aardappelpuree
24. Asperges op crostini met ricotta en doperwtten
25. Auberginelasagne met notengehakt
26. Auberginepuree met koriander
27. Auberginestoofpotje met bleekselderij
28. Avocado met tonijn carpaccio
29. Avocadosalade met walnoten en framboos
30. Bagel met eiersalade en krokante ham
31. Bami met schnitzel en ananas
32. Banaan-honingmuffins
33. Bananenchips met mangochutney (Caraïbisch gebied & Suriname)
34. Bechamelsaus stap-voor-stap
35. Biefstuk met mosterdsaus en frites
36. Biefstuk met salieus en ravioli
37. Bietenbouillon met mierikswortelroom
38. Bietjessoep met hartcroutons
39. Bladerdeeghapje met geitenkaas
40. Boerenkool met runderrookworst en bosui
41. Boeuf Bourguignon
42. Bospeen uit de oven
43. Bospeenhutspot met rode ui
44. Bospeensoep
45. Bossche bollen
46. Bosvruchtenbavarois met witte chocolade
47. Bread & butter pudding met appel
48. Broccoli in roquefortroom
49. Broccolibeignets met zoete chilisaus
50. Broccolipuree met Catalaanse worstjes
51. Broccolischotel met shoarmareepjes
52. Broccolistamppot met pijnboompitten
53. Broodbol gevuld met gehakt
54. Broodje kibbeling met wortelsla
55. Broodje met romige vleesreepjes
56. Broodje tartaar met witlof-oranjesalade
57. Broodpizza met tonijn en mozzarella
58. Broodrolletjes met ei en basilicum
59. Broodschotel met broccoli en ei
60. Broodschotel met zuurkool
61. Bruinebonensoep met bakbacon en kruidnagel

62. Bruschetta met pastrami
63. Cajunfilet met maïssalade
64. Cakerol met frambozen en hazelnootpasta
65. Caribische rijstschotel (jambalaya)
66. Carpaccio van kalfsentrecote
67. Chabakia (honingkoekjes)
68. Chinees varkensvlees met aubergine
69. Chocoladeflikken met frambozen
70. Chocoladekoekjes
71. Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue
72. Chocolademousse met kersen
73. Chocoladetaart met amandelen (torta Caprese)
74. Citroencrème met aardbeien
75. Citroengras-kipspiesje (Thailand)
76. Citroenkip met geroosterde paprikadip
77. Citroenschuimtaart
78. Courgette gevuld met hüttenkäse en ham
79. Courgette gevuld met pilavrijst
80. Courgetteflensje
81. Courgetterolletjes met tonijn
82. Courgetteschotel uit de oven
83. Couscous met dadels, jalapeñopepers en witte kaas
84. Couscous met kip en abrikozen
85. Crostini met sjalot, bacon en ansjovis
86. Dadels met blauwaderkaas
87. Doperwten met kropsla en sjalotten
88. Dubbelgebakken kaassoufflé met roergebakken asperges in balsamico
89. Eendenborst met sherrysaus en olijven
90. Eendenborst met warme appelstroop op hete bliksem
91. Eenvoudige tiramisu
92. Eiercurry met broccoli en rijst
93. Elfstedenbliksem
94. Engelse zalmboter
95. Entrecote met pepersaus en witlofsla
96. Erwtensoep met chorizo
97. Feesttaart met frambozen en witte chocolade
98. Filippijnse runderstoofpot
99. Filodeegdriehoekjes met witte kaas (Marokko)
100. Filodeegtaart met broccoli en serranoham
101. Flensjes gevuld met notenragout
102. Flensjes met mandarijn
103. Focacciasandwich
104. Foeyonghai met garnalen
105. Frambozenijs met filodeeg
106. Franse boerenomelet
107. Garnalensalade met citroenmayonaise
108. Gebakken appeltjes met abrikozenjam
109. Gebakken kaas in een notenkorst
110. Gebakken kabeljauw met zuurkool
111. Gebakken peren met hazelnootkaramel
112. Gebakken rijst met zoetzuur varkensvlees
113. Gebakken witlof met geitenkaas en druiven
114. Gebraden kip met dragon
115. Geglazuurde (kerst)koekjes
116. Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus
117. Gegratineerde spinaziehamrolletjes
118. Gegratineerde uiensoep
119. Gegratineerde venkelpuree
120. Gegrild katenspek met bietjes
121. Gegrild katenspek met bietjes
122. Gegrilde burgers met witlof en paprikapuree
123. Gegrilde kipfilet met Griekse yoghurt en paprika
124. Gegrilde koolrabi met dilledressing
125. Gegrilde kruidenentrecote met paprikachutney

126. Gegrilde portobello met koolrabisotto
127. Gegrilde tilapia met auberginepuree
128. Gegrilde venkelsalade met witte kaas
129. Gegrilde vispiesjes
130. Gegrilde zeewolf met tuinbonenpuree en munt
131. Gehaktballetjes met gado-gado
132. Gekruide gehaktrolletjes met honingsaus
133. Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse
134. Gemarineerde lamskoteletjes met pofaardappels
135. Gemarineerde mozzarella
136. Gemarineerde rollade met cranberrysaus
137. Gemengde rijst met garnalen-dillesaus
138. Gemengde salade met krokante kaaschips
139. Gepofte rode ui in wijnsiroop
140. Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en Parmaham
141. Geroosterde drumsticks met aardappelsalade
142. Geroosterde fruits de mer
143. Geroosterde spitskool
144. Gesmoorde spitskool met kerrie-kokossaus
145. Gestoofde hamlappen met hutspot
146. Gestoofde vis met prei en tomaat
147. Gestoomde lentegroenten
148. Gevulde artisjokken
149. Gevulde kerstkalkoen
150. Gevulde kipfilet in bladerdeeg
151. Gevulde paprika's
152. Gevulde rijstomelet
153. Gevulde witlofblaadjes
154. Glühwein
155. Griesmeelpudding met rood fruit
156. Groene groenten met makreel en sinaasappel
157. Groene risotto
158. Groene-bonensalade met munt en sjalot
159. Groene-bonensoep
160. Groenteburgers met haricots verts
161. Groentepuntjes met kerriesaus
162. Groentesoep met focaccia
163. Groentesoep met letters
164. Groentestamppotje met gehakt (baby 6-8 maanden)
165. Groentetaart met blauwaderkaas
166. Groentetaart met kaassaus
167. Grotchampignon-beignets in bierbeslag
168. Haagse bluf-tompouce
169. Ham-kaasschnitzel met Zaanse mosterd
170. Hartenlasagne met tomaten-gehaktsaus
171. Hartig eiertaartje
172. Hartige boerentaart
173. Hartige clafoutis met paprika en geitenkaas
174. Hartige wentelteefjes met uiencompote
175. Hertenbiefstuk met sjalottenjus
176. Hollandse kippensoep
177. Ijsbombe
178. IJshartjes
179. In bouillon gestoofde kip
180. In honing gebakken appel met zuurkool en eendenborst
181. In rosé gestoofde perziken met mascarpone
182. Indiase kip kiev
183. Indiase wokgroenten met garnalen
184. Inktvispasta met drie soorten vis
185. Irish coffee
186. Italiaanse haaskarbonade
187. Italiaanse taart met kip
188. Italiaanse vissoep
189. Jamkoekjes

190. Japanse biefstukmaaltijdsalade
191. Kaas-abrikoos sandwich
192. Kaasburger met perencompote
193. Kaasfondue met Leidse kaas
194. Kaasfondue met paddestoelen
195. Kaas-hamfondue met warme tomaatjes
196. Kaas-olijfkoekjes
197. Kaasomelet met broccolisalade
198. Kaas-selderijsoep met paprika
199. Kabeljauw met broccoli en tomaat (baby 9-12 maanden)
200. Kalfsentrecote met fijne groenten
201. Kalfsoester met krokante sjalottenkorst
202. Kalfsschnitzel met sherry en olijven
203. Kalkoen met kerrie, krieltjes en courgette
204. Kalkoenvink met prei en puree
205. Karamelsaus stap-voor-stap
206. Karbonade met ananas-kerriesaus
207. Karbonade met appel uit de oven
208. Karbonade met pruimenvulling
209. Karbonades met sjalot-tijmsaus
210. Karnemelkmousse met karamelsaus
211. Kersttulband
212. Kikkererwten met spinazie, tomaat en pistachenoten
213. Kikkererwtensoup met Catalaanse worstjes
214. Kip met een saus van witte-wijnazijn
215. Kip met paddestoelen
216. Kip met romige waterkerssaus
217. Kip met venkelsalade en citroenrijst
218. Kip met yoghurt en olijven
219. Kip-avocadorolletjes
220. Kipcordonbleu met gebakken spinazie
221. Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes
222. Kipfilet in boter-citroensaus
223. Kipfilet met dragonsaus
224. Kipfilet met olijven en koriander
225. Kipfilet met paksoi en gember
226. Kipkerrieragout
227. Kippenbouillon stap-voor-stap
228. Kippenbouten in bier
229. Kippenleverspread op crostini
230. Kippensoep met pandanrijst
231. Kipsatés met pindasaus
232. Knapperig bladerdeeg gevuld met gehakt
233. Knapperige tofuballetjes met zoete chilisaus
234. Knoflook-viskoekjesb
235. Knolselderijsoep
236. Knolselderijsoep met linzen en spek
237. Knolselderijstamppot
238. Kogelbiefstuk met portjus
239. Kokoskoekjes
240. Koolraapsoep met kalkoen en citroen
241. Koolvis in dille-roomsaus
242. Koolvis met broccoli
243. Korianderstamppot met pappadums
244. Koud avocadosoepje met geitenkaas
245. Koud geserveerde heldere groentebouillon
246. Koude tomatensoep met avocado
247. Krokant gefrituurde asperges
248. Krokant geitenkaastaartje
249. Krokante kaas-salamiknopen
250. Kruidensalade met carpaccio en artisjok
251. Kruidensalade met paling
252. Kruidige kipspiesen met sesamspinazie
253. Kruidkoekmuffins

254. Lamsgebraad uit de oven
255. Lamskebab met komkommer-muntsalade
256. Lamskoteletjes met champignons
257. Lamskoteletjes met pittige abrikozencompote
258. Lamslapjes met saffraan en kikkererwten
259. Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst
260. Lamsrack met tijm-honingboter
261. Lamsvlees in knoflook-rozemarijnmarinade
262. Lamsvlees met dille-artisjokrijst
263. Lasagne met ricotta, spinazie en gerookte zalm
264. Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas
265. Lauwe linzensalade met geroosterde paprika
266. Lauwwarme groentesalade met geitenkaas
267. Lekkerbekjes met kruidenmayonaise
268. Lentebouillon met peultjes en garnalen
269. Lichte minestrone-soep
270. Luchtig koffie-ijs
271. Maaltijdsoep van verse spinazie en kokos
272. Macaroni met gehaktballetjes in tomatensaus
273. Maïssoep met warme sandwich
274. Maïstortilla met avocadosalade
275. Makreelcrème
276. Mandarijnenpuddinkjes
277. Mangochutney
278. Mediterraan stoofvlees
279. Met geitenkaas gevulde kipfilet met honingjus
280. Met groenten gevulde pappadums en raita
281. Met witte kaas en gehakt gevulde aubergine
282. Mexicaanse kipstoofpot
283. Mexicaanse tacoburgers
284. Mexicaanse tortilla's
285. Mie met oosterse tonijn
286. Mie met tofu, ei en gebakken uitjes
287. Mie met varkensvlees
288. Mosselcurry met naanbrood
289. Mosselen in het groen
290. Mosselen met kruidenboter
291. Mosselsoep met venkel
292. Mosterdkip met andijviepuree
293. Mozzarella-ansjovisspiesjes
294. Mozzarellapizza
295. Naanbrood met pikante kaas
296. Najaarssalade met spekjes en blauwaderkaas
297. Nasi koening (gele rijst)
298. Nectarinepakketjes
299. Nectarinetaartjes
300. Norisalade met avocado
301. Oosterse kabeljauw met noedels
302. Oosterse noedelsalade
303. Oosterse rijstschotel met makreel
304. Op de huid gebakken zalm met tuinkruiden
305. Op het bord gebakken aardappels met rucolasalade
306. Open appel-aalbestaart
307. Ovenschotel met zuurkool en gehakt
308. Pakketje met forel en courgette
309. Pakketje van zeewolf
310. Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien
311. Panzanella met mosselen
312. Pappardelle met verse tomatensaus
313. Paprika gevuld met couscous
314. Parelhoenfilet in filodeeg
315. Parmaham met ricotta
316. Passievrucht-mascarponegebak
317. Pasta caprese

318. Pasta met bloemkool en tomatenpesto
319. Pasta met broccoli en kip
320. Pasta met kaas-garnalensaus
321. Pasta met zomergroenten en kabeljauw
322. Pavlova met sorbetijs
323. Penne met Italiaanse mosselen
324. Penne met tonijnsaus en courgette
325. Penne met zeevruchten in tomatensaus
326. Perfect geroosterde kip in drie stappen
327. Pestospaghetti met gehakt en witte kaas
328. Pikante garnalen met saffraan-mayonaise
329. Pittige noedelsoep met grote garnalen
330. Pittige wortelsoep met tuinbonen
331. Plaattaart met zomergroenten
332. Pofaardappels met blauwaderkaas
333. Pommes Mazenod (aardappelgratin)
334. Pompoen uit de oven
335. Pompoenlasagne
336. Pompoensoep
337. Portobello gevuld met gorgonzola
338. Portobello met Indiase rijst
339. Postelein met witte kaas en oregano
340. Preisoufflé met Gruyère
341. Provençaalse spiesen
342. Raapstelensoup met ei
343. Ratatouillequiche met tonijn
344. Ravioli met braadworst-ricottavulling
345. Ribeye met gebakken knoflookkrieltjes
346. Ribeye met spruitjes en amandel
347. Ricotta met geroosterde cherrytomaatjes
348. Ricottasandwich
349. Rijke paella met kip en garnalen
350. Rijst met bonen en ananas
351. Rijst met courgette en mozzarella (baby 12-18 maanden)
352. Rijst met gegrilde kalkoen
353. Risotto met erwten
354. Risotto met morieljes
355. Risotto met portobello en gemengde paddestoelen
356. Risottorijst met zeekraal en tijgerganalen
357. Rodekool met appeltjes
358. Rodekoolpuree
359. Rodekoolsalade met sinaasappel
360. Roergebakken boerenkool met cervelaat
361. Roergebakken kip met citroenrijst en kokossaus
362. Roergebakken rodekool met appel
363. Romig visstoofpotje
364. Romige boerenkool met braadworst
365. Romige bosvruchtentaart
366. Romige kippetjesragout met champignons
367. Romige pasta met paddestoelen
368. Romige vanilletaartjes
369. Romige vanillevla met pruimencompote
370. Roodbaarspakketjes met rode pesto en tomaat
371. Roomrijst met kersen
372. Rosbief-tonijnsandwich
373. Saffraanrijst met kalfsvlees
374. Saffraanrisotto
375. Salade met ei en rivierkreeftjes
376. Salade met gerookte eendenborstfilet en vijgen
377. Salade met geroosterde venkel en roquefort
378. Salade met Groninger-mosterd dressing en toast van Groningerkoek
379. Salade met munt dressing
380. Salade met zelfgebakken knoflookcroutons en citroendressing
381. Salade niçoise met geroosterde tonijn

382. Salade van gemarineerde bieten en avocado
383. Saltimbocca borrelspiesjes
384. Sambal goreng-boontjes
385. Schnitzel met champignonsaus
386. Schouderkarbonade in ketjapmarinade
387. Sinaasappels uit de oven
388. Sinaasappels uit de oven met sinaasappelsaus
389. Sint-jakobsschelpen op avocadomousse
390. Smoor daging (in ketjap gesmoord rundvlees)
391. Sneeuwmannetje
392. Spaghetti met courgette en paprikapesto
393. Spaghetti met ei en spekjes
394. Spaghetti met garnalen en artisjokken
395. Spaghetti met geroosterde-paprikasaus
396. Spaghetti met tomaten-paprikasaus
397. Speculaasbrokken
398. Speklap met rodekool en gembersiroop
399. Sperziebonen met hazelnootdressing
400. Spiesjes met eendenborst
401. Spinazierisotto met Gorgonzola
402. Spinaziesalade met witte kaasblokjes
403. Spinaziestamppot met ei
404. Spinaziestamppot met pikante speklapjes
405. Spinazietaart
406. Spinazie-tomaatstamppot met runderworstjes
407. Spitskoolstamppot met kalkoenreepjes en salie
408. Spruitenstoofpot met hazelnoten
409. Spruitjes met appel
410. Stampot rauwe spinazie met spek
411. Stampot van gegrilde en rauwe prei
412. Stapel op flensjes
413. Stap-voor-stap afbreekpaasbrood
414. Stap-voor-stap wienerschnitzel
415. Steak tartaar met gemengde boontjes
416. Stevige geitenkaaspannenkoek
417. Stokbroodje gegrilde kalkoenfilet
418. Stoofperen in rodewijnsiroop met amandelijs
419. Stoofschotel met kip en perzik
420. Stroopwafelparfait
421. Struisvogelbiefstuk met appel-vijgenschutney
422. Supersnelle caesarsalade
423. Surimitaartje met geconfijte tomaat en bieslookroom
424. Surinaamse vleespastei
425. Taaitaai
426. Taart met spek, kip en witte kool
427. Taart met tropisch fruit
428. Taboulé met knoflookmosselen
429. Tagliatelle met chiantisous
430. Tagliatelle met gegrilde groenten
431. Tagliatelle met spinazie en citroenroomsaus
432. Tapas
433. Tartaar met mozzarella en ratatouille
434. Tarte Tatin
435. Tempura van kipfilet en shii-take
436. Teriyaki-biefstuk met noedels
437. Thais rundvlees met oestersaus
438. Thaise biefstuksalade
439. Thaise kipcurry
440. Thaise rundvleescurry
441. Thaise wortelsalade met tijgergarnalen
442. Tilapia met ansjovisboter
443. Tilapia met bieslookolie en geroosterde courgette
444. Tilapia met sinaasappel en gember
445. Tilapia uit de oven met wasabikorst

- 446. Toast met slaatje van haring en radijs
- 447. Toaststerren met bieslookroom en gerookte kip
- 448. Tomaattimbaaltjes
- 449. Tomatenquiche
- 450. Tomatensoep met sneeuwballen
- 451. Tomatentaart
- 452. Tonijn met tomaat-basilicumsaus
- 453. Tortellonisalade met gerookte kip
- 454. Tortilla met paprika en chorizo
- 455. Tortillahapjes met 3 kazen en munt
- 456. Tortilla's met kip
- 457. Tuinbonen met spekjes en tijm
- 458. Tuinbonenomelet met groene aspergepuntjes
- 459. Tuinerwtensoepp met cocktailgarnalen en dille
- 460. Turkse filodeeghapjes met witte kaas
- 461. Vanillesaus stap-voor-stap
- 462. Varkensfilet met grove-mosterdsaus en puree
- 463. Varkensfiletlapjes met roomsaus
- 464. Varkenshaas met abrikozen-amandelcompote
- 465. Varkenshaasjes met gebakken appel
- 466. Vegetarische loempia's (Vietnam)
- 467. Vegetarische wokschotel met cashewnoten
- 468. Vietnamese sla-gehaktrolletjes
- 469. Visballetjes (Caraïbisch gebied & Antillen)
- 470. Vissticks met tomaten-kokossaus
- 471. Vlaamse runderstoof
- 472. Vleespastei met pompoen
- 473. Wafeltjes met citroensorbetijs en mascarpone
- 474. Walnotenplaatbrood
- 475. Waterkerssoep
- 476. Winterse groentesoepp
- 477. Witlof-garnalensalade
- 478. Witlofschotel met ham en kaassaus
- 479. Wortelcakejes
- 480. Wrap met houmous en rosbief
- 481. Wrap met shoarma
- 482. Yoghurt panna cotta
- 483. Yoghurthangop met gegrilde perzik
- 484. Yoghurtijs met frambozen
- 485. Zalm en rivierkreeftjes met gele rijst
- 486. Zalm met bieslookroomkaas in bladerdeeg
- 487. Zalm met couscous en rucola
- 488. Zalm met salsa van gegrilde ananas
- 489. Zalm uit de oven met zeekraal en rosé
- 490. Zalm-broccolilasagne
- 491. Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta
- 492. Zalmfilet met geitenkaas uit de oven
- 493. Zalmhaasje met groene aspergetips
- 494. Zalmhapjes met vanillecrème
- 495. Zalmmoot met dille
- 496. Zalmtartaar met rucolaolie
- 497. Zeewolf met wijnsaus
- 498. Zelfgemaakte frites
- 499. Zoete uientaart met gele ui
- 500. Zomersalade met Hollandse geitenkaas
- 501. Zuid-Afrikaanse gehakttaart (boboti)
- 502. Zuid-Franse uienpizza met salami
- 503. Zuidfranse vissoep
- 504. Zuurdesemtoast met Coburgerham
- 505. Zuurkool met appel en bonen
- 506. Zuurkoolschotel met kaaskorstje

Aardappel-appelgratin

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild)
1 tuinkruidenbouillontablet
3 el margarine (plantaardig)
3 uien (in ringen)
1 schaaltje Tivall fijngehakt (175 g)
nootmuskaat
6 goudreinetten (geschild en in stukjes)
50 g paneermeel

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

1. In pan met weinig water en wat zout aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Afgieten en laten afkoelen. Aardappels in plakjes snijden.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Bouillontablet oplossen in 400 ml kokend water. In koekenpan 1 el boter verhitten en uiringen goudbruin bakken. Ui uit pan scheppen en bewaren. Aan bakvet nog 1 el boter toevoegen en Tivall gehakt 3 min. bakken. Gebakken ui erdoor scheppen. Gehakt-uimengsel goed op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Helft van gehaktmengsel over bodem van ovenschaal verdelen en bedekken met helft van appelstukjes en aardappelplakjes. Bestrooien met zout en peper. Rest van gehakt, appel en aardappelplakjes in laagjes erover verdelen. Bouillon over ovenschotel schenken en even laten intrekken. Bovenkant bestrooien met paneermeel en rest van boter in flinters erover verdelen. In midden van oven schotel in 30-35 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met gemengde salade.

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 85 g
vet 10 g

Aardappelblini met gerookte zalm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g aardappels (geschild en in stukken)

150 g bloem

½ zakje gedroogde gist (a 7 g)

2 eetlepels boekweitgrutten (pak a 500 g)

1 ei

250 ml volle melk

3 eetlepels zonnebloemolie

1 zakje verse dille (15 g)

125 ml crème fraîche

200 g gerookte zalmfilet

Bereiding

1. Aardappels in 20 min. gaarkoken, afgieten en fijnstampen. Intussen boven kom bloem met gist zeven. Eventueel boekweitgrutten erdoor roeren en in midden kuiltje maken. Ei boven kuiltje breken. Helft van melk toevoegen. Met garde of pollepel vanuit midden tot glad beslag roeren. Rest van melk, 1 el olie en mespunt zout erdoor roeren zodat dik beslag ontstaat. Aardappelpuree door beslag scheppen. Beslag 30 min. bij kamertemperatuur laten rusten.

2. In koekenpan 1/2 el olie verhitten en kwart van beslag in koekenpan scheppen. Beslag langzaam laten uitlopen tot blini doorsnede heeft van ca. 15 cm. Blini in 2 min. gaarbakken, halverwege keren. Rest van blini's op dezelfde wijze bakken. Blini's tot gebruik warm houden (in aluminiumfolie verpakken of in oven zetten van 150 °C). Helft van dille fijnknippen. Crème fraîche met fijngesneden dille en zout en peper naar smaak omscheppen. Op elke blini flinke schep crème fraîche leggen. Zalm over blini's verdelen. Met rest van dille garneren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Energie 500 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 39 g

vet 28 g

Aardappelgratin

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Glutenvrij	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 kg vastkokende aardappel
2 eieren
1 teen knoflook
150 ml volle melk
125 ml slagroom
1 mespunt nootmuskaat
100 g Zwitserse gruyère (kaas)

Keukenspullen
keukenmachine
quichevorm (Ø 26 cm)

Bereiding

De klassieke Franse gratin: met room, knoflook, nootmuskaat en kaas.

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schil de aardappelen en schaaf ze in de keukenmachine in flinterdunne plakjes. Klop de eieren los in een kom pers de knoflook erboven en voeg de melk, slagroom en nootmuskaat toe. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

2. Schep de aardappelplakjes door het roommengsel en doe in de quichevorm. Druk stevig aan. Rasp de kaas en strooi over het mengsel.

3. Bak de gratin in het midden van de oven in ca. 50 min. gaar en goudbruin. Laat 15 min. afkoelen in de vorm. Snijd met een scherp mes in 12 punten.

bereidingstip:

Je kunt de gratin 1 dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Laat op kamertemperatuur komen. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 °C en verwarm de gratin in ca. 15 min. Dek af met aluminiumfolie als hij te donker wordt.

bereiden 15 min., wachten 15 min., oventijd 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 27 g
vet 10 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 45 mg
vezels 2 g

Aardappelpartjes met spinazie en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zakje gekruide aardappeltjes rozemarijn (A-partjes, 425 g)

1 rode paprika

1 el olijfolie

1 teentje knoflook (gepeld)

1 zak panklare spinazie (300 g)

1 bakje pittenmix geroosterd (55 g)

200 g zachte geitenkaas

Bereiding

Aardappelpartjes volgens aanwijzing op de verpakking bereiden. Paprika schoonmaken en in smalle reepjes snijden. In wok olie verhitten, knoflook erboven uitpersen en paprika hierin 1 min. bakken. Spinazie in gedeelten toevoegen en al omscheppend laten slinken. Pittenmix en zout en peper naar smaak door spinazie roeren. Spinazie op twee borden scheppen en geitenkaas erboven verbrokkelen. Aardappelpartjes ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 50 g

vet 41 g

Aardappelpasta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels

300 g bloem

1 ei

(versgeraspte) nootmuskaat

100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en in 20 min. gaarkoken. Aardappels afgieten, pellen en fijnstampen. Aardappelkruim op werkvlak (liefst steen of roestvrij staal) uitspreiden en bloem erover strooien. Ei, mespunt nootmuskaat en helft van kaas door aardappelkruim mengen, tot samenhangend deeg ontstaat. Deegmengsel in 6-8 porties verdelen en tot lange rollen van 1-2 cm dik vormen. Rollen in stukjes snijden. Stukjes deeg (= gnocchi) in ruim gezouten water gaarkoken (zodra ze gaar zijn, komen gnocchi bovendrijven). Met schuimspaan uit pan nemen. Rest van kaas erbij serveren. Lekker met gesmolten boter en fijngesneden verse salie.

Tip:

Door met lichte druk van de duim de plakjes op de bolle zijde van een vork te drukken, krijgen de gnocchi een leuke vorm.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 10 g

vet 9 g

waarvan verzadigd 0 g

Aardappelpuree met bosui en boter

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappels (geschild en in stukken)
300 ml volle melk
6 bosuitjes (in ringetjes)
100 g boter

Bereiding

GeAardappels in bodempje water met zout in 20 min. afgedekt gaarkoken. Melk langzaam aan de kook brengen. Bosuitjes door melk roeren en 2-3 min. op laag vuur meekoken. Pan met melk van vuur nemen en mengsel 10 min. laten staan, zodat smaken kunnen intrekken. Aardappels afgieten, terug op laag vuur zetten en in 1 min. laten 'droogkoken'. Af en toe pan schudden. Aardappels fijnstampen. Warm melkmengsel met helft van boter door aardappelpuree scheppen, met zout en peper op smaak brengen. Aardappelpuree nog 1 min. verwarmen. (In magnetron) rest van boter smelten. Aardappelpuree over vier borden verdelen. In elk bergje puree kuiltje maken en daarin gesmolten boter schenken. Lekker met lamsvlees.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 54 g
vet 23 g

Aardappelroti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g kruimige aardappelen
2 tenen knoflook
½ rode peper
1 tl gemalen komijn (djinten)
500 g zelfrijzend bakmeel
300 ml kraanwater
3 el bloem
3 el zonnebloemolie

Keukenspullen
pureestamper

Bereiding

1. Kook de aardappelen gaar in weinig water met zout. Giet af, laat afkoelen en pel de schil eraf.
2. Pers de knoflook. Snijd het steeltje van de rode peper. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd de peper fijn. Stamp de aardappelen met de knoflook, rode peper, komijn en wat zout fijn.
3. Kneed het bakmeel met het water tot een soepel deeg. Vorm er deegballetjes (ca. 5 cm doorsnede) van. Druk de deegballetjes plat en verdeel het aardappelmengsel erover, laat de randen vrij. Vouw het deeg om de vulling en vorm tot ballen. Laat het deeg 5 min. rusten. Druk de deegballen op een met bloem bestoven werkvlak plat en rol uit tot pannenkoekjes. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag de olie en bak de pannenkoekjes aan beide kanten lichtbruin.

combinatietip:

Lekker met sperziebonen en kip in masala-kerriesaus

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 113 g
vet 8 g
waarvan verzadigd 1 g
natrium 715 mg
vezels 5 g

Aardappelsalade met Ardennerham

Menugang Bijgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type grillen

Slank Nee

Bron Allerhande 2005

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g krielaardappeltjes in de schil

zeezout

4 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

2 theelepels grove mosterd

versgemalen zwarte peper

12 kleine zoetzure augurken

1 bosuitje

2 smalle struikjes witlof

4 plakken Ardennerham

Keukenspullen

bakblik

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Krieltjes onder koud water schoonboenen, droogdeppen en in plakjes snijden. In bakblik of ovenschaal aardappelplakjes omscheppen met weinig zeezout en 1 el olie. Bakblik 10 cm onder hete grill schuiven en aardappeltjes in ca. 10 min. goudbruin en gaar roosteren. Regelmatig omscheppen. In kom 3 el olie met citroensap, mosterd en een mespunt zout en peper tot dressing kloppen. Augurk in plakjes snijden en bosuitje in dunne ringetjes snijden. Krieltjes met augurk en bosuitjes door dressing scheppen en tot lauw laten afkoelen. Van witlof 12 mooie blaadjes losmaken en op schaal leggen. Ham in repen snijden. Aardappelsalade op witlof scheppen, nog wat peper erboven malen en ham erop leggen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 250 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 16 g

vet 17 g

Aardappelsalade met bieten en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g vastkokende aardappelen

500 g gekookte bieten

7 el olie

3 el rode-wijnazijn

1 mespunt suiker

3 augurken

100 g ontbijtspek (reepjes)

200 g kipfilets

100 g veldslamelange

Bereiding

1. Boen de aardappels schoon, schil en snijd in partjes. Kook de partjes gaar in weinig water met zout in 10-12 min. Schil de bieten en snijd in smalle partjes. Klop in een grote schaal de olie, azijn en suiker tot de dressing. Voeg naar smaak peper en zout toe. Snijd de augurken in plakjes.

2. Bak de spek knapperig in een droge koekenpan en laat uitlekken op keukenpapier. Snijd de kipfilet in blokjes. Bak in het bakvet met olie de kipfilet in 5 min. gaar. Giet de aardappels af en meng direct met de dressing, bieten en kipblokjes. Laat iets afkoelen. Verdeel de slamelange over de borden en schep de aardappelsalade erop. Breek de spek in stukken en verdeel met de augurk over de salade.

Tip:

Prijs per persoon 1.80 (in juni 2005). Ook lekker met blokjes fetakaas in plaats van kipfilet of spekjes.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 38 g

vet 29 g

waarvan verzadigd 0 g

Aardappelsoep met salami en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Keukenspullen
grillpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In soeppan 2 el 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 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken, geheel aan de kook brengen en 10 min. 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 min. 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.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 31 g
vet 37 g

Aardbeientrifle met wittechocoladeroom

Menugang	Brunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eierkoeken
75 ml zoete witte wijn (dessertwijn)
500 g aardbeien
250 ml slagroom (bekertje)
200 g witte chocolade
500 ml romige yoghurt aardbei
1 el poedersuiker

Keukenspullen
ronde of ovale glazen schaal

Bereiding

Witte chocolade en aardbeien: het kán bijna niet lekkerder in dit zomerse nagerecht.

1. Verdeel de eierkoeken over de bodem van de schaal en sprenkel de wijn erover. Snijd de aardbeien in plakjes. Leg de helft van de aardbeienplakjes in laag op de eierkoeken. Klop in een kom de slagroom bijna stijf. Breng in een pan een laag water aan de kook.

2. Breek boven een kleinere pan de chocolade in stukjes. Hang het pannetje in een grotere pan en laat de chocolade al roerend au bain-marie smelten. Spatel vervolgens de yoghurt en de gesmolten chocolade door de slagroom.

3. Schep de yoghurtroom op de aardbeien en zet de schaal met de trifle minimaal 30 min. in koelkast. Rangschik de rest van de aardbeienplakjes decoratief op de trifle. Bestrooi met de poedersuiker.

bereiden 15 min., wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 53 g

vet 33 g

Waarvan verzadigd 19 g

natrium 205 mg

vezels 2 g

Abrikozensmoothie

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	zonder alcohol	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g abrikozen
1 banaan
2 takjes munt
1 cm verse gemberwortel (geschild)
250 ml appelsap (koelvers)

Keukenspullen
satéstokjes
blender

Bereiding

1. Van abrikozen 1 gaaf exemplaar achterhouden, rest in vieren snijden en pit verwijderen. Banaan pellen en in stukjes snijden. Beide fruitsoorten samen in grote diepvriesbak zonder deksel in 1-2 uur laten bevriezen.

2. Apart gehouden abrikoos in 6 partjes snijden en om en om met 3 muntblaadjes aan satéstokjes steken. Met (stevige) knoflookpers gemberwortel boven blender of keukenmachine uitpersen. In blender bevroren abrikozen en banaan met rest van munt en appelsap op hoogste stand tot een romige en schuimige drank mixen. Smoothie in twee grote glazen schenken en abrikozenspiesjes erin steken.

Tip:

Vervang het appelsap door versgeperst sinaasappelsap.

bereiden 10 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 125 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 30 g

Amerikaanse chocoladetaart

Menugang	Koek en Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	amerikaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

202 g boter
300 g pure chocolade
100 g melkchocolade
4 eieren
200 g donkerbruine basterdsuiker
½ tl zout
150 g zelfrijzend bakmeel
240 g pecannoten (of 200 g walnoten)
125 ml slagroom

Keukenspullen
bakpapier
bakvorm of lage ovenschaal (ca. 2 liter)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Snijd de boter in blokjes en doe ze in een steelpan met een dikke bodem. Breek 200 g pure chocolade en de melkchocolade boven de pan in stukjes. Zet de pan op het allerkleinste pitje van het fornuis en laat de chocolade en boter heel zachtjes smelten. Roer er regelmatig in. Neem de pan van het vuur en laat de chocoladeboter nog even afkoelen.
2. Breek de eieren boven een beslagkom en klop ze met een garde of mixer los. Meng de basterdsuiker en het zout erdoor. Roer ook de chocoladeboter erdoor. Doe het bakmeel boven de beslagkom in een zeef en schud die heen en weer. Schep het bakmeel met een lepel of spatel losjes door het chocolademengsel. Bewaar 12 mooie noten als garnering en breek de rest boven het beslag in stukjes. Schep ze erdoor.
3. Bekleed de bakvorm met bakpapier, zodat de bodem en wand bedekt zijn. Schep het chocoladebeslag op het bakpapier en strijk de bovenkant glad. Bak de taart ca. 30 min. Haal de bakvorm uit de oven en laat de taart een uur afkoelen.
4. Haal de koude taart uit de vorm en keer hem voorzichtig om op een schaal. Verbrokkel de rest van de pure chocolade boven een steelpan met een dikke bodem. Schenk de slagroom erbij en laat de chocolade terwijl je roert op heel laag vuur smelten. Laat even afkoelen en schenk de gesmolten chocolade in een dun straaltje over de taart, zodat de bovenkant en zijkanten er helemaal mee bedekt worden. Strijk het glazuur als het nodig is met een spatel verder uit.
5. Versier de taart met de bewaarde noten en andere versiersels. Zet de taart in de koelkast zodat het glazuur hard kan worden. Snijd de taart in 12 stukken.

variantietip:

In Amerika heet zo'n chocoladetaart een 'brownie'. Je kunt de taart ook versieren met minismarties, snoepjes, gekleurde hagelslag of vlokken, andere nootjes of met speciale versiersels, zoals glimmende

Amerikaanse chocoladetaart

pilletjes of paddestoeltjes. Kijk in de winkel bij de bakproducten.

bereiden 45 min., wachten 1 uur, oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 580 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 45 g

vet 43 g

waarvan verzadigd 0 g

Amsterdamse crostini met ossenworst

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

12 sneetjes meergranen stokbrood
2 eetlepels crème fraîche
2 theelepels mosterd (pittige)
½ zakje veldsla (a 75 g)
1 ossenworst ((ca. 200 g), in 12 plakjes)
12 Amsterdamse uien (in stukjes)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Sneetjes stokbrood in broodrooster of onder ovengrill goudbruin roosteren. In kommetje crème fraîche met mosterd mengen. Sneetjes brood besmeren met mosterdmengsel. Veldsla over broodjes verdelen en plakjes ossenworst erop leggen, garneren met uitjes. Peper erover malen en serveren.

Tip:

In plaats van zilveruitjes is een beetje olijventapenade op de worst ook heel lekker. Probeer ook eens: een tosti kaas-ossesworst, of rulgebakken ossesworst door de pasta.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 105 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 5 g
vet 7 g
Waarvan verzadigd 0 g

Andijvie met gorgonzola en peer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

½ ciabatta con noci (afbakbrood)

1 rijpe peer

1 zakje panklare andijvie (250 g)

100 g gorgonzola (kaas)

1 theelepel honing

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Brood afbakken volgens aanwijzing op verpakking. Peer schillen, van klokhuis ontdoen en in parten snijden. Intussen andijvie in 3 min. beetgaar koken en afgieten. Gorgonzola over andijvie verkruiden en even meewarmen tot hij smelt. Ciabatta in grove stukken snijden. Andijvie op bord scheppen. Peer ernaast leggen en honing over andijvie en peer druppelen. Serveren met ciabatta.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 885 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 73 g

vet 48 g

Andijviestamppot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stamppot	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600 g kruimige aardappels
1 eetlepel boter
2 uien, fijngesnipperd
175 g Quorn fijngehakt (vegetarische vleesvervanger)
1 teentje knoflook, geperst
2 theelepels gehaktkruiden
50 ml droge witte wijn
1 zak panklare andijvie (400 g)
150 ml halfvolle melk

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met bodempje water afgedekt in 20 min. gaarkoken. In grote koekenpan boter verhitten. Ui zachtjes goudbruin fruiten. Quorn toevoegen en 3 min. al omscheppend meebakken. Knoflook kort meebakken. Gehaktkruiden, wijn en peper naar smaak erdoor roeren en geheel op laag vuur laten sudderen. Andijvie in bodempje water met zout naar smaak in 5 min. gaarkoken. Andijvie afgieten en in vergiet laten uitlekken, vocht zo veel mogelijk eruit duwen. Melk verwarmen. Aardappels afgieten en met melk fijnstampen. Andijvie door aardappelpuree scheppen en over twee borden verdelen. Quornmengsel ernaast serveren.

bereiding 35 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 395 kcal

Eiwit: 21 g

Vet: 10 g

Koolhydraten: 56 g

Appel- of perenpannenkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 appels (en/of peren)

200 g pannenkoekenmix (pak a 400 g)

400 ml melk

1 ei

50 g boter

suiker

kaneelpoeder

Bereiding

Appels en/of peren schillen en vanaf steeltje in totaal 12 dikke plakken van fruit snijden (zo blijft vorm van vrucht mooi zichtbaar). Klokhuis wegsnijden. Plakken appel of peer dun met suiker en kaneel bestrooien. In beslagkom pannenkoekmix met melk en ei tot dik, glad beslag kloppen. Telkens klontje boter smelten in kleine koekenpan en plak appel of peer 30 sec. per kant bakken. Wat pannenkoekbeslag erop schenken (ongeveer juslepel per pannenkoekje) en onderkant bruinbakken. Pannenkoekje voorzichtig keren (met behulp van deksel) en bruin en gaar laten worden. Gebakken pannenkoekjes warmhouden. Op vier borden elk 2-3 pannenkoekjes stapelen. Poedersuiker en kaneel naar wens erover strooien.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 56 g

vet 9 g

Appel-amandeltaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

300 g bloem
150 g witte basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
200 g koude boter (in kleine blokjes)
1 ei (losgeklopt)
6 zoetzure appels ((bijv. jonagold), in stukjes)
½ eetlepel kaneelpoeder
50 g kristalsuiker
75 g amandelschaafsel
100 g speculaasjes
½ pakje amandelspijs (a 300 g)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie
springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

In keukenmachine of met koele hand bloem, basterdsuiker, vanillesuiker, boter, helft van ei en mespunt zout mengen tot soepel deeg. Eenderde deel van deeg in plasticfolie verpakken en in koelkast 30 min. laten opstijven. Rest van deeg in ingevette springvorm uitdrukken en vorm afgedekt met plasticfolie 20 min. in koelkast zetten. Oven voorverwarmen op 200 °C. Appel met kaneelpoeder, kristalsuiker en amandelschaafsel omscheppen. Speculaasjes in boterhamzakje doen en met deegroller tot kruim rollen. Kruim over deegbodem verdelen. Amandelspijs erboven verkruimelen. Appelmengsel erover verdelen. Rest van deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen en in repen snijden. Repen in vlechtvorm op appelvulling leggen en randen aandrukken. Deegrepen en randen bestrijken met rest van losgeklopt ei. Taart in midden van oven in ca. 1 uur goudbruin bakken, eventueel laatste 15 min. taart met aluminiumfolie bedekken (om te voorkomen dat hij te donker wordt).

bereiden 1 uur, wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)
energie 445 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 53 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 0 g

Appel-bosvruchtentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

250 g patentbloem
75 g witte basterdsuiker
125 g koude roomboter
1 ei (gesplitst)
2 el koude melk
1 kg gemengde appels (bijv. Braeburn en Granny Smith)
150 g bosvruchten (diepvries, doos a 300 g)
100 g amandelspijs (pak a 300 g)
½ zakje amandelschaafsel ((a 45 g), verkruid)
50 g suiker

Keukenspullen
plasticfolie
lage taartvorm, doorsnede 26 cm, ingevet

Bereiding

1. In kom bloem met basterdsuiker en mespunt zout mengen. Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden. Eierdooier en melk toevoegen en geheel met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten. Deeg eventueel invriezen voor later gebruik.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Werkvlak en deegroller met bloem bestuiven en deegbol uitrollen tot ronde lap van 36 cm doorsnede. Deeglap voorzichtig in ingevette taartvorm leggen, met royaal overhangende randen. Met vork wat gaatjes prikken in deegbodem.

3. Appels schillen, klokhuis verwijderen en vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Bevroren bosvruchten, amandelspijs, amandelschaafsel en suiker erdoor mengen. Appelmengsel in taartvorm scheppen. Overhangende deeg over appelmengsel vouwen en beetje aanduwen. Vulling blijft grotendeels zichtbaar. Klop het eiwit los en bestrijk de deegranden ermee. Taart in 45-50 min. in oven bakken tot deeg goudbruin is. Taart beetje laten afkoelen en uit vorm nemen. Lauwwarm of koud serveren. Lekker met lobbij geslagen slagroom.

Tip:

Voeg in plaats van de bosvruchten 50 gram rozijnen en 2 theelepels kaneel toe.

bereiden 30 min., wachten 1 u. 45 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 420 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 57 g
vet 18 g

Appel-bosvruchtentaart

waarvan verzadigd 0 g

Appel-kaneelwrap

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 appel
1 theelepel citroensap
1 wraptortilla
¼ theelepel kaneelpoeder
2 waspeentjes ((of 8 worteltjes), geschraapt)

Bereiding

Appel (eventueel schillen) in heel kleine partjes snijden en met citroensap besprenkelen. Wraptortilla 20 sec. in magnetron verwarmen. Appel in reep op midden van tortilla verdelen. Kaneelpoeder erover strooien. Zijkanten over vulling vouwen. Tortilla vervolgens stevig oprollen en in aluminiumfolie wikkelen. Tortilla samen met wortel in lunchtrommeltje doen.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 49 g

vet 6 g

Appel-speculaassouffleesjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
500 g friszure appels (bijv. goudrenet of coxs orange)
2 el diksap appel
1 eiwit
2 eieren
30 g witte basterdsuiker
40 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
1 el maizena
50 g speculaas of bastognekoek (verbrokkeld)

Keukenspullen
soufflévormpjes (inhoud 300 ml), ingevet met boter

Bereiding

1. Citroen schoonboenen en helft van schil fijn raspen. Helft van citroen uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). Appels schillen en in stukjes snijden. In pan met dikke bodem appel met diksap, 2 el water en citroenrasp in 10 min. zachtjes tot moes koken. Citroensap erdoor roeren en moes laten afkoelen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. In vetvrije kom eiwit met mespunt zout met mixer tot pieken stijfkloppen. Eieren en basterdsuiker met mixer tot schuimige massa kloppen. Bakmeel en maizena luchtig erdoor spatelen. Appelmoes, speculaas en eiwitschuim luchtig door meelmengsel scheppen. Soufflébeslag over vormpjes verdelen en bovenkant gladstrijken. Vormpjes in midden van oven zetten en souffléesjes 25-30 min. bakken tot ze goudbruin en mooi gerezen zijn. Tussentijds ovendeur niet openen, om inzakken te voorkomen. Souffléesjes direct uit oven serveren, bijvoorbeeld met koude vanillevla of bolletjes vanilleroomijs.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 43 g
vet 6 g

Arnhemse kaasmeisjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

200 g bloem
1 zakje gedroogde gist
100 ml melk (lauwwarm)
100 g koude roomboter (in blokjes)
75 g pittige kaas (geraspt)
½ eetlepel grof zeezout

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Bloem met mespunt zout boven kom zeven. In kommetje gist door melk roeren. Melkmengsel door bloem roeren. Boter toevoegen en tot soepel en glad deeg kneden. Deeg tot rol vormen en afgedekt 1 uur in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Deegrol in 16-20 dunne plakjes snijden. Van plakjes balletjes rollen. Op met bloem bestoven werkvlak deegballetjes met deegroller tot kleine ovale vormen van ca. 12 cm lang rollen. Deegplakjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en bestrooien met geraspte kaas en zeezout. Strooisel iets aandrukken. Koekjes in oven in ca. 15 min. goudbruin bakken. Op rooster laten afkoelen.

Tip:

Laat voor zoete Arnhemse meisjes de kaas en het zeezout weg. Rol de deegballetjes door wat grof kristalsuiker en bestrooi ze na het uitrollen met nog wat extra suiker.

bereiden 25 min., wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 100 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 8 g
vet 6 g
waarvan verzadigd 0 g

Asperges met zalm en aardappelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g vastkokende aardappels (bijv. pommes primeur, zak a 1 1/2 kg)

1 kg witte asperges

1 citroen

125 g boter

2 stukjes foelie

1 ei (losgeklopt)

125 ml slagroom (op kamertemperatuur)

½ zakje verse bieslook ((a 25 g), in stukjes geknipt)

400 g gerookte zalmfilet ((Schotse), in smalle repen)

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met zout in 20-25 min. gaarkoken. Asperges schoonmaken. Citroen halveren en 2 plakjes ervan snijden. Rest van citroen uitpersen. In wijde pan laag water met 1 el boter, citroenplakjes, foelie en wat zout aan de kook brengen. Asperges erin leggen en 10 min. zachtjes koken. Vuur uitzetten en asperges afgedekt nog 5-10 min. in water laten nagaren.

Aardappels afgieten, in pan even droogstomen en tot niet te fijne puree stampen. Ei, slagroom, citroensap en 1 el boter erdoor roeren. Puree met garde luchtig kloppen en helft van bieslook erdoor scheppen. Puree tot gebruik warmhouden. Rest van boter smelten. Asperges met schuimspaan uit pan nemen en per stuk of per twee in zalmfilet rollen. Asperges over borden verdelen en wat gesmolten boter erover schenken. Puree ernaast scheppen. Met rest van bieslook bestrooien.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 40 g

vet 54 g

Asperges op crostini met ricotta en doperwten

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

500 g witte asperges
2 sjalotten
5 el extra vierge olijfolie
200 g verse doperwten
1 citroen (schoongeboend)
250 g ricotta (op kamertemperatuur)
15 g munt
1 mespunt cayennepeper
1 ongesneden brood (bijv. Liefde & Passie rogge)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

1. Maak de asperges schoon en kook in water met zout en suiker in ca. 20 min. gaar. Neem met een schuimspaan uit de pan en laat afkoelen. Verwarm de ovengrill voor. Snipper de sjalotten. Verhit de olie in een steelpan en bak de sjalot 5 min. zachtjes. Voeg de erwten toe en bak afgedekt nog 5-10 min. tot de erwten gaar zijn. Voeg eventueel wat water toe.

2. Rasp de gele schil van de citroen en haal de blaadjes van de takjes munt. Meng in de keukenmachine de ricotta, muntblaadjes, olie en het rasp kort. Voeg de erwten toe en pureer tot een grove massa. Breng op smaak met zout en cayennepeper. Snijd 8 sneetjes van het brood.

3. Besprenkel beide kanten van de sneetjes brood met olie. Rooster op een bakplaat 2-3 min. onder de ovengrill lichtbruin. Keer halverwege. Besmeer het geroosterde brood (=crostini) met het lauwwarme ricotta-erwtenmengsel. Verdeel de asperges erover en besprenkel met de olie.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 20 g
vet 13 g
waarvan verzadigd 0 g

Auberginelasagne met notengehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
7-8 el olijfolie
100 g ongezouten gemengde noten
3 sneetjes oud bruinbrood ((volkoren), in blokjes)
2 sjalotten (gesnipperd)
1 tl pikante paprikapoeder
2 x 125 ml crème fraîche
4 tomaten (in plakjes)

Keukenspullen
keukenmachine
eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

1. (enkele uren tevoren): Aubergines in de lengte in 12 dunne plakken snijden. Plakken dun bestrijken met 2 el olie. In grillpan of droge koekenpan aubergine op hoog vuur in 3-4 min. bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Noten in keukenmachine grof malen. Brood toevoegen en met pulsknop in 1 of 2 keer grof verkruimelen. In koekenpan 2 el olie verhitten en sjalot 1-2 min. fruiten. Noten-broodmengsel en paprikapoeder erdoor scheppen en in 2-3 min. knapperig en bruin bakken. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Plakken aubergine bestrooien met zout en peper en 4 plakken royaal bestrijken met helft van crème fraîche. In elk ovenschaaltje 1 plak aubergine met crème fraîche leggen. Helft van notenmengsel erover verdelen. Hierop weer plak aubergine leggen en deze besmeren met rest van crème fraîche. Rest van notenmengsel erop scheppen en afdekken met laatste plakken aubergine. Plakjes tomaat dakpansgewijs erop leggen. Peper erboven malen. Besprenkelen met rest van olie.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Schaaltjes in oven schuiven en auberginelasagne 10-15 min. bakken.

bereiden 30 min., wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 635 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 23 g
vet 55 g

Auberginepuree met koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
2 teentjes knoflook
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
100 ml olijfolie extra vierge
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngehakt)
4 shoarmabroodjes

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Met vork aubergines rondom inprikken en op bakplaat leggen. In midden van oven aubergines 30-40 min. roosteren tot schil bruin begint te worden; aubergines tussentijds 2-3 keer omdraaien. Aubergines iets laten afkoelen en vervolgens in lengte halveren. Met lepel vruchtvlees eruit scheppen en in maatbeker overdoen. Knoflook erboven uitpersen. Komijn en sesamzaad toevoegen. Alles met staafmixer pureren en al mengend olijfolie in dun straaltje erbij schenken tot romige puree ontstaat. Koriander erdoor scheppen en puree op smaak brengen met zout en peper. In broodrooster shoarmabroodjes roosteren en daarna in vieren snijden. Auberginepuree op vier kleine bordjes scheppen en pitapuntjes ernaast leggen.

Tip:

Auberginepuree is ook lekker als broodbeleg: bestrijk een geroosterde snee donker brood met auberginepuree en beleg hem met rauwe ham.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 28 g

vet 26 g

Auberginestoofpotje met bleekselderij

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
2 aubergines (in blokjes van 2 cm)
1 stengel bleekselderij (in dunne plakjes)
½ zakje pijnboompitten (a 65 g)
1 blik gepelde tomaten ((400 g), uitgelekt)
2 eetlepels witte-wijnazijn
1 theelepel suiker
1 eetlepel kappertjes (gehakt)
2 eetlepels zwarte olijven zonder pit (gehakt)
½ zakje verse basilicum (a 15 g)

Bereiding

In hapjespan ui in olie 1 min. bakken. Aubergine en bleekselderij toevoegen en 5 min. zachtjes bakken. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren en op bord iets laten afkoelen. Tomaten, azijn, suiker, kappertjes, olijven en pijnboompitten door auberginemengsel roeren en geheel zonder deksel ca. 10 min. zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Auberginemengsel laten afkoelen tot lauwwarm. Van basilicum enkele blaadjes apart houden voor garnering, rest fijnsnijden. Basilicum door aubergine roeren en blaadjes erover strooien. Lekker bij gebakken vis of 'groot vlees' als rollade, varkensfilet of kalkoenfilet.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 165 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 11 g

vet 12 g

Avocado met tonijncarpaccio

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rijpe avocado's

2 eetlepels citroensap

4 pakjes tonijncarpaccio (met geroosterde sesamzaadjes en sojasaus, feestproduct van AH Excellent*)

enkele sprietjes bieslook

Bereiding

Avocado's schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlees met scherp mes in de lengte in zo dun mogelijke plakken snijden. Avocado plakjes in cirkelvormige waaier op vier borden leggen en direct met citroensap besprenkelen. Oengeknijpte verpakking van tonijncarpaccio omgekeerd in midden van avocadocirkel leggen en voorzichtig verwijderen, zodat cirkel van tonijncarpaccio netjes blijft. Meegeleverde dressing en sesamzaadjes erover doen en bieslook boven borden in stukjes knippen.

TIP

Avocado combineert ook prima met rundercarpaccio.

TIP

*Feestproduct van AH Excellent, zijn bijzondere artikelen die speciaal zijn ontwikkeld voor de feestdagen en slechts drie weken verkrijgbaar zijn.

bereiden 15 min

VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)

Energie: 260 kcal

Eiwit: 20 g

Vet: 17 g

Koolhydraten: 7 g

Avocadosalade met walnoten en framboos

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 walnoten
1 el suiker
125 g frambozen
1 tl dijonmosterd
1 el wittewijnazijn
4 el walnotenolie
2 kropjes little gem
2 takjes verse munt
2 avocado's
2 el limoensap

Bereiding

1. Verbreek de walnoten. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag, draai het vuur lager en meng de walnoten met de suiker in de pan. Laat de walnoten op matig vuur onder af en toe roeren lichtbruin karameliseren. Haal de walnoten uit de pan, leg op een bord en laat afkoelen.

2. Prak van de frambozen 2 stuks in een kom fijn en klop met de mosterd, azijn en olie tot een dressing. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Haal de slablaadjes los en scheur in 2-3 stukken. Snijd de muntblaadjes in reepjes. Snijd de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Besprenkel met het limoensap.

3. Schep de sla met de helft van de dressing om en verdeel over borden. Verdeel de avocado, walnoot en de rest van de frambozen erover. Sprenkel de rest van de dressing erover en garneer met de muntreepjes.

variatietip:

Walnootolie versterkt het nootachtige van deze salade. De olie kan eventueel vervangen worden door olijfolie extra vierge.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 16 g
vet 27 g
waarvan verzadigd 0 g

Bagel met eiersalade en krokante ham

Menugang ontbijtgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eieren
4 plakken rauwe ham (bijv. Ardennerham)
2 eetlepels yogonaise (of mayonaise)
versgemalen peper
2 bagels (naturel of met sesamzaad)

Bereiding

Eieren bij bolle kant inprikken en in kokend water laten glijden. Eieren 6-7 min. laten koken, tot dooier net gestold is (het eigeel is dan vast maar nog wel mooi donkergeel en smeuïg). In droge koekenpan op matig vuur hamplakken krokant uitbakken. Ham op keukenpapier laten afkoelen en dan in stukjes breken. Eieren onder koud water afspoelen en pellen. Eieren grof in stukken snijden en in kom mengen met yogonaise, 1 el bieslook, zout en peper naar smaak. Bagels opensnijden en onderste helft royaal besmeren met eiersalade. Bieslook en krokante hamstukjes erover strooien. Afdekken met bovenste bagelhelft. Direct serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 370 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 27 g
vet 19 g

Bami met schnitzel en ananas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
2 varkensschnitzels ((ongepaneerd), op kamertemperatuur)
2 theelepels sambal badjak
25 g boter
1 bak bami (koelvak, 450 g)
1 blikje ananas (234 g)
2 eetlepels geraspte kokos (zakje a 100 g)

Bereiding

In ruim kokend water met zout sperziebonen in 7-8 min. beetgaar koken. Wat zout over schnitzels strooien en vlees rondom bestrijken met sambal. In koekenpan boter verhitten en hierin schnitzels op matig vuur in 8-10 min. bruin en gaar bakken. Intussen in magnetron bami volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Ananasstukjes bij schnitzels in pan scheppen en kort meeverwarmen. Schnitzels op twee borden leggen en ananas erover verdelen. Bestrooien met kokos en sperziebonen ernaast serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 60 g
vet 29 g

Banaan-honingmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

2 bananen
50 g roomboter
150 ml vloeibare honing
2 eieren
150 ml volle melk
300 g zelfrijzend bakmeel
2 theelepels bakpoeder
1 theelepel gemalen kardemom
6 walnoten (in stukjes)

Keukenspullen
muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Bananen met staafmixer of vork pureren. (In magnetron) boter smelten. Honing en boter door banaanpuree roeren. Eieren loskloppen en mengen met banaanpuree. Melk door banaanmengsel roeren. Boven kom bakmeel met bakpoeder en kardemom zeven. Banaanmengsel met vork of pollepel snel door bakmeel scheppen (paar klontjes is geen bezwaar). Mengsel over muffinholtes verdelen en bestrooien met walnoot. Muffinvorm op rooster in midden van oven zetten en muffins in ca. 25 min. gaarbakken. Muffins 5 min. in vorm laten afkoelen, uit vormpjes nemen en verder op rooster laten afkoelen.

Tip:

Muffins kunnen niet lang bewaard worden, maak ze het liefst dezelfde ochtend. Wikkel, indien u ze langer van tevoren bereid, de afgekoelde muffins strak in plasticfolie en bewaar ze op een koele plek of in de koelkast. Vet de holtes van de vorm in of bekleed ze met papieren cakevormpjes.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 190 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 27 g
vet 7 g

Bananenchips met mangochutney (Caraïbisch gebied & Suriname)

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 harde bananen (niet helemaal rijp)

bloem

fijn zeezout

zoete mangochutney

frituurolie

Keukenspullen

keukenpapier

frituurpan

Bereiding

Neem voor dit recept niet helemaal rijpe, harde bananen: die blijven tijdens het frituren lekker stevig.

Snij 3 bananen schuin in dunne plakjes en leg ze 5 minuten in een bak met koud water en 1 theelepel zout. Laat de plakjes goed uitlekken en dep ze voorzichtig droog met keukenpapier. Bestuif ze aan beide kanten dun met bloem. Verhit olie in een frituurpan tot 180 °C en frituur de plakjes banaan in kleine porties in 2-3 minuten knapperig bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Strooi er wat fijn zeezout over. Serveer zoete mangochutney als dip bij de bananenchips.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 32 g

vet 7 g

Bechamelsaus stap-voor-stap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

25 g boter

25 g bloem

300 ml volle melk

Bereiding

1. Verhit in een pan boter, tot de boter lichtjes begint te verkleuren. Als de boter erg bruin wordt, vermindert de bindingskracht, en is er wat extra bloem nodig.

2. Roer de bloem door de gesmolten boter. Laat het mengsel 2 tot 3 minuten op een laag vuur pruttelen zodat de bloem gaart, af en toe roeren.

3. Schenk er vervolgens een scheut melk bij en blijf goed roeren, tot al het vocht kookt en het mengsel bindt. Voeg de volgende scheut pas toe als het mengsel geheel glad is geroerd. Kook de saus nog 2-3 minuten en breng op smaak met zout en peper.

4. Bechamelsaus wordt gebruikt in lasagne, maar is ook een goede basis voor ragout en kaassaus.

Tip:

De truc voor een goede bechamelsaus: goed blijven roeren en steeds pas een volgend scheutje melk erbij doen als je het mengsel hebt glad geroerd.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Biefstuk met mosterdsaus en frites

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

2 kleine tomaten

2 eetlepels sladressing naturel

1/2 zak veldsla (a 75 g)

1 biefstuk (op kamertemperatuur)

25 g boter

1 bakje magnetronfrites (naturel (125 g))

1/2 eetlepel grove mosterd

1/2 bekertje crème fraîche (evt. halfvet, a 125 ml)

Bereiding

Tomaten halveren, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden. Tomaat en dressing door veldsla mengen. Biefstuk bestrooien met peper. In koekenpan met boter in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé bakken. Magnetronfrites volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Biefstuk op warm bord leggen (onder aluminiumfolie). Mosterd, 1 el water en crème fraîche door bakvet roeren en 1 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Salade, frites en biefstuk met saus serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 47 g

vet 53 g

Biefstuk met saliejus en ravioli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette
25 g boter
1 bak ravioli funghi porcini (koelvers, 250 g)
2 biefstukken (op kamertemperatuur)
125 ml droge witte wijn
½ eetlepel gedroogde salie
1 theelepel bouillonpoeder

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Met koksmes courgette overlans halveren, helften in plakjes snijden. In ruim kokend water met zout ravioli 3 min. zachtjes koken. Courgettestukjes toevoegen en nog 3-4 min. koken tot ravioli beetgaar is. Intussen in koekenpan boter verhitten en biefstukken afhankelijk van gewenste gaarheid in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rood of rosé bakken. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt warmhouden. Vuur hoog zetten en aanbaksels losroeren met wijn, salie en bouillonpoeder. Jus iets inkoken. Ravioli-courgettemengsel in vergiet laten uitlekken en over twee borden verdelen. Biefstuk ernaast leggen en met saliejus overgieten.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 40 g
vet 17 g

Bietenbouillon met mierikswortelroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 gekookte bieten
1 zakje stoneleeks (6 stuks)
1 pot paddestoelenfond (380 ml)
3 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
125 ml zure room
2 eetlepels citroensap

Keukenspullen
meloenbolletjeslepel

Bereiding

1. Bietjes dun schillen en 1 biet in plakken snijden. Twee derde van stoneleeks in grove stukken snijden. Fond met 400 ml water in pan schenken. Plakken biet en stukjes stoneleek toevoegen. Geheel aan de kook brengen, vuur lager zetten en bouillon afgedekt 20 min. zachtjes laten sudderen. Intussen met meloenbolletjeslepel uit ander biet 12 bolletjes scheppen. Rest van stoneleeks in luciferdunne reepjes van 5 cm lengte snijden. In kommetje mierikswortel met zure room mengen. Bouillon met citroensap, zout en peper op smaak brengen en zeven. Bouillon, bietenballetjes, stoneleekreepjes en mierikswortelroom tot gebruik gekoeld bewaren.

2. Bouillon met bietenbolletjes zachtjes verwarmen. Hete bouillon over vier diepe borden verdelen; in elk bord 3 bolletjes biet scheppen. Soep met stoneleeks garneren. Aan tafel in midden van elk bord lepel mierikswortelroom scheppen.

Tip:

Geen meloenbolletjeslepel? Snijd de bietjes dan in blokjes.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 90 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 6 g

vet 6 g

Bietjessoep met hartcroutons

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

3 eetlepels boter
1 pakje geraspte bietjes (400 g)
1 eetlepel tomatenpuree
200 g mascarpone (verse Italiaanse kaas, bakje a 250 g)
1 pot bouillon met kippenvlees (340 ml)
1 theelepel suiker
5 sneetjes witbrood

Keukenspullen
hartvormpje (ca. 3 cm, andere vormen mogen ook)

Bereiding

1. In soeppan helft van boter verhitten. Bietjes hierin 5 min. al omscheppend op middelhoog vuur bakken. Laatste minuut tomatenpuree en helft van mascarpone erdoor roeren en meebakken.

2. Bouillon (inclusief kippenvlees) en 750 ml water erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Soep op smaak brengen met peper en eventueel suiker. Soep op laag vuur met deksel op pan 15 min. laten doorkoken.

3. Intussen met vormpje uit elke snee brood 2 hartjes steken. Brood aan beide zijden met rest van boter besmeren. In koekenpan met antiaanbaklaag broodhartjes aan beide zijden krokant en goudbruin bakken. Even op rooster laten uitdampen en elk hart aan één zijde met rest van mascarpone besmeren. Soep over vijf diepe borden verdelen. In ieder bord 2 hartjescroutons leggen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 19 g

vet 30 g

Bladerdeeghapje met geitenkaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stuks

6 plakjes bladerdeeg (pak 10 plakjes, diepvries)

150 g geitenkaas (Bettinne blanc)

3 el verse rode pesto (bakje)

190 g gemarineerde artisjokharten (pot)

6 blaadjes basilicum

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Laat heet bladerdeeg ontdooien.

2. Meng in een kom de geitenkaas met een vork door de pesto. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg hierop de helft van de bladerdeeg en prik met een vork gaatjes in de deeg. Besmeer de plakjes met het geitenkaasmengsel en dek ze af met de resterende bladerdeegplakjes.

3. Snijd de artisjokharten in vieren. Snijd het gevulde bladerdeeg in vieren en druk in elk driehoekje een kwart gemarineerde artisjokhart. Bak de hapjes in de oven in 20-25 min. bruin. Serveer de hapjes lauwwarm en garneer met een blaadje basilicum.

bereiden 15 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 320 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 17 g

vet 25 g

waarvan verzadigd 11 g

natrium 460 mg

vezels 2 g

Boerenkool met runderrookworst en bosui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g boerenkool (deelblokjes, diepvries doos a 450 g)

1 zakje aardappelpuree voor stampot (pak a 2 zakjes)

1 runderrookworst (250 g)

2 zoetzure augurken

3 bosuitjes

Bereiding

Boerenkool in 10 min. gaarkoken. Puree bereiden volgens aanwijzing op verpakking. Met vork gaatjes prikken in rookworstverpakking en worst 2 min. op vol vermogen in magnetron verwarmen. Augurken in plakjes snijden. Bosuitjes in ringetjes snijden. Boerenkool, augurk en helft van bosui door puree scheppen. Op smaak brengen met peper en zout. Stampot over twee borden verdelen. Op elk bord halve worst leggen en gerecht garneren met rest van bosui.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 45 g

vet 23 g

Boeuf Bourguignon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

900 g riblappen (of runderlappen)
25 g boter
½ duobakje magere spekreepjes
1 runderschenkel met been
2 uien (fijngesnipperd)
½ fles volle rode wijn (wijncat. 8)
1 winterpeen (in kleine blokjes)
2 eetlepels bloem
1 pot vleesfond (380 ml)
1 potje zilveruitjes
2 laurierblaadjes
2 takjes rozemarijn
5 takjes tijm
1 teentje knoflook (gepeld en geplet)
2 gedroogde chilipepertjes
2 bakjes grotchampignons ((a 175 g), schoongeveegd)

Bereiding

1. (max. 1 dag tevoren): Runderlappen in dobbelstenen snijden. In grote braadpan boter smelten en spekjes krokant bakken. Spekjes met schuimspaan uit pan nemen en in bakvet blokjes rundvlees rondom bruinbakken. Vlees uit pan nemen en in zelfde bakvet ui en winterpeen zachtjes bakken. Bloem erover strooien en even meebakken. Wijn en fond toevoegen en aan de kook brengen. Zilveruitjes in vergiet afspoelen met water. Vleesblokjes, spekjes en runderschenkel in pan terugdoen. Zilveruitjes erdoor scheppen. Laurier, takjes rozemarijn en tijm met knoflook in pan doen en chilipepertjes erboven verkruiden. Pan op zeer laag vuur zetten. Deksel erop leggen en nog minstens 2 1/2 uur laten sudderen. Laatste halfuur champignons meestoven. Af en toe omscheppen. Laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Stoofpot eventueel opnieuw opwarmen. Knoflook, laurier en kruidentakjes verwijderen. Schenkel uit pan nemen, vlees dat eraan zit in kleine blokjes snijden en terugdoen in pan.

bereiden 35 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal

eiwit 44 g

koolhydraten 10 g

vet 27 g

Bospeen uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos bospeen (ca. 500 g)
25 g boter (in kleine blokjes)
2 eetlepels dille ((vers of diepvries), fijngeknipt)
150 ml kippenbouillon (uit pot of van tablet)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Puntje aan onderzijde en groen van bospeen snijden, maar 2 cm van groen laten zitten. Wortels onder stromend water schoonboenen (bijvoorbeeld met schoon schuursponsje). Groot stuk aluminiumfolie dubbelvouwen, vel slag draaien en nogmaals dubbelvouwen. Zijkanten twee keer omvouwen, zodat stevige, grote foliezak ontstaat. Wortels voorzichtig via opening in zak stoppen en boterblokjes en dille erbij doen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Bouillon erbij schenken en opening meteen dichtvouwen. Pakket op bakplaat leggen en in midden van oven schuiven. Worteltjes in ca. 45 min. gaar laten worden. Pakket uit oven nemen, op serveerschaal leggen en openvouwen (pas op ontsnappende hete stoom!).

Tip:

Dit gerecht is ook te bereiden in een ovenschaal met deksel of afgedekte schaal.

bereiden 15 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 60 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 3 g
vet 5 g

Bospeenhutspot met rode ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos bospeen (ca. 500 g)
4 rode uien
1 kg kruimige aardappels
50 g boter
150 ml volle melk (of kookvocht)
1 eetlepel grove mosterd
50 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Bereiding

Groen en uiteinden van bospeen snijden en wortels onder stromend water schoonboenen. Wortels in stukken snijden. Uien pellen en in halve ringen snijden. Aardappels schillen, in stukken snijden en in weinig water met zout in 15-20 min. gaarkoken. In koekenpan met antiaanbaklaag 25 g boter verhitten. Ui op laag vuur in 15 min. gaarbakken. Wortels in weinig water met zout in 10 min. beetgaar koken. Aardappels en wortels afgieten (beetje kookvocht opvangen) en samen in grootste pan doen. Met stamper aardappels en wortels met melk (of deel van kookvocht) en 25 g boter grof stampen. Mosterd en kaas erdoor roeren. Uien erdoor scheppen en eventueel nog wat kookvocht toevoegen. Op smaak brengen met zout en peper en hutspot over vier warme borden verdelen. Lekker met braadworst of karbonade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 48 g
vet 15 g

Bospeensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bos bospeen (ca. 500 g)
2 kleine aardappels
1 ui
1 teentje knoflook
25 g boter
900 ml kruidenbouillon (van 2 tabletten)
100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
2 eetlepels fijngeknipte peterselie

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Groen en uiteinden van bospeen snijden en wortels onder stromend water schoonboenen. Wortels in stukjes snijden. Aardappels schillen en in blokjes snijden. Ui en knoflook pellen en snipperen. In soeppan boter smelten en aardappelblokjes, wortel, ui en knoflook 5 min. zachtjes bakken. Bouillon en sinaasappelsap erbij schenken en aan de kook brengen. Nog 10-15 min. laten sudderen, tot wortel gaar is. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Soep over vier diepe borden verdelen en bestrooien met peterselie. Lekker met knapperige croutons of soepstengels.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 11 g
vet 6 g

Bossche bollen

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

75 g boter

200 g pure chocolade

150 ml kraanwater

1 mespunt zout

100 g bloem

3 eieren

375 ml slagroom

1 zakje vanillesuiker (pakje 10 zakjes)

4 g slagroomversteviger (zakje à 8 g)

Keukenspullen

bakpapier

spruitzak

Bereiding

Lekkers uit Den Bosch: mega chocoladesoes gevuld met slagroom.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de boter in blokjes en hak de chocolade in stukjes. Breng in een pan met een dikke bodem het water met de boter en het zout aan de kook. Laat de boter smelten. Voeg zodra de boter gesmolten is de bloem toe en roer met een houten pollepel tot een deegbal ontstaat. Neem van het vuur en laat iets afkoelen.

2. Roer de eieren een voor een door het deeg. Blijf roeren tot een stevig en glanzend deeg ontstaat. Schep met een natte lepel 8 bergjes deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Houd 5 cm ruimte tussen de bergjes. Bak de soezen in het midden van de oven in 25-30 min. gaar. Open de oven tussentijds niet, om inzakken te voorkomen.

3. Draai de hete soezen voorzichtig om met een ovenwant en prik met een mesje een gaat van 1 cm in de bodems. Zet ze op de kop terug op de bakplaat in de oven. Zet de oven uit en laat nog 5 min. uitdrogen. Laat ze vervolgens 10 min. buiten de oven afkoelen.

4. Klop in een kom 300 ml slagroom met de vanillesuiker en slagroomversteviger stijf. Schep de slagroom in de spruitzak. Vul de soezen via de gaatjes met de slagroom.

5. Verwarm de rest van de slagroom zachtjes met de chocolade tot de chocolade is gesmolten. Bestrijk de soezen met het chocoladeglazuur en laat hard worden.

bereiden 30 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 445 kcal

Bossche bollen

eiwit 7 g

koolhydraten 24 g

vet 35 g

waarvan verzadigd 22 g

natrium 100 mg

vezels 2 g

Bosvruchtenbavarois met witte chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

75 g witte chocolade (in stukjes)
5 blaadjes gelatine
1 bak bosvruchten ((diepvries, 300 g), ontdooid)
75 g witte basterdsuiker
1 bekertje slagroom (125 ml)
100 ml volle yoghurt
150 g blauwe bessen
2 el poedersuiker

Keukenspullen
bakpapier
staafmixer of keukenmachine
ronde eenpersoonsschaaltjes, ingevet

Bereiding

1. Smelt de chocolade in de magnetron in 2 min. op 350 watt en roer elke 30 sec. om. Strijk de gesmolten chocolade met een spatel dun (ongeveer 2 mm) uit op het bakpapier en laat in de koelkast afkoelen en hard worden. Laat de gelatine 5 min. in koud water weken. Pureer de bosvruchten in de keukenmachine of met de staafmixer.

2. Wrijf de puree eventueel boven een kom door een fijne zeef met een pollepel, zodat de pitjes achterblijven. Meng de suiker door de vruchtenpuree. Klop de slagroom lobbige. Knijp de gelatine uit. Verwarm zachtjes in een pannetje 3 el water, haal van het vuur en los de gelatine erin op. Roer de gelatine door de bosvruchtenpuree. Meng de yoghurt met de bosvruchtenpuree en spatel voorzichtig de slagroom erdoor. Schenk het mengsel in de schaaltes en laat minimaal 3 uur in de koelkast opstijven. Trek het bakpapier van de chocolade en snijd met een mes of breek in ongelijke, puntige driehoeken.

3. Keer de bavarois op de bordjes. Steek de chocolade in de bavarois en verdeel de bessen erover. Bestrooi de bordjes en bavarois eventueel met poedersuiker.

bereiden 30 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 370 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 45 g
vet 18 g

Bread & butter pudding met appel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g rozijnen
100 ml appelsap
2 stevige appels (Elstar)
4 sneetjes witbrood (zonder korst)
25 g zachte roomboter
6 eetlepels gemberjam
2 eieren
100 ml melk
500 g vanillekwark (magere)
2 eetlepels suiker

Keukenspullen
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In pan rozijnen met appelsap 5-8 min. zachtjes verwarmen tot rozijnen vocht hebben opgenomen. Appels schillen en in schijfjes snijden. Sneetjes brood diagonaal halveren en besmeren met boter en royaal gemberjam. Sneetjes dakpansgewijs in ingevette ovenschaal leggen, afgewisseld met laagje rozijnen en schijfjes appel. Eieren loskloppen met melk en vanillekwark en over brood schenken. Suiker erover strooien. In midden van oven broodpudding in 25-30 min. goudbruin en gaar bakken. Broodpudding warm of lauwwarm serveren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 675 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 65 g
vet 8 g

Broccoli in roquefortroom

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (fijngesnipperd)
25 g boter
125 ml slagroom
100 ml melk
100 g roquefort (kaas)
1 grote broccoli
1 eetlepel olie
100 g grano padano ((kaas), geraspt)
4 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)

Bereiding

In grote soeppan ui 5 min. in boter fruiten. Slagroom en melk erbij schenken en aan de kook brengen. Roquefort erboven verbrokkelen en in warme roommengsel laten smelten. Steel van broccoli afsnijden en broccoli in roquefortroom leggen. Broccoli met zout en peper naar smaak bestrooien en met deksel schuin op pan in ca. 30 min. op laag vuur gaarstomen. Laatste 10 min. pan geheel afsluiten. Ovengrill voorverwarmen. Bakplaat dun met olie invetten. Grana padano gelijkmatig en in dunne laag erover verdelen. Bakplaat 15 cm onder hete grill plaatsen en kaas in ca. 5 min. goudbruin en krokant bakken. Kaas laten afkoelen, van bakplaat nemen en in stukken breken. Broccoli uit pan in warme serveerschaal scheppen. Peterselie door saus roeren en over broccoli schenken. Stukken kaas rondom tegen broccoli zetten.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 10 g
vet 34 g

Broccolibeignets met zoete chilisaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g bloem
1 groot ei (gesplitst)
1 citroen
3 eetlepels sesamzaad
½ theelepel versgemalen zwarte peper
300 g panklare broccoliroosjes
olie om te frituren
100 ml zoete chilisaus (fles)

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

1. Bloem met 1/2 tl zout boven kom zeven. Kuiltje in midden van bloem maken en dooier erin doen. Met garde dooier door bloem roeren en tegelijkertijd scheut voor scheut 150-175 ml koud water toevoegen, tot glad beslag ontstaat. Citroen schoonboenen en 2 tl van schil raspen. Rasp, sesamzaad en peper door beslag roeren. Beslag op koele plek 30 min. laten rusten.

2. Frituurolie verhitten tot 180 °C. Eiwit stijfkloppen en luchtig door beslag spatelen. Broccoliroosjes door beslag wentelen en in porties in 3-4 min. goudbruin frituren. Beignets met schuimspaan uit frituurolie scheppen en laten uitlekken op dikke laag keukenpapier. Broccolibeignets (lauw)warm serveren, met chilisaus erbij om te dippen.

Tip:

Vervang citroenrasp en sesamzaad door 2 el karwijzaad (kummel) en 1 tl gedroogde tijm. Door in plaats van water bier te gebruiken krijgt het beslag meer luchtigheid en extra smaak.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 31 g
vet 15 g

Broccolipuree met Catalaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli

1 gele paprika

250 g tomaten

25 g boter

2 schaaltes Catalaanse braadworstjes (a 6 stuks)

2 zakjes aardappelpuree met bieslook en crème fraîche (pak a 3 zakjes)

Bereiding

Broccoli in roosjes verdelen, stronk schillen en in plakjes snijden. Paprika schoonmaken, in kwarten snijden en vervolgens in smalle reepjes. Tomaten in stukken snijden. In koekenpan boter smelten en worstjes in 15 min. op matig vuur bruin en gaar bakken. Laatste 5 min. paprikareepjes en stukken tomaat meebakken. Bestrooien met zout en peper. Intussen broccoli in ruim kokend water met zout in 5-6 min. beetgaar koken. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Broccoli afgieten, grof stampen en door puree mengen. Puree over vier borden verdelen en op elk bord 3 worstjes leggen. Paprika-tomatenmengsel ernaast scheppen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 26 g

vet 34 g

Broccolischool met shoarmareepjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g rijst
1 winterpeen (ca. 200 g)
1 rode ui (gehalveerd)
3 el olie
1 teen knoflook (geperst)
1 bak shoarmavlees (ca. 450 g)
500 g broccoli (in heel kleine roosjes)
2 el Japanse sojasaus (of 1 el ketjap manis)

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de winterpeen in dunne reepjes (julienne) en de ui in flinterdunne boogjes. Verhit in een grote wok de olie en roerbak de peen en ui 2 min. op hoog vuur. Voeg de knoflook en de shoarma toe en bak 2 min. mee. Voeg daarna de broccoli toe en bak 2 min. mee. Schenk de sojasaus en 3 el water erbij en bak al omscheppend op hoog vuur nog 2 min. Breng op smaak met peper. Serveer met de rijst.

Tip:

Een scheutje gembersiroop maakt het gerecht aromatischer en een tikje zoeter, zonder dat de gembersmaak uitgesproken aanwezig is. Behalve winterpeen kunt u ook paprika, champignons, maïs, prei of bleekselderij in dit gerecht verwerken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 8 g

vet 11 g

Broccolistamppot met pijnboompitten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels pijnboompitten
50 g grano padano (stukje)
1 zak broccoliroosjes (300 g)
600 g kruimige aardappels
1 eetlepel olijfolie
200 g winterpeen (in blokjes)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 teentje knoflook (geperst)
250 ml gezeefde tomaten
1 eetlepel oregano

Bereiding

Pijnboompitten in droge koekenpan op laag vuur goudbruin roosteren. Met kaasschaaf krullen van grana padano schaven. Broccoli in kleinere roosjes snijden. 2 Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met bodempje water en zout naar smaak in 20 min. afgedekt gaarkoken. Na 10-12 min. broccoli aan aardappels toevoegen en meekoken. 3 Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten. Winterpeen al roerend op halfhoog vuur lichtbruin bakken. Komijn en knoflook erdoor roeren en kort meebakken. Gezeefde tomaten erbij schenken en geheel 5 min. zachtjes stoven. Op smaak brengen met zout en peper. 4 Aardappel en broccoli afgieten (2 el kookvocht bewaren). Aardappels, oregano en broccoli met kookvocht grof stampen en over twee kommen verdelen. Winterpeen met saus erover scheppen. Pijnboompitten en kaas over gerecht strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 59 g

vet 23 g

Broodbol gevuld met gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g rundergehakt
1 ui (gesnipperd)
1 blikje tomatenpuree (70 g)
½ eetlepel milde paprikapoeder
½ gedroogde Italiaanse keukenkruiden
100 ml kruidenbouillon (van poeder)
4 Italiaanse bollen
6 zwarte olijven zonder pit (in plakjes)
100 g gorgonzola ((kaas), in 4 plakken)
1 tomaat (in 4 dikke plakken)

Bereiding

In koekenpan gehakt zonder vet op matig hoog vuur al omscheppend rul bakken. Ui 2-3 min. zachtjes meebakken. Tomatenpuree, paprikapoeder en helft van Italiaanse kruiden door gehakt scheppen en 1 min. meebakken. Bouillon toevoegen en geheel 10 min. zachtjes laten sudderen tot vocht verdampt is. Gehaktmengsel op smaak brengen met zout en peper. Oven voorverwarmen op 200 °C. Van Italiaanse bollen kapje afsnijden en bollen iets uithollen. Bollen op bakplaat zetten en vullen met gehaktmengsel. Olijven, gorgonzola en tomaat erover verdelen. Rest van Italiaanse kruiden en wat peper erover strooien. Kapjes naast gevulde bollen leggen. In midden van oven gevulde bollen 20-25 min. bakken tot ze knapperig zijn en kaas gesmolten is. Lekker met een salade van eikenbladsla en cherrytomaatjes.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 46 g

vet 23 g

Broodje kibbeling met wortelsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui (fijngesnipperd)
4 zoetzure augurken (piepkleine blokjes)
1 zakje peen julienne (150 g)
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel grove mosterd
2 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels mayonaise
1 schaaltje gebakken kibbeling (250 g)
4 grote pistolets (wit of bruin)
1 little gem (slakropje)

Bereiding

In kom ui, augurk, wortelreepjes, 1 el citroensap, 1 tl mosterd en olie mengen. Wortelsla op smaak brengen met zout en peper. In kommetje mayonaise losroeren met rest van mosterd en citroensap. Saus eventueel nog wat verdunnen met water. Kibbeling in pan, oven of friteuse verwarmen volgens instructie op verpakking. Pistolets aan bovenkant over hele lengte diep insnijden. Blaadjes van little gem loshalen en over broodjes verdelen. Ook warme kibbeling in pistolets stoppen en mayonaise erover lepelen. Wortelsalade erbij serveren. Lekker met Vlaamse frites.

Tip:

U kunt voor deze snelle broodjes ook vissticks of gehalveerde lekkerbekjes gebruiken

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 42 g

vet 33 g

Broodje met romige vleesreepjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g champignons
300 g varkensreepjes
½ eetlepel Provençaalse kruiden
25 g boter
200 ml crème fraîche
2 theelepels honing
4 grote broodjes (bijvoorbeeld triangel-broodjes)
1 zak gemengde sla (300 g)

Bereiding

Champignons schoonvegen en in plakjes snijden. Varkensreepjes bestrooien met kruiden, zout en peper. In koekenpan boter verhitten. Varkensreepjes rondom aanbraden. Champignons toevoegen en 3-4 min. meebakken. Crème fraîche en honing door vleesreepjes scheppen en nog 2-3 min. verwarmen. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Broodjes opensnijden en onderste helft met sla beleggen. Vleesreepjes erover verdelen en afdekken met bovenste broodhelft.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 29 g
vet 30 g

Broodje tartaar met witlof-oranjesalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels zachte boter
4 tartaartjes
½ bakje rucolapesto (a 100 g)
4 donkere meergranenbollen
1 appel (bijv. Golden Delicious)
2 struikjes witlof
100 g roquefort (of andere blauwaderkaas)
½ zakje peen julienne (a 150 g)

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten en met zout en peper bestrooide tartaartjes 8 min. bakken. In kom boter met rucolapesto mengen. Intussen meergranenbollen opensnijden en met rucolaboter besmeren. Appel schillen en in blokjes snijden. Blaadjes van struikjes witlof loshalen, in reepjes snijden, wassen en droogdeppen. Boven kom roquefort verkruimelen. Witlof, appel en peenjulienne erdoor scheppen. Bollen open op vier borden leggen. Salade erover verdelen en hierop tartaartje leggen. Rest van rucolaboter op tartaartjes laten smelten.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 26 g
vet 26 g

Broodpizza met tonijn en mozzarella

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 sneetjes witbrood (zonder korst)
200 ml tomatensaus met kruiden (uit pot, bijv. sugo tradizionale)
2 rode uien (in dunne partjes)
2 blikjes tonijn op olie ((a ca. 200 g), uitgelekt)
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels kappertjes
2 bollen mozzarella (kaas) (in plakken)
versgemalen zwarte peper
50 g geraspte oude kaas (bijvoorbeeld grana padano)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Sneetjes brood dicht tegen elkaar aan op ingevette bakplaat leggen, in vier rijen van 3 sneetjes. Tomatensaus erover uitstrijken en beleggen met rode ui en tonijn. Oregano en kappertjes erover strooien. Plakjes mozzarella droogdeppen met keukenpapier en op pizza leggen. Peper erboven malen en bestrooien met oude kaas. In midden van oven broodpizza in 15-20 min. knapperig en bruin bakken. Lekker met een salade van sperziebonen, bosui en een citroenvinaigrette.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal

eiwit 48 g

koolhydraten 45 g

vet 34 g

Broodrolletjes met ei en basilicum

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

10 sneetjes wit-casinobrood
5 eetlepels tomatentapenade
1 zakje verse basilicum
150 g eiersalade

Keukenspullen
cocktailprikkers
plasticfolie

Bereiding

1. Snijd de korsten van het brood. Leg telkens 2 sneetjes met 1 cm overlap naast elkaar en rol ze met de deegroller uit tot 5 langwerpige broodrepen. Bestrijk het brood met de tomatentapenade. Leg de blaadjes basilicum op de tapenade en verdeel hierover de eiersalade. Rol de broodrepen stevig op en verpak ze in plasticfolie. Leg ze 1 uur in de koelkast.

2. Snijd elk rolletje in 6 plakjes en steek er een cocktailprikker in.

bereiden 15 min. wachten 1 uur

Broodschotel met broccoli en ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
4 rode uien (in ringen)
100 ml kruidenbouillon (van poeder)
1 theelepel tijm
500 g broccoli
½ bruinbrood (ongesneden, bijv. Bourgondisch donker
meergranen)
4 eieren
2 eetlepels zure room
150 g belegen kaas (geraspt)

Keukenspullen
grote ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In koekenpan olie verhitten en uiringen 3 min. zachtjes fruiten. Bouillon, tijm en zout en peper naar smaak toevoegen. Ui nog 4-5 min zachtjes stoven en vocht laten verdampen. Intussen kleine broccoliroosjes van stronk snijden. Stronk schillen met dunschiller en in blokjes snijden. Broccoli in weinig water met zout in 3-4 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Brood in 4 gelijke dikke sneden snijden (kapje wordt niet gebruikt) en in broodrooster (of onder grill) lichtbruin roosteren. Sneden brood tegen elkaar aan in ingevette ovenschaal leggen. Ui en broccoli erover verdelen. Boven elk stuk brood ei breken en daarop 1/2 el zure room scheppen. Bestrooien met wat zout en peper en geraspte kaas. Broodschotel in oven in 15 min. gaar en goudbruin bakken.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 48 g
vet 29 g

Broodschotel met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote ui (grofgesnipperd)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel milde paprikapoeder
500 g zuurkool (uitgelekt)
½ bruinbrood (gesneden)
2 eieren
125 ml zure room
250 g schouderham (in repen)

Keukenspullen

lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In braadpan ui in 2 el olie 5 min. fruiten. Paprikapoeder en zuurkool erdoor scheppen en geheel 5 min. zachtjes verwarmen. Helft van sneetjes brood schuin doormidden snijden en dicht tegen elkaar langs rand van ovenschaal zetten. Bodem bedekken met rest van sneetjes brood, dicht tegen elkaar aan. In kom eieren loskloppen met zure room en zout en peper naar smaak. Zuurkoolmengsel erdoor scheppen. Zuurkool in ovenschaal scheppen, bovenkant gladstrijken en schouderham erover verdelen. Broodrand bestrijken met rest van olie. Broodschotel in midden van oven schuiven en in ca. 30 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 36 g

vet 30 g

Bruinebonensoep met bakbacon en kruidnagel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien (fijngesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel tomatenpuree
1 theelepel gemalen kruidnagel
1 blik Hollandse bruine bonen ((850 g), uitgelekt)
125 ml crème fraîche
1 liter vleesbouillon (van tablet)
1 groene paprika (in reepjes)
1 eetlepel peterselie (gedroogde)
150 g bakbacon ((dik), in reepjes)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In ruime soeppan ui en knoflook in olie op laag vuur goudbruin fruiten. Tomatenpuree en kruidnagel toevoegen en enkele sec. meebakken. Bonen (2 el bonen bewaren) en crème fraîche door uimengsel roeren. Bouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Bonensoep afgedekt 15 min. zachtjes laten koken, af en toe roeren. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Rest van bonen en paprika door gepureerde soep scheppen. Soep eventueel met water verdunnen en door en door verwarmen. Op smaak brengen met peterselie, zout en peper. Intussen in droge koekenpan bacon op laag vuur krokant bakken. Soep over vier kommen verdelen en met baconreepjes bestrooien. Lekker met geroosterd volkorenbrood, dun besmeerd met Marmite.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 500 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 24 g
vet 37 g

Bruschetta met pastrami

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type grillen

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 dikke sneden brood met pompoenpitten
25 g zachte boter
1 teen knoflook (gehalveerd)
200 g pastrami of pekeldvlees
1 zakje rucolasla (30 g)
2 zoetzure augurken (in plakjes)
6 zoetzure zilveruitjes (gehalveerd)
1 el bieslook (fijngesneden)
2 el mosterdmayonaise

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Brood dun bestrijken met boter en onder grill in 1-2 min. aan beide kanten goudbruin roosteren. Sneetjes direct uit grill flink inwrijven met knoflook en op vier borden leggen. In koekenpan rest van boter verhitten en pastrami al omscheppend in 2-3 min. verwarmen. Rucola over bruschette verdelen en pastrami erop leggen. Augurk, zilveruitjes en bieslook over pastrami verdelen en mosterdmayonaise op een kant scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 17 g

vet 13 g

Cajunfilet met maïssalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 varkensfiletlapjes
2 theelepels cajunkruiden
25 g boter
1 bak nieuwe krieltjes met fijne lentedressing (450 g)
1 blik maïskorrels (300 g)
1 rode en/of groene paprika (in stukjes)
1 sjalot (of kleine ui, fijngesnipperd)
3 eetlepels sladressing naturel

Bereiding

Varkensfiletlapjes met cajunkruiden inwrijven. Boter verhitten en vlees aan beide kanten bruinbakken. Op matig vuur vlees in in ca. 8 min. gaarbakken, af en toe keren. Intussen in magnetron krieltjes bereiden volgens instructie op de verpakking. Maïs afgieten en mengen met paprikastukjes, uisnippers en sladressing. Varkensfiletlapjes, krieltjes en maïssalade over twee borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 68 g
vet 21 g

Cakerol met frambozen en hazelnootpasta

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

4 eieren
100 g suiker
75 g bloem
25 g maizena
1 pot hazelnootpasta (crunchy (225 g))
150 g verse frambozen (of ontdooide frambozen, doos 300 g)
2 el poedersuiker

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
bakblik (ca. 30 x 40 cm), met bakpapier bekleed

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Eieren voorzichtig splitsen; er mag geen spatje dooier in het eiwit terechtkomen. In vetvrije kom eiwitten met 75 g suiker met mixer tot stijve pieken kloppen. Gardes schoonspoelen en dooiers met 25 g suiker tot dikke, witte crème mixen. Eiwitschuim door dooiercrème spatelen. Bloem met maizena boven eimengsel zeven en voorzichtig erdoor spatelen (= biscuitbeslag). Beslag over bakplaat uitschenken en met spatel gladstrijken. Bakplaat in midden van oven zetten en biscuitdeeg in ca. 20 min. lichtbruin en gaar bakken. Bakplaat uit oven nemen, schone theedoek erop leggen en geheel voorzichtig omkeren. Bakplaat en bakpapier verwijderen. Bovenkant van deeg volledig met hazelnootpasta bestrijken en frambozen erover verdelen. Nog warme deeg met behulp van theedoek meteen oprollen (anders wordt het biscuitdeeg te hard en breekt). Gebakrol met poedersuiker bestrooien en laten afkoelen alvorens in plakken te snijden.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 52 g

vet 17 g

Caribische rijstschotel (jambalaya)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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 a 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 min. bakken, tot ze gaar en roze zijn. Naast chorizo op bord scheppen. In rest van bakvet ui, bleekselderij, paprika en rode peper 2-3 min. bakken. Ham, chorizo, tomaat en rijst erdoor scheppen en 1-2 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken en rijst afgedekt in 20 min. gaarkoken. Op smaak brengen met zout en veel peper. Helft van scampi erdoor scheppen. Rijstschotel in vier grote kommen scheppen en rest van scampi erover verdelen. Peterselie erover strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 79 g

vet 24 g

Carpaccio van kalfsentrecote

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels pijnboompitten
1 sjalot (gesnipperd)
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma
3 eetlepels olijfolie extra vierge
125 ml crème fraîche
2 eetlepels Dijon mosterd
2 kalfsentrecotes (op kamertemperatuur)
½ zak waterkers (a 75 g)

Bereiding

In droge koekenpan met antiaanbaklaag pijnboompitten goudbruin roosteren en laten afkoelen. In kom sjalot mengen met azijn en 5 min. laten staan. Truffelolie en 2 el olijfolie door sjalotmengsel roeren en dressing op smaak brengen met zout en peper. In andere kom crème fraîche met mosterd en 1-2 el water tot dunne saus roeren, met zout en peper op smaak brengen. Entrecotes met 1 el olijfolie bestrijken en met zout en peper naar smaak bestrooien. In koekenpan met antiaanbaklaag vlees op hoog vuur in 2 min. bruinbakken, halverwege keren. Vlees uit pan nemen en iets laten afkoelen. Entrecotes met scherp glad mes in dunne plakjes snijden en plakjes op vier borden uitspreiden. Roomsaus over vlees schenken. Waterkers met sjalotdressing mengen en in midden op vlees leggen. Met pijnboompitten bestrooien.

Tip:

Het vlees krijgt extra smaak als het op de barbecue dichtgeschroeid is.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 4 g

vet 42 g

Chabakia (honingkoekjes)

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

2 zakjes gepelde amandelen (a 55 g)

125 g sesamzaad

250 g patentbloem

½ zakje bakpoeder

1 theelepel kaneel

1 theelepel gedroogde gist (zakje)

1 envelopje saffraan

50 g boter

1 ei

1 eetlepel natuuraazijn

1 liter zonnebloemolie

700 g vloeibare honing

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

Bereiding

1. Deeg maken: Amandelen in keukenmachine fijnmalen. Sesamzaad in droge koekenpan goudbruin roosteren. Boven kom bloem zeven en mengen met amandelmeel, tweederde van sesamzaad, bakpoeder en kaneel.

2. Gist oplossen in 2 el lauwwarm water en hierin ook saffraan weken. (In magnetron) boter smelten. In kom saffraan-gistmengsel, ei, azijn en mespunt zout door gesmolten boter roeren.

3. Botermengsel met vingertoppen door bloem mengen. Nog enkele lepels water toevoegen en massa snel tot soepel deeg kneden. Deeg 10 min. laten rusten en dan in ballen zo groot als sinaasappels verdelen. Deegballen in plastic zak of plasticfolie verpakken om uitdrogen tegen te gaan. Deegbollen telkens op met bloem bestoven werkblad uitrollen tot deeglap van 2 mm dik.

4. Repen van 18 cm lang en 2 cm breed uit deeglappen snijden. Maak 'wokkels': elke reep twee keer losjes omrollen, onderste deegreep over wokkel vouwen en bovenaan vastdrukken. Onder plasticfolie bewaren.

5. Koekjes bakken: In (frituur)pan olie verhitten tot 180 °C. In ruime pan laag water aan de kook brengen. Honing uit potten in kleine pan laten lopen. Kleine pan in pan met kokend water hangen en honing op zeer laag vuur verwarmen (niet laten koken!).

6. Koekjes (chabakia) in kleine porties goudbruin frituren. Porties telkens met schuimspaan uit frituurolie nemen en op keukenpapier laten uitlekken. Chabakia met andere schuimspaan in honing laten glijden en even laten drijven, zodat ze honing kunnen absorberen. Koekjes uit honing nemen, naast elkaar op

Chabakia (honingkoekjes)

grote schaal leggen en royaal met achtergehouden sesamzaad bestrooien.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 187 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 30 g

vet 6 g

Chinees varkensvlees met aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g rijst
300 g nasi/bamivlees
6 eetlepels Japanse sojasaus
2 theelepels vijf kruidenpoeder
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
3 eetlepels roerbakolie
2 uien (gesnipperd)
2 aubergines (in kleine blokjes)

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op verpakking koken. Vlees 10 min. in mengsel van 2 el sojasaus, vijfkruidenpoeder, 1 teentje knoflook en peper naar smaak marineren. In braadpan 2 el roerbakolie verhitten. Ui goudbruin bakken. Laatste 2 min. rest van knoflook toevoegen en meebakken. Uimengsel met schuimspaan uit pan nemen. Vlees in zeef laten uitlekken en marinade bewaren. In bakvet van ui vleesblokjes bruinbakken. Met schuimspaan vlees uit pan scheppen. In braadpan rest van roerbakolie verhitten en aubergine op hoog vuur al omscheppend bakken. Vlees en ui door aubergine scheppen. Marinade, rest van sojasaus en eventueel 2 el water toevoegen en geheel 5 min. afgedekt laten stoven. Op smaak brengen met peper en eventueel 1 tl suiker. Rijst en varkensvlees met aubergines over vier borden verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 18 g
vet 17 g

Chocoladeflikken met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g extra bittere chocolade
1 zakje ongezouten pistachenoten (55 g)
125 ml slagroom
1 eetlepel fijne kristalsuiker
2 bakjes verse frambozen (a 150 g)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Chocolade boven hittebestendige kom in stukjes breken. Kom in grote pan met laag kokend water hangen (bodem van kom en pan mogen elkaar niet raken). Chocolade langzaam laten smelten. Pistachenootjes grof hakken. Bakplaat of werkvlak met bakpapier bekleden, papier aan hoeken vastzetten met plakband. Telkens dessertlepel gesmolten chocolade op bakpapier scheppen en tot zo dun mogelijke cirkel uitsmeren. Pistachenootjes op nog warme chocolade strooien. Zo nog 11 cirkels maken en laten opstijven. Chocolade ca. 20 min. verder hard laten worden in koelkast.

2. Slagroom met suiker stijfkloppen. In midden van vier borden klein beetje slagroom scheppen. Chocoladeflik erop leggen en voorzichtig vastdrukken. Dessertlepel slagroom in midden van elke chocoladeflik scheppen. Frambozen rond slagroom plaatsen en iets aandrukken. Hierop tweede laag maken van chocoladeflik, slagroom en frambozen. Afsluiten met laatste chocoladeflikken.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 500 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 33 g
vet 37 g

Chocoladekoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 stuks

300 g bloem

150 g fijne kristalsuiker

1 zakje vanillesuiker (pakje 10 stuks)

250 g roomboter (koud)

1 ei

200 g pure chocolade (fijnggehakt)

100 g boter (gesmolten)

50 g poedersuiker

2 tl cacaopoeder

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Zeef de bloem boven een kom en meng er de kristal- en vanillesuiker door. Snijd de 250 g koude boter in blokjes en leg ze in de kom. Snijd met twee messen kruislings door het bloemmengsel, tot de boterstukjes heel klein zijn.

2. Splits het ei. We gebruiken alleen de eidooier. Voeg de eidooier toe aan het mengsel en kneed de massa met koele handen snel tot een samenhangend deeg. Vorm een deegbal, verpak in vershoudfolie en leg 30 min. in de koelkast.

3. Verwarm de oven voor op 175 °C. Kneed de chocolade door het deeg. Vorm deegballetjes zo groot als een walnoot en leg deze op 5 cm afstand van elkaar op de met bakpapier beklede bakplaat. Druk iets plat en bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 15 min. gaar. Til het bakpapier van de bakplaat en laat de koekjes minstens 30 min. afkoelen.

4. Roer in een kom een egale crème van 100 g gesmolten boter, poedersuiker en cacaopoeder. Besmeer de helft van de koekjes met een laagje chocoladecrème en plak er een tweede koekje tegenaan.

Tip:

U kunt de koekjes 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar tot gebruik in een luchtdichte trommel. Maak op de dag zelf de chocoladecrème.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 310 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 29 g

Chocoladekoekjes

vet 20 g

Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

400 ml witte wijn
350 g fijne suiker
2 groene appels (Granny Smith)
2 eiwitten
druppels citroensap (enkele)
2 dessertmints (zakje a 200 g)
50 ml chocoladelikeur (slijter)
50 ml sterke espressokoffie
12 eidooiers
400 g pure chocolade (70% cacao)
500 ml slagroom

Keukenspullen
mixer
keukenmachine
spuitzak
bakpapier
ijsbolletjestang
diepvriesdoos (inhoud 750 ml)

Bereiding

1. Wijn met 150 g suiker aan de kook brengen en suiker al roerend laten oplossen. Geheel 10 min. in open pan zachtjes laten doorkoken. Appels schillen, halveren en klokhuis verwijderen. Appel in kleine stukken snijden en met klein scheutje wijnstroop in keukenmachine pureren. Rest van wijnstroop door schenktuit erbij schenken. Mengsel in diepvriesdoos overdoen, laten afkoelen en in vriezer in 4-5 uur laten bevriezen. Om vorming van grove ijskristallen tegen te gaan, appelpuree elk uur met vork losmaken en omscheppen (of appelmengsel in ijsmachine tot sorbetijs draaien).
2. Oven verwarmen op 100 °C. In vetvrije kom met mixer eiwit en 50 g suiker kloppen. Tijdens kloppen lepel voor lepel nog 50 g suiker en enkele druppels citroensap toevoegen, tot eiwit romig en glanzend is en stevige pieken vormt. Dessertmintjes verkruiden. Eiwitschuim in spuitzak met lang slank spuitmondje of in boterhamzakje overdoen (boterhamzakje: aan onderkant kleine punt afknippen en bovenkant van boterhamzakje voorzichtig dichtdraaien).
3. Bakplaat met bakpapier bekleden en 8 potlooddikke streepjes van 10 cm op bakplaat spuiten. Streepjes met verkruidde mintjes bestrooien en onder in oven in ca. 60 min. gaarbakken, tot boven- en onderkant van eiwitschuim (= meringue) droog zijn en de streepjes gemakkelijk van bakplaat kunnen worden genomen.
4. In steelpannetje met dikke bodem rest van suiker met likeur en espressokoffie aan de kook brengen en tot stroopje inkoken. In ruime schaal eigeel met mixer schuimig kloppen, tot eigeel lichtgeel wordt en als een lint van de mixer loopt. Hete stroop druppel voor druppel al mixende voorzichtig bij eigeel doen

Chocolademousse met granita van appel en mintmeringue

en blijven mixen totdat geheel weer koud is geworden.

5. Chocolade in kleine stukken breken. In grote pan water aan de kook brengen. Vuur laag draaien en kleinere pan of hittebestendige kom erin hangen (bodem van pan/kom mag die van pan met water niet raken). Chocolade al roerend zachtjes laten smelten. Gesmolten chocolade even laten afkoelen en in gedeelten door koud eigeel roeren. Slagroom stijfklopen en voorzichtig door chocolademengsel spatelen. Chocolademengsel in koelkast in ca. 2 uur laten opstijven.

6. Met behulp van 2 in heet water gedoopte lepels eivormige balletjes uit chocolademousse scheppen (door lepel met draaiende beweging in andere lepel te scheppen) en over acht borden verdelen. Met ijsbolletjestang 8 coupes van appelgranita scheppen en naast mousse leggen. Meringue op chocolademousse serveren.

Tip:

'In het restaurant serveren we dit dessert met appelchips van heel dunne plakjes appel. De plakjes bestrijken we met suikerstroop, daarna laten we ze op 100 °C in de oven drogen. Op de mousse zetten we de ringetjes rechtop, waar we de meringue doorheen steken. Ook geven we er amandelcrunch bij. Daarvoor roer je een eiwit los met één theelepel suiker. Schep dit door wat amandelschaafsel en bak het vijftien minuten in de oven op 175 °C.'

bereiden 1 u. 30 min. wachten 5 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 840 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 90 g

vet 44 g

Chocolademousse met kersen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 x 100 g bittere chocolade ((70 % cacao), in stukjes)

150 ml melk

1 theelepel geraspte sinaasappelschil

250 ml slagroom

50 g suiker

1 pot kersen (op siroop (720 ml))

gemalen piment

4 eetlepels sinaasappellikeur (slijter)

Bereiding

1. In kleine pan met dikke bodem chocolade met melk en sinaasappelrasp zachtjes verwarmen en chocolade al roerend laten smelten. Chocoladesaus overdoen in grote kom en laten afkoelen tot saus dik vloeibaar is. In kom slagroom met suiker stijfkloppen. Slagroom met spatel in 2-3 porties luchtig door chocolade spatelen. Mousse in vier coupes scheppen en bovenkant gladstrijken. Chocolademousse in koelkast in minstens 1 uur laten opstijven. In kom kersen met mespunt piment en likeur omscheppen en 1 uur marinieren.

2. Kersen met likeur over chocolademousse verdelen.

bereiden 16 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 55 g

vet 41 g

Chocoladetaart met amandelen (torta Caprese)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

6 eieren

2 el rum (slijter)

200 g rietsuiker

300 g amandelen (a 100 g)

200 g pure chocolade ((70% cacao), in stukken)

200 g boter

poedersuiker

Keukenspullen

keukenmachine

springvorm (Ø 24 cm), ingevet

Bereiding

Splits de eieren voorzichtig in 2 kommen en zorg ervoor dat er geen spatje eigeel of ander vet in het eiwit komt, dan worden de eiwitten niet stijf. Mix de eidooiers met de rum en de helft van de suiker tot een dikke massa. Rooster de amandelen kort in een droge koekenpan en maal ze daarna met de chocolade fijn in de keukenmachine. Smelt de boter in de magnetron of een steelpan en schenk de vloeibare massa bij het noten-chocolademengsel. Verwarm de oven voor op 175 °C. Klop in een vetvrije kom de eiwitten met de rest van de suiker en een mespunt zout tot stijve pieken. Roer het noten-chocolademengsel door het eidooiermengsel en spatel vervolgens de stijfgeslagen eiwitten er voorzichtig door. Doe het geheel over in de springvorm. Strijk de bovenkant van de taart glad met een spatel. Bak de taart in het midden van de oven in ca. 40 min. gaar; de bovenkant moet bij aanraking licht terugveren. Neem de taart uit de oven en laat hem even afkoelen voordat je de vorm verwijdt. Laat hem daarna op een rooster verder afkoelen. Bestrooi de torta Caprese voor serveren met poedersuiker.

bereiden 20 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 470 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 25 g

vet 36 g

Citroencrème met aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 citroenen
200 ml slagroom
4 eieren
150 g fijne kristalsuiker
500 g aardbeien
4 eetlepels VodkaPlus citroen of roodfruit (fles 500 ml)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
2 eetlepels donkere basterdsuiker

Keukenspullen
eenpersoons-soufflévormpjes (inhoud 150 ml)
braadslede of hoge ovenschaal

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Citroen schoonboenen, 2 tl van schil raspen en uitpersen. Rasp met 4 el sap door helft van room roeren. Met mixer eieren met 125 g kristalsuiker schuimig kloppen. Citroenroom erdoor kloppen. Mengsel over soufflévormpjes verdelen en elk vormpje paar keer op aanrecht tikken, om luchtbelletjes te verwijderen. Vormpjes op enige afstand van elkaar in braadslede zetten en deze op rooster in midden van oven plaatsen. Kokend water in braadslede schenken tot 1 cm onder rand van vormpjes. Oven sluiten en crème in waterbad in 30-40 min. stevig en gaar laten worden. Na afkoelen verder laten opstijven in koelkast.

2. Aardbeien schoonmaken, halveren en omscheppen met VodkaPlus en eventueel wat suiker. Smaak 10 min. laten intrekken. Yoghurt over crème uitstrijken en bestrooien met dun laagje basterdsuiker. Rest van slagroom stijfkloppen met 1-2 el suiker. Slagroom met in heet water gedompelde lepel uit kom scheppen en over yoghurt verdelen. Aardbeien met vocht in glazen scheppen, crème ernaast serveren.

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 650 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 56 g
vet 27 g

Citroengras-kipspiesje (Thailand)

Menugang Borrelhapjes
Keuken Thais
Bron Allerhande 2005

Soort Gevogelte
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g kipfiletblokjes
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
1 rode peper (zonder zaadjes en fijnggehakt)
1 bosuitje (fijnggehakt)
2 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels paneermeel
6 stengels sereh (citroengras)
olie

Bereiding

Door de spiesen van citroengras zijn deze satés een lust voor het oog. Maal in een keukenmachine de kipblokjes samen met knoflook, rode peper, bosuitje, vissaus en paneermeel tot een egaal mengsel. Verdeel het kipgehakt in 6 gelijke porties. Verwijder de buitenste harde bladeren van de stengels sereh. Kneed om het dikke gedeelte van elke stengel sereh een portie gehakt tot een langwerpige worstje van ca. 6 centimeter lang. Bestrijk het gehakt met olie en rooster de spiesjes in 7-8 minuten in een hete grillpan of onder de ovengrill rondom bruin en gaar.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 85 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 5 g
vet 3 g

Citroenkip met geroosterde paprikadip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 citroenen

1 eetlepel bloem

½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

1 teentje knoflook (geperst)

1 schaal kipfilethaasjes ((ca. 300 g) of 2 kipfilets, in brede repen)

½ pot geroosterde paprika's ((a 465 g), uitgelekt)

½ bakje ricotta (kaas, a 250 g)

olijfolie om in te vetten

Keukenspullen

staafmixer

grillpan

Bereiding

1. Citroenen schoonboenen en schil raspen (citroenen worden verder niet gebruikt). In plastic zak citroenrasp met bloem, Italiaanse kruiden, knoflook, zout en peper mengen. Kiprepen toevoegen, zak dichtknopen en goed schudden om kip gelijkmatig met kruiden te bedekken. In koelkast smaken minstens 30 min. laten intrekken.

2. In hoge kom paprika's met ricotta pureren. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Grillpan verhitten en licht met olie bestrijken. Kiprepen in ca. 6 min. op matig vuur bruin en gaar grillen. Gegrilde kip koud of warm met paprikadip serveren.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 95 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 2 g

vet 3 g

Citroenschuimtaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

8 eieren

250 g bloem

200 g koude boter (in blokjes)

250 g poedersuiker

2 citroenen (geperst)

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

bakpapier

steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

taartvorm (doorsnede 25 cm), ingevet

Bereiding

1. 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 min. laten rusten.

2. 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 min. 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 schenktuit erbij schenken. Citroenmengsel in taartvorm schenken en terug in oven schuiven. Taart in 20 min. 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 min. 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.

bereiden 35 min. wachten 55 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 490 kcal

eiwit 10 g

Citroenschuimtaart

koolhydraten 55 g

vet 26 g

Courgette gevuld met hüttenkäse en ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
1 grote ui (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
1 dikke plak ham ((100 g), in kleine blokjes)
1 bakje hüttenkäse (200 g)
1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngesneden)
150 g geraspte belegen kaas
1 voorgebakken boulogne stokbrood

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Courgettes in lengte halveren en met lepel of meloenboor uithollen tot op 1/2 cm van wand. Vruchtvlees kleinsnijden en met ui in 2 el olie 3 min. zachtjes bakken. Ham toevoegen en 1 min. meebakken. Courgettehelften bestrooien met zout en peper. Hüttenkäse mengen met peterselie en helft van geraspte kaas. Courgettemengsel erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Uitgeholde courgettes in ingevette ovenschaal leggen en vullen met courgette-kaasmengsel. Rest van kaas erover strooien en rest van olie erover druppelen. Schaal in midden van oven schuiven en courgettes in 20-25 min. goudbruin en gaar bakken. Stokbrood ernaast leggen en in 6-8 min. afbakken. Stokbrood in plakjes snijden en bij courgettes serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 555 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 35 g
vet 33 g

Courgette gevuld met pilavrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 courgettes
2 tomaten
4 eetlepels olijfolie
200 g zilvervliesrijst
1 ui (gesnipperd)
200 g rundergehakt
1 theelepel kaneel
50 g rozijnen
versgemalen zwarte peper
500 ml kippenbouillon
50 g pijnboompitten

Keukenspullen
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

1. Courgettes wassen en in lengte halveren. Met lepel vruchtvlees tot op 1 cm van wand eruit schrapen. Vruchtvlees fijnsnijden. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In hapjespan 3 el olie verhitten. Rijst met ui 2-3 min. zachtjes bakken tot alle korrels glanzen. Gehakt toevoegen en rul bakken. Courgettevruchtvlees en tomaat erdoor scheppen en even meebakken. Kaneel en rozijnen erover strooien en zout en peper naar smaak toevoegen. Bouillon verwarmen en 400 ml ervan aan rijstmengsel toevoegen, in 20 min. zachtjes gaarkoken. Als rijst gaar is, in droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren en door rijst scheppen. Courgettes in ingevette schaal leggen en hoog opvullen met rijstmengsel (=pilav). Rest van bouillon op bodem van schaal schenken. Rest van olie over courgettes druppelen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Gevulde courgettes in midden van oven in 25-30 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met komkommersalade en yoghurtdressing.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 55 g
vet 31 g

Courgetteflensje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
2 eieren
200 ml melk
100 g bloem
100 g pittige kaas geraspt
3 eetlepels olijfolie
citroenpeper (molentje)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Uiteinden afsnijden en met behulp van kaasschaaf courgette in lange, dunne plakken schaven. In kom eieren met melk loskloppen. Bloem erboven zeven en tot glad beslag roeren. Kaas erdoor mengen. Zout en peper naar smaak toevoegen. In koekenpan met antiaanbaklaag kwart van olijfolie verhitten en met soeplepel kwart van beslag in pan scheppen. Pan draaien, zodat hele bodem dun met beslag wordt bedekt. Enkele plakken courgette erop leggen en flensje op matig vuur 1-2 min. bakken. Flensje voorzichtig keren en andere kant 1-2 min. bakken. Flensje op bord laten glijden en onder aluminiumfolie warmhouden. Op dezelfde wijze nog 3 flensjes bakken. Flensjes op vier borden leggen en citroenpeper erboven malen. Met basilicumolie besprenkelen. Lekker met wortelsalade.

Tip:

Vouw de flensjes in vieren met de gebakken courgette aan de buitenkant. Vul de flensjes vervolgens met wat verbrokkelde geitenkaas en een plukje waterkers.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 23 g
vet 24 g

Courgetterolletjes met tonijn

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

2 courgettes

2 eetlepels olijfolie

1 blikje tonijn op water ((185 g), uitgelekt)

2 eetlepels mayonaise

½ zakje verse dille (a 15 g)

2 eetlepels kappertjes ((potje), fijngehakt)

versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

cocktailprikkers

grillpan

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Grillpan voorverwarmen. Elke courgette met groot scherp mes in de lengte in 6 dunne plakken snijden. Plakken aan beide kanten met olie bestrijken. In grillpan plakken courgette in 3-4 min. bruin en gaar grillen, halverwege keren. Laten afkoelen. In keukenmachine of met staafmixer tonijn met mayonaise pureren. Enkele takjes dille voor garnering apart houden, rest van dille fijnsnijden en met kappertjes door tonijnmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Plakken courgette droogdeppen en dun met tonijnmengsel bestrijken. Plakken voorzichtig oprollen en met cocktailprikkers vastzetten. Rolletjes rechtop op schaal zetten en garneren met apartgehouden dille.

Tip:

De courgetteplakken worden extra lekker als u ze op de barbecue roostert.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 70 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 2 g

vet 5 g

Courgetteschotel uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
3 rode uien (gepeld)
3 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
12 zwarte olijven
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap

Keukenspullen
aluminiumfolie
lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Courgette en ui in dunne plakjes snijden. In ingevette ovenschaal courgette en ui om en om en dakpansgewijs in rijen rangschikken. Takjes tijm en rozemarijn in kleinere stukken knippen en tussen groenten steken. Knoflook en olijven erover verdelen. Olie en citroensap over groenten sprenkelen. Gerecht met zout en peper bestrooien en schaal met aluminiumfolie afdekken. In midden van oven groenten 30 min. bakken. Folie verwijderen en groenten in nog 15-20 min. bruin laten kleuren.

Tip:

Dit in olijfolie gegaarde courgettegerecht wordt in Frankrijk 'tian' genoemd. Leg tussen de courgette en ui eventueel ook plakken tomaat en repen rode paprika.

bereiden 10 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 6 g

vet 17 g

Couscous met dadels, jalapeñopepers en witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g couscous
2 el olijfolie
1 rode ui (fijngesnipperd)
1 potje jalapeñopepers ((225 g), uitgelekt)
100 g dadels (pitloos, zak a 250 g)
500 ml kruidenbouillon (van tablet)
2 el honing
2 el boter
200 g witte kaasblokjes

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter
aluminiumfolie

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Couscous met olie, ui, helft van jalapeñopepers en helft van dadels in ingevette ovenschaal omscheppen. Bouillon verwarmen. Honing met boter in hete bouillon laten smelten en bouillonmengsel over couscous schenken. Op smaak brengen met zout en peper. Ovenschotel met aluminiumfolie afdekken en in midden van oven in 15 min. verwarmen. Folie verwijderen en kaasblokjes erover strooien. Gerecht nog 5 min. in midden van oven laten garen. Uit oven nemen en met rest van dadels en jalapeñopepers bestrooien.

bereiden 15 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 710 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 98 g
vet 24 g

Couscous met kip en abrikozen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kipfilet
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (in plakjes)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
100 g geweldde abrikozen (in reepjes)
300 g couscous

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden en met komijn, zout en peper bestrooien. Even laten staan, zodat smaken kunnen intrekken. In braadpan olie verhitten. Ui en knoflook lichtbruin bakken. Kipblokjes toevoegen en 1 min. meebakken. Tomaten met vocht en abrikozen door kipmengsel scheppen en geheel nog 10 min. op laag vuur afgedekt laten sudderen. Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Kipmengsel op smaak brengen met zout en peper en met couscous over vier kommen verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 76 g
vet 15 g

Crostini met sjalot, bacon en ansjovis

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Sjalotten pellen en halveren. In koekenpan met antiaanbaklaag in 1 el olie bacon op laag vuur 3 min. uitbakken. Sjalot toevoegen en 3-4 min. fruiten. Tomaten en ansjovisfilets erdoor scheppen en alles nog 3-4 min. 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.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 26 g
vet 28 g

Dadels met blauwaderkaas

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
6 stuks

50 g blue stilton (blauwaderkaas)
24 dadels (pitloze)
4 eetlepels port
1 stengel bleekselderij

Bereiding

Laat de kaas op kamertemperatuur komen. Besprenkel de binnenkant van de dadels met de port. Snijd van de stengel bleekselderij 24 dunne reepjes. Verbakkel de blue stilton en vul de dadels hiermee. Leg op elke dadel een stukje bleekselderij.

Tip:

Probeer dit hapje ook eens met een zachte geitenkaas in plaats van blauwaderkaas.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 120 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 19 g
vet 3 g

Doperwten met kropsla en sjalotten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kropsla
4 sjalotten
25 g boter
2 zakjes doperwten (koelvers, a 200 g)
1 theelepel suiker
1 laurierblad
2 takjes tijm
4 eetlepels droge witte wijn
4 takjes peterselie

Bereiding

Blaadjes van kropsla loshalen, stugge binnenste bladeren verwijderen. Sla in ruim water wassen en droogdeppen. Sla in reepjes snijden. Kleine blaadjes in stukken scheuren. Sjalotten pellen en in kwarten snijden. In hapjespan boter smelten en sjalot 5 min. zachtjes bakken. Doperwten en sla toevoegen en 1 min. meebakken. Suiker, zout en peper, laurierblad, tijm en wijn toevoegen en groenten met deksel op pan in 10 min. gaarsmoren. Tussentijds zo nodig scheutje water toevoegen. Pan van vuur nemen, laurierblad en tijm verwijderen en peterselie erboven knippen. Groentemengsel omscheppen. Lekker met gestoomde vis en gekookte aardappels.

Tip:

Naast kropsla zijn little gem (kleine slakropjes) ook geschikt om te smoren. De wijn kan vervangen worden door 2 el citroensap en 2 el water.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 20 g

vet 5 g

Dubbelgebakken kaassoufflé met roergebakken asperges in balsamico

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 ml volle melk (Biologisch)
1 laurierblad
1 takje tijm
1 kruidnagel
nootmuskaat
65 g boter (Biologisch)
50 g bloem (Biologisch)
100 g blauwaderkaas
4 eieren (Biologisch)
500 g witte asperges
50 g geraspte emmentaler (kaas)
1 eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rietsuiker

Keukenspullen
braadslede
eenpersoonsovenschaaltjes (inhoud ca. 150 ml), ingevet

Bereiding

1. (kan dag tevoren): Melk met laurierblad, tijm en kruidnagel aan de kook brengen. Nootmuskaat erboven raspen en smaak van kruiden 10 min. op laag vuur laten intrekken. Melk van vuur nemen en kruiden verwijderen.
2. In pan met dikke bodem 50 g boter verhitten. Bloem erover strooien. Met pollepel al roerend in gedeelten melk erbij schenken, goed blijven roeren tot gladde roux ontstaat. Roux 3 min. zachtjes laten doorkoken. Blauwaderkaas boven pan verbrokkelen en door roux mengen. Pan van vuur nemen en even laten afkoelen.
3. Oven voorverwarmen op 175 °C. Braadslede in midden van oven zetten en voor driekwart vullen met kokend water. Eieren splitsen. Eierdooiers door kaasmengsel kloppen. Eiwitten in vetvrije kom met mespunt zout (en eventueel druppel citroensap) tot stijve pieken kloppen. Klein gedeelte van stijfgeslagen eiwit door kaasmengsel gladroeren, rest van stijfgeslagen eiwit voorzichtig door kaasmengsel spatelen.
4. Kaasmengsel over vier eenpersoonbakjes verdelen en in met water gevulde braadslede zetten. Kaassoufflés in ca. 25 min. gaarbakken. Kaassoufflés uit oven nemen en laten afkoelen. Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen en houtachtige uiteinden (ca. 2 cm) eraf snijden. In grote pan met kokend water en zout asperges 5 min. koken, uit pan nemen en laten afkoelen. Asperges in stukken van ca. 4 cm snijden.
5. Oven voorverwarmen op 200 °C. Gebakken kaassoufflés uit vorm nemen, op ingevette bakplaat

Dubbelgebakken kaassoufflé met roergebakken asperges in balsamico

leggen en met emmentaler bestrooien. Kaassoufflés in midden van oven in ca. 10 min. verwarmen.

6. Intussen in wok olie met rest van boter verhitten en hierin stukken asperge kort roerbakken. Suiker toevoegen en asperge in 3 min. al omscheppend goudbruin laten karameliseren. Asperge uit wok nemen en balsamicoazijn door bakvet roeren. Kaassoufflés over vier borden verdelen en asperges ernaast serveren. Balsamicomengsel over asperges druppelen.

Tip:

Tip van de kok: 'Kook de asperges niet te gaar, want ze moeten ook nog gebakken worden. Zet ze op het vuur in koud water (doe er eventueel wat zout, boter en foelie bij) en leg een theedoek over de pan. Dat voorkomt dat het water heel wild gaat koken. Haal de asperges zodra het water kookt, van het vuur af en laat ze in het vocht afkoelen. Nu zijn ze beetgaar.'

bereiden 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 19 g

vet 47 g

Eendenborst met sherrysaus en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 eendenborstfilets
1 handsinaasappel
4 eetlepels olijfolie (Spaanse)
1 grote zoete ui (fijngesnipperd)
½ blik tomatenblokjes (a 400 g)
2 laurierblaadjes
1 eetlepel citroensap
1 pot gevogeltefond (380 ml)
200 ml sherry fino
150 g groene olijven zonder pit (gehalveerd)
mespunt cayennepeper
1 zakje peterselie ((30 g), fijngesneden)

Bereiding

Eendenborstfilets op kamertemperatuur laten komen. Sinaasappel schoonboenen en schil eraf raspen. In braadpan 2 el olie verhitten en ui op laag vuur glazig fruiten. Tomatenblokjes, sinaasappelrasp, laurierblad en citroensap toevoegen en aan de kook brengen. Tomatensaus onafgedekt op halfhoog vuur 20 min. laten inkoken, af en toe roeren. Intussen gevogeltefond in steelpannetje op hoog vuur tot u laten inkoken. Laatste 5 min. ingekookt gevogeltefond en sherry bij tomatensaus schenken en olijven meewarmen. Op smaak brengen met zout en cayennepeper. Met scherp mes ruitpatroon in velkant van eendenborstfilets kerven. In ruime koekenpan rest van olie verhitten en eendenborst met velkant naar beneden in 4-5 min. vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken. Vlees keren en andere zijde 3-4 min. bakken. Vlees met zout en peper naar smaak bestrooien, in aluminiumfolie verpakken en 5 min. laten rusten. Van bakvet 3 el door sherrysaus roeren (teveel aan bakvet wordt verder niet gebruikt). Eendenborstfilet schuin in plakken snijden en over zes borden verdelen. Saus (laurierblad verwijderen) eraast scheppen en geheel met peterselie bestrooien. Lekker met knoflookaardappels en wortelsalade.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 3 g

vet 18 g

Eendenborst met warme appelstroop op hete bliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g kruimige aardappels
2 zure appels (bijv. Granny Smith)
2 zoete appels (bijv. braeburn)
2 sjalotten
8 plakken bacon
4 eendenborstfilets
1 theelepel gemberpoeder
1 pot gevogeltefond (380 ml)
50 g cranberry's
2 eetlepels boter
3 eetlepels crème fraîche
4 eetlepels appelstroop

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

1. Aardappels, appels en sjalotten schillen en in kleine stukken snijden. In pan zoveel water bij aardappel, appel en sjalot schenken dat geheel net onder staat, zout naar smaak toevoegen en aan de kook brengen. Mengsel afgedekt in 20 min. gaarkoken.
2. In droge koekenpan bacon op zeer laag vuur bakken, eventueel bodem van springvorm (of iets dergelijks) erop leggen, zodat bacon niet gaat krullen. Intussen vel van eendenborst met scherp mes in ruitpatroon inkruisen. Eendenborst met gember, zout en peper naar smaak bestrooien. In koekenpan op hoog vuur filets op velkant 5 min. bakken, vlees keren en nog 1-2 min. bakken. Filets uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt laten rusten.
3. Vrijgekomen vet van eendenborst grotendeels afgieten. Gevogeltefond in koekenpan schenken, cranberry's toevoegen en aanbaksels losroeren. Fond op hoog vuur in 5 min. laten inkoken tot saus.
4. Aardappelmengsel afgieten, boter en crème fraîche erdoor scheppen en geheel tot romige puree mixen met handmixer of met stamper stampen.
5. In magnetron appelstroop 20 sec. verwarmen, zodat stroop vloeibaar wordt. Eendenborst halveren.
6. Hete bliksem over vier borden verdelen en saus in kuiltje schenken. Plakken bacon erin steken. Eendenborst naast hete bliksem leggen en appelstroop in streepje ernaast druppelen.

Tip:

Kookclubrecept van AllerHande 12, 2005: Martijn Fernhout studeert aan de kunstacademie én is thuiskok in zijn thuisrestaurant De Mandarijn in Groningen. Om de week tovert hij zijn huis om in een eethuis voor vrienden en bekenden. Zijn droom: ooit zelf een eigen restaurant beginnen.

Eendenborst met warme appelstroop op hete bliksem

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 785 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 53 g

vet 47 g

Eenvoudige tiramisu

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))

75 g suiker

1 zakje vanillesuiker

250 g mascarpone (verse roomkaas)

100 ml espressokoffie (afgekoeld)

125 ml slagroom

4 el koffielikeur (slijter)

16 lange vingers

cacaopoeder

Bereiding

1. In kom dooiers met suiker en vanillesuiker met mixer tot dikke, romige massa kloppen. Mascarpone met 2-3 el espresso losroeren en luchtig door dooiermengsel kloppen. In andere kom slagroom stijfkloppen en luchtig door mascarponemengsel scheppen. Mascarponemengsel minstens 1 uur afgedekt in koelkast zetten.

2. Rest van espresso door likeur roeren. Telkens kruislings 4 lange vingers op bord leggen. Espressomengsel over lange vingers sprenkelen. Mascarponemengsel erop scheppen en beetje cacaopoeder erover strooien.

Tip:

Ook leuk om in coupes te serveren. Breek de lange vingers doormidden en doop ze vlak voor het serveren in het espressomengsel. Steek de koekjes nonchalant in coupes met het mascarponemengsel en strooi wat cacaopoeder over de bovenkant.

Tip:

Het gebruik van rauwe eieren wordt met het oog op salmonellabesmetting sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot vijf jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen is dit recept niet geschikt.

bereiden 40 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 41 g

vet 45 g

Eiercurry met broccoli en rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g zilvervliesrijst
6 eieren
600 g broccoli
3 eetlepels olie
1 grote ui (gesnipperd)
2 eetlepels kerriepoeder
400 ml kokosmelk
100 g cashewnoten

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing. Eieren in 8 min. bijna hard koken. Broccoliroosjes lossnijden, stronk schillen en in blokjes snijden. In ruim water met zout broccoli in 3-4 min. beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. In wok olie verhitten en ui 3 min. zachtjes fruiten. Kerriepoeder erdoor scheppen en 2 min. meebakken. Eieren pellen en halveren. Kokosmelk door ui roeren. Broccoli en eieren erdoor scheppen en curry nog 5 min. zachtjes laten sudderen. Cashewnoten erdoor scheppen. Pittig op smaak brengen met zout en peper. Curry met rijst serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 710 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 71 g
vet 36 g

Elfstedenbliksem

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels (geschild en in stukken)
600 g panklare koolraap
1 duobakje gerookte spekreepjes
2 schaalpjes stoofpeertjes ((a 400 g), uitgelekt)
150 ml melk
3 bosuitjes (in ringen)
2 eetlepels witte wijnazijn
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
keukenpapier

Bereiding

In grote pan met bodem water en wat zout aardappels en koolraap in ca. 20 min. gaarkoken. Intussen in koekenpan spekreepjes op matig vuur in ca. 5 minuten bruin en krokant bakken. Spek op keukenpapier laten uitlekken. Stoofpeertjes in stukjes snijden. Aardappels en koolraap afgieten en met melk tot smeūige stampot stampen. Spekjes, stoofpeer, bosui en azijn erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en versgemalen peper. Stampot al omscheppend nog ca. 2 min. zachtjes door en door verwarmen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 530 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 57 g
vet 23 g

Engelse zalmboter

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 ml droge witte wijn
400 g zalmfilet
75 g roomboter
½ bakje gerookte zalmsnippers (a 100 g)
½ bakje tuinkers

Keukenspullen
schuimspaan
staafmixer of keukenmachine
schaaltje of kleine soufflévorm (inhoud 500 ml)

Bereiding

Breng in een pan de witte wijn met 100 ml water aan de kook. Draai het vuur zeer laag en leg de zalmfilet erin. De vis moet onder water staan, dus voeg indien nodig nog wat kokend water toe. Laat in 10 min. gaar worden. Neem de zalm met een schuimspaan uit de pan. Bewaar het kookvocht. Verwijder de donkere stukjes van de zalm. Pureer de zalm met 50 g boter en 3 el van het kookvocht. Voeg de zalmsnippers toe en pureer kort mee zodat er grove stukjes zalm zichtbaar blijven. Schep de helft van de tuinkers erdoor en breng op smaak met peper en zout. Schep het mengsel in een schaal en strijk de bovenkant glad. Smelt de rest van de boter 10 sec. op vol vermogen in de magnetron. Schenk de boter op het zalmmengsel en laat in de koelkast 2 uur opstijven. Neem de zalmboter uit de koelkast en garneer met de rest van de tuinkers. Lekker met geroosterd wit- of bruinbrood.

Tip:

U kunt de zalmboter een dag van tevoren bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast. Garneer op de dag zelf met de tuinkers.

bereiden 50 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 0 g
vet 22 g

Entrecote met pepersaus en witlofsla

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

boter
aardappelpartjes
Provençaalse kruiden
entrecotes
zout en peper
witlof
appel
sladressing caesar
rode wijn
peperroomsaus

Bereiding

In koekenpan of wok 25 g boter verhitten. Aardappelpartjes met Provençaalse kruiden bestrooien en afgedekt in 10 min. goudbruin en gaar bakken. Halverwege deksel van pan nemen. Aardappels af en toe omschudden. Met keukenpapier entrecotes droogdeppen, bestrooien met zout en peper. In koekenpan 25 g boter verhitten en entrecotes in 2-3 min. per kant vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken. Vlees uit pan nemen en warmhouden. Intussen witlof en appel in stukken snijden. Witlof en appel in kom omscheppen met sladressing. Door bakvet rode wijn en peperroomsaus roeren en even doorwarmen. Aardappels en entrecotes over twee borden verdelen, saus over vlees scheppen. Sla apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 810 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 51 g
vet 48 g

Erwtensoep met chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak spliterwten (500 g)
2 laurierblaadjes
3 stengels bleekselderij
1 kleine prei (in dunne ringen)
1 kleine winterwortel (in blokjes)
1 grote kruimig kokende aardappel (in blokjes)
2 zoete uien (gesnipperd)
200 g gerookte spekreepjes
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel olijfolie
200 g chorizoworst ((stukje), in blokjes)

Bereiding

Spliterwten in zeef wassen. In soeppan erwten met 2 liter koud water en zout aan de kook brengen. Schuim met schuimspaan eraf scheppen. Laurierblad toevoegen. Spliterwten op laag vuur 30 min. koken, regelmatig goed over bodem roeren. Bleekselderij lossnijden aan onderkant, uit hart gele selderijblaadjes van stengels plukken en deze fijnhakken. Blaadjes afgedekt in koelkast bewaren tot soep geserveerd wordt. Bleekselderij in kleine blokjes snijden. Bleekselderij, prei, wortel, aardappel, ui en spekreepjes aan erwtensoepp toevoegen en soep nog 30 min. zachtjes laten koken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Soep regelmatig goed doorroeren; wat water toevoegen aan dikke soep helpt om aanbranden te voorkomen. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en chorizoblokjes al omscheppend krokant bakken. Chorizo op keukenpapier laten uitlekken. Soep in vier warme diepe borden scheppen. Chorizo en bleekselderijblaadjes over soep verdelen. Direct serveren.

Tip:

Serveren met soepstengels die omwikkeld zijn met dun gesneden plakken serranoham. Erwtensoepp maak je meestal te veel, vries eventueel een gedeelte in porties in.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 820 kcal

eiwit 52 g

koolhydraten 65 g

vet 40 g

Feesttaart met frambozen en witte chocolade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 stuks

150 g bloem (+ bloem om te bestuiven)

1 vanillestokje

350 g suiker

10 eieren

100 g maizena

300 g witte chocolade

1½ liter slagroom

75 ml frambozenlikeur (slijter)

1 pot frambozenjam (370 g)

600 g frambozen

1 zakje verse munt (15 g)

Keukenspullen

bakpapier

appelboor

3 springvormen (doorsnede 26 cm, 24 cm en 16 cm)

metalen plaatje (bakplaatje of kaasplankje)

breed paletmes

etagère

zeer grote kom (bijv. schone afwasteil, ca. 5 liter)

Bereiding

1. Bodem van springvorm losmaken, met bakpapier bekleden en terug in vorm klemmen. Springvorm dun met bloem bestuiven. Vanillestokje in de lengte opensnijden en zaadjes (= vanillemerg) met scherp mes eruit schrapen. Vanillemerg met suiker omscheppen. Eieren splitsen (er mag géén eigeel in eiwit terechtkomen). In grote kom eidooiers met 100 g van vanillesuiker mixen tot lichtgele, luchtige crème.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. In vetvrije kom met schone mixer eiwitten met mespunt zout zeer stijf kloppen. Tijdens kloppen in gedeelten 150 g vanillesuiker toevoegen. Eiwit voorzichtig door eidooier scheppen. Bloem en maizena erboven zeven en er in enkele slagen doorheen spatelen. Mengsel over 3 springvormen verdelen en gladstrijken. Bodems in midden van oven in ca. 35-40 min. gaarbakken (kleinste vorm na ca. 30 min. uit oven nemen). Bodems op rooster laten afkoelen.

3. Witte chocolade in kom boven pan met net niet kokend water hangen. Chocolade voorzichtig laten smelten. Chocolade op metalen plaatje uitstrijken, in koelkast laten opstijven. Na ca. 20 min. plaatje met chocolade uit koelkast nemen, op werkvlak leggen en tegen muur plaatsen (voorkomt schuiven). Breed paletmes net iets onder chocolade steken en voorzichtig duwen, zodat krullen ontstaan.

4. In grote kom helft van slagroom met 50 g vanillesuiker stijfslaan. Taartbodems elk in 2 lagen snijden door eerst met groot mes halverwege taart te snijden. Vervolgens taart al draaiend snijden tot laag los is. Opengesneden taarten met likeur besprenkelen. In steelpannetje jam verwarmen, tot jam vloeibaar

Feesttaart met frambozen en witte chocolade

wordt. Van elke taart 1 helft dun met jam, en vervolgens met slagroom bestrijken. Helft van frambozen over taartbodems verdelen.

5. Bovenste taarthelften op helften met frambozen leggen. Rest van slagroom met rest van vanillesuiker stijfslaan en boven- en zijkanten van taarten rijkelijk met slagroom besmeren. In midden van taarten met appelboor gat eruit boren.

6. Blaadjes munt van takjes plukken. Taarten met chocoladekrullen, rest van frambozen en munt garneren. Taarten op etagère leggen en deze opbouwen.

bereiden 1 u. 45 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 465 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 44 g

vet 29 g

Filippijnse runderstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
500 g doorregen runderlappen (in stukken)
1 grote ui (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 eetlepel chilipoeder
1 pot vleesfond (380 ml)
25 g witte rijst
40 g pinda's
250 g sperziebonen (schoongemaakt)
1 grote aubergine (in blokjes)
3 eetlepels Thaise vissaus
2 eetlepels sojasaus

Keukenspullen
keukenmachine
vijzel

Bereiding

In braadpan olie verhitten en vlees (in gedeelten) op hoog vuur in 5 min. bruinbakken. Op bord leggen. In bakvet ui en knoflook met chilipoeder 3 min. fruiten. Vlees en vleesfond toevoegen en geheel pittig op smaak brengen met zout en peper. Vlees afgedekt in 2-3 uur zachtjes (op vlamverdelers) laten gaarsudderden. Intussen in droge koekenpan rijst goudbruin roosteren, blijven omscheppen. Rijst op bordje laten afkoelen. In keukenmachine of in vijzel geroosterde rijst en pinda's fijnmalen. Rijst en pinda's door stoofvocht roeren. Sperziebonen en aubergine door stoofvlees scheppen en in 30 min. zachtjes gaarstoven. Scheutje water toevoegen als saus te dik wordt. Op smaak brengen met vissaus en sojasaus. Eventueel bestrooien met koriander en/of bosui. Lekker met rijst.

bereiden 3 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 430 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 19 g
vet 23 g

Filodeegdriehoekjes met witte kaas (Marokko)

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Marokaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

15 stuks

1 el olijfolie (+ extra om te bestrijken)
1 rode paprika (in kleine blokjes)
1 gele paprika (in kleine blokjes)
1 teen knoflook (fijngesneden)
1 tl gemalen komijn
100 g witte kaasblokjes (bakje 200 g)
2 el koriander (fijngesneden)
½ el citroensap
5 vellen filobladerdeeg ((pak 10 vellen, diepvries) ontdooid)
sesamzaad

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verhit de olie in een koekenpan en bak de paprika's, knoflook en komijn in 10 min. gaar. Neem de pan van het vuur en schep de witte kaasblokjes, koriander en het citroensap erdoor. Breng op smaak met peper en zout.

2. Snijd de vellen filodeeg in de lengte in 3 gelijke repen en bestrijk de randen dun met olie. Schep op elke rechter onderhoek 1 el van het kaasmengsel. Vouw de repen deeg driehoeksgewijs op tot pakketjes. Leg de driehoekjes op een ingevette bakplaat, bestrijk de bovenkanten dun met olie en strooi er een beetje sesamzaad over. Bak in de oven in 15-20 min. goudbruin.

bereiden 40 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 55 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 5 g

vet 3 g

Filodeegtaart met broccoli en serranoham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g broccoli (in roosjes)
10 vellen filobladerdeeg (diepvries)
5 el olijfolie met basilicum
3 eieren
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
100 g witte kaasblokjes
100 g serranoham (of achterham)

Keukenspullen

quichevorm doorsnede ca. 26 cm, ingevet

Bereiding

1. Filodeeg in 2 uur ontdooien. Broccoli in ruim kokend water met wat zout in 3-4 min. beetgaar koken. In vergiet met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Filodeeg uit verpakking nemen en voorzichtig uitvouwen. Met keukenkwastje 3 vellen filodeeg bestrijken met olie en met ruime overhangende rand in quichevorm leggen. Weer 3 vellen filodeeg bestrijken met olie en op dezelfde manier in vorm leggen, maar iets verspringen. Dit nog 1 keer herhalen; quichevorm moet nu royaal met filodeeg bedekt zijn. In kom eieren loskloppen met yoghurt. Kaasblokjes en peper naar smaak erdoor roeren. Eimengsel in vorm schenken en broccoliroosjes erin leggen. Ham in repen snijden en losjes erover verdelen. Laatste vel filodeeg verfrommelen en op vulling leggen. Overhangende filodeeg losjes en onregelmatig over vulling vouwen. Taart tot bereiden in koelkast bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Deeg bovenop taart licht bestrijken met olie. Taart een richel onder midden in oven schuiven en in ca. 30 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met een salade of met tomatensaus.

bereiden 50 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 35 g

vet 27 g

Flensjes gevuld met notenragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetlepel boter
1 rode ui (gesnipperd)
200 g paddestoelenmelange (in plakjes)
1 eetlepel bloem
150 ml kruidenbouillon (van tablet)
4 pannenkoeken naturel (kant-en-klaar)
75 g pecannoten
½ bekertje crème fraîche (a 125 ml)
50 g oude kaas (geraspt)
½ zakje peterselie ((a 30 g), fijngesneden)

Bereiding

In koekenpan boter verhitten. Ui en paddestoelen 3 min. in boter al omscheppend bakken, tot alle vocht verdampt is. Bloem erboven zeven en 1 min. meebakken. Bouillon erbij schenken en geheel 5 min. zachtjes laten koken. Pannenkoeken (volgens aanwijzing op de verpakking) verwarmen. Pecannoten grof hakken (enkele noten achterhouden voor garnering). Gehakte noten, crème fraîche en kaas door paddestoelenmengsel scheppen en ragout nog 1 min. verwarmen, op smaak brengen met zout en peper. Op het laatste moment 3/4 van peterselie door ragout roeren. Pannenkoeken dubbelklappen en op twee borden elk 2 pannenkoeken leggen. Elke pannenkoek met 1/4 deel van ragout vullen. Rest van peterselie over pannenkoeken strooien en gerecht met rest van pecannoten garneren. Lekker met frisse eikenbladsalade.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 910 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 61 g

vet 68 g

Flensjes met mandarijn

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 mandarijnen
100 g bloem
2 eieren
250 ml melk
50 g gesmolten roomboter (plus extra om te bakken)
poedersuiker

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Pel de mandarijnen, haal de partjes los en snijd met een scherp mesje de vliesjes weg (vang het sap op). Roer een flensjesbeslag van de bloem met een mespunt zout, de eieren, melk en gesmolten boter. Verhit telkens een beetje boter in een kleine koekenpan (15-18 cm) en laat een juslepel beslag over de bodem uitvloeien. Keer de flensjes als de bovenkant droog is en bak ook de onderkant goudbruin. Maak zo een stapel van 8 flensjes op een warm bord en houd ze warm onder aluminiumfolie. Vouw de flensjes in vieren en leg ze op vier borden. Schep de mandarijnpartjes erbij en stuif er eventueel poedersuiker over. Lekker met (walnoten)roomijs.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 47 g
vet 25 g

Focacciasandwich

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 focaccia's (voorgebakken)
1 pakje ontbijtspek (in plakjes, ca. 125 g)
3 eetlepels olijfolie
3 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
½ krop ijsbergsla (in reepjes)
2 bollen mozzarellakaas (in plakken)
4 tomaten (in plakjes)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C en focaccia's in 6-8 min. afbakken. In hete koekenpan plakjes ontbijtspek knapperig uitbakken. Op keukenpapier laten uitlekken. In kom olie mengen met Provençaalse kruiden. Brood halveren en opensnijden. Onderste helften op vier borden leggen en bedruppelen met wat kruidenolie. Helft van ijsbergsla erover verdelen. Hierop plakken mozzarella, tomaat en ontbijtspek leggen. Bestrooien met zout en peper naar smaak en rest van kruidenolie erover druppelen. Afdekken met bovenste broodhelften. Rest van ijsbergsla rond sandwiches verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 66 g

vet 32 g

Foeyonghai met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 dunne prei
½ kleine winterpeen (ca. 100 g)
2 kleine uien
2 teentjes knoflook
takjes verse selderij (zakje a 50 genkele)
4 el tuinerwten (diepvries)
4 el olie
8 eieren
125 g roze garnalen
1 blikje tomatenpuree (70 g)
250 ml kippenbouillon (van tablet)
1 cm verse gemberwortel (geschild en in plakken)
1 el ketjap manis
½ el maizena

Bereiding

Van prei witte gedeelte in flinterdunne ringen snijden (groen van prei wordt niet gebruikt). Winterpeen schillen en grof raspen. Van ui 1 zeer fijn snipperen, andere in dunne ringen snijden. Knoflook uitpersen. Selderij fijnsnijden. Tuinerwten in bodempje kokend water met zout 3 min. koken, uit water scheppen en onder koud stromend water afspoelen. In koekenpan met antiaanbaklaag 1 el olie verhitten. Prei, winterpeen, gesnipperd uitje en helft van knoflook 3 min. fruiten, af en toe omscheppen. Eieren loskloppen. Gebakken groenten, selderij en garnalen door eieren roeren, op smaak brengen met 1/2 tl zout en peper. In koekenpan 1/2 el olie verhitten en met kwart van eimengsel omelet bakken. Met 1 1/2 el olie en rest van eimengsel nog 3 omeletten bakken. Omeletten tot gebruik warmhouden. Intussen in sauspan rest van olie verwarmen. Rest van knoflook kort in olie fruiten. Tomatenpuree erdoor roeren en bouillon erbij schenken. Gemberwortel eraan toevoegen en geheel aan de kook brengen. Tomatensaus op smaak brengen met ketjap en al roerend op laag vuur 3 min. laten doorkoken. Uiringen en tuinerwten aan tomatensaus toevoegen en 2-3 min. laten sudderen. Maizena met 2 el koud water losroeren, door saus roeren en enkele sec. laten doorkoken, tot saus gebonden is. Gemberwortel uit saus verwijderen. Omeletten over vier warme borden verdelen en saus erover en ernaast schenken. Lekker met witte rijst en emping of cassave kroepoek.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 10 g
vet 16 g

Frambozenijs met filodeeg

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Boter laten smelten. Met scherp mes bovenste 2 lagen van bevroren filodeeg 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 min. 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, filodeegdriehoekjes in ijs steken en dessert onmiddellijk serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 165 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 24 g
vet 7 g

Franse boerenomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
1 rode paprika (in blokjes)
1 courgette (in blokjes)
1 blik tomatenblokjes ((400 g), uitgelekt)
8 eieren
1 doosje camembert ((kaas, 240 g), in blokjes)
6 sneetjes donker volkorenbrood

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

In wok 2 el olie verhitten en ui, paprika en courgette omscheppend 5 min. bakken. Tomatenblokjes toevoegen en nog 2 min. bakken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Groenten op laag vuur warm houden. Eieren loskloppen met zout en peper. In koekenpan 1 el olie verhitten en van kwart van eimengsel omelet bakken. Met rest van ei en olie zo nog 3 omeletten bakken. Warm houden in aluminiumfolie. Omeletten op vier borden leggen. Groenten op onderste helft van omeletten scheppen en camembert hierover verdelen. Omeletten over vulling vouwen en serveren met volkorenbrood.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 700 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 32 g
vet 48 g

Garnalensalade met citroenmayonaise

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 citroen
2 x 100 g Hollandse garnalen
1/2 zakje verse dille ((a 15 g), fijngesneden)
12 sprietjes bieslook (in stukjes)
1/2 komkommer (geschild)
4 el mayonaise
2 el volle yoghurt
2 sneetjes witbrood (ontkorst)
4 mooie bladen ijsbergsla

Bereiding

1. Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en sap uitpersen. In kommetje garnalen met dille en bieslook mengen. Met citroensap en peper op smaak brengen. Komkommer in de lengte halveren en met lepel zaadlijsten eruit scheppen. Komkommer in kleine blokjes snijden. In ander kommetje mayonaise mengen met yoghurt en helft van citroenrasp. Garnalengensel, komkommer en citroenmayonaise tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Sneetjes brood (in broodrooster) goudbruin roosteren. Toast schuin doormidden snijden. Slabladeren over vier borden verdelen. Komkommer door garnalen mengen en mengsel in slabladeren scheppen. Citroenmayonaise naast garnalen in slablad scheppen. Rest van citroenrasp over mayonaise strooien. Serveren met toast.

Tip:

Dit voorgerecht kan ook op klassieke wijze in glazen worden geserveerd.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 8 g

vet 14 g

Gebakken appeltjes met abrikozenjam

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 ml slagroom
4 kleine appels (bijv. elstar)
25 g roomboter
1 theelepel kaneel
2 eetlepels calvados (slijter)
4 eetlepels abrikozenjam

Bereiding

Slagroom met mixer of garde halfstijf kloppen. Appels schillen en in partjes snijden. In koekenpan boter smelten en appelpartjes op matig vuur aan beide kanten lichtbruin bakken. Kaneel over appelpartjes strooien. Calvados in pan schenken en nog even verwarmen, tot calvados vrijwel verdampt is.

Appelpartjes over vier borden verdelen en beetje jam erop scheppen (jam eventueel even met appeltjes meewarmen als deze te dik is). Op elk bord wat slagroom scheppen.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 22 g
vet 16 g

Gebakken kaas in een notenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 platte stukken extra beleggen kaas (Goudse, elk ca. 200 g)

1 ei

½ theelepel gedroogde tijm

1 bakje pecannoten (80 g)

2 eetlepels paneermeel

25 g boter

Bereiding

Kaasplakken halveren en korst eraf snijden. In diep bord ei loskloppen met tijm en mespunt peper.

Pecannoten in keukenpapier wrijven om wat zout te verwijderen. Noten (in keukenmachine) fijnhakken en op plat bord met paneermeel mengen. Kaasplakken door ei wentelen en vervolgens rondom stevig in notenmengsel drukken, zodat kaasplak er geheel mee bedekt is. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en kaasplakken 5 min. bakken. Kaas voorzichtig met twee spatels keren en nog 5 min. bakken. Kaasplakken uit pan op vier warme borden laten glijden. Lekker met gepofte aardappels en een salade met peultjes.

Tip:

In plaats van pecannoten kunnen ook walnoten, hazelnoten of gemengde noten gebruikt worden voor het knapperige korstje rond de kaas.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 7 g

vet 49 g

Gebakken kabeljauw met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 ml visbouillon (van tablet)
2 aardappelen
30 g roomboter
75 g Zeeuws spek (dungseden)
6 el olijfolie
1 sjalot
400 ml appelsap
400 ml runderbouillon (van tablet)
16 zwarte olijven zonder pit
1 el wittewijnazijn
1 tl gembersiroop
300 g zuurkool naturel
1 jeneverbes
1 laurierblaadje
2 kabeljauwhaasjes
2 el bloem

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Chic hoofdgerecht om indruk mee te maken. Het zoute spek past perfect bij het zachte van de kabeljauw.

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook ze in de visbouillon in 15 min. gaar. Pureer de aardappelen en visbouillon kort in de keukenmachine. Roer de boter erdoor.
2. Verwarm de oven voor op 150 °C.
3. Leg het spek op een bakplaat en bak in de oven in 15 min. droog en krokant. Dep het spek droog met keukenpapier. Maal het spek fijn in een keukenmachine.
4. Snipper de sjalot. Verhit 2 el olie in een hapjespan en fruit de sjalot. Blus af met de runderbouillon en 200 ml appelsap. Laat het vocht tot ongeveer 8 el (ca. 125 ml) inkoken. Zet het vuur uit.
5. Snijd de olijven fijn en voeg toe aan het sjalotmengsel. Voeg de gembersiroop, azijn en 2 el olie toe en klop tot een dressing.
6. Verwarm de zuurkool met de rest van de appelsap, laurierblaadje en jeneverbes.
7. Doe de bloem op een plat bord. Bestrooi de kabeljauw aan beide kanten met peper en zout en bedek beide kanten met bloem. Verhit de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis 4

Gebakken kabeljauw met zuurkool

-5 min. Keer voorzichtig en bak nog 1 min.

8. Verwarm ondertussen de aardappelsaus op laag vuur en verdeel de saus in een cirkel over de borden. Bestrooi de saus met het spek. Neem de zuurkool met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken. Verwijder het laurierblaadje en de jeneverbes. Verdeel de zuurkool over de borden. Leg de kabeljauw op de zuurkool en schep de olijvenvinaigrette erover.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 515 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 33 g

vet 29 g

waarvan verzadigd 7 g

natrium 1.910 mg

vezels 5 g

Gebakken peren met hazelnootkaramel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
4 rijpe handperen (stevige)
50 g boter
75 g suiker
½ theelepel gemalen kardemom
½ theelepel gemberpoeder
½ zakje gepelde hazelnoten (a 75 g)

Bereiding

Citroen schoonboenen en van helft van schil met citrustrekker (zesteur) dunne reepjes trekken (of schil grof raspen). Helft van citroen uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). Peren schillen, elk in 8 parten snijden en klokhuis verwijderen. Bedruppelen met 2 el citroensap. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 25 g boter smelten. Peerpartjes in boter leggen en 1 el suiker, kardemom- en gemberpoeder erover strooien. Peren 10 min. op laag vuur bakken, af en toe omschudden. Hazelnoten fijnhakken en in pan met dikke bodem in rest van boter lichtbruin bakken. Rest van suiker en 1 el water toevoegen. Suiker zonder roeren op matig vuur laten smelten en goudbruin laten worden (= karameliseren). Pan van vuur nemen. Warme peren bedruppelen met 1 el citroensap. Peerpartjes over vier schaaltes verdelen en hazelnootkaramel voorzichtig erover schenken. Garneren met citroenschilletjes en direct serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 34 g
vet 17 g

Gebakken rijst met zoetzuur varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	chinees	Type roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g basmatirijst
5 eetlepels (roerbak)olie
300 g hamlappen (in blokjes)
1 rode paprika (in reepjes)
1 ui (in dunne partjes)
1 blik ananastukjes op eigen sap (227 g)
1 flesje woksauw sweet & sour
3 eetlepels lichte sojasaus
3 bosuitjes (in dunne ringetjes)
50 g ham (in dunne reepjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

1. Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing. Laten afkoelen.
2. In hapjespan 2 el olie verhitten en vleesblokjes al omscheppend in 3-4 min. bruinbakken. Paprika en ui toevoegen en alles nog 3-4 min. roerbakken. Ananastukjes met sap en woksauw erdoor scheppen en gerecht nog 4-5 min. zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met sojasauw en peper. Intussen in wok 3 el olie verhitten. Rijst in gedeelten toevoegen en al omscheppend in 3-5 min. verwarmen. Bosuitjes en ham erdoor scheppen en even meewarmen. Op smaak brengen met sojasauw. Rijst op vier borden scheppen. Varkensvlees met saus erop scheppen. Lekker met een salade van Chinese kool.

Tip:

Koude rijst is beter rul te bakken dan warme rijst. Koel de gare rijst versneld af door deze op een bakplaat uit te spreiden of kook de rijst minstens 1 uur tevoren.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 99 g
vet 18 g

Gebakken witlof met geitenkaas en druiven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 dikke struiken witlof
3 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
2 plakken verse geitenkaas (van 1 cm dik, bijv. Bettine blanc)
grof zeezout
versgemalen zwarte peper
100 g pitloze rode druiven
1 takje basilicum

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Witlof in lengte halveren en harde kern wegsnijden. In koekenpan olie verhitten en witlof op snijvlak erin leggen. Witlof in 4-5 min. bruinbakken, met spatel voorzichtig keren en witlof in nog 4-5 min. gaarbakken. Plakken geitenkaas op met bakpapier beklede grillplaat 10 cm onder hete grill schuiven en in 4-5 min. licht laten kleuren. Parten witlof uit pan nemen en met snijvlak naar boven op twee warme borden leggen. Zout en peper erover strooien. In bakvet van witlof druiven 1-2 min. bakken. Blaadjes basilicum in reepjes snijden. Warme geitenkaas met spatel op witlof leggen en druiven erover verdelen. Basilicum over druiven strooien. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 12 g
vet 39 g

Gebraden kip met dragon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g zachte roomboter
1 teentje knoflook (fijngesneden)
2 eetlepels gedroogde dragon
1 kip ((biologisch), op kamertemperatuur)
2 eetlepels olijfolie
50 ml cognac (slijter)

Keukenspullen
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom boter losroeren met knoflook en dragon. Op smaak brengen met zout en peper en dragonboter in buikholte van kip doen. Kip aan buitenkant met zout, peper en olie inwrijven. Kip op borstzijde in ingevette braadslede leggen. Braadslede in midden van oven schuiven en kip 25 min. braden. Kip keren, met braadvocht bedruipen en in nog ca. 35 min. goudbruin en gaar braden. Gaarheid controleren door punt van mes of satéstokje in dikste deel van kippendij te steken: uitlopend vocht moet helder van kleur zijn. Kip op serveerschaal leggen, met aluminiumfolie afdekken en 10 min. laten rusten. Bakvet, op 4 el na, voorzichtig uit braadslede schenken. Braadslede op matig vuur plaatsen en cognac erbij schenken. Saus aan de kook brengen en met houten lepel aanbaksels van bodem losroeren. Jus iets laten inkoken en over kip schenken. Lekker met gebakken aardappels en haricots verts.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 380 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 0 g
vet 30 g

Geglazuurde (kerst)koekjes

Menugang	Koek en Gebak	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

300 g bloem

150 g fijne kristalsuiker

8 g vanillesuiker (zakje)

250 g boter

1 ei

200 g poedersuiker

5 el kraanwater

Keukenspullen

plasticfolie

bakpapier

uitsteekvorm (ster)

Bereiden

stap voor stap koken

Bereiding

Lekker bakken met de kids. Zullen ze de boom halen?

1. Zeef de bloem boven een kom en meng de kristalsuiker en de vanillesuiker erdoor. Snijd de boter in blokjes en leg ze in de kom. Snijd met twee messen kruislings door het bloemmengsel, tot de boterstukjes heel klein zijn. Splits het ei en voeg de dooier toe aan het bloemmengsel. Kneed de massa met koele hand snel tot een samenhangend deeg. Vorm een deegbal en leg deze verpakt in plasticfolie, 30 min. in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 °C.

2. Bestuif de werkvlak en deegroller met bloem en rol het deeg uit tot een lap van 5 mm dik. Steek met een vormpje (kerst)figuurtjes uit het deeg. Leg de koekjes op enige afstand van elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de koekjes in midden van oven in 15-20 min. lichtbruin en gaar. Neem de bakplaat uit de oven en prik eventueel met dikke breinaald of Chinees eetstokje een gaatje in elk koekje, zodat ze kunnen worden opgehangen.

3. Til het bakpapier met de koekjes van de warme bakplaat (anders gaat het bakproces door) en laat de koekjes minstens 30 min. afkoelen. Bewaar de koekjes tot gebruik in een luchtdichte trommel. Roer de poedersuiker met het water tot een glazuur. Bestrijk de bovenkant van de koekjes met glazuur en laat het hard worden. Rijg eventueel een stukje keukentouw of lint door elk koekje om ze in de kerstboom te hangen.

variantietip:

Druk wat decoratieve versiersels in het nog natte glazuur, zoals glanzende pilletjes of musketzaad (bakproducten) of kleine snoepjes, bijvoorbeeld Smarties of mini-M&M's.

bereiden 30 min. wachten 1 uur oventijd 20 min.

Geglazuurde (kerst)koekjes

Voedingswaarden (per stuk)

energie 175 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 23 g

vet 8 g

waarvan verzadigd 5 g

natrium 4 mg

Gegratineerde scholrolletjes met vermoutsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pot visfond (a 380 ml)
100 ml witte vermout (of witte wijn)
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot (fijngesnipperd)
2 worteltjes (in piepkleine blokjes)
4 zwarte olijven zonder pit (in stukjes)
1 citroen
2 eetlepels verse peterselie (fijngehakt)
6 scholfilets
200 ml crème fraîche
50 g belegen kaas (geraspt)

Keukenspullen
cocktailprikkers
lage ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In wijde pan visfond en vermout op hoog vuur tot kwart van vocht inkoken. In pan olie verhitten. Sjalot, wortel, olijven en 1 el van vocht erdoor scheppen. Afdgedekt in 3-4 min. zachtjes gaarsmoren. Citroen schoonboenen en 1 tl schil eraf raspen. Vrucht uitpersen. Van vuur af citroenrasp en peterselie door wortelmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Filets in lengte halveren en inwrijven met zout, peper en citroensap. Wortelmengsel over brede kant van scholfilets uitspreiden. Vis oprollen en vaststeken met cocktailprikkers. In ingevette ovenschaal leggen. Crème fraîche door ingekookt vocht roeren en saus laten binden. Zout en peper naar smaak toevoegen. Saus over scholrolletjes schenken en kaas erover strooien. Scholrolletjes in oven in 20-25 min. goudbruin en gaar laten worden. Lekker met gekookte aardappels en haricots verts of worteltjes.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 415 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 5 g
vet 30 g

Gegratineerde spinaziehamrolletjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (fijngesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
3 zakken panklare spinazie (a 300 g)
versgemalen zwarte peper
12 plakken achterham
4 zongedroogde tomaten (in stukjes of reepjes)
2 bollen mozzarella-kaas (in plakken)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. In wok sjalot in 2 el olie 2 min. zachtjes bakken. Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper. Hamplakken naast elkaar op werkvlak leggen en spinazie aan korte kant op ham scheppen. Zongedroogde tomaatjes erover verdelen. Ham over vulling vouwen en oprollen. Hamrolletjes naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen en afdekken met mozzarella. Wat peper erboven malen en rest van olie erover sprenkelen. Schaal 10 cm onder hete grill schuiven tot kaas na 6-8 min. gesmolten en lichtgekleurd is. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 370 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 6 g
vet 26 g

Gegratineerde uiensoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

800 g uien
50 g boter
2 el bloem
1 tl peper (versgemalen)
4 el cognac
1½ liter hete runderbouillon (van tablet)
2 takjes verse tijm
½ stokbrood
150 g geraspte Zwitserse gruyère (kaas)

Keukenspullen
6 ovenvaste soepkommen

Bereiding

Dé Franse uiensoep, met cognac, tijm en stokbrood met kaas.

1. Snijd de uien in dunne ringen. Verhit de boter in een pan met dikke bodem en bak de ui 30 min. op laag vuur. Roer regelmatig.
2. Voeg de bloem en peper toe en laat in 5 min. op laag vuur gaar worden. Roer de cognac erdoor en voeg de bouillon en tijm toe. Breng de soep aan de kook, draai het vuur laag en laat 20 min. zachtjes koken.
3. Verwarm ondertussen de ovengrill voor op de hoogste stand. Snijd het stokbrood in 6 sneetjes en rooster deze tijdens het voorverwarmen van de oven bovenin in ca. 4 min. goudbruin.
4. Neem de tijm uit de pan. Verdeel de soep over de kommen en bestrooi met ? van de kaas. Leg er een sneetje geroosterd stokbrood op en garneer met de rest van de kaas. Zet de soepkommen boven in de oven en gril ca. 5 min. tot de kaas gesmolten is.

bewaartip:

Je kunt de soep 1 dag van tevoren maken tot het roosteren van het brood. Bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op laag vuur en ga ondertussen verder met het bereiden van het brood.

dieettip:

Vervang voor een vegetarische variant de runderbouillon door tuinkruiden- of groentebouillon en kies voor een vegetarisch gestremde kaas (bijv. belegen kaas van AH puur&eerlijk biologisch).

bereiden 55 min. oventijd 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 300 kcal

Gegratineerde uiensoep

eiwit 12 g

koolhydraten 23 g

vet 16 g

waarvan verzadigd 10 g

natrium 1.335 mg

vezels 4 g

Gegratineerde venkelpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g kruimige aardappels (in grote stukken)

1 venkel

50 ml volle melk

2 eetlepels paneermeel

25 g koude boter (in kleine blokjes)

Keukenspullen

ovenschaal inhoud ca. 1 1/2 liter

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Aardappels in 20 min. gaarkoken. Venkelgroen van knol snijden en bewaren. Venkel in de lengte doormidden snijden. Venkel in dunne repen snijden en in 10 min. gaarkoken. Aardappels en venkel afgieten. Venkel in keukenmachine of met staafmixer pureren. Melk (in magnetron) verwarmen. Aardappels met warme melk tot fijne puree stampen. Venkelpuree door aardappelpuree scheppen en geheel op smaak brengen met zout en peper. Puree in ingevette ovenschaal doen en bovenkant van puree gladstrijken. Tot gebruik afgedekt bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Paneermeel over puree strooien en boter erover verdelen. Puree ca. 20 min. in oven verwarmen en goudbruin laten worden. Venkelgroen fijnsnijden en ter garnering over puree strooien.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 235 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 40 g

vet 6 g

Gegrild katenspek met bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels (geschild)
2 schaaltes gekookte bieten (a 500 g)
25 g boter
2 uien (gesnipperd)
12 dikke plakken katenspek (ca. 300 g)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Aardappels in stukken snijden en in 15-20 min. gaarkoken. Bieten schillen en in partjes snijden. In hapjespan boter verhitten en ui in 4-5 min. glazig fruiten. Bieten en 2-3 el water erdoor scheppen en bietjes 15 min. zachtjes stoven. Grillpan verhitten en katenspek aan beide zijden 4 min. goudbruin en krokant grillen. In kommetje yoghurt met mierikswortel tot sausje roeren en op smaak brengen met zout en peper. Aardappels afgieten, fijnstampen en over vier warme borden verdelen. Bietjes ernaast scheppen, spek erbij leggen en op ieder bord mierikswortelyoghurt naast bieten scheppen.

Tip:

Vervang de mieriks-wortelyoghurt eens door piccalilly. prijs per persoon 1.90 (in oktober/november 2005)

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 62 g

vet 37 g

Gegrild katenspek met bietjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels (geschild)
2 schaaltjes gekookte bieten (a 500 g)
25 g boter
2 uien (gesnipperd)
12 dikke plakken katenspek (ca. 300 g)
1 bakje Griekse yoghurt (150 g)
2 eetlepels geraspte mierikswortel (potje)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Aardappels in stukken snijden en in 15-20 min. gaarkoken. Bieten schillen en in partjes snijden. In hapjespan boter verhitten en ui in 4-5 min. glazig fruiten. Bieten en 2-3 el water erdoor scheppen en bietjes 15 min. zachtjes stoven. Grillpan verhitten en katenspek aan beide zijden 4 min. goudbruin en krokant grillen. In kommetje yoghurt met mierikswortel tot sausje roeren en op smaak brengen met zout en peper. Aardappels afgieten, fijnstampen en over vier warme borden verdelen. Bietjes ernaast scheppen, spek erbij leggen en op ieder bord mierikswortelyoghurt naast bieten scheppen.

Tip:

Vervang de mieriks-wortelyoghurt eens door piccalilly.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 62 g

vet 37 g

Gegrilde burgers met witlof en paprikapuree

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1¼ kilo kruimige aardappels (in stukken)

1 ui (fijngesnipperd)

500 g rundergehakt

1 eetlepel tomatenketchup (hot)

3 eetlepels olijfolie

1 rode paprika (in stukjes)

6 struikjes witlof

25 g boter

200 ml melk

Keukenspullen

aluminiumfolie

grillpan

Bereiding

In pan met weinig water en wat zout aardappels in ca. 20 min. gaarkoken. Intussen ui, gehakt, ketchup, 1 el olie en zout en peper goed door elkaar kneden. Van gehakt 4 burgers vormen. Grillpan invetten met 1 el olie en verhitten. Burgers in grillpan leggen en paprika ernaast. Burgers in 7-8 min. bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Paprika af en toe omscheppen. Struikjes witlof in lengte in vieren snijden. Burgers op warm bord leggen en warmhouden (onder aluminiumfolie). Rest van olie in grillpan schenken. Stukken witlof in grillpan leggen en in 4-5 min. beetgaar roosteren, af en toe omscheppen. Melk tot tegen de kook aan verhitten. Aardappels afgieten en fijnstampen. Boter en zoveel melk erdoor roeren dat smeūige puree ontstaat. Paprika erdoor roeren en op smaak brengen met zout en peper. Burgers serveren met witlof en paprikapuree.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 750 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 71 g

vet 36 g

Gegrilde kipfilet met Griekse yoghurt en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

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

Keukenspullen
plastic zak
grillpan

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C. Paprika's 10 min. 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 el olie bestrijken. In grillpan kipfilets in 12-15 min. 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.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 70 g
vet 20 g

Gegrilde koolrabi met dilledressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
4 kleine koolrabi's
4 eetlepels olijfolie
½ teentje knoflook (uitgeperst)
1 eetlepel kappertjes
1 zakje verse dille ((15 g), fijngeknipt)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

1. Limoen schoonboenen, groene schil raspen en vrucht uitpersen. Koolrabi's dun schillen en in pan met ruim water, wat zout en 2 el limoensap in ca. 15 min. beetgaar koken. Koolrabi iets laten afkoelen, halveren en in plakjes snijden. Plakjes bedruppelen met 2 el olie. In kom dressing kloppen van 2 el olie, limoenrasp, 1 el limoensap en knoflook. Kappertjes en dille erdoor roeren. Dressing op smaak brengen met zout en peper.

2. Grillpan verhitten. Koolrabi in 3-4 porties op hoog vuur aan beide kanten roosteren. Geroosterde porties in warme oven of op warme schaal onder aluminiumfolie warmhouden. Dressing doorroeren en over koolrabi schenken. Lekker bij gebakken vis of kip.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 175 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 7 g
vet 15 g

Gegrilde kruidenentrecote met paprikachutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 teentje knoflook
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (a 20 g, salie wordt niet gebruikt)
4 eetlepels olijfolie
2 entrecotes
2 zoete puntpaprika's (of rode paprika)
1 kleine rode ui
2 eetlepels rode wijn (bijv. Casillero del Diablo syrah)
1 eetlepel balsamicoazijn
1 theelepel suiker

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden. Kruiden van takjes rissen en zeer fijn snijden. In lage schaal marinade roeren van 2 el olie, knoflookplakjes en kruiden. Entrecotes bestrooien met grofgemalen peper en door marinade wentelen. Minstens 15 min. laten intrekken bij kamertemperatuur. Bovenkant van paprika's snijden, zaadlijsten verwijderen en paprika's in grove stukken snijden. Ui fijnsnipperen. In pan 2 el olie verhitten en ui en paprika 3 min. zachtjes bakken. Wijn, azijn en suiker in pan doen. Op laag vuur paprika nog 10 min. laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Grillpan verhitten. Entrecotes uit marinade nemen en in 1 min. per kant bruinbakken. Afhankelijk van gewenste gaarheid entrecotes nog 1-2 min. per kant roosteren (vlees eventueel slag draaien zodat mooi ruitpatroon ontstaat). Entrecotes in warme oven of in aluminiumfolie verpakt nog 2 min. laten rusten en dan op warme borden leggen. Paprikachutney ernaast scheppen. Lekker met in de oven geroosterde of gefrituurde aardappelpartjes in de schil en een rucolasalade.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 12 g
vet 21 g

Gegrilde portobello met koolrabirisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 portobello champignons
1 sjalot (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
150 g risottorijst
1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 koolrabi (in blokjes)
500 ml kruidenbouillon (van tablet)
25 g pijnboompitten (zakje a 65 g)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met truffelaroma
50 g pittige kaas ((bijv. grana padano), in flinters)
½ zak veldsla (a 75 g)
1 eetlepel verse bieslook (in grove stukjes)

Bereiding

Steeltjes van portobello's fijnsnijden en in pan met dikke bodem met sjalotsnippers zachtjes bakken in 1 el olie. Rijst erdoor scheppen en bakken tot korrels rondom glanzen. Kruiden, koolrabiblokjes en helft van bouillon toevoegen. Roeren tot vocht is opgenomen. Zo telkens een scheut bouillon toevoegen en laten opnemen, tot risotto na 20-25 min. smeutig is. In droge koekenpan pijnboompitten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Portobello's bestrijken met 2 el olie en in hete koekenpan in 10 min. bruin en gaar roosteren, regelmatig keren. Truffelolie met helft van kaas en pijnboompitten door risotto roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Veldsla over twee borden verdelen. Portobello's erop leggen, bestrooien met wat zout en peper en bergje risotto erop scheppen. Bieslook met rest van kaas en pijnboompitten mengen en over gerecht strooien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 770 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 66 g

vet 45 g

Gegrilde tilapia met auberginepuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
1 citroen (geperst)
2 tenen knoflook (geperst)
6 el olijfolie extra vierge
2 tomaten (in vieren)
50 g groene olijven zonder pit
600 g tilapiafilet
1 tl gedroogde tijm
2 takjes peterselie (fijngesneden)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine
grillpan

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Prik met een vork enkele gaatjes in de aubergines. Rooster ze in het midden van de oven in ca. 15-20 min. tot het vruchtvlees zacht is. Halveer de aubergines en schraap met een lepel het vruchtvlees eruit. Pureer met de staafmixer of in de keukenmachine het vruchtvlees met 2 el citroensap, de knoflook en olie tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en zout.

2. Verwijder de zaadjes van de tomaten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Snijd de olijven in vieren. Snijd de tilapia in 4 of 8 gelijk stukken en wrijf in met de tijm en peper en zout. Besprenkel met de rest van het citroensap. Verhit de grillpan en grill de vis in 8-10 min. lichtbruin en net gaar. Keer halverwege.

3. Schep de auberginepuree op 4 borden. Leg de vis op de puree en garneer met de tomaat, olijven en peterselie. Lekker met rijst.

bereiden 30 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 5 g

vet 25 g

Gegrilde venkelsalade met witte kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 kleine venkelknollen
250 g cherrytomaten
8 groene pepers mild (pot a 310 g)
1 el witte-wijnazijn
5 el olijfolie extra vierge
150 g witte kaasblokjes
1 zakje basilicum (15 g)

Keukenspullen
satépennen

Bereiding

1. Groen van venkel snijden en bewaren, knollen verticaal in dikke plakken snijden (wortelaanzet laten zitten, die houdt venkel bijeen). Venkel in 5 min. beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken. Tomaatjes en pepers omscheppen met 1 el olie en aan satépennen rijgen. In slakom azijn met 3 el olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.

2. Venkelplakken met 1 el olie omscheppen en naast elkaar op barbecuerooster leggen. Venkel in 10 min. gaar en lichtbruin roosteren, regelmatig keren. Venkel iets laten afkoelen. Intussen tomaatspiesjes 5 min. roosteren. Venkelplakken in stukjes snijden en apart gehouden venkelgroen fijnsnijden. Tomaatjes en pepers van spiesjes halen. Venkel, venkelgroen, tomaatjes en pepers losjes door dressing husselen. Witte kaasblokjes erboven verkrumelen. Basilicumbladeren van takjes plukken en door salade scheppen. Lekker met geroosterd brood of shoarmabroodjes.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 230 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 3 g

vet 20 g

Gegrilde visspiesjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
1 teentje knoflook
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
3 eetlepels olijfolie
200 g zalmfilet
200 g meervalfilet
200 g victoriabaarsfilet

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

Satéstokjes in water weken (om verbranden tegen te gaan). Citroen halveren, helft van vrucht uitpersen, andere helft in 4 parten snijden. Knoflook pellen en boven diep bord uitpersen. Citroensap, olie en rozemarijn door knoflook roeren. Visfilets in dobbelstenen snijden en bestrooien met zout en peper. Visblokjes 10 min. in marinade leggen, regelmatig omscheppen. Grillpan of ovengrill voorverwarmen. Visblokjes uit marinade nemen en aan satéstokjes rijgen. Spiesjes en citroenpartjes naast elkaar in grillpan leggen (voor mooi grillmotief) of op bakplaat leggen en 10 cm onder grill schuiven. Vis en citroen 6-8 min. roosteren, tot vis net gaar is en citroen begint te kleuren. Beide halverwege keren. Spiesjes over vier borden verdelen en partje citroen ernaast leggen om over vis uit te knippen. Lekker met gebakken aardappels en ratatouille.

Tip:

Vrijwel alle vis is geschikt om te roosteren. Zorg er bij het snijden wel voor dat de filetblokjes even groot zijn, zodat alle vis tegelijk gaar is. In plaats van gedroogde rozemarijn kunt u ook verse rozemarijn in de vijzel fijnwrijven met wat grof zeezout en olie.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 0 g
vet 15 g

Gegrilde zeewolf met tuinbonenpuree en munt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g tuinbonen ((diepvries), ontdooid)

500 g krielaardappels

2 sjalotten (fijngesnipperd)

1 eetlepel witte wijn

250 g romaatjes (in vieren)

3 eetlepels olijfolie extra vierge

½ zakje verse munt (a 15 g)

1 eetlepel citroensap

600 g zeewolffilet

25 g boter

Keukenspullen

grillpan

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Grijs velletje van tuinbonen verwijderen. Krielaardappels in 20 min. gaarkoken. Sjalot met witte wijn omscheppen. Romaatjes met 1 el olie en zout en peper naar smaak met sjalot mengen. Muntblaadjes van takjes afplukken. Tuinbonen 2 min. koken, in vergiet laten uitlekken en met staafmixer of in keukenmachine met munt en 1 el 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 min. 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.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal

eiwit 48 g

koolhydraten 30 g

vet 17 g

Gehaktballetjes met gado-gado

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g witte rijst
1 spitskool
250 g sperziebonen
500 g half-om-halfgehakt
2 teentjes knoflook (geperst)
2 eetlepels olie
3 tomaten
1 pot satésaus (350 g)

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op de verpakking gaarkoken en droogstomen. Spitskool in smalle repen snijden en sperziebonen schoonmaken. Gehakt mengen met knoflook, zout en peper. Van gehakt 12 balletjes vormen. In ruim kokend water met wat zout spitskool met sperziebonen in 6-8 min. beetgaar koken. In koekenpan olie verhitten en gehaktballetjes in 10 min. bruin en gaar bakken. Tomaten in dunne partjes snijden, zaadjes verwijderen. Satésaus volgens aanwijzing op de verpakking bereiden. Groenten afgieten, gehaktballetjes op keukenpapier laten uitlekken. Tomaat door warme groenten mengen en groenten over vier borden verdelen. Gehaktballetjes ernaast leggen en satésaus erover scheppen. Rijst apart erbij geven.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.000 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 77 g

vet 59 g

Gekruide gehaktrolletjes met honingsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 theelepels shoarmakruiden
2 sjalotten (gesnipperd)
500 g rundergehakt
6 eetlepels olijfolie
½ theelepel cayennepeper
1 zakje amandelschaafsel (55 g)
1 envelopje 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 el olie verhitten en gehaktrolletjes in ca. 15 min. rondom bruin en gaar bakken. In andere koekenpan rest van sjalot in 2 el 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.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 735 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 58 g
vet 44 g

Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g rood fruit (evt. diepvries)

1 theelepel gestampde muisjes (broodbeleg, kan eventueel worden weggelaten)

75 g suiker

½ citroen (geperst)

6 blaadjes gelatine

3 eetlepels poedersuiker

5 eetlepels vloeibare honing

250 ml slagroom

Keukenspullen

diepvriesbak

Bereiding

1. Rood fruit (50 g achterhouden voor garnering), muisjes, suiker en 100 ml water in kleine pan doen. Deze in grote pan met laagje kokend water hangen (au bain marie). Vuur laag draaien en afgedekt fruit 30 min. zachtjes verwarmen. Op het laatst citroensap erdoor roeren.

2. Van gelatine 4 blaadjes in koud water weken. Fruit in vergiet laten uitlekken, vocht opvangen (= ca. 350 ml). Gelatine uitknippen en door fruitvocht roeren. Gelatinemengsel over vier wijnglazen verdelen en in koelkast minimaal 1 uur laten opstijven.

3. Uitgelekt fruit met poedersuiker omscheppen en in diepvriesbak in 1-2 uur laten bevriezen. Mengsel enkele malen doorroeren om kristalvorming te voorkomen (of met ijsmachine tot sorbet draaien).

4. Rest van gelatine ook weken en uitknippen. Honing verwarmen. Gelatine door warme honing roeren en laten oplossen (als honing draderig wordt, geheel op zeer laag vuur opnieuw verwarmen). Iets laten afkoelen. Slagroom tot yoghurt dikte stijfslaan. Honing erdoor scheppen en over fruitgelei verdelen. Geheel in koelkast nog minimaal 30 min. laten opstijven. Met sorbetijs serveren en met roodfruit garneren.

Tip:

De kookclubrecepten van AllerHande 8, 2005: Voorgerecht - Surimataartje met geconfijte tomaat en bieslookroom, Hoofdgerecht - Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes, Nagerecht - Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse

bereiden 50 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 61 g

Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse

vet 2 g

Gemarineerde lamskoteletjes met pofaardappels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 takjes rozemarijn
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
2 teentjes knoflook (in plakjes)
12 lamskoteletjes
4 grote vastkokende aardappels
200 ml crème fraîche
2 eetlepels scherpe mosterd (bijv. Dijon)
versgemalen zwarte peper
3 zongedroogde tomaten (in fijne stukjes)
8 zwarte olijven (in ringetjes)

Keukenspullen

4 vellen aluminiumfolie, dubbelgevouwen

Bereiding

1. Rozemarijn van takjes rissen en grof hakken. In lage schaal marinade maken van olie, azijn, knoflook en rozemarijn. Koteletjes erdoor wentelen en smaken minstens 2 uur afgedekt in koelkast laten intrekken. Vlees regelmatig omwentelen in marinade. Aardappels schoonboenen, 10 min. voorkoken en in vergiet laten afkoelen. Aardappels paar keer met vork inprikken. Elk apart verpakken in dubbelgevouwen vel aluminiumfolie. Crème fraîche over 2 kommetjes verdelen. Mosterd, peper en zout door eerste kommetje roeren. Tomaat en olijven met zout en peper door tweede kommetje roeren.

2. Aardappels 20-25 min. tussen gloeiende houtskool leggen. Foliepakketjes met tang uit houtskool halen en iets laten afkoelen. Intussen koteletjes laten uitlekken, met keukenpapier marinade eraf vegen en vlees bestrooien met zout en peper. Vlees in 2 min. per kant rosé roosteren. Aardappels uitpakken, opensnijden en erin knijpen zodat kruim wat los komt. Binnenkant bestrooien met zout en peper. Koteletjes en aardappels over warme borden verdelen, sausen apart erbij geven.

bereiden 1 uur wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 695 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 41 g

vet 47 g

Gemarineerde mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bollen mozzarella (kaas)

1 citroen

125 ml crème fraîche

zoutvlokken (of grof zeezout)

versgemalen zwarte peper

15 g gemengde verse kruiden (bijv. basilicum, oregano en munt)

2 eetlepels olijfolie extra vierge

Bereiding

Mozzarella in plakken snijden en in zeef laten uitlekken. Op platte serveerschaal uitspreiden. Citroen schoonboenen en schil zeer fijn raspen. Helpt van citroen uitpersen en sap met rasp door crème fraîche roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Kruiden grof snijden. Crème fraîche over mozzarella uitsmeren en bestrooien met kruiden. Gerecht besprenkelen met olijfolie en eventueel wat extra zout en peper erover strooien. Lekker met focaccia.

Tip:

Voor pittige mozzarella: rasp de citroenschil grof en snijd 1 rode peper in piepkleine blokjes. Strooi de rasp en blokjes rode peper over de mozzarella en bedruppel met olijfolie extra vierge. Strooi er grof gemalen zeezout over.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 410 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 1 g

vet 38 g

Gemarineerde rollade met cranberrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tenen knoflook
4 el olijfolie
1 varkensfiletrollade (ca. 750 g)
3 laurierblaadjes
4 takjes tijm
50 ml bessenjenever
50 ml kraanwater
75 g suiker
340 g cranberry's (zakje)

Keukenspullen
braadslee of ovenschaal (30 x 40 cm)

Bereiding

Varkensvlees en cranberry's, ze zijn dol op elkaar!

1. Pers de knoflook. Roer de knoflook door de olie en smeer de rollade in met de knoflookolie. Snijd met een mes enkele diepe inkepingen in het vlees. Steek de laurierblaadjes en de takjes tijm in de inkepingen van de rollade. Laat het vlees minimaal 3 uur marineren.

2. Breng in een pan de bessenjenever met het water en de suiker aan de kook en laat het 2 min. zachtjes doorkoken. Laat de saus afkoelen en bewaar afgedekt tot gebruik. Verwarm de oven voor op 200 °C.

3. Verhit de olie in een braadpan en braad de rollade rondom bruin aan. Neem het vlees uit de pan en leg het in een braadslee of ingevette ovenschaal. Braad het vlees in oven nog 35-40 min. tot het vlees gaar is (als je een vleesthermometer hebt: bij 70 °C is de rollade goed).

4. Neem de rollade uit de oven, wikkel in aluminiumfolie en laat 10 min. rusten. Warm ondertussen de cranberrysaus in een pannetje zachtjes op. Breng de rollade op smaak met peper en zout en snijd aan tafel in plakken. Verwijder de laurierbladeren en de takjes tijm. Serveer de saus erbij.

bereiden 25 min. wachten 3 uur oventijd 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 25 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 6 g
natrium 1.200 mg
vezels 4 g

Gemengde rijst met garnalen-dillesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

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

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In andere pan broccoliroosjes in ruim water met zout in 5 min. 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 min. verwarmen, tot gladde saus ontstaat. Garnalen erdoor roeren en 1 min. 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.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 55 g

vet 25 g

Gemengde salade met krokante kaaschips

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g oude kaas ((Goudse), geraspt)
2 tomaten
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel witte-wijnazijn
1 bakje tuinkers
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Vel bakpapier op bakplaat leggen en geraspte kaas in dunne laag erop uitspreiden. Bakplaat in midden van oven schuiven en kaas in ca. 8 min. laten smelten. Bakplaat uit oven nemen en kaas laten afkoelen. Harde kaasplak in stukken ('chips') breken en tot gebruik op keukenpapier leggen om overtollig vet te absorberen. Intussen tomaten ontvellen en halveren. Zaadjes eruit scheppen en in kom met olie, azijn, zout en peper tot dressing kloppen. Vruchtvlees van tomaten in reepjes snijden. Tuinkers van bedje losknippen. In schaal slamelange voorzichtig omscheppen met tuinkers en dressing. Sla, tomaatreepjes en kaaschips over vier borden verdelen. Lekker met sneetjes (geroosterd) stokbrood en roomboter.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 215 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 1 g
vet 20 g

Gepofte rode ui in wijnsiroop

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken Frans

Type Oven

Slank Ja

Bron Allerhande 2005

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g grof zeezout

4 rode uien

1 flesje rode wijn (a 250 ml)

3 eetlepels suiker

100 g blauwaderkaas (in plakjes)

Keukenspullen

lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Zeezout over bodem van ovenschaal verdelen en ongepelde uien erin zetten. In oven uien in ca. 1 uur gaarpoffen. Intussen in pan wijn met suiker en peper naar smaak in 15 min. tot kwart laten inkoken tot lichte siroop. Gepofte uien uit oven nemen, iets laten afkoelen en pellen (eventueel worteltje met schaar eraf knippen). Uien in schaal of op bordje zetten en wijnsiroop erover schenken. Blauwaderkaas erover verdelen.

Tip:

Blauwaderkaas kan eventueel vervangen worden door Bettine blanc geitenkaas en verse tijmblaadjes.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 15 g

vet 9 g

Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en Parmaham

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g bloemkool
1 el boter
½ pot gevogeltefond (a 380 ml)
2 blaadjes witte gelatine
100 ml slagroom
2 plakken Parmaham
1 zakje verse peterselie (30 g)
100 ml olijfolie extra vierge
¼ zakje veldsla (a 75 g)
200 g gerookte palingfilet

Keukenspullen
spuitzak
staafmixer
keukenpapier

Bereiding

1. Bloemkool in zeer kleine stukjes snijden. In steelpan boter smelten en bloemkool hierin op laag vuur 2 min. zachtjes bakken. Vuur hoog draaien en fond toevoegen. Bloemkool in 7-8 min. gaarkoken terwijl vocht verdampt. Gelatine 5 min. in koud water weken. Zodra vocht verdampt is, slagroom bij bloemkool schenken en tegen de kook aan verwarmen. Vuur lager draaien en bloemkool 5 min. zachtjes in room laten sudderen.
2. Gelatine uitknijpen. Pan van vuur nemen en gelatine in room oplossen. Bloemkoolmengsel met staafmixer of in keukenmachine pureren, puree eventueel nog door zeef wrijven. Bloemkoolmengsel laten afkoelen, in spuitzak overdoen en in koelkast laten opstijven.
3. In droge koekenpan Parmaham krokant bakken en op keukenpapier laten afkoelen. Peterselie-blad van takjes plukken, fijnsnijden en door olie roeren. Peterselie-olie op smaak brengen met zout. Van veldsla eventuele worteltjes verwijderen.
4. Palingfilets in 16 gelijkvormige stukjes snijden. Op elk bord 4 stukjes paling op enige afstand onder elkaar leggen. Bloemkoolmousse met spuitzak in reepjes tussen middelste 2 stukjes paling spuiten. Veldsla met 2 el peterselie-olie omscheppen. Veldsla over bloemkoolmousse verdelen. Parmaham breken en op veldsla leggen. Rest van peterselie-olie eraan druppelen.

variantietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

Tip:

Een schoon plastic puntzakje (bijvoorbeeld een leeg dropzakje) kan als alternatief voor een spuitzak

Gerookte paling met bloemkoolmousse, peterselie-olie en Parmaham

gebruikt worden.

bereiden 45 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 2 g

vet 48 g

Geroosterde drumsticks met aardappelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
4 eetlepels mosterd
5 eetlepels olie
2 schaaltjes drumsticks (a 5 stuks)
600 g vastkokende aardappels
500 g sperziebonen
½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

Keukenspullen
ovenschaal ca. 20 x 30 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In kom citroenrasp mengen met 3 el mosterd, 2 el olie en zout en peper naar smaak. Drumsticks met dit mengsel insmeren en naast elkaar in braadslede leggen. Kip in midden van oven in 35-40 min. goudbruin en gaar roosteren, regelmatig keren. Aardappels schoonboenen en in plakjes snijden. Sperziebonen afhalen en halveren. Aardappels en sperziebonen in weinig water met zout in 8-10 min. beetgaar koken. In slaschaal dressing kloppen van 2 el citroensap, 3 el olie, 1 el mosterd, Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak. Aardappels en sperziebonen afgieten en warm door dressing scheppen. Smaken 15 min. laten intrekken. In bakjes scheppen en drumsticks op aparte schaal ernaast leggen.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 500 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 36 g
vet 26 g

Geroosterde fruits de mer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g reuzengarnalen (diepvries, zak a 500 g)

1 kg verse mosselen

200 g zeewolffilet

1½ citroen

250 g cherry tomaten

5 eetlepels olijfolie extra vierge

grof zeezout

citroenpeper (molentje)

2 teentjes knoflook (gepeld)

1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

Keukenspullen

braadslede

Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Mosselen grondig wassen, mosselen die kapot zijn of na tik tegen aanrecht niet sluiten, weggooien. Zeewolffilet in stukken snijden. Hele citroen in partjes snijden en takje tomaatjes in 4 trosjes losknippen. Ovengrill voorverwarmen. Braadslede met wat olie bestrijken. Mosselen, garnalen, zeewolffilet, partjes citroen en tomaat erover verdelen. Halve citroen erboven uitknippen. Met zeezout en citroenpeper bestrooien. Knoflook boven kommetje uitpersen. Provençaalse kruiden en rest van olie erdoor roeren. Olie over gerecht sprenkelen, braadslede 10 cm onder grill schuiven en geheel 6-8 min. roosteren, tot zeewolffilet gaar is, garnalen roze zijn en mosselschelpen openstaan. Halverwege eenmaal voorzichtig omscheppen. Lekker met stokbrood en knoflookmayonaise (aïoli).

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 2 g

vet 24 g

Geroosterde spitskool

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Dijon mosterd
1 eetlepel mosterdzaad
1 kleine spitskool
50 g coppa di parma (vleeswaren)

Bereiding

1. In kom olie, mosterd en mosterdzaad met zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Spitskool in 4 kwarten snijden, buitenste bladeren en onderste stuk van stronk verwijderen. Spitskoolkwarten in kom met oliemengsel omscheppen. Oliemengsel met de hand goed tussen bladeren smeren. Coppa di parma-plakjes halveren. Spitskoolkwarten op bakplaat of in grote ovenschaal naast elkaar leggen. Plakjes vlees in verschillende lagen zo diep mogelijk tussen koolbladeren steken.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakplaat in midden van oven plaatsen en spitskool in ca. 30 min. gaarroosteren. Spitskool op voorverwarmde schaal serveren.

Tip:

In plaats van pittige Dijonmosterd en mosterdzaad kunt u ook 2 eetlepels grove mosterd gebruiken.

bereiden 45 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 9 g
vet 14 g

Gesmoorde spitskool met kerrie-kokossaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 spitskool (ca. 800 g)
3 eetlepels roerbakolie
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 eetlepel milde Indiase currypasta (of kerriepoeder)
200 ml kokosmelk
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)
1 zakje gepelde pistachenootjes ((55 g), grofgehakt)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Buitenste bladeren van spitskool verwijderen. Kool in 6-8 parten snijden en harde kern wegsnijden. Olie in hapjespan verhitten en knoflook en currypasta of kerriepoeder 1 min. zachtjes bakken. Parten spitskool in pan leggen en 2 min. per kant zachtjes bakken. Spitskool met zout bestrooien en klein scheutje water toevoegen. Met deksel op pan spitskool in 10-15 min. zachtjes gaarsmoren. Spitskoolparten op vier warme borden leggen en warm houden onder aluminiumfolie. Kokosmelk door smoorvocht roeren en op hoog vuur laten inkoken tot dikke saus. Op smaak brengen met zout en peper, en helft van koriander erdoor roeren. Saus over spitskool scheppen en bestrooien met pistachenootjes en rest van koriander. Serveren met pandanrijst en cassavekroepoek.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 275 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 9 g
vet 22 g

Gestoofde hamlappen met hutspot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g hamlappen (in grove stukken)
50 g boter
500 g aardappels (geschild)
1 kilo panklare hutspotgroente (schaal)
1 eetlepel verse tijmblaadjes
250 ml vleesbouillon (van tablet)
150 ml volle melk
3 plakjes ontbijtkoek (in blokjes)
2 sneetjes oud witbrood (verkruimeld)

Keukenspullen
ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

1. Vlees inwrijven met zout en peper. In braadpan helft van boter verhitten en vlees rondom bruinbakken. Ui (uit hutspotgroenten) 2-3 min. zachtjes meebakken. Helft van tijm toevoegen en bouillon erbij schenken. Vlees 20 min. zachtjes stoven. Aardappels met hutspotgroente in 20 min. gaarkoken, afgieten en fijnstampen. Met melk, 10 g boter en rest van tijm tot smeuïge puree roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Ontbijtkoek door vlees scheppen en vocht al roerend binden. Vlees met saus in ovenschaal scheppen en hutspot erover uitstrijken. Rest van boter smelten en door broodkruim scheppen. Broodkruim over hutspot strooien. Schaal tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Schotel in midden van oven in 1 uur goudbruin en door en door heet laten worden.

Tip:

De bouillon kan worden vervangen door donker bier.

bereiden 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 495 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 50 g
vet 15 g

Gestooft vis met prei en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g witte rijst

500 g prei

25 g boter

1 ui (gesnipperd)

2 tomaten (in blokjes)

½ eetlepel Italiaanse kruiden

500 ml kruidenbouillon (van tablet)

1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. Prei in dunne ringen snijden en grondig wassen. In hapjespan boter smelten en ui met preiringen 5 min. zachtjes bakken. Tomaat en kruiden toevoegen. Zoveel warme kruidenbouillon erbij schenken tot groenten net onder staan. Bevroren vis met zout en peper bestrooien, op groenten leggen en met deksel schuin op pan in 15 min. op matig vuur gaarstoven. Rijst over vier borden verdelen en vis erop leggen. Met schuimspaan groenten uit pan nemen en op vis scheppen. Ook wat stoofvocht erover scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 84 g

vet 10 g

Gestoomde lentegroenten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pak tuinbonen (diepvries, 450 g)
200 g snijbonen
200 g sugar snaps (of peultjes)
1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)
2 sneetjes oud witbrood (ontkorst)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
1 zakje verse munt (15 g)
1 limoen

Keukenspullen
stoompan

Bereiding

Tuinbonen met punt van mesje inkerven en stugge grijze velletje verwijderen (= dubbeldoppen). Snijbonen schuin in repen snijden. In stoompan of grote pan met stoommand of hittebestendig vergiet laagje water aan de kook brengen. Snijbonen afgedekt 5 min. laten stomen. Tuinbonen, sugarsnaps en doperwten toevoegen en groenten in nog 10-12 min. beetgaar laten stomen. Intussen brood (in keukenmachine) heel fijn verkruimelen. In koekenpan olie verhitten en broodkruim goudbruin bakken. Regelmatig omschudden. Helft van munt fijnsnijden. Limoen schoonboenen, groene schil raspen en vrucht uitpersen. Rasp met fijngesneden munt door broodkruim mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Groenten overdoen in warme schaal. Besprenkelen met 1-2 el limoensap en bestrooien met zout. Broodkruim erover scheppen en garneren met rest van muntblaadjes. Lekker bij lams- of kalfsvlees.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 155 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 20 g
vet 5 g

Gevulde artisjokken

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote ui (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngehakt)
5 eetlepels olijfolie
2 takjes tijm (blaadjes gerist)
5 zwarte olijven zonder pit (grofgehakt)
100 ml droge witte wijn
1 sneetje oud witbrood (verkruimeld)
½ citroen
2 ansjovisfilets (fijngehakt)
2 takjes peterselie (fijngehakt)
2 artisjokken

Keukenspullen

ovenschaal met deksel, ingevet

Bereiding

Ui en knoflook in 2 el olie fruiten. Tijm, olijven en wijn erdoor scheppen. Zout en peper toevoegen en geheel nog 5 min. smoren. Oven voorverwarmen op 200 °C. Broodkruim in droge koekenpan goudbruin roosteren. Citroen schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen. Broodkruim mengen met citroenrasp, ansjovis, peterselie en peper naar smaak. Citroensap door 250 ml water roeren. Alle stevige bladeren van artisjokken afbreken tot lichtgroen hart zichtbaar wordt. Steel op 2 cm afsnijden en schillen. Bovenkant recht afsnijden. Artisjokhart in citroenwater dompelen (tegen verkleuren). 'Hooi' uit midden verwijderen en artisjokhart tot gebruik in citroenwater leggen. Artisjokken vullen met broodmengsel, op uimengsel in schaal leggen en 3 el olie erover sprenkelen. Artisjokken afgedekt in oven in ca. 50 min. gaar laten worden (indien nodig scheutje water toevoegen). Artisjokken tot lauw laten afkoelen en met uimengsel over twee borden verdelen.

bereiden 30 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 16 g

vet 41 g

Gevulde kerstkalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	engels	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 kalkoen (ca. 2 - 2.5 kg)
8 sneetjes witbrood
1 grote ui
1 citroen (schoongeboend)
20 g Italiaanse kruiden (vers, zakje à 20 g)
175 g boter
1 pot kokend water

Keukenspullen
keukenmachine
braadslede
aluminiumfolie

Bereiding

Gevuld met een mengsel van brood, ui, citroen en Italiaanse kruiden oogst deze kalkoen veel bewondering tijdens het kerstdiner

1. Laat de kalkoen minstens 30 min. op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven voor op 200 °C. Verwijder korst van brood. Verkruimel brood (in een keukenmachine) heel fijn. Rasp de ui en citroen boven het broodkruim. Ris de blaadjes van de kruidentakjes en snijd ze fijn. Meng kruiden met zout, peper en boter door het kruim en kneed het geheel tot een losse bal.
2. Leg kalkoen in een vergiet en schenk er kokend water over (hierdoor wordt het vel extra knapperig). Dep de kalkoen aan de binnen- en buitenkant droog met keukenpapier. Pel ui. Stop de vulling losjes in de kalkoen en sluit de holte af met overige ui. Maak voorzichtig het vel los bij het borstvlees, duw wat boter tussen vel en vlees (zo blijft het sappig). Bestrooi rondom met zout en peper. Smeer boter over de bodem van de braadslede, leg de kalkoen op de borst erin en verdeel de rest van de boterklontjes erover.
3. Dek de braadslede losjes af met aluminiumfolie om uitdrogen te voorkomen (niet te strak, anders stooft de kalkoen). Zet braadslede op een rooster in de oven en braad kalkoen in 2 - 2 1/2 uur goudbruin en gaar. Schakel na 1 uur de oventemperatuur terug naar 175 °C. Bedruip kalkoen regelmatig met braadvocht. Verwijder laatste 30 min. aluminiumfolie en draai kalkoen om, zodat vel op borstkas bruin en krokant wordt.
4. Controleer of kalkoen gaar is door in het dikste deel van dijbeen een satépen of vleesvork te steken. Het vocht dat eruit druppelt moet helder zijn. Neem de braadslede uit de oven. Wikkel de kalkoen in een nieuw stuk aluminiumfolie en laat hem op het aanrecht minstens 15 min. rusten. Doe de kalkoen dan over op een snijplank met gootje (om het vleessap op te vangen) en snijd hem aan tafel met vleesmes en -vork aan.

variatietip:

Gevulde kerstkalkoen

Meng door broodkruimvulling één van de volgende ingrediënten (per kalkoen): 75 g verse cranberry's, of 100 g gebakken spekreepjes en 2 fijngehakte stengels bleekselderij, of 8 fijngehakte geweldige abrikozen en 50 g grofgehakte pistachenoten, of 2 el rozijnen, 3 el pijnboompitten en 2 fijngehakte teentjes knoflook.

combinatietip:

Rode wijn jus, per kalkoen: Schep 3-4 eetlepels braadvet van kalkoen uit de braadslede in een pannetje. Verwarm braadvet en meng er al roerend 1 eetlepel bloem door. Blijf roeren tot het mengsel mooi bruin van kleur is. Schenk er geleidelijk 250 ml rode wijn bij. Voeg 1 pot gevogeltefond (380 ml) en enkele takjes rozemarijn en tijm toe. Kook de jus op matig tot hoog vuur in, regelmatig roeren. Schenk de jus door een zeef en breng op smaak met zout, peper en honing.

bereiden 10 min. wachten 45 min. oventijd 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 49 g

koolhydraten 20 g

vet 37 g

waarvan verzadigd 0 g

Gevulde kipfilet in bladerdeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (pak 10 plakjes, diepvries)

3 eieren

4 kipfilet

100 g verse roomkaas met kruiden

2 el olijfolie

6 el slasaus

1 krop sla

2 tomaten

Keukenspullen

bakplaat, ingevet

Bereiding

Zo'n knapperige bladerdeegkorst om de kip is écht een cadeautje op je bord. Ook perfect voor een etentje.

1. Laat het deeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 200 °C. Kook in 8 min. ? van de eieren hard, spoel af onder koud water.

2. Snijd de kipfilets aan een kant diep in, zodat er een holte ontstaat. Vul de holte met roomkaas en bestrooi de kipfilet met peper en zout. Rol de plakjes deeg iets uit en leg de kipfilets in het midden ervan.

3. Klop het overgebleven ei los en bestrijk de deegranden met een gedeelte hiervan. Vouw het deeg rondom dicht en druk de naden goed dicht. Vet de bakplaat in. Leg de pakketjes met de naad naar beneden op de bakplaat en bestrijk met de rest van het losgeklopte ei. Bak in het midden van de oven in 20-25 min. goudbruin en gaar.

4. Snijd de gekookte eieren grof en schep door de slasaus. Breng op smaak met peper en zout. Scheur de kropsla in grove stukken. Snijd de tomaat in grove stukken. Meng in een slakom de sla, tomaat en slasaus voorzichtig. Serveer de sla apart bij de kippakketjes.

bereiden 25 min. oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 20 g

vet 32 g

waarvan verzadigd 14 g

natrium 695 mg

vezels 2 g

Gevulde paprika's

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 beker snoepgroente zoete paprika
1 sinaasappel (schoongeboend)
1 bakje koriander ((15 g), alleen de blaadjes)
100 g witte kaasblokjes (Dodoni)
1 el pijnboompitten (AH)
mispunt korianderpoeder (AH)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Halveer de paprika's in de lengte en kook ze 5 min. Giet af en spoel ze onder koud stromend water.

2. Rasp ondertussen de helft van de oranje schil van de sinaasappel. Houd 12 korianderblaadjes apart voor de garnering en snijd de rest fijn. Verkruiemel de feta en meng met het rasp, de fijngesneden koriander, pijnboompitten, korianderpoeder en breng op smaak met peper. Vul de paprika's met het fetamengsel.

3. Leg de gevulde paprika's op een bakplaat en verwarm ze ca. 10 min. in het midden van de oven. Garneer met de blaadjes koriander.

bereiden 25 min. wachten 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 65 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 2 g

vet 5 g

Gevulde rijstomelet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

200 g peultjes
2 eieren
1 bosuitje (in ringetjes)
2 theelepels sesamolie
1 zakje voorgekookte langkorrel express rijst (250 g)
2 eetlepels olie
1 eetlepel chilisaus
3 eetlepels Japanse sojasaus (of ketjap manis)

Bereiding

Peultjes in ruim water met zout in 3-4 min. beetgaar koken en afgieten. In kom eieren met bosuitje, sesamolie, 1/2 tl zout en peper loskloppen. Rijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. In grote koekenpan olie verhitten en van eimengsel dunne omelet bakken. In kommetje chilisaus met sojasaus en 1 el water losroeren. Warme rijst door peultjes scheppen. Omelet op bord laten glijden, rijst-peultjesmengsel erop scheppen en omelet dubbelvouwen. Chilisaus apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 870 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 104 g
vet 37 g

Gevulde witlofblaadjes

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
6 stuks

9 pecannoten
30 g wortel (geraspt)
2 eetlepels zongedroogde tomatentapenade
4 struikjes witlof

Bereiding

Rooster de pecannoten kort in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Halveer de noten in de lengte. Schep in een kom de wortel om met de tomatentapenade. Haal de mooiste 18 blaadjes van de stronkjes witlof. Leg op elk blaadje witlof een schepje wortelmengsel en een halve pecannoot.

Tip:

Weinig tijd? Gebruik voorgesneden peenjulienne (zakje 150 g).

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 90 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 2 g
vet 9 g

Glühwein

Menugang	Drankjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Drankje met alcohol	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 liter soepele, rode wijn (bijv. AH Huiswijn rood)

1 citroen (in partjes)

1 sinaasappel (in partjes)

1 kaneelstokje

4 kruidnagels

Bereiding

Giet de rode wijn in een ruime pan en voeg citroen- en sinaasappelpartjes toe, een doormidden gebroken kaneelstokje en 4 kruidnagels. Verwarm het mengsel zachtjes (niet laten koken, want dan verdampt de alcohol) en laat de smaken minimaal 15 minuten in de wijn trekken. Zeef de glühwein en roer er suiker naar smaak door.

Tip:

Glühwein is ook geschikt om stoofpeertjes mee te maken. Of kook een restant glühwein met wat extra suiker in tot een siroop. Lekker over roomijs, met partjes peer.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

koolhydraten 9 g

Griesmeelpudding met rood fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje garneeramandelen (55 g)
1 vanillestokje
500 ml volle melk
100 g suiker
50 g griesmeel (pak a 500 g)
250 g aardbeien
2 eetlepels vanillesuiker
150 g aalbessen (bakje a 500 g)
1 bakje frambozen (150 g)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine
kleine rechthoekige schaal of cakevorm

Bereiding

1. Amandelen in keukenmachine fijnmalen. Vanillestokje in lengte opensnijden en met mes merg eruit schrapen. Melk met vanillestokje en -merg aan de kook brengen. Suiker, amandel en griesmeel toevoegen. Mengsel op laag vuur 10 min. zachtjes laten doorkoken, regelmatig roeren. Griesmeel wat laten afkoelen, vanillestokje verwijderen. Vorm onspoelen met koud water, griesmeelmasa erin gieten en afgedekt minstens 2 uur in koelkast laten opstijven.

2. Aardbeien schoonmaken, halveren en in keukenmachine pureren. Op smaak brengen met suiker. Aalbessen wassen en met vork voorzichtig van takjes rissen. In kom frambozen en aalbessen voorzichtig met aardbeipuree omscheppen. Puddingvorm kort in warm water houden, snijplank of serveerschaal erop leggen en samen keren. Vorm verwijderen en pudding in plakken snijden (dit kan ook aan tafel). Fruitsaus erop en ernaast scheppen.

bereiden 35 min. wachten 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 280 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 41 g
vet 10 g

Groene groenten met makreel en sinaasappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli (in roosjes)
1 zak boontjesmix (250 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
5 eetlepels olijfolie extra vierge
500 g vastkokende aardappels (schoongeboend)
2 sinaasappels
1 gestoomde makreel
2 eetlepels verse munt (fijngesneden)
50 g zwarte olijven

Keukenspullen
bakblik

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In groot bakblik broccoli en boontjesmix omscheppen met azijn, 3 el olie, (zee)zout en peper naar smaak. In midden van oven groenten in ca. 15-20 min. lichtbruin en beetgaar roosteren, regelmatig omscheppen. Aardappels in plakjes snijden (schil mag eraan blijven) en in 10 min. met deksel op pan beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. Sinaasappels dik schillen en in plakjes snijden, sap hierbij opvangen. Van makreel vel en graten verwijderen en visvlees in stukjes verdelen. In schaal rest van olie met 2 el sinaasappelsap, munt en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Groenten, aardappelplakjes, sinaasappel en makreel erdoor scheppen. In vier grote kommen overdoen. Met olijven garneren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 34 g

vet 40 g

Groene risotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 el olijfolie
1 courgette
350 g risottorijst (pak)
1 kruidenbouillon (tablet)
50 g pijnboompitten
1 teen knoflook
400 g wilde spinazie
2 el Italiaanse kruiden (pak 20 g)
50 g Grana Padano

Keukenspullen
knoflookpers

Bereiding

Voor deze vegetarische risotto heb je wat geduld nodig. Maar het wachten wordt beloond!

1. Snipper de ui en verhit in een pan met dikke bodem olie. Bak de ui in 5 min. op heel laag vuur glazig. Snijd de courgette in blokjes en schep de risotto en courgette door de ui. Bak dit mee tot alle rijstkorrels glanzen.

2. Prepareer de bouillon volgens de aanwijzing op de verpakking. Roer een kwart van de bouillon door de risotto en laat zachtjes koken. Roer het geheel regelmatig. Voeg telkens als de bouillon verdamppt is een flinke scheut water toe, totdat de risotto na ca. 25 min. romig en beetgaar is.

3. Rooster kort in een droge wok de pijnboompitten en laat deze op bord afkoelen. Verhit ondertussen olie in een wok en pel de knoflook en pers deze boven de wok uit. Voeg de spinazie toe en in 5 min. laten slinken. Schep af en toe om. Neem de wok van het vuur en breng de spinazie op smaak met Italiaanse kruiden, peper en zout.

4. Roer de laatste minuut spinazie door de risotto roeren en warm nog 1 min. mee. Schep de risotto in diepe borden en schep kaas en pijnboompitten erover.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 560 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 76 g
vet 1 g
waarvan verzadigd 5 g
natrium 990 mg

Groene risotto

vezels 3 g

Groene-bonensalade met munt en sjalot

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 sjalotten

½ citroen

150 g haricots verts

200 g peultjes

3 eetlepels olijfolie

1 zakje doperwtten (koelvers, 200 g)

1 zakje verse munt ((15 g), fijngesneden)

Bereiding

Sjalotten pellen, halveren en in dunne plakjes snijden. Citroen uitpersen. In kom sjalot 5 min. in citroensap marinieren. Topjes van haricots verts snijden, maar puntje onderaan laten zitten. Peultjes schoonmaken. Haricots verts en peultjes (in gedeelten) in ruim kokend water met zout 2 min. koken (bonen moeten knalgroen blijven). In zeef met koud water afspoelen, laten uitlekken en droogdeppen. Pan met kokend water bewaren. In grote koekenpan olie verhitten. Haricot verts en peultjes 3 min. al omscheppend bakken. Intussen doperwtten 2 min. koken. Doperwtten laten uitlekken en met boontjes mengen. Groenten met aanhangende olie in kom overdoen en sjalot met citroensap erdoor scheppen. Groenten met munt en (versgemalen) peper op smaak brengen en bij kipfilet serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 105 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 7 g

vet 8 g

Groene-bonensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g kipfilet
½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 laurierblad
1 stukje foelie
1 zak tuinbonen (diepvries, 300 g)
50 g katenspek
1 eetlepel citroensap
250 g sperziebonen (in drieën)
200 g peultjes (gehalveerd)
100 g tuinerwten (diepvries)
1 zakje stoneleeks (in stukjes van 1 cm)

Bereiding

Kipfilet in pan met 4 takjes tijm, laurierblad, foelie en peper naar smaak met 1 1/2 liter koud water langzaam aan de kook brengen. Op zacht vuur 30 min. tegen de kook aan laten trekken. Intussen van tuinbonen grijze velletjes verwijderen. Spek in dunne reepjes snijden. Kip en kruiden met schuimspaan uit bouillon halen. Bouillon op smaak brengen met 1 el zout, wat citroensap en peper naar smaak. Sperziebonen, peultjes en tuinerwten toevoegen en soep 5 min. zachtjes laten koken. Kip in blokjes snijden en met tuinbonen, stoneleeks en reepjes katenspek door soep roeren. Soep in nog 4-6 min zachtjes gaarkoken. Van rest van takjes tijm blaadjes afrissen en door soep roeren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 15 g

vet 8 g

Groenteburgers met haricots verts

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pak haricots verts (diepvries, 300 g)
2 Griekse rondo's (pak a 2 stuks)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (gepeld)
50 g zwarte olijven zonder pit
1 theelepel oregano
1 zakje aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Haricots verts in kokend water met zout in 6-8 min. beetgaar koken en afgieten. Rondo's in koekenpan met 2 el olie in 5 min. per kant bruinbakken. Knoflook en olijven fijnhakken. In steelpan 1 el olie 3 min. zachtjes verwarmen met knoflook, olijven en oregano. Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Puree en olijvenmengsel op smaak brengen met zout en peper. Griekse rondo's, haricots verts en aardappelpuree over twee borden verdelen. Olijvenmengsel over haricots verts scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 555 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 39 g
vet 38 g

Groentepuntjes met kerriesaus

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type Oven

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.
8 stuks

1 theelepel kerriepoeder
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel olijfolie
4 groenteburgers
tuinkers

Bereiding

Roer het kerriepoeder door de mayonaise. Verhit in een koekenpan de olijfolie en bak de groenteburgers in 2-3 minuten per kant gaar en krokant. Neem de groenteburgers uit de pan en snijd ze elk in 6 punten. Schep op elk puntje 1 theelepel kerriesaus en garneer met een toefje tuinkers. Serveer de groentepunten koud of warm.

Tip:

Maak de groentepuntjes extra pittig door curry-pasta in plaats van kerriepoeder te gebruiken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 235 kcal
eiwit 4 g
koolhydraten 5 g
vet 22 g

Groentesoep met focaccia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groentesoeppakket (koelvak vlees, 340 g)
2 blikken reuzenbonen (400 g)
1 voorgebakken focaccia (brood)
2 eetlepels olijfolie
1 courgette (in blokjes)
2 eetlepels groene pesto (verse)

Bereiding

In pan soepbasis (uit soeppakket) met 750 ml water aan de kook brengen. Bonen afspoelen met koud water. Focaccia in plakken snijden en aan beide kanten met olie besprenkelen. Soepballen en groentemix (uit soeppakket) met courgette door soepbasis roeren en 5 min. zachtjes laten koken. Grote koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en sneetjes focaccia aan beide kanten bruinbakken. Reuzenbonen door soep roeren en 3 min. meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier kommen verdelen. In midden van elke kom 1/2 el pesto scheppen. Focaccia erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 42 g
vet 17 g

Groentesoep met letters

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g kipfilet
2 dikke winterwortels
2 grote vastkokende aardappels
2 stengels bleekselderij

Keukenspullen
mini-uitsteekletters of uitsteekvormpjes (warenhuis)

Bereiding

1. In een pan met 1 liter koud water leg je de kipfilet. Breng het water aan de kook. Zodra het water kookt, draai je het vuur laag en laat je de kipfilet met het deksel op de pan zachtjes koken. Na ongeveer 15 minuten is de kipfilet al gaar, maar je kunt de bouillon gerust langer laten koken. Daar wordt de soep alleen maar lekkerder van.

2. Intussen snij je de winterpeen en de aardappels in dikke plakken. De schil kun je gewoon laten zitten, maar wel eerst wassen! De stengels bleekselderij was je en snij je daarna in boogjes. De blaadjes van de stengels bleekselderij niet weggooien, die zijn straks heel lekker en mooi om de soep mee te versieren.

3. Nu steek je met behulp van de vormpjes letters uit de winterpeen en aardappel. Kies zelf wat je in de soep wil schrijven! Als je geen letters hebt kun je ook andere vormpjes gebruiken, of je kunt met een aardappelschilmesje driehoekjes uit de plakken snijden.

4. Schep met een grote lepel met gaatjes (schuimspaan) de kipfilet uit de soep en leg de kipfilet op een snijplank. Laat de kip even afkoelen, je wilt je vingers er niet aan branden. Intussen kun je de boogjes bleekselderij, en de winterpeen- en aardappelletters in de bouillon leggen. Die moeten ongeveer 10 minuten koken. Proef de bouillon even, er moet vast nog wat zout en peper bij.

5. Als de kipfilet genoeg is afgekoeld, trek je er met een vork draderige stukjes van. Dat doe je door aan een kant 1 vork dwars erin te steken, en langzaam de vork dan naar voren in draadjes te trekken. Doe de kip in de bouillon.

6. De soep verdeel je over vier soepborden. Heb je de blaadjes van de bleekselderij nog? Laat die dan in de soep drijven.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 6 g

vet 81 g

Groentestamppotje met gehakt (baby 6-8 maanden)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 kleine aardappel ((75 g), in kleine blokjes)
3 eetlepels tuinerwten-wortel (diepvries, zak a 450 g)
1 theelepel vloeibare margarine (of olie)
30 g rundergehakt

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In pan met weinig water aardappel 6-8 min. koken. Tuinerwten en wortel toevoegen en 5-7 min. laten meekoken, tot groenten zacht en gaar zijn. Groenten afgieten en kookvocht opvangen. Intussen in koekenpan margarine verhitten en hierin gehakt in 5 min. rul bakken. In kom aardappel, groenten en gehakt met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde stampot. Stampotje met een scheutje kookvocht smeuïg maken en zeven.

Tip:

Het is handig om enkele diepvriespakken los ingevroren of deelblokjes groenten op voorraad te hebben. Zo hebt u altijd kleine porties groenten bij de hand.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 180 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 19 g

vet 7 g

Groentetaart met blauwaderkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g pompoen
5 eetlepels olijfolie
2 rode uien (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 rode paprika (in reepjes)
250 g kastanjechampignons (gehalveerd)
150 g blauwaderkaas (in stukjes)
8 eieren
2 eetlepels Italiaanse kruiden
2 sneetjes bruinbrood

Keukenspullen

lage ronde ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

1. Pompoen schillen, halveren en pitten verwijderen. Vruchtvlees in blokjes snijden. In wok 3 el olie verhitten en ui, knoflook en paprika 2-3 min. roerbakken. Pompoen en champignons erdoor scheppen en groenten op hoog vuur in nog 3-4 min. beetgaar bakken. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Groenten in ovenschaal verdelen. Kaas ertussen leggen. In kom eieren loskloppen met Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak. Eimengsel over groenten schenken. Sneetjes brood in driehoekjes snijden en op groenten leggen. Rest van olie over brood druppelen. Schaal in midden van oven schuiven en hartige taart in 25-35 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 35 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 21 g

vet 40 g

Groentetaart met kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 broccoli (in roosjes)
200 g sperziebonen (gehalveerd)
4 eetlepels olijfolie
1 rode paprika (in blokjes)
250 g champignons (in plakjes)
1 pak deeg voor hartige taart ((diepvries), ontdooid)
200 ml volle melk
200 g jonge kaas (geraspt)

Keukenspullen

bakplaat

bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Broccoli en bonen beetgaar koken. In vergiet laten uitlekken. In wok 2 el olie verhitten, paprika en champignons 4 min. omscheppend bakken. Broccoli en sperziebonen toevoegen en 2 min. meebakken. Op smaak brengen met zout en peper. Deegplakjes op elkaar leggen en uitrollen tot lap van 40 x 30 cm. Deeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Groenten over helft van deeg verdelen, randen vrijlaten. Deeg over groenten dichtvouwen en naad goed dichtdrukken. Deeg met rest van olie bestrijken. Bakplaat iets onder midden van oven schuiven en taart in 25-30 min. goudbruin en gaar bakken. Melk op laag vuur verwarmen. Kaas erin laten smelten. Peper naar smaak toevoegen. Groentetaart in brede plakken snijden en met kaassaus serveren.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 720 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 59 g

vet 40 g

Grotchampignon-beignets in bierbeslag

Menugang Borrelhapjes

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type Frituren

Slank Nee

Bron Allerhande 2005

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

olie om te frituren

100 g bloem

100 ml witbier

1 ei

1 bakje grotchampignons ((175 g), schoongemaakt)

1 bakje remouladesaus

Keukenspullen

frituurpan

Bereiding

Frituurolie in frituurpan verhitten tot 180 °C. In kom bloem met bier en ei tot glad beslag kloppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Champignons in beslag dopen en in twee porties 2-3 min. frituren tot ze goudbruin zijn. Op keukenpapier laten uitlekken. Op schaal leggen en direct serveren met remouladesaus.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 155 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 8 g

vet 13 g bereiden 15 min.

Haagse bluf-tompouce

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
2 eieren, gesplitst (dooiers worden niet gebruikt)
½ zakje amandelschaafsel (a 45 g)
125 ml slagroom
25 g fijne kristalsuiker
5 eetlepels bosvruchtensaus (flesje)
poedersuiker

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 225 °C. Plakjes bladerdeeg diagonaal doormidden snijden. Deeg op met bakpapier beklede bakplaat leggen en bestrijken met beetje van eiwit. Amandelschaafsel over deeg verdelen. Deegplakjes 8-10 min. in oven bakken tot ze gerezen en goudbruin zijn. Op rooster laten afkoelen.

2. In vetvrije kom rest van eiwit stijfkloppen tot eiwit in pieken blijft staan. In andere kom slagroom stijfkloppen. Slagroom, suiker en bosvruchtensaus luchtig door geklopt eiwit scheppen. Bladerdeegdriehoekjes overlans doormidden snijden en onderste helften op bordjes leggen. Hierover slagroommengsel verdelen. Afdekken met bovenste driehoekjes. Bestuiven met poedersuiker.

Tip:

Het gebruik van rauwe eieren wordt met het oog op salmonellabesmetting sterk afgeraden voor kwetsbare groepen, zoals kinderen tot vijf jaar, ouderen, zieken en zwangere vrouwen. Voor deze groepen is dit recept niet geschikt.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 350 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 27 g
vet 25 g

Ham-kaasschnitzel met Zaanse mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 plakken Zaanlanderkaas (van 1 cm dik, ca. 400 g)

1 eetlepel Zaanse mosterd

4 plakjes achterham

1 ei

4 eetlepels bloem

8 eetlepels paneermeel

3 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

Korst van kaas snijden. Kaas in vier gelijke stukken van ca. 5 x 10 cm snijden. Stukken kaas bestrijken met mosterd. Rond elke plak kaas plakje ham wikkelen. Ei in diep bord loskloppen. Bloem en paneermeel op 2 platte borden scheppen. Ham-kaasplakken een voor een eerst door bloem wentelen, dan door ei halen en tot slot door paneermeel wentelen. In ruime koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten en ham-kaasschnitzels op matig vuur in ca. 3 min. goudbruin bakken; halverwege keren. Schnitzels afgedekt nog 1 min. zachtjes bakken tot kaas goed gesmolten is. Lekker met een gemengde salade, appel-abrikozencompote en röstikoekjes.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 18 g

vet 42 g

Hartenlasagne met tomaten-gehaktsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 teen knoflook
1 ui
3 el olijfolie
70 g tomatenpuree
500 g rundergehakt
1 tl suiker
400 g tomatenblokjes
7½ g basilicum (bakje 15 g)
100 g Grana Padano (kaas)
12 verse lasagnebladen

Bereiding

Het ultieme hoofdgerecht voor een romantisch diner voor twee.

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een hapjespan. Fruit de ui op middelhoog vuur 3 min. en doe dan de knoflook erbij. Bak 1 min. mee.
2. Voeg het gehakt toe en roerbak rul. Roer de tomatenpuree erdoor en bak kort mee. Schenk de tomatenblokjes erbij en breng de saus op smaak met peper, zout en suiker. Laat de saus met de deksel op de pan 15 min. zachtjes sudderen.
3. Rasp de kaas en snijd het basilicum grof. Snijd of knip uit elk lasagneblad 1 groot hart. Kook de lasagneharten in een ruime pan kokend water met 2 tl zout. Laat ze een voor een in de pan glijden. Blijf roeren zodat ze niet aan elkaar plakken. Kook in 3-4 min. beetgaar.
4. Leg op elk bord 1 lasagnehart. Schep de tomatensaus erop en dek af met een hart. Herhaal en eindig met een lasagnehart. Bestrooi met kaas en basilicum.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 670 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 42 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 15 g
natrium 520 mg
vezels 3 g

Hartig eiertaartje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 plakjes bladerdeeg (ontdooid)
1 tomaat
1 eetlepel peterselie (of bieslook (vers of diepvries))
4 eetlepels geraspte kaas
4 plakjes ham (bijv. serranoham)
2 eieren (M)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen

langwerpig ovenschaaltje 15 x 20 cm, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Ovenschaaltje bekleden met bladerdeeg en op enkele plaatsen met vork gaatjes in deeg prikken (dat voorkomt dat het deeg erg bol komt te staan). Tomaat in dunne plakjes snijden en op bladerdeeg leggen. Beetje peper erboven malen. Kruiden en helft van geraspte kaas over tomaat strooien. Aan beide kanten op bladerdeeg bakje vormen van 2 plakjes ham (deze fungeren als 'bakring' voor ei). Rest van kaas over ham verdelen. Voorzichtig ei boven ham breken, dooier moet heel blijven en mooi in midden liggen. Ovenschaaltje op rooster in midden van oven zetten en ca. 15 min. bakken, tot ei gestold is en bladerdeeg bruin en krokant. Schaaltje uit oven nemen, even laten staan en eiartaartjes dan voorzichtig uit bakje nemen. Bovenkant bestrooien met beetje zout en peper. Direct serveren.

bereiden 10 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 17 g

vet 30 g

Hartige boerentaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g koude boter (in kleine blokjes)
300 g bloem (gezeefd)
5 eieren
4 dikke plakken ham ((a 150 g), in blokjes)
1 grote aardappel (in kleine blokjes)
1 sjalot (gesnipperd)
3 zoetzure augurken (in kleine blokjes)
3 eetlepels peterselie (fijngesneden)
½ citroen (geraspt en geperst)
nootmuskaat

Keukenspullen
springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Met vingertoppen boter door bloem en 1/2 tl zout mengen tot kruimelige massa, 2 el koud water toevoegen. Met koele hand tot samenhangende deegbal kneden, 30 min. laten rusten. Vier eieren 5 min. koken. In kom ham mengen met aardappel, sjalot, augurk, peterselie, citroenrasp en 1 el citroensap. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Oven voorverwarmen op 175 °C. Op met bloem bestoven werkvlak 2/3 van deeg uitrollen tot dunne ronde lap van 30-32 cm. Vorm bekleden met deeglap. Overtollig deeg 1 cm langs bovenrand wegsnijden. Vleesmengsel over bodem verdelen en gekookte eieren ertussen leggen. Rest van deeg uitrollen tot ronde lap ter grootte van vorm. Deeglap op vulling leggen. Randen van deeg vochtig maken en met schulprand dichtdrukken. Drie gaatjes in deegdeksel steken. Uit restjes deeg versieringen steken en op deegdeksel leggen. Laatste ei loskloppen en hiermee deeg bestrijken. In midden van oven taart in ca. 1 uur en 30 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met een groene salade.

bereiden 40 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 815 kcal
eiwit 50 g
koolhydraten 60 g
vet 42 g

Hartige clafoutis met paprika en geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 rode paprika's
150 g haricots verts (gehalveerd)
1 ui (in dunne partjes)
1 teentje knoflook (geperst)
2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden
1 eetlepel olijfolie
75 g zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)
3 eieren
125 g bloem (gezeefd)
250 ml melk
125 g zachte geitenkaas (verkruimeld)

Keukenspullen
plasticfolie
quichevorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Paprika's op bakplaat leggen en 10-15 min. roosteren tot vel zwartgeblakerd is. Regelmatig keren. Paprika's in met plasticfolie afgedekte kom 10 min. laten afkoelen. Intussen haricots verts in 3 min. beetgaar koken. In koekenpan ui, knoflook en Provençaalse kruiden 5 min. in olie fruiten. Oven voorverwarmen tot 175 °C. Paprika's ontvellen en in grove repen snijden. Paprika, haricots verts en olijven door ui scheppen. Eieren schuimig kloppen. Bloem met zout en peper naar smaak erdoor kloppen. In gedeelten melk toevoegen, blijven kloppen tot glad beslag ontstaat. Dun laagje beslag in quichevorm schenken en in midden van oven in ca. 10 min. laten stollen. Vorm uit oven nemen. Groentemengsel en geitenkaas over deegbodem verdelen en rest van beslag erover schenken. Beslag (= clafoutis) in 40-45 min. bruin en gaar bakken. Uit oven nemen, in vorm laten afkoelen tot lauwwarm en in 4 of 8 punten snijden.

bereiden 45 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 345 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 32 g
vet 17 g

Hartige wentelteefjes met uiencompote

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 eetlepels olijfolie
4 uien (grofgesnipperd)
½ eetlepel kerriepoeder
4 eetlepels abrikozenjam
2 eieren
250 ml melk
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
6 sneetjes Twents donker volkorenbrood
150 g belegen kaas (geraspt)

Bereiding

1. In pan 2 el olie verhitten. Ui erdoor scheppen en afgedekt in 10 min. zachtjes gaar laten worden. Regelmatig omscheppen. Kerriepoeder erdoor scheppen en ui zonder deksel nog 1-2 min. zachtjes bakken. Van vuur af abrikozenjam erdoor roeren. Compote laten afkoelen en op smaak brengen met zout en peper.

2. In diep bord eieren loskloppen met melk, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak. Sneetjes brood diagonaal halveren, een voor een door eimengsel wentelen en op elkaar in ander diep bord leggen. Restant van eimengsel erover schenken. Sneetjes brood zo 10 min. laten weken. In koekenpan 2 el olie verhitten. Sneetjes brood een voor een aan beide kanten in geraspte kaas drukken. Sneetjes met 4 tegelijk in hete olie goudbruin bakken. Wentelteefjes dakpansgewijs op vier borden leggen en uiencompote ernaast scheppen. Lekker met een winterse salade met witlof, veldsla en rodekool.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 570 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 39 g

vet 37 g

Hertenbiefstuk met sjalottenjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Wild	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 ml volle rode wijn
1 pot wildfond (380 ml)
2 eetlepels olijfolie
50 g boter
250 g sjalotten (gepeld en gehalveerd)
3 cm verse gemberwortel
2 eetlepels appelstroop
2 x 2 hertenbiefstukjes (op kamertemperatuur)
2 eetlepels verse tijmblaadjes
1 theelepel gemalen kardemom

Bereiding

1. In pan wijn met fond op hoog vuur tot eenderde laten inkoken. In pan olie en 25 g boter verhitten. Sjalotten erdoor scheppen en afgedekt in 15-20 min. zachtjes gaarbakken, regelmatig omscheppen. Met zout en peper bestrooien. Pan van vuur nemen en sjalotten tot gebruik apart zetten. Gember schillen en in plakjes snijden.

2. Oven voorverwarmen op 100 °C. Stroop door sjalot roeren en geheel opnieuw zacht verwarmen. In koekenpan rest van boter verhitten en biefstuk in 3 min. bruinbakken, halverwege keren. Biefstuk in ovenschaal of op bakplaat leggen en in oven in nog 8-10 min. rosé laten worden. Gember, 1 el tijm en kardemom door bakvet roeren en 1-2 min. bakken. Ingekookt wijnmengsel erbij schenken en jus nog 3 min. op hoog vuur inkoken. Jus boven sauskom door zeef schenken. Biefstuk, jus en sjalotten over vier borden verdelen en bestrooien met tijm en peper. Lekker met risotto met morieljes (zie elders op deze site) of met verse aardappel-puree met knolselderij en oude kaas (beide Feestproduct van AH Excellent*).

Tip:

*Feestproduct van AH Excellent, zijn bijzondere artikelen die speciaal zijn ontwikkeld voor de feestdagen en slechts drie weken verkrijgbaar zijn.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 39 g

koolhydraten 15 g

vet 20 g

Hollandse kippensoep

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g winterpeen
1 rode paprika
1 prei
200 g broccoli
15 g boter
2 tl gedroogde tijm
1 el citroensap
1¼ liter kippenbouillon (met kipvlees, zie basisrecept elders op site)
25 g vermicelli
2 el selderij
1 g nootmuskaat

Bereiding

Ouderwets genieten? Vul je huis met de geur van Hollandse kippensoep...

1. Snijd de winterpeen en rode paprika in kleine blokjes. Was en snijd de prei in dunne ringen en snijd de broccoli in kleine roosjes.

2. Verhit de boter in een soeppan en bak al omscheppend de prei, paprika, winterpeen, broccoli en tijm gedurende 3-4 min. zachtjes. Citroensap erover sprenkelen en bouillon met stukjes vlees toevoegen. Vermicelli erboven in stukken breken. Soep al roerend aan de kook brengen en groenten in 15-20 min. zachtjes gaarkoken.

3. Hak de selderij fijn. Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Soep in de borden scheppen en selderij eroverheen strooien.

bereidingstip:

Voor een snellere versie van deze soep kun je de groenten vervangen door een zak kant-en-klare Italiaanse roerbakmix.

bereidingstip:

Zie het basisrecept voor kippenbouillon elders op deze site.

combinatietip:

Lekker met stokbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 9 g

Hollandse kippensoep

koolhydraten 12 g

vet 8 g

waarvan verzadigd 4 g

natrium 1.150 mg

vezels 6 g

Ijsbombe

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 bakers roomijs (strawberry cheesecake, a 500 ml)

1 beker sorbetijs bosvruchten (500 ml)

eventueel slagroom (opgeklopt)

Keukenspullen

platte schaal

smalle, hoge ronde schaal (inhoud 1,5 liter)

sterretjes

Bereiding

1. Laat het ijs in de koelkast iets zachter worden. Schep het roomijs in een smalle, hoge ronde schaal en strijk het dik uit langs de wanden van de schaal, zodat in het midden een holte ontstaat. Vul de holte met sorbetijs en zet de schaal minstens 1 uur in de vriezer.

2. Doop de onderkant van de schaal kort in een bak met heet water en stort de ijsbombe op een schaal. Bestrijk de ijsbombe met opgeklopte slagroom en steek er wat sterretjes in. Zet de bombe ' licht uit ' met de brandende sterretjes op tafel.

Tip:

Kan ook als eenpersoonsdessert in kleine kommetjes worden gemaakt.

bereiden 10 min. wachten 1 u. 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

IJshartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 5 Stuks.

1 liter bosvruchtensorbetijs

400 g grootmoeders cake

100 g frambozen

Keukenspullen

5 hartvormpjes

Bereiding

Elk laagje is met liefde gemaakt.

1. Laat het ijs 5 min. staan, zodat het zachter wordt.

2. Snijd 5 dikke plakken van 2 cm van de cake en steek uit elke plak met de uitsteekvorm een hartje uit. Bedek de cake in de hartvorm met sorbetijs en neem de vorm er voorzichtig af. Bewaar tot gebruik in vriezer. Maak zo nog 4 ijshartjes.

3. Neem de ijsharten uit de diepvries, garneer ze met frambozen en serveer direct.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 58 g

vet 18 g

waarvan verzadigd 14 g

natrium 290 mg

vezels 1 g

In bouillon gestoofde kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (van tablet)
500 g winterwortel (in plakken)
1 schaaltje kipfilethaasjes (ca. 350 g)
1 pak tuinerwten (diepvries, 450 g)
1 blik linzen (425 g)
125 ml crème fraîche
3 eetlepels Dijon mosterd

Bereiding

In pan bouillon aan de kook brengen. Wortelplakjes toevoegen en 1 min. koken. Kip bestrooien met zout en peper en in bouillon leggen. Bouillon 5 min. zachtjes laten koken. Dan erwten toevoegen en alles samen nog 7-10 min. tegen de kook aan verwarmen. Intussen linzen in zeef afspoelen onder koud stromend water en laten uitlekken. In steelpan linzen zachtjes verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. In kommetje crème fraîche mengen met mosterd en zout en peper naar smaak. Met schuimspaan kip en groente over vier warme diepe borden verdelen. Linzen erover scheppen. In elk bord een soeplepel bouillon scheppen. Mosterdsaus apart erbij geven.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 30 g

vet 14 g

In honing gebakken appel met zuurkool en eendenborst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g eendenborstfilet
1 kleine ui
1 kruidnagel
1 laurierblad
150 ml volle rode wijn
4 stevige appels
½ zakje pijnboompitten (a 65 g)
8 eetlepels vloeibare acaciahoning
500 g zuurkool

Keukenspullen
appelboor

Bereiding

Vetlaag van eendenborst halen met een scherp mes en vlees in zeer kleine stukjes snijden (vet wordt niet gebruikt). Ui pellen en snipperen. In ovenschaal eendenborst mengen met ui, 1 liter lauwwarm water, kruidnagel, laurier, wijn en 1 tl zout. Schaal afdekken met deksel of aluminiumfolie en op rooster in midden van koude oven schuiven. Oven inschakelen op 100 °C en eendenborst in ca. 45 min. zeer langzaam gaar laten worden. Appels schillen en klokhuis eruit boren. Van appels 12 mooie plakken van 1 1/2 cm dik snijden (rest van appels wordt niet gebruikt). Pijnboompitten in grote, droge koekenpan met antiaanbaklaag goudbruin roosteren, op bord laten afkoelen. Appelplakken in 2 koekenpannen met elk 3 el honing op laag vuur laten karameliseren (als honing te donker wordt scheutje water toevoegen). In pan zuurkool in eigen vocht met 2 el honing verwarmen, op smaak brengen met (zout en) peper. Pan uit oven nemen en vlees eruit scheppen (kookvocht wordt verder niet gebruikt). In midden van vier borden appelplak leggen. Helft van zuurkool met tang uit pan nemen en over appelplakken verdelen. Afdekken met tweede appelplak en rest van zuurkool erover verdelen. Eendenborst op zuurkool leggen en afdekken met laatste appelplakken. Gerecht met pijnboompitten bestrooien. Lekker met aardappelpuree.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 755 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 42 g
vet 48 g

In rosé gestoofde perziken met mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml rosé

125 g witte basterdsuiker

4 perziken

1 bakje mascarpone (verse kaas, 250 g)

Bereiding

1. In kleine pan met dikke bodem rosé aan de kook brengen. Suiker al roerend hierin oplossen. Perziken voorzichtig wassen, in pan leggen en afgedekt in 10 min. zachtjes gaarstoven. Af en toe omdraaien. Perziken uit pan nemen en in zeef laten uitlekken en afkoelen. Stoofvocht in 10-15 min. tot helft laten inkoken tot het stroperig wordt (niet op te hoog vuur, de suikerstroop mag niet verkleven). Siroop laten afkoelen.

2. Perziken op vier borden leggen en mascarpone eraan schenken. Ingekookte rosésiroop over mascarpone schenken.

Tip:

Vervang de perziken eventueel door abrikozen. Reken op 3 abrikozen per persoon en laat ze 5-8 minuten koken.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 42 g

vet 30 g

Indiase kip kiev

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalot
1 limoen
125 g zachte gezouten boter
1 theelepel milde currypasta (pot a 283 g)
1 theelepel mangochutney (pot a 346 g)
600 g kipfilet
4 eetlepels bloem
1 ei (losgeklopt)
6 eetlepels broodkruim
3 eetlepels zonnebloemolie

Keukenspullen
cocktailprikkers
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Sjalot in stukken snijden. Limoen schoonboenen, schil eraf raspen en limoen -uitpersen. Boter in keukenmachine met sjalot, limoenrasp en -sap, currypasta en mangochutney mengen; met zout en peper op smaak brengen.
2. Kipfilet met scherp mes inkepen en draaiende beweging maken, zodat zakje ontstaat.
3. Met spuitzak boter in inkeping van kipfilet spuiten. Kipfilet in holte van handen bolvormig kneden.
4. Punt van kipfilet terugvouwen en met cocktailprikker vaststeken. Kipfilet in bloem wentelen, door ei halen en vervolgens met broodkruim bedekken. Gevulde kipfilets in koelkast 15 min. laten opstijven.
5. Oven voorverwarmen op 200°C. In koekenpan olie verhitten en kipfilet op matig vuur aan beide kanten lichtbruin bakken. Kipfilet uit pan nemen en in oven in 10-12 min. gaar laten worden.
6. Kipfilet uit oven nemen en 2 min. laten rusten. Elke kipfilet in 3 schuine plakken snijden.

Tip:

Tip van de kok: 'Ik gebruik in dit gerecht Japans broodkruim. Heel anders dan ons paneermeel. Je kunt natuurlijk ook heel gemakkelijk zelf broodkruim maken. Snijd de korsten van (oud) wit casinobrood, vermaal het brood in de keukenmachine en spreid het kruim daarna uit over een dienblad om het te laten indrogen. Je krijgt een prachtig, wit broodkruim.'

Tip:

Dit hoofdgerecht is onderdeel van het AllerHande 250 jubileummenu. Voorgerecht: Panzanella met mosselen, Bijgerecht: Met groenten gevulde pappadums en raita, Nagerecht: Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien.

Indiase kip kiev

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 24 g

vet 38 g

Indiase wokgroenten met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g gepelde, rauwe tijgergarnalen (zak 500 g, diepvries)

1 eetlepel roerbakolie

1 schaal Indiase wokgroenten (400 g)

1 naanbrood met knoflook en koriander

Keukenspullen

wok

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Garnalen volgens aanwijzing op de verpakking ontdooien en zeer goed droogdeppen. In wok olie verhitten en garnalen 1 min. roerbakken. Wokgroenten toevoegen en 5 min. roerbakken. Naanbrood onder grill (of in stukken in broodrooster) roosteren. Currysaus (uit schaal wokgroenten) door garnalenmengsel scheppen en nog kort meewarmen. Gerecht op twee borden scheppen en cashewnoten (uit schaal wokgroenten) erover strooien. Serveren met naanbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 870 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 62 g

vet 48 g

Inktvispasta met drie soorten vis

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
2 komkommers
250 g cherrytomaten (minitomaatjes)
1 pakje gerookte zalm (100 g)
300 g zwarte tagliatelle (pasta, zak a 500 g)
4 eetlepels olijfolie
1 bakje gekookt mossel vlees (150 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)

Bereiding

1. Zet een grote pan met water op het vuur en breng het aan de kook. Dit water is voor de pasta. Je mag wat zout bij het water doen. Het is ook heel lekker om een schijfje citroen mee te koken in het kookwater. Wel de citroen eerst goed wassen als je ook de buitenkant gebruikt!
2. Was nu de komkommers en de tomaatjes. Snijd de 'kontjes' van de komkommers en schaaft met een kaasschaaf of een dunschiller lange slierten van boven naar beneden. Daarna snijd je met een scherp mesje de tomaatjes doormidden. Bewaar de gewassen en gesneden groenten nog even in een schaal. Snijd dan de gerookte zalm in stukjes.
3. Kookt het water voor de pasta al? Dan kan de pasta erin. Na 4 tot 6 minuten is de pasta gaar.
4. Verwarm intussen in een grote koekenpan de olie. Hierin bak je de gerookte zalm ongeveer 2 minuten op een laag vuur. Je zult zien dat de kleur van de zalm verandert. Hij wordt een beetje grijzer van kleur en minder doorzichtig. Zet het vuur uit. Houd je van een frisse smaak, knijp dan de citroen boven de zalm uit.
5. Misschien moet je wat hulp vragen van een volwassene om de tagliatelle af te gieten, want het is best gevaarlijk om een pan met kokend water te verplaatsen. Zet een vergiet in de wasbak. Pak de pan met tagliatelle en giet de hele inhoud van de pan voorzichtig in het vergiet, zodat de tagliatelle kan uitlekken. Het meegekookte schijfje citroen kun je weggooien.
6. Dan is het eindelijk zover! De gekookte tagliatelle doe je in een grote schaal, en hierdoor schep je de olijfolie met stukjes zalm. De mosselen, garnalen en halve tomaatjes schep je er ook door. Verdeel de komkommerlinten over vier borden, en schep de tagliatelle met vis erop.

Tip:

Is gezond vies?!? Welnee! Gezond eten kan toevallig héél lekker zijn. AllerHande stuurde drie kinderen op pad. Om boodschappen te doen voor een maaltijd die volgens hen lekker én gezond is. Ze kwamen terug met zwarte pasta, vis en radijsjes.

bereiden 30 min.

Inktvispasta met drie soorten vis

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 530 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 54 g

vet 22 g

Irish coffee

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Drankje met alcohol	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

slagroom
donkere basterdsuiker
whisky
versgezette sterke (dessert)koffie
cacaopoeder

Keukenspullen
hittebestendige (Irish coffee) glazen

Bereiding

In kom slagroom (dus zonder suiker!) met garde of handmixer niet stijfkloppen, maar zo dik en lobbijg dat slagroom nog net van lepel afloopt. Glazen omspoelen met heet water en basterdsuiker en whiskey erover verdelen. Koffie erbij schenken en al roerend suiker erin oplossen. Lepel met bolle kant naar boven vlak boven glas houden en met andere hand slagroom voorzichtig via lepel op koffie scheppen of schenken. Slagroom met cacaopoeder bestuiven.

Tip:

Serveer er een schaaltje met bonbons bij.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal

eiwit 1 g

koolhydraten 15 g

vet 11 g

Italiaanse haaskarbonade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken italiaans
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vleestomaat
1 bol mozzarella (kaas)
4 haaskarbonades
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels (verse) rode pesto

Bereiding

Tomaat en mozzarella elk in 8 plakken snijden. Karbonades droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In koekenpan olie verhitten en karbonades op hoog vuur 3 min. per kant aanbraden. Karbonades uit pan nemen en bovenkant bestrijken met pesto. Plakken tomat en mozzarella erop leggen. Karbonades in pan terugleggen en afdekken met deksel. Op matig vuur nog ca. 10 min. bakken, tot karbonades gaar zijn en mozzarella gesmolten is. Lekker met pasta en snijbonen.

Tip:

Bestrooi de gesmolten mozzarella met wat reepjes verse basilicum of druppel er balsamicoazijn over. De karbonades worden ook extra aromatisch door ze voor het bakken in te wrijven met een halve theelepel gedroogde Italiaanse kruiden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 365 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 3 g

vet 26 g

Italiaanse taart met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
500 g kipfilet
3 uien
3 tenen knoflook
30 g verse Italiaanse kruiden (zakje)
3 eieren
250 ml slagroom
1 citroen
6 plakjes deeg voor hartige taart

Keukenspullen
taartvorm (Ø 30 cm)

Bereiding

Door de rozemarijn, salie en knoflook op en top Italiaans.

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Verhit 25 g boter in een koekenpan. Bestrooi de kipfilets met zout en peper en bak aan elke zijde 3 min. Laat de kip op een bord afkoelen. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de rest van de boter in een hapjespan en laat de ui en knoflook 20 min. stoven.

2. Snijd de salie en rozemarijn (uit Italiaanse kruidenmix) fijn (rest van kruiden wordt niet gebruikt). Roer in een kom de eieren en room los. Voeg zout, peper, salie en rozemarijn toe. Boen de citroen goed schoon, rasp de schil fijn en roer de rasp door het eimengsel.

3. Bekleed de taartvorm met plakjes deeg. Snijd de kip in reepjes en meng met ui- en eimengsel. Schep de vulling in taartvorm en verdeel gelijkmatig over de bodem. Zet de taart in de oven; verlaag na 10 min. de temperatuur tot 175 °C en bak de taart nog ca. 40 min. tot hij goudbruin en gaar is.

combinatietip:
Lekker met gemengde salade.

bereiden 45 min. oventijd 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 680 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 33 g
vet 42 g
waarvan verzadigd 22 g
natrium 390 mg
vezels 3 g

Italiaanse vissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak zeevruchtencocktail (diepvries, 500 g)
7 eetlepels olijfolie extra vierge
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (gepeld)
1 bospeen ((of 10 cm winterpeen), in kleine blokjes)
1 stengel bleekselderij (in kleine blokjes)
1 venkel (in kleine blokjes)
100 ml droge witte wijn of rosé
500 ml visbouillon (van tablet)
½ ongesneden witbrood (bijv. Pain de Campagne of ciabatta)
200 g zeewolffilet (of andere stevige witvis (bijv. kabeljauw))
1 blik tomatenblokjes (400 g)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)

Bereiding

Zeevruchten in warm water ontdooien en in zeef laten uitlekken. In (soep)pan 2 el olie verhitten en ui 3 min. fruiten. Een teentje knoflook erboven uitpersen en 1 min. meebakken. Wortel, bleekselderij en venkel toevoegen en nog 3 min. zachtjes bakken. Afblossen met wijn en warme bouillon in pan schenken. Bouillon aan de kook brengen en soep 15 min. zachtjes laten koken. Intussen ovengrill voorverwarmen. Boven kom met 4 el olie 1 teentje knoflook uitpersen. Van brood 4 dikke plakken snijden. Sneetjes bestrijken met knoflookolie, op bakplaat leggen en vlak onder grill in 1 min. per kant goudbruin roosteren (= crostini). Visfilet in stukjes snijden. Surimi uit zeevruchtencocktail verwijderen (wordt niet in vissoep gebruikt). Tomatenblokjes met vocht door soep roeren, geheel op smaak brengen met zout en (cayenne)peper. Vis en zeevruchten toevoegen en soep nog 5 min. zachtjes laten koken. Op laatste moment eventueel extra scheut wijn door soep roeren. Crostini in vier diepe borden leggen, soep erop scheppen en garneren met peterselie.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 23 g

vet 28 g

Jamkoekjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 stuks

3 eieren

250 g bloem

1 theelepel bakpoeder

100 g witte basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

100 g boter

1 zakje garneeramandelen ((55 g), fijngehakt)

100 g aardbeienjam

Keukenspullen

keukenmachine

plasticfolie

Bereiding

Eieren splitsen. Dooiers, bloem, bakpoeder, basterdsuiker, vanillesuiker en boter in mengkom van keukenmachine doen en met pulseknop kort laten draaien, tot deeg korrelige structuur heeft.

Deegkrumels met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. Deeg tot rol vormen, in plasticfolie verpakken en 30 min. in koelkast laten rusten. Oven voorverwarmen op 175 °C. Bakplaat invetten of met bakpapier bekleden. Van deegrol 1 cm dikke plakjes snijden en deze tussen beide handen tot balletjes draaien. In midden van elk balletje klein kuiltje drukken. Eiwitten loskloppen. Deegballetjes achtereenvolgens door eiwit halen en door fijngehakte amandel rollen op enige afstand van elkaar op ingevette bakplaat leggen. Elk kuiltje in deeg met schepje jam vullen. Koekjes in midden van oven in ca. 20 min. lichtbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en op rooster laten afkoelen. Koekjes blijven in luchtdicht afgesloten trommel drie dagen knapperig.

bereiden 40 min. wachten 50 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 110 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 14 g

vet 5 g

Japanse biefstukmaaltijdsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

125 g mihoen
½ komkommer
½ bosje radijs
75 g waterkers
1 tl suiker
1 tl sesamolie
1 tl wasabi (pasta, tube)
4 el rijstazijn (fles à 150 ml)
6 el Japanse sojasaus
2 biefstukken
2 el geroosterde sesamzaadjes

Bereiding

Als je eens goed wilt uitpakken, maak je deze rijkgevulde salade. Leuk om met stokjes te eten.

1. Breek mihoen doormidden en bereid volgens instructies op verpakking. Giet af en spoel af met koud stromend water.
2. Schil de komkommer en snijd in reepjes. Snijd het radijsblad af en was. Snijd de radijs in partjes. Verwijder harde steeltjes uit waterkers.
3. Klop de sojasaus, rijstazijn, suiker, wasabi en sesamolie tot dressing.
4. Bestrijk de biefstukken met olie. Verhit de (grill)pan en bak de biefstukken op hoog vuur in 3-4 min. rondom bruin en vanbinnen rosé. Laat het vlees 1 min. op snijplank rusten. Snijd daarna in dunne plakjes.
5. Verdeel de mihoen over de borden. Meng de waterkers, radijsblad en komkommer met de dressing. Schep de salade op de mihoen en verdeel de radijs erover. Leg de biefstuk op de salade en bestrooi met zout, peper en sesamzaad.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 600 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 73 g
vet 17 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 2.825 mg
vezels 2 g

Kaas-abrikoossandwich

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 sneetje volkorenbrood
1 theelepel halvarine
1 plak belegen kaas (30+)
1 theelepel abrikozenjam
2 gedroogde abrikozen (in reepjes)
2 sneetjes roggebrood
1 stukje komkommer

Bereiding

Volkorenbrood met halvarine besmeren en met kaas beleggen. Abrikozenjam erover smeren en abrikoosreepjes erop leggen. Brood met roggebrood afdekken (evt. 2 sneetjes gebruiken). Brood doormidden snijden. In broodtrommel samen met komkommer bewaren.

Tip:

Verpak de komkommer in plasticfolie, dan blijft hij langer vers.

bereiden 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 300 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 50 g

vet 6 g

Kaasburger met perencompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 handperen (geschild en in blokjes)
2 komkommers
4 eetlepels slasaus
100 g jongbelegen kaas (stuk)
400 g half-om-halfgehakt
2 uien (in ringen)
4 eetlepels olijfolie
4 kaiserbrötchen (of broodjes naar keuze)

Bereiding

In pan blokjes peer met 50 ml water aan de kook brengen en 2 min. doorkoken (eventueel suiker naar smaak toevoegen). Perencompote in kom laten afkoelen. Komkommers schillen, halveren en zaadjes met behulp van theelepels wegschrapen. Komkommer met kaasschaaf in lange plakken schaven. Slasaus en zout en peper naar smaak erdoor scheppen. Kaas in blokjes van 5 cm snijden en met zout en peper naar smaak door gehakt mengen. Gehakt in 4 porties verdelen en tot 4 ballen rollen. Gehaktballen plat drukken. In koekenpan uiringen in 2 el olie bruinbakken. Uiringen op bord scheppen en rest van olie aan bakvet toevoegen. Kaasburgers op hoog vuur rondom bruinbakken. Vuur laag draaien en kaasburgers afgedekt in 15-20 min. gaarbakken. Broodjes opensnijden en met kaasburgers en gebakken uienringen beleggen. Perencompôte op uienringen scheppen en kaasburgers met komkommersalade serveren.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 720 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 40 g
vet 49 g

Kaasfondue met Leidse kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g belegen kaas ((Leidse komijnekaas), grofgeraspt)

300 ml droge witte wijn

1 teentje knoflook

1 el maizena

3 el jonge jenever (slijter)

½ zakje verse bieslook (fijngeknipt)

1 bruin stokbrood (in blokjes)

Keukenspullen

caquelon (kaasfonduepan)

Bereiding

In fonduepan wijn op matig vuur tot net onder kookpunt verwarmen. Met houten lepel kaas in gedeelten door wijn roeren. Blijven roeren tot alle kaas gesmolten is. Knoflook erboven uitpersen. Maizena met 2 el water tot glad papje roeren. Maïzenapapje door kaasmengsel roeren en geheel nog 2-3 min. zachtjes laten pruttelen tot fondue glad en gebonden is. Jenever en bieslook erdoor mengen. Op smaak brengen met peper. Kaasfonduepan op rechaud op tafel zetten en stokbrood erbij geven.

Tip:

Gebruik een vers stokbrood of bak thuis een meergranen- of boulognestokbrood af. Zet behalve brood ook schaaltes met beetgare groenten op tafel om in de fondue te dopen. Denk aan broccoliroosjes, plakken winterwortel, stukken bleekselderij, minimaïskolfjes, groene-aspergetips.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 58 g

koolhydraten 35 g

vet 20 g

Kaasfondue met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gemengde paddestoelen
25 g roomboter
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
1 tl gedroogde oregano
300 ml droge witte wijn (of groentebouillon, van tablet)
300 g geraspte kaas (bijv. emmentaler)
300 g geraspte extra belegen kaas
2 el maizena
3 el cognac (slijter)

Keukenspullen
kaasfonduepan (caquelon) met rechaud

Bereiding

Paddestoelen schoonvegen en in kleine stukjes snijden. In fonduepan boter verhitten en paddestoelen met knoflook en oregano 3-4 min. op hoog vuur bakken. Bestrooien met zout en peper. Paddestoelen op bord scheppen. Wijn of bouillon in fonduepan schenken en tegen de kook aan brengen. Geraspte kaas in gedeelten met houten lepel door warme wijn of bouillon roeren, tot alle kaas gesmolten is. Maizena losroeren met cognac (of witte wijn). Maizenapapje en gebakken paddestoelen door kaas mengen en fondue al roerend laten binden. Indien nodig tl citroensap toevoegen, voor betere binding. Fonduepan op rechaud op tafel zetten. Afwisselend groenten en brood aan fonduevork prikken en in kaasfondue dippen.

Tip:

Lekker om te dippen: ½ kort gebakken (kastanje)champignons ½ rauwe of beetsgare stukjes bleekselderij ½ partjes peer of appel ½ in de schil gestoomde krieltjes ½ stukjes rode of gele paprika ½ voorgekookte ravioli ½ stukjes bruinbrood.

Tip:

Deze kaasfondue wordt extra lekker met wat grofgehakte hazelnoten of walnoten erdoor. Rooster deze eerst kort in een droge koekenpan, dan komt de notensmaak beter tot zijn recht.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 4 g
vet 43 g

Kaas-hamfondue met warme tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Fondue	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 bakje cherrytomaatjes (250 g)

1 eetlepel olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles a 250 ml)

zout

2 plakjes rauwe ham

1 a 2 meergranenpistolets (of andere broodjes naar keuze)

½ bakje fondue (400 g)

1 eetlepel Italiaanse kruiden (diepvries)

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag cherrytomaatjes in olijfolie 2-3 min. bakken tot velletjes knappen. Bestrooien met zout. Intussen ham in dunne reepjes snijden en broodjes in blokjes snijden. Broodblokjes en tomaatjes op groot bord leggen. Bakje minifondue in magnetronbestendige kom overdoen. Hamreepjes en Italiaanse kruiden erdoor roeren. Kaasfondue 1 min. op hoogste stand in magnetron verwarmen, doorroeren en nog 1 min. verwarmen. Fonduekom op bord zetten, tomaatjes ernaast scheppen en bestrooien met zout. Telkens tomaatje of broodblokje aan vork prikken en in gesmolten kaas dopen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 880 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 55 g

vet 54 g

Kaas-olijfkoekjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes roomboterbladerdeeg ((diepvries), ontdooid)

50 g groene olijven zonder pit

100 g belegen Goudse kaas (geraspt)

½ theelepel cayennepeper

1 eetlepel paprikapoeder

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding

1. Bladerdeeg op werkvlak uitspreiden. Intussen olijven fijnhakken en met geraspte kaas en cayennepeper mengen. Kaasmengsel over deegplakjes verdelen. Deegplakjes oprollen en direct verdergaan met 'bereiden' of rolletjes voor later gebruik strak in plasticfolie verpakken en in diepvries leggen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bevroren deegrolletjes eerst iets laten ontdooien. Rolletjes elk in 8 plakken snijden. Deeggrondjes naast elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen en licht met paprikapoeder bestrooien. In midden van oven kaaskoekjes in 12-15 min. bruin en gaar bakken.

bereiden 25 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 21 g

vet 24 g

Kaasomelet met broccolisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g vastkokende aardappels (in kleine blokjes)

8 eetlepels olijfolie

300 g broccoli (in kleine roosjes)

6 eieren (losgeklopt)

100 ml melk

100 g belegen kaas (geraspt)

2 eetlepels citroensap

½ krop ijsbergsla (in dunne reepjes)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Aardappel drogen en in kom met 3 el olie, zout en peper omscheppen. Bakplaat met bakpapier bekleden. Aardappelblokjes op bakplaat uitspreiden en in ca. 20-25 min. in oven goudbruin bakken, af en toe omscheppen. Broccoli in 5 min. beetgaar koken en onder koud stromend water afspoelen en laten uitlekken. Eieren loskloppen met melk, zout en peper. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verwarmen en eiermengsel erin schenken. Met spatel gestold ei steeds naar midden schuiven en nog vloeibaar ei over bodem laten uitvloeien. Omelet verwarmen tot bovenkant bijna gestold is en onderkant goudbruin is. Geraspte kaas erover strooien en laten smelten. Citroensap met rest van olie, zout en peper tot dressing kloppen. Broccoli en ijsbergsla mengen en dressing erdoor scheppen. Omelet in vieren snijden en op borden laten glijden. Aardappelblokjes en salade erbij serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 40 g

vet 47 g

Kaas-selderijsoep met paprika

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type koken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g boter
2 stengels bleekselderij (fijngesneden)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
2 eetlepels bloem
600 ml groentebouillon (van 1 tablet)
150 g jonge kaas ((Goudse), geraspt)
½ pot geroosterde paprika (in reepjes)

Bereiding

In soeppan boter smelten en hierin bleekselderij en knoflook 3 min. zachtjes bakken. Bloem erover strooien en nog 2 min. meebakken. Bouillon scheut voor scheut toevoegen, steeds blijven roeren tot alle bouillon door bloem is opgenomen en soep glad en lichtgebonden is. Grootste gedeelte van geraspte kaas door soep roeren en laten smelten. Indien soep niet goed bindt, 1 el van lichtzure paprikavocht uit pot toevoegen. Paprikareepjes kort in soep verwarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen. Achtergehouden kaas erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 6 g

Kabeljauw met broccoli en tomaat (baby 9-12 maanden)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

3 cherrytomaatjes (ontveld en gehalveerd)

1 kleine kruimig kokende aardappel ((ca. 75 g), in kleine blokjes)

1 theelepel olie (of vloeibare margarine)

75 g broccoli (in kleine roosjes)

30 g kabeljauwfilet (in blokjes)

Keukenspullen

staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Zaadjes uit tomaat scheppen. In pan met weinig water aardappel gaarkoken. Intussen in pan olie verhitten en broccoli en tomaat in 7 min. op zacht vuur afgedekt gaarsmoren. Kabeljauw toevoegen en in 5 min. gaar laten worden. Aardappels afgieten en kookvocht opvangen. In kom aardappel, vis en groenten met staafmixer of in keukenmachine pureren. Indien nodig klein scheutje kookvocht toevoegen.

Tip:

Maak een grote hoeveelheid kabeljauw met broccoli en tomaat in één keer en vries de extra bereide porties in kleine bakjes in.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 130 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 17 g

vet 3 g

Kalfsentrecote met fijne groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 tomaat
2 eetlepels olijfolie
2 plakjes ontbijtspek (in dunne reepjes)
½ rode ui (zeer fijngesnipperd)
¼ courgette (in miniblokjes)
1 eetlepel verse Italiaanse kruiden (fijngesneden)
4 kalfsentrecotes (op kamertemperatuur)
25 g boter
1 eetlepel balsamicoazijn
½ pot vleesfond (a 380 ml)

Bereiding

1. Tomaat ontvellen en zaadjes verwijderen. Vruchtvlees in miniblokjes snijden. In pan olie verhitten en spek even bakken. Ui, courgette, kruiden, zout en peper toevoegen en groenten afgedekt 15 min. gaarsmoren. Tomaat erdoor scheppen en mengsel tot gebruik gekoeld bewaren.

2. Entrecotes met zout en peper inwrijven en in boter in 2-3 min. per kant rosé bakken. Intussen groenten opnieuw zachtjes verwarmen. Entrecotes uit pan nemen en warmhouden. Azijn en fond door bakvet roeren en op hoog vuur tot jus laten inkoken. Jus door groenten roeren. Entrecotes en groenten over vier borden verdelen. Lekker met pasta en stevige haricots verts gerold in spek (diepvries, Feestproduct van AH Excellent*).

Tip:

*Speciaal voor de feestdagen, tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 2 g

vet 32 g

Kalfsoester met krokante sjalottenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
2 sneetjes oud witbrood (verkruideld)
8 sjalotten (gepeld)
2 eetlepels boter
100 ml witte wijn
1 eetlepel gedroogde tijm
4 kalfsoesters (op kamertemperatuur)
1 teentje knoflook (gepeld)
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)
300 g panklare spinazie

Keukenspullen
keukenpapier
lage ovenschaal, ingevet
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In koekenpan 1 el olie verhitten en broodkruim goudbruin roosteren. Op keukenpapier laten afkoelen. Sjalotten halveren en in dunne plakken snijden. In steelpan 1 el boter smelten en sjalot kort fruiten. Wijn, tijm, zout en peper naar smaak toevoegen en mengsel afgedekt 20-25 min. stoven. Oven voorverwarmen op 200 °C. Vlees met zout en peper inwrijven. In koekenpan 1 el olie verhitten en vlees 2 min. per kant bakken. Knoflook boven kom persen en mengen met kruim en peterselie. Kalfsoesters in ingevette ovenschaal leggen, sjalot- en vervolgens kruimmengsel erover verdelen. Vlees in oven nog 5 min. doorwarmen. Intussen in grote pan of wok 1 el boter smelten en spinazie al omscheppend laten slinken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Spinazie in zeef laten uitlekken en vocht eruit drukken. Spinazie over vier warme borden verdelen. Kalfsoester erop leggen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 325 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 13 g
vet 16 g

Kalfsschnitzel met sherry en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ongepaneerde kalfsschnitzels

½ milde paprikapoeder

75 g koude boter

1 teentje knoflook

1 zakje verse peterselie ((30 g), fijngehakt)

5 eetlepels zwarte olijven zonder pit (grofgehakt)

75 ml sherry

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Vlees met paprikapoeder en zout en peper naar smaak bestrooien. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el boter verhitten. Vlees in 6-8 min. goudbruin en gaar bakken, halverwege keren. Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt laten rusten. Knoflook pellen en boven bakvet uitpersen. Peterselie en olijven door bakvet roeren en sherry erbij schenken. Al roerend aan de kook brengen. Rest van boter in klontjes snijden en door jus roeren. Jus even zachtjes doorwarmen. Vlees over vier warme borden verdelen en jus erover schenken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 285 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 1 g

vet 19 g

Kalkoen met kerrie, krieltjes en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 schaal kalkoenfilet à la minute (ca. 350 g)

½ eetlepel kerriepoeder

4 eetlepels olijfolie

½ citroen

1 duopak krieltjes (700 g)

1 ui (fijngesnipperd)

1 teentje knoflook (geperst)

1 courgette

Bereiding

Kalkoenfilets halveren en met kerriepoeder, peper en zout op smaak brengen. In hapjespan kalkoenfilets in 2 el olie 3-5 min. bruinbakken. Citroen erboven uitknippen. Kalkoenfilets uit pan nemen en warm houden. In hapjespan rest van olie verhitten en krieltjes met ui en knoflook afgedekt op matig vuur in 10 min. bijna gaar bakken. Regelmatig omscheppen. Courgette in de lengte halveren en in plakjes snijden. Courgette door aardappelmengsel scheppen en alles op hoog vuur nog 3-5 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Kalkoenfilets aan aardappelmengsel toevoegen en even meewarmen. Gerecht over vier borden verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 34 g

vet 16 g

Kalkoenvink met prei en puree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 zakje amandelschaafsel
1 zak aardappelpuree (diepvries, 750 g)
2 pakken prei à la crème (diepvries, a 450 g)
2 grote kalkoenfilets (totaal ca. 400 g)
1/2 eetlepel Provençaalse kruiden
100 g Kempische ham (rauwe ham)
25 g boter

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Volgens gebruiksaanwijzing aardappelpuree in magnetron verwarmen. In pan prei verwarmen. Intussen kalkoenfilets in de lengte halveren en met peper en kruiden bestrooien. Filets met ham omwikkelen. In grote koekenpan boter verhitten en kalkoenfilets in 3-4 min. gaarbakken. Prei, aardappelpuree en kalkoenfilets over vier borden verdelen. Aardappelpuree garneren met amandelschaafsel.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 40 g
vet 34 g

Karamelsaus stap-voor-stap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

200 g witte basterdsuiker

125 ml slagroom

Bereiding

1. Laat in een koekenpan met dikke bodem de suiker op zeer laag vuur langzaam smelten.
2. Na verloop van tijd zal de suiker op enkele plekken gaan verkleuren. In eerste instantie verschijnen er kleine kratertjes van gekarameliseerde suiker, later zal de suiker volledig gaan karameliseren. Het belangrijkste: blijf geduldig! Roer gedurende het karameliseringsproces vooral niet in de pan.
3. Neem, zodra de suiker volledig vloeibaar is geworden, de pan van het vuur. Naarmate de suiker verder karameliseert neemt de zoetkracht af. Een zeer donkere karamel is minder zoet, en kan bovendien bitter gaan smaken. Laat de karamel daarom niet te donker worden. Proef de karamel nooit met de vingers, die verbranden!
4. Verwarm de slagroom. Zet de koekenpan met karamel terug op het vuur. Schenk de warme slagroom al roerend scheut voor scheut bij de karamel.
5. Geen zorgen als de vloeibare karamel te hard is geworden. Dit is op te lossen door de saus al roerend weer langzaam te verwarmen, de hard geworden karamel zal vanzelf weer smelten. De koekenpan met karamel kan weer schoongemaakt worden door de aangekoekte karamel te verwarmen.
6. Karamelsaus smaakt heerlijk over desserts met ijs en over bijvoorbeeld vanillepudding.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Karbonade met ananas-kerriesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 rib- of haaskarbonades

25 g boter

1 blik ananastukjes op eigen sap (227 g)

1 gele paprika (in stukjes)

½ eetlepel milde kerriepoeder

125 ml crème fraîche

2 eetlepels bieslook (fijngeknipt)

Bereiding

Karbonades droogdeppen en bestrooien met zout en peper. In koekenpan boter smelten en karbonades op hoog vuur 3 min. per kant aanbraden. Vuur lager zetten, deksel op pan leggen en karbonades 10 min. zachtjes laten sudderen. Beetje water toevoegen als boter te bruin wordt of om aanbakken te voorkomen. Ananastukjes afgieten; sap opvangen. Karbonades uit pan nemen en warmhouden. In achtergebleven bakvet paprikastukjes 3 min. bakken. Ananas en kerriepoeder toevoegen. Crème fraîche erdoor roeren en laten smelten. Saus eventueel verdunnen met wat ananassap, op smaak brengen met zout en peper. Kerriesaus over karbonades scheppen en bestrooien met bieslook. Lekker met (noten)rijst en salade van ijsbergsla.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 335 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 10 g

vet 22 g

Karbonade met appel uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ribkarbonades
50 g boter
2 kleine appels
100 g gerookte spekreepjes (duobakje a 200 g)
1 ui (fijngesneden)
4 eetlepels mosterd (grove)
30 g paneermeel

Keukenspullen
lage ovenschaal, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Karbonades droogdeppen en met zout en peper bestrooien. Helft van boter in koekenpan smelten en karbonades op hoog vuur 3 min. per kant aanbraden. Appels schillen en in stukjes snijden. Karbonades op bord leggen en iets laten afkoelen. In achtergebleven bakvet spekjes krokant uitbakken. Ui en appel toevoegen en 3 min. al omscheppend meebakken. Karbonades aan beide kanten met mosterd bestrijken en naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen. Spek-appelmengsel over karbonades scheppen en bestrooien met paneermeel. Rest van boter in piepkleine blokjes snijden, hier en daar op paneermeel leggen. Ovenschaal 15-20 min. in midden van oven zetten, tot karbonades gaar zijn en bovenkant goudbruin is. Lekker met witlof en gekookte aardappels.

bereiden 20 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 400 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 15 g
vet 25 g

Karbonade met pruimenvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sneetje witbrood (zonder korst)
1 sjalot (gesnipperd)
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (gepeld)
50 g gewelde pruimen (fijngesneden)
2 eetlepels basilicum ((vers of diepvries), fijngesneden)
2 eetlepels verse roomkaas naturel
4 dikke haaskarbonades
1 eetlepel boter

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Boterham (in keukenmachine) verkruimelen. In koekenpan sjalot in 1 el olie 5 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen en 1 min. meebakken. Mengsel overdoen in schaal. Broodkruim, pruimen, basilicum en roomkaas toevoegen en geheel met vork goed mengen. Op smaak brengen met zout en peper. Karbonades aan zijkant met vlijmscherp, puntig mes voorzichtig horizontaal insnijden, bijna tot op bot en tot op 1 cm van rand. Zo ontstane holtes vullen met pruimenmengsel, stevig aandrukken. Karbonades met cocktailprikker dichtsteken en bestrooien met zout en peper. In ruime koekenpan boter met 1 el olie verhitten. Karbonades op hoog vuur 3 min. per kant aanbraden. Vuur lager draaien en karbonades met deksel op pan in ca. 10 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met aardappelkroketjes en gesmoorde prei.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 10 g

vet 14 g

Karbonades met sjalot-tijmsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel scherpe, gladde mosterd
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles a 250 ml)
4 ribkarbonades
6 sjalotten
50 g boter
3 takjes tijm
4 eetlepels rode wijn
½ pot vleesfond (a 380 ml)
1 eetlepel slagroom

Bereiding

1. Mosterd, citroensap en olie door elkaar roeren. Karbonades bestrijken met mosterdmengsel en bestrooien met zout en peper. Smaken minstens 30 min. laten intrekken.

2. Sjalotten pellen en grof snipperen. In steelpan 25 g boter smelten. Sjalot 5 min. op laag vuur fruiten. Tijmblaadjes boven pan van takjes rissen. Wijn toevoegen en laten verdampen. Fond in pan schenken en 10 min. zachtjes laten inkoken. Intussen in braadpan rest van boter verhitten. Karbonades aan beide kanten snel bruinbakken en vervolgens op matig vuur in 10 min. bruin en gaar laten worden, halverwege keren. Slagroom door sjalotten roeren en saus op smaak brengen met zout en peper. Karbonades op vier warme borden leggen en sjalotsaus erop scheppen. Lekker met gekookte aardappels en roergebakken spinazie.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 4 g

vet 27 g

Karnemelkmousse met karamelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

10 blaadjes gelatine
2 limoenen (geperst)
3 x 250 ml slagroom
100 g poedersuiker
500 ml karnemelk
150 g witte basterdsuiker

Bereiding

1. Gelatine in ruim koud water weken. Helft van limoensap verwarmen. Gelatine uitknijpen en van vuur af al roerend in warm limoensap oplossen. Rest van limoensap erdoor roeren en geheel (in grotere bak met koud water) laten afkoelen. Van slagroom 600 ml met poedersuiker bijna stijf kloppen.
2. Karnemelk door bijna stijfgeslagen room roeren. Bijna afgekoeld en nog net niet opgestijfd limoensap door slagroom-karnemelkmengsel roeren. Karnemelkmousse over acht (wijn)glazen verdelen en minstens 2 uur in koelkast laten opstijven.
3. In koekenpan met dikke bodem basterdsuiker zonder te roeren op laag vuur laten smelten, tot suiker mooie bruine kleur heeft (laat suiker niet te donker worden). Rest van slagroom verwarmen. Pan van vuur nemen en warme slagroom door karamel roeren. Als karamel hard wordt, deze op laag vuur al roerend opnieuw oplossen. Karamelsaus laten afkoelen.
4. Karamelsaus zachtjes tot lauwwarm verwarmen, goed doorroeren. Saus voorzichtig op karnemelkmousse schenken en direct serveren.

Tip:

Slim feestmenu voor 8 personen: Zalmtartaar met rucolaolie & Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst & Karnemelkmousse met karamelsaus.

bereiden 35 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 475 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 36 g
vet 34 g

Kersttulband

Menugang	Koek en Gebak	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

100 g rozijnen

100 g blanke rozijnen

100 g sukade

250 g zelfrijzend bakmeel

250 boter (zachte)

200 g witte basterdsuiker

2 zakjes vanillesuiker

4 eieren

2 el poedersuiker

Keukenspullen

staafmixer

Bereiding

Op en top feest, deze mooie, klassieke tulband met sukade en rozijnen. Vrolijk Kerstmis!

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Schep in een kom de rozijnen en sukade om met (per cake) 1-2 el bakmeel, zo zakken ze in het beslag minder snel naar de bodem. Zeef de rest van het bakmeel boven een andere kom.

2. Klop in een beslagkom de boter, basterdsuiker en vanillesuiker met demixer in ca. 10 min. tot een crèmekleurige, romige massa. Klop de eieren er een voor een door; voeg pas het volgende ei toe als het vorige helemaal door botermengsel is opgenomen. Voeg het zelfrijzend bakmeel in drie tot vier keer toe en meng met een spatel luchtig door het beslag. Spatel de rozijnen en sukade er ook luchtig door. Doe het beslag over in de tulbandvorm en strijk de bovenkant glad.

3. Schuif de vorm op het rooster in het midden van de oven en laat de tulband in ca. 1 uur goudbruin en gaar bakken (erin gestoken satéstokje komt er dan droog uit). Neem de tulband uit de oven en laat 10 min. in de vorm afkoelen.

4. Maak de rand van de tulband voorzichtig met je vingertoppen los, zodat er lucht tussen tulband en vorm komt. Leg het rooster op de vorm, keer samen om en verwijder de vorm. Laat de tulband op het rooster afkoelen. Zet voor het serveren de tulband op een schaal en bestuif royaal met poedersuiker.

variantietip:

Chocoladetulband met wit glazuur: Bereid het beslag voor deze tulband volgens het basisrecept, maar vervang 50 g zelfrijzend bakmeel door 50 g cacaopoeder. Schep met het bakmeel en de cacao eventueel 3-4 eetlepels koffielikeur (slijter) door het beslag. Vervang de rozijnen en sukade door 250 g in stukjes gebroken chocolade. Roer een glad en glanzend glazuur van 125 g poedersuiker, een half cupje gepasteuriseerd eiwit (Danegg) en 1-2 el water. Strijk dit losjes uit over de bovenkant van de afgekoelde tulbandcake, zodat het glazuur mooi naar beneden druipt. Laat minstens 1 uur opstijven.

Kersttulband

Ook mooi als gemarmerde cake: Schep dan de helft van de cacao door de helft van het beslag, en meng 100 g fijngehakte chocolade(sticks) door de andere helft. Vul de vorm met het chocoladebeslag en spatel er met een paar slagen losjes het cacaobeslag door.

variantietip:

Maanzaadtulband met sinaasappelsiroop: Spatel in plaats van rozijnen en sukade 1 zakje maanzaad (125 g) door het beslag. Rasp de schil van 2 sinaasappels en meng de rasp met 2-3 el sinaasappellikeur (slijter) door het beslag. Haal als de tulbandcake gebakken is met een citrustrekkertje (zesteur) dunne reepjes schil van nog 2 sinaasappels of trek met een dunschiller repen van de schil en snijd deze in sliertjes. Pers 2 sinaasappels uit en breng 100 ml van het sap met 50 g suiker in een steelpannetje aan de kook. Roer er 25 g roomboter door en laat het geheel al roerend in 5 min. zachtjes tot een dikke siroop inkoken. Schenk de siroop over de (nog warme) tulband en strooi de sinaasappelsliertjes erover. Verpak de afgekoelde tulband direct in plastic- of aluminiumfolie om uitdrogen te voorkomen. Invriezen kan ook. Bewaar de tulband maximaal een maand in de vriezer en laat hem uit de vriezer tijdig op kamertemperatuur komen.

bereiden 30 min. oventijd 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 240 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 31 g

vet 11 g

waarvan verzadigd 7 g

natrium 95 mg

vezels 1 g

Kikkererwten met spinazie, tomaat en pistachenoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 g cherrytomaten
1 eetlepel olijfolie (met citroenaroma)
½ zakje gepelde pistachenoten ((a 55 g), grofgehakt)
2 eetlepels olie (olijfolie)
1 grote ui (grofgesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 pak kikkererwten (400 g)
1 zak panklare spinazie (300 g)
½ zakje verse basilicum ((a 15 g), grofgesneden)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Tomaatjes op bakplaat leggen en 1 el citroenolie erover sprenkelen. Tomaatjes 10 cm onder hete grill schuiven en 3-5 min. roosteren tot ze openknappen. In droge koekenpan pistachenoten goudbruin roosteren en op bord laten afkoelen. In wok olijfolie verhitten en ui en knoflook hierin zachtjes 2-3 min. fruiten. Komijn even meebakken. Kikkererwten erdoor scheppen en 5 min. zachtjes meebakken. Spinazie toevoegen en al omscheppend iets laten slinken. Op smaak brengen met zout en peper. Kikkererwten met spinazie in grote kommen scheppen en tomaatjes erop leggen. Pistachenoten en basilicum erover strooien.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 44 g

vet 37 g

Kikkererwtensoep met Catalaanse worstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1 schaalje Catalaanse braadworstjes (6 stuks)
1 grote ui (grofgesnipperd)
2 kippenbouillontabletten (verkruid)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik kikkererwten ((400 g), uitgelekt)
50 g groene olijven (grofgesneden)

Bereiding

In braadpan olie verhitten en worst op matig vuur in 10-15 min. rondom bruin en gaar bakken. Worst uit pan nemen. Ui door bakvet scheppen en 5 min. zachtjes bakken. Bouillontabletten erboven verkruiden. Tomatenblokjes en 750 ml water erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Worstjes in plakken snijden. Kikkererwten, plakjes worst en olijven door soep roeren en soep nog even zachtjes laten pruttelen. Soep in vier grote kommen scheppen. Lekker met stokbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 19 g
vet 29 g

Kip met een saus van witte-wijnazijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kippenbouten

1 eetlepel olie

2½ eetlepel boter

200 ml witte-wijnazijn

200 ml droge witte wijn

3 theelepels bloem

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Kippenbouten met zout bestrooien. Olie en 2 el boter verhitten in braadpan. Kip hierin aanbraden. Helft van azijn erbij schenken en deksel op pan leggen. Kippenbouten op laag vuur in 25-30 min. gaar laten worden. Let op: keuken goed ventileren, want azijndamp heeft een branderig effect op keel en ogen! Kip uit pan nemen en onder aluminiumfolie warm houden. Rest van azijn met wijn in pan schenken. Geheel aan de kook brengen en met houten lepel aanbaksels losroeren. Met vork bloem door rest van boter prakken (koks noemen dit mengsel 'beurre manié'). Mengsel in pan scheppen en blijven roeren tot saus glad en lichtgebonden is. Kippenbouten in pan terugleggen en nog even meewarmen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 3 g

vet 29 g

Kip met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g kastanjechampignons
4 kippenbouten
4 el olijfolie
125 g magere spekreepjes
3 uien
4 tenen knoflook
200 ml marsala (slijter)
100 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g paddestoelenmelange
3 takjes peterselie

Bereiding

Met spek mals gesudderd in Marsala. Lekker met romige aardappelpuree.

1. Maak de champignons schoon met keukenpapier en halveer de grote exemplaren. Bestrooi de kip met peper en zout.
2. Verhit de helft van de olie in een braadpan en bak de spek kort. Schep de spek uit de pan en braad in het bakvet de kippenbouten per 2 rondom aan. Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Neem de kip uit de pan. Bak in het bakvet de ui, champignons en de helft van de knoflook 2 min.
3. Leg de spek en de kip weer in de pan. Schenk de Marsala in de pan. Schenk de bouillon erbij zodra de drank borrelt. Zet het vuur laag als het vocht kookt. Laat de kip (op vlamverdelers) afgedekt in ca. 40 min. gaar sudderen. Keer af en toe.
4. Maak de paddestoelen schoon met keukenpapier en snijd in grove stukken. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en fruit de rest van de knoflook een ½ min. Voeg de paddestoelen toe en bak al omscheppend 4-5 min. Breng op smaak met peper en zout. Schep de paddestoelen over de kip. Snijd de peterselie fijn en strooi erover.

Lekker erbij
aardappelpuree

bereiden 25 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 495 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 12 g
vet 33 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 775 mg

Kip met paddestoelen

vezels 3 g

Kip met romige waterkerssaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Gevogelte
Type grillen

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 zakken waterkers (a 75 g)
1 citroen
125 ml zure room (op kamertemperatuur)
5 eetlepels olijfolie
½ theelepel scherpe mosterd
1 teentje knoflook (uitgeperst)
4 kipfilets
1 avocado
1 eetlepel vierseizoenenpeperkorrels

Keukenspullen
grillpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Harde steeltjes uit waterkers verwijderen. Citroen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In keukenmachine of met staafmixer eenderde van waterkers met zure room tot saus pureren. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. In slakom dressing kloppen van 3 el olie, 1 el citroensap, 1/2 el citroenrasp, mosterd, helft van knoflook en zout en peper. In schaal marinade roeren van 2 el olie met 1 el citroensap en rest van knoflook en rasp. Kipfilets horizontaal doorsnijden, met zout en peper bestrooien en door marinade wentelen. Smaken 10 min. laten intrekken. Grillpan verhitten. Kip in ca. 5 min. bruin en gaar roosteren. Avocado schillen, in plakjes snijden en bedruppelen met 1-2 el citroensap. Peperkorrels pletten. In slakom dressing omscheppen met waterkers, avocado en peper. Salade over vier borden verdelen. Kip ernaast leggen en saus erop scheppen. Lekker met couscous of Tarly, voorgekookte tarwe.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 390 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 4 g
vet 31 g

Kip met venkelsalade en citroenrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
5 eetlepels olijfolie extra vierge
½ zakje verse munt (a 15 g), fijngesneden)
300 g risottorijst (pak a 500 g)
1 grote venkel (ca. 300 g)
1 eetlepel milde paprikapoeder
2 theelepels kaneel
4 kleine kipfilets
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Citroen schoonboenen, schil grof raspen en vrucht uitpersen. In slaschaal 1 el citroensap met 3 el olie, munt en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Rijst met rest van citroensap, rasp en wat zout volgens instructie op verpakking gaarkoken. Intussen venkel schoonmaken en (in keukenmachine) in flinterdunne reepjes schaven of snijden. Venkel door dressing scheppen en 10 min. laten staan. In kom 2 el olie mengen met paprikapoeder, kaneel, 2 tl peper en zout naar smaak. Kipfilets met kruidenmengsel bestrijken. In droge koekenpan kipfilets op matig vuur in 10 min. rondom bruinbakken. Aan bakvet 100 ml warm water toevoegen en kipfilets nog 5 min. zachtjes laten sudderen. Veldsla luchtig door venkel scheppen. Kipfilets serveren met venkelsalade en citroenrijst.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal
eiwit 30 g
koolhydraten 61 g
vet 15 g

Kip met yoghurt en olijven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
3 eetlepels olie
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 350 g)
1 eetlepel gehakte knoflook (pot a 100 g)
2-3 eetlepels zwarte olijven zonder pit (gehakt)
250 g couscous
200 ml volle yoghurt
1 zakje verse koriander (15 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In pan met kokend water sperziebonen in 8-10 min. beetgaar koken. In wok olie verhitten en kipblokjes met knoflook en olijven 3-4 min. roerbakken. Intussen in schaal couscous met 425 ml kokend water 5 min. wellen. Yoghurt door kip roeren en gerecht nog 2-3 min. zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Koriander grof hakken en helft door yoghurtkip scheppen. Sperziebonen afgieten. Couscous in vier diepe borden scheppen en kip met yoghurtsaus erover verdelen. Sperziebonen ernaast scheppen. Rest van koriander erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 480 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 49 g
vet 17 g

Kip-avocadorolletjes

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Gevogelte
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels verse peterselie (fijngehakt)
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels honing
100 g kipfilet (plakjes, vleeswaren)
1 avocado

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Roer een dressing van de peterselie, 1 eetlepel citroensap, de honing en een mespunt zout. Halveer de plakjes kipfilet. Pel de avocado, snijd de vrucht door en verwijder de pit. Snijd de avocado in lange repen van 1/2 cm dik en besprenkel ze direct met 1 eetlepel citroensap, tegen verkleuren. Leg op elk plakje kipfilet een reep avocado en druppel er de helft van de dressing over. Maak er rolletjes van en steek ze vast met een cocktailprikker. Leg de rolletjes op een schaal en druppel er de rest van de dressing over.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 120 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 9 g
vet 5 g

Kipcordonbleu met gebakken spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
4 plakjes goudsalami
4 plakjes Leerdammer kaas
1 groot ei (losgeklopt)
8 eetlepels paneermeel
4 eetlepels olijfolie
500 g pasta
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 teentje knoflook (geperst (eventueel))

Keukenspullen
cocktailprikkers
wok

Bereiding

Kipfilets in de lengte aan 1 zijde opensnijden. Elke kipfilet met plakje salami en plakje kaas vullen. Filets dichtklappen en met cocktailprikkers vaststeken. In ondiep bord zout en peper door ei roeren. Kipfilets door ei wentelen. Paneermeel op plat bord scheppen en filets erdoor wentelen, tot alle zijden bedekt zijn met laagje paneermeel. In ruime koekenpan met antiaanbaklaag helft van olie verhitten. Kip op matig vuur afgedekt in 15 min. rondom gaarbakken. Intussen pasta volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken. In wok rest van olie verhitten en spinazie (handvol bewaren) hierin al omscheppend laten slinken. Knoflook (eventueel) erdoor roeren en spinazie op smaak brengen met zout en peper. Pasta in vergiet laten uitlekken. Achtergebleven rauwe spinazie-bladeren door pasta scheppen. Kipcordonbleus en spinazie over vier borden verdelen. Pasta ernaast serveren.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 850 kcal
eiwit 54 g
koolhydraten 100 g
vet 26 g

Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 blaadjes verse spinazie (wilde)
1 stengel bleekselderij (in blokjes)
4 kipfilets (Biologisch)
100 g rivierkreeftjes
150 g rijst
75 g koude boter
1 pot visfond (380 ml)

Keukenspullen
plasticfolie
ovenvaste braadpan

Bereiding

1. Spinazie in porties 1-2 sec. in kokend water met zout dompelen en dan met koud water afspoelen. Spinazie droogdeppen. Bleekselderij ook 30 sec. onderdompelen en afspoelen.

2. Kipfilets tussen plasticfolie leggen en (met vleeshamer) zo plat mogelijk slaan. Met zout en peper bestrooien en met spinazie en rivierkreeftjes beleggen. Kipfilets strak oprollen, met plasticfolie afsluiten. Nog 15 min. laten rusten.

3. Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken. Oven voorverwarmen op 200 °C. Kiprolletjes uit folie nemen. In ovenbestendige pan 50 g boter lichtbruin laten worden. Kiprolletjes rondom aanbraden. Met deksel op pan in oven zetten. Kipfilets in ca. 8 min. gaar laten worden.

4. Kiprolletjes uit pan scheppen (tot gebruik warm houden). Pan op hoog vuur zetten, scheutje water toevoegen en aanbaksels losroeren. Fond erbij gieten, op hoog vuur tot ca. 200 ml in laten koken. Rest van koude boter in blokjes snijden en met garde in gedeelten door fond kloppen. Op smaak brengen met zout en peper. Rijst met bleekselderij mengen.

5. Kiprolletjes in schuine plakken snijden en over vier borden verdelen. Rijst eraan toevoegen. Saus over en naast kipfilets schenken.

Tip:

De kookclubrecepten van AllerHande 2005: Voorgerecht - Surimataartje met geconfijte tomaat en bieslookroom, Hoofdgerecht - Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes, Nagerecht - Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 335 kcal
eiwit 28 g

Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes

koolhydraten 4 g

vet 23 g

Kipfilet in boter-citroensaus

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 citroen
3 schaaltjes kipfilethaasjes (a ca. 300 g)
50 g bloem
75 g boter

Bereiding

Citroen uitpersen. Kipfilet met zout en peper bestrooien en door bloem wentelen. Overtollige bloem eraf schudden. In ruime koekenpan helft van boter verhitten. Kiphaasjes 3 min. op hoog vuur bakken, halverwege keren. Vuur laag draaien en rest van boter toevoegen. Citroensap erbij schenken en kip met deksel op pan nog 4 min. laten garen, tot kip gaar is en citroensap gebonden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 290 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 6 g
vet 13 g

Kipfilet met dragonsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets
12 plakjes gerookt ontbijtspek
2 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (gesnipperd)
2 theelepels gedroogde dragon
½ blik tomatenblokjes (a 400 ml)
125 ml slagroom

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

Kipfilets bestrooien met peper. Om elke kipfilet 3 plakjes spek wikkelen (evt. met cocktailprikkers vaststeken). In ruime koekenpan 1 el olie verhitten en hierin kipfilets voorzichtig op matig vuur ca. 15 min. rondom bakken, tot ze gaar zijn. Kipfilets uit pan nemen en in aluminiumfolie wikkelen. In pan nog 1 el olie verhitten en sjalot en dragon 2 min. al omscheppend bakken. Tomaatblokjes toevoegen en 1 min. meebakken. Slagroom erdoor roeren en op zacht vuur 1-2 min. zachtjes doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Kip met dragonsaus serveren. Lekker met gebakken aardappels.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 405 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 3 g
vet 28 g

Kipfilet met olijven en koriander

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

25 g boter

1 kipfilet

1/2 zak minikrieltjes (a 450 g)

200 g groene olijven

1 bakje koriander (15 g)

1 zak peen julienne (150 g)

Bereiding

Verhit in een koekenpan de helft van de boter. Bestrooi de kipfilet met peper en zout en bak in 10 min. gaar. Keer halverwege. Verhit in een andere pan de rest van de boter en bak hierin de krieltjes in 8 min. gaar. Giet de olijven af en warm de laatste min. met de kip mee. Scheur de helft van de koriander grof. Hak de rest van de koriander fijn en meng met de peen julienne. Schep de kipfilet met olijven en krieltjes op een bord. Serveer de salade erbij.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 660 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 44 g

vet 41 g

Kipfilet met paksoi en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen (schoongeboend)
2 eetlepels olie
4 kipfilets
250 ml slagroom
2 teentjes knoflook (gepeld en in plakjes)
4 cm verse gemberwortel (geschild en in plakjes)
1 gedroogd chilipepertje (verkruid)
1 grote paksoi (of 2 kleine)
2 eetlepels roerbakolie
½ zakje verse koriander ((a 15 g), fijngesneden)

Keukenspullen

zeef

wok

Bereiding

Met mes groene schil van limoen dun afsnijden. In hapjespan olie verhitten en kipfilets rondom bruinbakken. Vuur laag zetten en slagroom in pan schenken. Limoenschil, knoflook, gember en chilipeper rond kip verdelen. Deksel op pan zetten en kip in saus in 8-10 min. zachtjes gaarsudderen. Paksoi schoonmaken en in stukken van ongeveer 2 cm snijden. In wok roerbakolie verhitten en paksoi al omscheppend in 3-4 min. beetgaar bakken. Kipfilets op vier warme borden leggen. Saus boven kom door een zeef schenken en op smaak brengen met zout en peper. Over kipfilets schenken. Koriander erover strooien. Paksoi ernaast leggen. Lekker met pandanrijst.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 2 g

vet 34 g

Kipkerrieragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g basmatirijst
2 uien
2 stengels bleekselderij
4 kipfilet
2 el olie
1 tl kerriepoeder
2 el bloem
250 ml kippenbouillon (van tablet)
125 g crème fraîche
200 g verse doperwten (zak)
4 el gebakken uitjes

Bereiding

Ragout op z'n oosters. Met romige kerriesaus en knapperige uitjes.

1. Bereid de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes. Snijd de kip in dunne reepjes. Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui en bleekselderij op matig vuur 2 min. Voeg de kip toe en bak 1 min. mee. Meng de kerriepoeder en de bloem, strooi over de kip en schep om.

2. Schenk al roerend het bouillon in gedeelten bij het kipmengsel. Schenk de volgende scheut pas toe als de vorige scheut door de bloem gebonden is. Breng het geheel aan de kook en zet op laag vuur. Roer de crème fraîche erdoor en laat 10 min. op zacht vuur sudderen.

3. Schep tussendoor (5 min. erna) de doperwten door de rijst en verwarm mee. Breng de kip-kerrieragout op smaak met peper en zout. Verdeel de doperwtentrijst over de borden en schep de kip-kerrieragout ernaast. Bestrooi het gerecht met gebakken uitjes.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 740 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 93 g
vet 22 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 370 mg
vezels 5 g

Kippenbouillon stap-voor-stap

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui
1 dunne prei
1 kleine winterpeen
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 kippenbouten
3 takjes peterselie
2 takjes selderij
2 takjes tijm
1 laurierblaadje
1 stukje foelie
2 eetlepels citroensap
sprietjes bieslook (fijngekniptenkele)

Bereiding

1. Ui pellen en snipperen. Prei schoonmaken, in ringen snijden en wassen. Winterpeen schrappen en in plakjes snijden. Peperkorrels met bolle kant van lepel kneuzen.

2. Kippenbouten in soeppan leggen. Groenten en kruiden, peper en foelie erover verdelen en 1 liter koud water erbij schenken. Bouillon in open pan aan de kook brengen en op vlamverdeler 2 uur zachtjes laten trekken.

3. Kippenbouten uit bouillon nemen en op bord leggen. Schone theedoek vochtig maken en in zeef leggen. Zeef op andere pan leggen en bouillon erboven zeven. Eventueel teveel aan vet wegdeppen met keukenpapier. Of bouillon koud laten worden zodat vet stolt, en gestold vet uit soep scheppen.

4. Vel van kippenbouten verwijderen. Kippenvlees van bouten losmaken, in stukjes snijden en weer aan bouillon toevoegen. Kippenbouillon op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Bestrooien met bieslook.

bereiden 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 70 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 3 g

vet 0 g

Kippenbouten in bier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kippenbouten
6 eetlepels olijfolie
1 flesje bier (330 ml)
2 plakken ontbijtkoek (verkruid)
½ eetlepel gedroogde rozemarijn
1 kilo vastkokende aardappels
2 pakken rode kool met appel (diepvries, a 450 g)

Bereiding

In braadpan kippenbouten in helft van olie aan beide kanten bruinbakken. Bier langs rand van pan erbij schenken. Ontbijtkoek en rozemarijn toevoegen en kippenbouten afgedekt in ca. 40 min. zachtjes gaarstoven. Deksel van pan nemen en saus iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen aardappels onder stromend water schoonboenen en in partjes snijden. In wok of grote koekenpan rest van olie verhitten en aardappelpartjes op matig vuur rondom goudbruin en gaarbakken, regelmatig omscheppen. Rodekool verwarmen volgens aanwijzingen op verpakking. Kippenbouten serveren met aardappelpartjes en rodekool.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 800 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 70 g

vet 40 g

Kippenleverspread op crostini

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 stengels bleekselderij (+ blad)
4 eetlepels olijfolie
2 sjalotten (gesnipperd)
150 g bospeen (in kleine stukjes)
½ eetlepel gedroogde tijm
1 schaal kippenlevers (ca. 500 g)
2 eetlepels cognac (slijter)
75 g roomboter
½ zakje verse peterselie ((a 30), gehakt)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 stokbrood

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Bleekselderij in kleine blokjes snijden, blad fijnsnijden. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en blokjes bleekselderij, sjalot, bospeen en tijm 10 min. zachtjes bakken, van vuur nemen en laten afkoelen. Kippenlevers schoonmaken, droogdeppen en met zout en peper bestrooien. In koekenpan 1 el olie verhitten en kippenlevers op hoog vuur al omscheppend 5 min. roerbakken. Cognac erbij schenken en laten verdampen. In keukenmachine of met staafmixer kippenlevers met boter grof pureren, door machine (met pulseknop) steeds kort te laten draaien. Oven voorverwarmen op 200 °C. In kom groenten, peterselie, bleekselderijblad en leverpuree door elkaar scheppen. Spread pittig op smaak brengen met zout en peper. Knoflook door rest van olie scheppen. Stokbrood schuin in plakken snijden, sneetjes dun met knoflookolie bestrijken. Sneetjes in oven lichtbruin roosteren. Crostini dik met leverspread bestrijken.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 450 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 33 g
vet 25 g

Kippensoep met pandanrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g pandanrijst
1 stengel sereh (citroengras)
3 bosuitjes
150 g oesterzwammen
2 Shanghai paksoi (of 1 struik tah tsai)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
½ eetlepel rode Thaise currypasta
3 eetlepels Thaise vissaus
1 kipfilet (in dunne plakjes)
2 takjes basilicum

Bereiding

Rijst gaarkoken volgens gebruiksaanwijzing. Buitenste blad van sereh verwijderen en harde uiteinden eraf snijden. Sereh in stukjes van 3 cm snijden en (met koksmes) kneuzen. Bosuitjes schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden. Grote oesterzwammen in repen scheuren. Paksoi of tah tsai in repen snijden en wassen. In pan bouillon met currypasta, 2 el vissaus en sereh aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Bosuitjes, kip en oesterzwammen erdoor roeren en soep nog 5 min. zachtjes laten koken. Paksoi toevoegen en soep nog 2-3 min. zachtjes verwarmen. Eventueel op smaak brengen met vissaus. Basilicumblaadjes in stukjes scheuren. In midden van twee wijde soepkommen of diepe borden bergje van rijst maken. Soep erbij scheppen en bestrooien met basilicum.

Tip:

Maak van de rijst mooie torentjes. Verdeel de rijst hiervoor in twee koffiekopjes, druk de rijst goed aan en keer de kopjes in het midden van de soepkommen om.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 37 g

koolhydraten 70 g

vet 10 g

Kipsatés met pindasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets (in blokjes)
1 limoen (geperst)
3 eetlepels zoute ketjap (asin)
1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook (geperst)
8 eetlepels pindakaas
1 theelepel gemberpoeder
1 mespunt gemalen komijn (djinten)
250 ml melk
1 pak gele rijst (325 g)
2 eetlepels sambal (eventueel)

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

Kipblokjes in kom leggen en helft van limoensap en 1 el ketjap erdoor roeren. Kip 5 min. marineren. Kipblokjes aan (in water geweekte) satéstokjes rijgen. In pan ui 1 min. in 1 el olie fruiten. Knoflook toevoegen en 30 sec. meebakken. Pindakaas, gemberpoeder, komijn en melk toevoegen en blijven roeren tot dikke saus ontstaat. Op smaak brengen met rest van limoensap, rest van ketjap en zout en peper. Saus op laag vuur (evt. op warmhoudplaatje) warmhouden. Rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Grillpan verhitten. Kipspiesjes dun met rest van olie bestrijken en in 5-7 min. rondom bruin en gaar bakken. Met zout en peper bestrooien. Saté met pindasaus en gele rijst opdienen. Sambal apart erbij serveren. Lekker met kroepoek en komkommersalade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 735 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 72 g
vet 29 g

Knapperig bladerdeeg gevuld met gehakt

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg

1 ui

1 teen knoflook

2 el olijfolie

400 g rundergehakt

1 citroen

8 g verse tijm

1 ei

Keukenspullen

bakplaat

Bereiding

Onder het knapperige dekseltje zit verrassend gekruid en fris gehakt. Perfect als lunchpakketje.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat het bladerdeeg ontdooien. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

2. Bak de ui en de knoflook glazig, voeg het gehakt toe en bak op hoog vuur rul. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Ris de blaadjes van de tijm. Schep de tijm en de citroen door het gehakt. Leg de bladerdeeg plakjes op een ingevette of met bakpapier beklede bakplaat en bak in het midden van de oven in ca. 10 min. lichtbruin.

3. Neem de bakplaat uit de oven. Snijd met een puntig mesje in het midden van het bladerdeeg een cirkel uit de bovenkant, zodat een bakje ontstaat. Schep het gehakt mengsel in de ontstane holte om de kussentjes te vullen. Klop het ei los en bestrijk de deegbakjes en de uitgesneden rondjes ermee. Schuif de bakplaat terug in de oven en bak nog ca. 5-10 min. tot het deeg goudbruin en krokant is.

combinatietip:

Lekker met tomaat en veldsla.

bereiden 30 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 470 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 19 g

vet 33 g

waarvan verzadigd 14 g

natrium 390 mg

vezels 2 g

Knapperige tofuballetjes met zoete chilisaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak tofu naturel (375 g)
1 ei
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels bloem
100 g shii-takes (fijngesneden)
2 nori-vellen (in reepjes)
6 eetlepels zoete chilisaus
olie om te frituren

Keukenspullen
frituurpan
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Tofu laten uitlekken en droogdeppen, eventueel erin knijpen om overtollig vocht te verwijderen. Tofu, ei en sojasaus met zout en peper naar smaak pureren met staafmixer of keukenmachine. Bloem door tofumengsel roeren. Paddestoelen en norivellen erdoor scheppen. Van tofu ca. 20 kleine balletjes draaien. Frituurpan met olie tot 175 °C verhitten. Tofuballetjes per 5-6 tegelijk langzaam in frituurvet laten zakken en in 3-4 min. goudbruin en gaar frituren. Rest van tofuballetjes op zelfde wijze bereiden. Balletjes op keukenpapier laten uitlekken en lauwwarm of koud met zoete chilisaus serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 355 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 18 g
vet 23 g

Knoflook-viskoekjesb

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 sneetje oud witbrood
250 g tilapiafilet (vis)
50 g geraspte oude kaas
1 teentje knoflook (in plakjes)
1 eetlepel citroensap
1 ei
2 eetlepels bloem
3 eetlepels olie
100 g relish augurk (potje a 200 g)

Keukenspullen
keukenmachine
plasticfolie

Bereiding

1. Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot kruim malen. Broodkruim uit machine nemen. Tilapia in stukken snijden en in keukenmachine grof pureren. Kaas, knoflook, citroensap, ei, broodkruim en zout en peper aan vis toevoegen en keukenmachine nog kort laten draaien (vispuree moet stevig blijven). Handen met bloem bestuiven en van vismengsel 6 koekjes van gelijke grootte vormen. Viskoekjes op bord leggen, met plasticfolie afdekken en minstens 2 uur in koelkast laten opstijven.

2. In ruime koekenpan olie verhitten en hierin viskoekjes in 5 min. aan beide zijden goudbruin en gaar bakken. Viskoekjes warm met augurkenrelish serveren.

bereiden 25 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 160 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 9 g
vet 9 g

Knolselderijsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 knolselderij (ca. 600 g)
3 eetlepels olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
1 l kippenbouillon (zie basisrecept elders op deze site)
1 pakje bakbacon ((100 g), in brede repen)
½ spitskool (in repen)
3 stengels bleekselderij (in dunne plakjes)
1 eetlepel verse tijmblaadjes

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Knolselderij in plakken snijden, schillen en in blokjes snijden. In soeppan 2 el olie verhitten en ui en knoflook glazig fruiten. Knolselderij erdoor scheppen en 5 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken, al roerend aan de kook brengen en knolselderij in 10-15 min. zachtjes gaarkoken. Intussen in wok 1 el olie verhitten en bacon al omscheppend bruin en knapperig bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. In bakvet van bacon spitskool al omscheppend in 3-4 min. beetgaar bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Met staafmixer knolselderij in bouillon pureren tot gladde, lichtgebonden soep. Bleekselderij en tijm toevoegen en soep nog 2-3 min. op laag vuur laten koken. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier wijde kommen scheppen en spitskool in midden scheppen. Baconrepen erover verdelen. Lekker met volkorenvloerbrood.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 265 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 11 g

vet 21 g

Knolselderijsoep met linzen en spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
100 g magere spekreepjes
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
1 knolselderij (in blokjes)
2 vleesbouillontabletten
1 blik linzen ((400 g), uitgelekt)
125 ml zure room
½ zakje verse koriander (fijngeknipt)

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

In soeppan olie verhitten. Spekreepjes al omscheppend knapperig bruin bakken en op bord scheppen. In bakvet ui 2-3 min. zachtjes bakken. Knoflook en knolselderij op halfhoog vuur 2-3 min. meebakken. Regelmatig roeren. Bouillontabletten en 1 1/4 liter water toevoegen. Soep aan de kook brengen en in 15-20 min. zachtjes gaarkoken. Met staafmixer geheel pureren tot gladde soep. Linzen erdoor roeren en nog 2-3 min. meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper. Knolselderijsoep met linzen in wijde kommen scheppen. In midden flinke lepel zure room scheppen. Spekjes en koriander erover strooien. Lekker met geroosterd volkoren(stok)brood.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 330 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 20 g
vet 20 g

Knolselderijstampot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 knolselderij
500 g kruimige aardappels
100 g Serranoham
1 theelepel olie
50 ml kippenbouillon (van tablet)
½ kuipje verse zuivelspread light (a 150 g)
1 eetlepel dijonnaise
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)

Bereiding

Knolselderij in plakken snijden, schillen en in blokjes snijden. Aardappels schillen en in stukken snijden. In pan knolselderij met aardappel in bodempje water en zout afgedekt in 20 min. zachtjes gaarkoken. Plakken ham halveren. In grote koekenpan olie verhitten en ham aan beide kanten krokant bakken. Ham op laag vuur warmhouden. Knolselderij en aardappel afgieten. Bouillon verwarmen. Knolselderij en aardappel met bouillon, zuivelspread en Dijonnaise fijnstampen. Peterselie erdoor scheppen. Op smaak brengen met (zout en) peper. Stampot over twee borden verdelen en met warme ham serveren.

Tip:

Gebruik in plaats van Dijonnaise 1 tl mosterd en 2 tl mayonaise.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 65 g

vet 17 g

Kogelbiefstuk met portjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 kogelbiefstuk (op kamertemperatuur)
25 g boter
1 doosje magnetronfrites naturel (diepvries, 125 g)
1 sjalot (gesnipperd)
75 ml rode port
2-3 tomaten (in partjes)
75 g witte kaas op olie (pot a 300 g)
1 eetlepel peterselie (gesneden, diepvries)

Bereiding

Biefstuk aan beide kanten bestrooien met peper. In koekenpan boter verhitten. Biefstuk in 4-6 min. vanbuiten bruin en vanbinnen rosé bakken. Intussen magnetronfrites volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Vlees uit pan nemen en (in aluminiumfolie verpakt) warmhouden. Sjalot in bakvet 1 min. bakken. Port bij sjalot schenken en op hoog vuur tot lichtgebonden jus inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. In schaalje tomaat mengen met kaas en 1 el olie (uit pot) en peterselie. Kogelbiefstuk met portjus, frites en tomatensalade serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 62 g

vet 43 g

Kokoskoekjes

Menugang Koek en Gebak
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

20 stuks

2 eiwitten
1/2 theelepel bakpoeder (zakje)
100 g suiker
125 g geraspte kokos
poedersuiker (strooibus)

Keukenspullen
bakpapier
mixer

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. In schone, vetvrije kom eiwitten met mespunt zout met mixer schuimig kloppen. Bakpoeder toevoegen en al kloppend met mixer geleidelijk suiker toevoegen. Blijven kloppen tot glanzende, stevige pieken ontstaan. Met spatel kokos luchtig door eiwit scheppen. Met twee dessertlepels van eiwit kleine bergjes scheppen op met bakpapier beklede bakplaat. Koekjes in 10-15 min. lichtbruin en gaar bakken. Bakplaat uit oven nemen en kokoskoekjes op rooster laten afkoelen. Tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.

2. Kokoskoekjes op schaal leggen en royaal bestuiven met poedersuiker.

bereiden 10 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 60 kcal
eiwit 1 g
koolhydraten 6 g
vet 4 g

Koolraapsoep met kalkoen en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ citroen
300 g kalkoenfilet (in reepjes)
1 teentje knoflook (geperst)
1 rode ui (fijngesnipperd)
4 eetlepels olie
1 rode peper (in reepjes)
1 zakje panklare koolraap (300 g)
2 eetlepels gemalen kurkuma (koenjit)
2 eetlepels bloem
1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 blikje maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
1 zakje verse bieslook ((25 g), fijngeknipt)

Bereiding

Citroen schoonboenen en schil fijnraspen. Citroen uitpersen. In kom kalkoen met citroensap, knoflook en zout en peper omscheppen en smaken minstens 30 min. laten intrekken. Intussen in soeppan ui in 2 el olie goudgeel fruiten. Pepertje kort meebakken. Koolraap 1 min. meebakken, af en toe roeren. Kurkuma en bloem in kommetje mengen, over uimengsel strooien en omscheppen. Al roerend klein deel van bouillon erbij schenken, volgend deel van bouillon pas erbij schenken als vorige deel volledig door bloem gebonden is. Maïs toevoegen, soep aan de kook brengen en afgedekt 15 min. zachtjes laten koken. Op smaak brengen met citroenrasp, zout en peper. In koekenpan rest van olie verhitten. Kalkoen op hoog vuur gaar en goudbruin bakken. Soep met gebakken kalkoenreepjes over vier borden verdelen. Bieslook erover strooien. Lekker met geroosterd naanbrood.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 16 g

vet 22 g

Koolvis in dille-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels boter
400 g koolvisfilet (diepvries)
2 eetlepels bloem (gezeefd)
250 ml slagroom
1 eetlepel gedroogde dille
400 g snelkook zilvervliesrijst
500 g sperziebonen (schoongemaakt)

Bereiding

In braadpan 2 el boter verhitten en bevroren koolvis aan beide zijden bakken. Met behulp van houten pollepel gebakken vis in stukjes uit elkaar laten vallen. Vis met bloem bestrooien. Al roerend slagroom in gedeelten erbij schenken, volgende scheut pas toevoegen als vorige scheut door bloem gebonden is. Vissaus op smaak brengen met helft van dille, zout en peper en op laag vuur warmhouden, af en toe roeren. Intussen rijst volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Sperziebonen in 8 min. beetgaar koken. Sperziebonen omscheppen met rest van boter en rest van dille. Rijst over vier borden verdelen en vissaus erover scheppen. Sperziebonen ernaast serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 835 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 85 g
vet 39 g

Koolvis met broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
300 g spaghetti
400 g koolvisfilet (diepvries)
4 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook (geperst)
1 blikje ansjovisfilets (fijngesneden)
1 citroen (in plakken)
50 g pittige kaas (geraspt)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Broccoli in kleine roosjes verdelen, stelen in korte reepjes snijden. Broccoli en steeltjes ieder apart in 5 min. beetgaar koken. Spaghetti volgens aanwijzing op verpakking beetgaar koken en afgieten. Intussen grillpan verhitten. Bevroren koolvis aan iedere kant met mengsel van 1 el olie, 1 teentje knoflook en zout en peper bestrijken. Vis op hoog vuur in 10 min. gaargrillen, halverwege keren. In koekenpan met antiaanbaklaag rest van olie verhitten. Ansjovis en broccolisteeeltjes 2 min. zachtjes bakken. Broccoliroosjes met rest van knoflook toevoegen en geheel kort roerbakken. Met zout en peper op smaak brengen. Broccolimengsel door spaghetti scheppen. Vis met plakjes citroen over vier borden verdelen, spaghetti ernaast leggen. Gerecht met kaas bestrooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 600 kcal
eiwit 42 g
koolhydraten 57 g
vet 23 g

Korianderstampot met pappadums

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ citroen

1 kilo vastkokende aardappels (geschild en in stukken gesneden)

4 eetlepels zonnebloemolie

4 pappadums naturel (doosje a 10 stuks)

75 g verse koriander (5 zakjes a 15 g)

2 eetlepels crème fraîche

4 eetlepels olijfolie

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

Citroen schoonboenen en schil eraf raspen. Aardappels in pan met weinig water afgedekt in 20 min. gaarkoken, citroenrasp aan kookwater toevoegen. In koekenpan met antiaanbaklaag zonnebloemolie verwarmen. Pappadums in stukken breken en ca. 15 sec. op hoog vuur in olie bakken tot driehoekjes groter en lichter van kleur zijn geworden. Pappadums op keukenpapier laten uitlekken. Koriander inclusief steeltjes fijnsnijden (of in keukenmachine met behulp van pulse-knop snijden; let op, kruiden niet tot moes vermalen). Aardappels afgieten en met stamper fijnstampen. Crème fraîche met olijfolie omscheppen. Crème-fraîchemengsel door aardappelpuree scheppen, nog even goed doorwarmen en puree op laag vuur iets laten indikken. Op smaak brengen met zout en peper. Op laatste moment fijngesneden koriander door aardappel roeren. Stampot in warme schaalpjes scheppen. Met pappadums serveren. Lekker met tilapia uit de oven met wasabikorst (zie elders op deze site).

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 52 g

vet 14 g

Koud avocadosoepje met geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe avocado
1 eetlepel citroensap
50 ml slagroom
100 ml tuinkruidenbouillon ((van tablet), afgekoeld)
2 eetlepels droge witte vermout
citroenpeper (molentje)
25 g zachte geitenkaas ((bijv. Bettine blanc), verkruimeld)
1/4 bakje tuinkers

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Avocado schillen, halveren en pit verwijderen. Vruchtvlies in stukken snijden en in keukenmachine of met staafmixer pureren met citroensap en slagroom. Bouillon en vermout bij puree schenken. Avocadosoep goed doorroeren en op smaak brengen met versgemalen citroenpeper. Soep in vier kleine glaasjes schenken en garneren met kruimeltjes geitenkaas en tuinkers.

Tip:

Ook leuk om als amuse te serveren, bij aanvang van het kerstdiner als iedereen aan tafel gaat.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 130 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 5 g
vet 10 g

Koud geserveerde heldere groentebouillon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter groentesap (koelvers, Biologisch)
4 witte asperges
50 g tuinbonen (diepvries)
50 g verse doperwten (zakje a 200 g)
50 g haricots verts
4 cherrytomaten
50 g mihoen
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
1 eetlepel olijfolie extra vierge met basilicum (fles a 250 ml)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes
glazen (inhoud ca. 300 ml)

Bereiding

1. Theedoek in vergiet leggen en vergiet boven ruime kom hangen. Groentesap in vergiet schenken en in koelkast in minstens 12 uur door theedoek laten lekken. Resultaat: ca. 500 ml helder uitlekvocht. In theedoek achtergebleven groentepulp weggooien.

2. Houtachtige uiteinden van asperges snijden. Asperges met dunschiller van vlak onder kopje naar beneden schillen. In pan met ruim kokend water en zout asperges 10 min. koken. Van vuur af asperges nog 5 min. in kookwater laten staan. Asperges uit pan nemen en in vergiet met koud water afspoelen (om garingsproces te stoppen). Asperges schuin in plakken van ca. 1 cm snijden. In ruime pan met kokend water en zout tuinbonen in 3 min. beetgaar koken. Tuinbonen met schuimspaan uit pan nemen en in vergiet met koud water afspoelen. Stugge grijze velletje van tuinbonen verwijderen (= dubbeldoppen).

3. Achtereenvolgens doperwten en haricots verts in pan met ruim kokend water met zout in 3 min. beetgaar koken, uit pan scheppen en in vergiet met koud water afspoelen. Tomaatjes kruislings insnijden, 30 sec. in kokend water onderdompelen en met koud water afspoelen. Velletjes eraf trekken, tomaten halveren en zaadjes verwijderen. Mihoen 3 min. in kokend water leggen, zodat sliertjes zacht worden. Mihoen in vergiet met koud stromend water afspoelen. Bieslook, basilicum en koriander met scherp mes fijnsnijden.

4. In kom koude groenten met mihoen en kruiden losjes mengen. Groentemengsel over vier glazen verdelen. Heldere groentesap op smaak brengen met zout en peper en kwart ervan in elk glas schenken. Basilicumolie erover druppelen.

bereiden 45 min. wachten 12 uur

Koud geserveerde heldere groentebouillon

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 13 g

vet 7 g

Koude tomatensoep met avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g rijpe romatomen (in blokjes)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
3 bosuitjes (in ringetjes)
½ zakje verse basilicum ((a 15 g), in reepjes)
1 rode peper (zonder zaadjes, fijngesneden)
750 ml tomatensap
1 limoen (uitgeperst)
1 avocado

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. In keukenmachine of met behulp van staafmixer tomatenblokjes met olie, bosuitjes, basilicum en rode peper tot gladde massa pureren. Terwijl machine draait tomatensap toevoegen. Soep pittig op smaak brengen met limoensap, zout en peper. Afgedekt in koelkast ijskoud laten worden; eventueel 15 min. voor serveren in diepvries plaatsen.

2. Avocado halveren, pellen en in piepkleine blokjes snijden. Direct met limoensap besprenkelen om verkleuren tegen te gaan. Soep (eventueel met ijsblokjes erin) over zes glaasjes verdelen. Garneren met avocado en serveren met lepeltje.

25 min. bereiden

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 100 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 8 g
vet 6 g

Krokant gefrituurde asperges

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren
250 g bloem
250 ml koel bier
500 g witte asperges
4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel scherpe mosterd
grof zeezout
1 citroen
olie om te frituren

Bereiding

Eieren splitsen. In schaal glad beslag roeren van dooiers, bloem, bier en mespunt zout. Beslag afgedekt op koele plek kwartier laten rusten. Asperges schoonmaken, halveren en in de lengte doorsnijden. In kom mayonaise en mosterd door elkaar roeren. Frituurolie verhitten tot 180 °C, oven voorverwarmen tot 100 °C. In vetvrije kom eiwitten stijfkloppen. Eiwitschuim luchtig door beslag spatelen. Deel van aspergerepen met vork door beslag halen en een voor een in frituurolie laten glijden. In 4-5 min. goudbruin frituren, regelmatig omkeren voor gelijkmatige kleuring. Aspergebeignets op keukenpapier laten uitlekken en op serveerschaal in oven warmhouden. Met (zee)zout bestrooien en serveren met mosterdmayonaise en partjes citroen.

Tip:

De krokante aspergebeignets zijn ook lekker als bijgerecht, bij gepocheerde of gestoomde vis en een romige saus. Beignets maken kan ook met hele, beetgaar gekookte, asperges. Gebruik dan een dubbele hoeveelheid bierbeslag.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 51 g
vet 35 g

Krokant geitenkaastaartje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ pak filobladerdeeg (diepvries)
1 schaalte haricots verts ((150 g), schoongemaakt)
1 sinaasappel
1 zakje gepelde pistachenootjes (55 g)
4 eetlepels olijfolie (met citroenaroma)
4 plakken zachte geitenkaas (met korst (a ca. 60 g, chèvre naturel 45+))
versgemalen zwarte peper

Bereiding

1. Filodeeg in plastic verpakking in 2 uur bij kamertemperatuur laten ontdooien.
2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Haricots verts in 5 min. beetgaar koken. Boontjes in zeef met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Sinaasappel schoonboenen en schil grof raspen (vrucht wordt niet gebruikt). Pistachenootjes grof hakken. Vellen filodeeg op werkvlak uitspreiden en dun bestrijken met 2 el citroenolie. Vier vellen luchtig in vieren vouwen. Vijfde vel in 4 stukken snijden en deze tussen gevouwen vellen leggen. Deegplakken naast elkaar op ingevette bakplaat leggen en bovenkant bestrijken met 1 el olie. Haricots verts naast elkaar op deeg leggen en afdekken met plak geitenkaas. Pistachenootjes en sinaasappelrasp erover verdelen. Royaal peper erboven malen en rest van olie erover sprenkelen. In midden van oven geitenkaastaartjes in 15 min. goudbruin en gaar bakken. Serveren met een salade van romana sla en zwarte olijven.

bereiden 2 u. 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 18 g

vet 29 g

Krokante kaas-salamiknopen

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 plakjes salami
4 plakjes bladerdeeg (ontdoid)
bloem om te bestuiven
1 ei (losgeklopt)
50 g geraspte belegen kaas

Keukenspullen
plasticfolie
bakplaat
bakpapier

Bereiding

1. Snijd de salami heel fijn. Druk de plakjes bladerdeeg per 2 aan elkaar vast tot een rechthoek. Leg 1 deegplak op een licht met bloem bestoven werkvlak. Verdeel de salami erover. Leg de tweede deegplak erop. Rol het deeg uit tot een rechthoek van 10 x 20 cm. Bestrijk het deeg met ei en strooi de kaas erover. Druk de kaas stevig op het deeg en snijd het in lange repen van 1 cm breed. Leg in elke reep een knoop en leg de knopen op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet de kaasknopen tot het moment van afbakken afgedekt met plasticfolie in de koelkast.

2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak de knopen in 15 minuten lichtbruin en gaar.

bereiden 30 min.

Kruidensalade met carpaccio en artisjok

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ zakje amandelschaafsel (a 45 g)
1 blik artisjokharten (uitgelekt (400 g))
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 zak rucola slamelange (80 g)
1 eetlepel Italiaanse kruiden
200 g carpaccio (vleeswaren)
½ ongesneden brood (naar keuze)

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren en op bord laten afkoelen. Artisjokharten goed droogdeppen en halveren. In koekenpan artisjokhelften in 1 el olie rondom bruinbakken. Artisjok op laag vuur warmhouden. Van rest van olie en balsamicoazijn dressing roeren en op smaak brengen met zout en peper. Slamelange met kruiden en helft van dressing mengen en over twee borden verdelen. Plakjes carpaccio met gebakken artisjok op salade leggen. Rest van dressing over salade druppelen en garneren met geroosterd amandelschaafsel. Serveren met in punten gesneden brood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 770 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 51 g

vet 46 g

Kruidensalade met paling

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels appelciderazijn (Biologisch)
versgemalen zwarte peper
200 g paling
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 rode appel (bijv. Elstar)
1 zak ijsbergsla (met peterselie (200 g))

Bereiding

In kom vinaigrette kloppen van olie, azijn, zout en peper naar smaak. Paling in lange, smalle reepjes snijden. Bieslooksprietten in 3 stukken snijden. Steeltjes van basilicum plukken en blad grof scheuren. Appel goed wassen en ongeschild in 4 parten snijden. Klokhuis verwijderen. Appelpartten in dunne schijfjes snijden. Ijsbergsla, bieslook, basilicum en appelschijfjes over vier borden verdelen. Paling erover verdelen. Vinaigrette nogmaals doorkloppen en over salade sprenkelen. Lekker met volkorenbrood.

variatietip:

Europese paling vind je niet meer bij Albert Heijn, die komt pas weer terug als-ie weer in voldoende aantallen rondzwemt. Kies voor gerookte forelfilet als goed alternatief.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Kruidige kipspiesen met sesamspinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels sesamzaad
1 eetlepel tijm (vers of gedroogd)
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
2 schaaltjes kipmedaillons (ca. 500 g)
1 eetlepel olie
2 theelepels sesamolie
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
2 eetlepels citroensap
2 citroenen (gehalveerd)

Keukenspullen
satépennen

Bereiding

1. In schaal sesamzaad mengen met tijm en knoflook-chiliolie. Kipmedaillons erdoor wentelen en smaken op koele plek minstens 30 min. laten intrekken, of schaal 2 uur afgedekt in koelkast zetten. In wok olie en sesamolie verhitten en deel van spinazie toevoegen. Regelmatig omscheppen en meer spinazie toevoegen, tot alle spinazie is geslonken. Op smaak brengen met citroensap, zout en peper. Spinazie tot gebruik bij kamertemperatuur bewaren.

2. Kipmedaillons per 3 aan spiesen rijgen. Kip op matig hete barbecue in 5-6 min. per kant bruin en gaar roosteren. Laatste minuut citroenen met snijvlak op barbecue leggen. Spinazie over vier borden verdelen. Kipspiesen bestrooien met zout en peper en op spinazie leggen. Gegrilde citroen ernaast leggen, om aan tafel over kip uit te knijpen.

bereiden 40 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 3 g

vet 18 g

Kruidkoekmuffins

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

300 g bloem (gezeefd)

1 zakje bakpoeder

175 g donkere basterdsuiker

2 eetlepels koekkruiden

75 g boter

5 eetlepels stroop

1 ei (losgeklopt)

200 ml halfvolle melk

Keukenspullen

muffinvorm met 12 holtes, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Muffinvorm met bloem bestuiven. In grote kom bloem mengen met bakpoeder, basterdsuiker, koekkruiden en mespunt zout. Boter met stroop in magnetron in 20 sec. laten smelten. Botermengsel met ei door melk roeren. Met vork vloeibaar mengsel snel door bloem roeren, enkele klontjes zijn geen bezwaar. Beslag in muffinvormpjes scheppen. Kruidkoekmuffins in midden van oven in ca. 20-25 min. bruin en gaar bakken. Muffins 5 min. laten afkoelen en uit vorm nemen.

Tip:

Test de muffins door er een satéstokje in te steken: als dat er droog uit komt, zijn de muffins gaar.

bereiden 15 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 220 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 37 g

vet 6 g

Lamsgebraad uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamsgebraad
1 eetlepel grove mosterd
2 theelepels gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
25 g boter (gesmolten)
150 ml sinaasappelsap

Keukenspullen
lage ovenschaal inhoud ca. 1 liter, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Stukken lamsvlees inwrijven met mosterd en naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen. Tijm, zout en peper naar smaak erover strooien. Boter erover schenken en sinaasappelsap langs rand op bodem van schaal schenken. In midden van oven lamsgebraad in 35-45 min. bruinbraden. Vlees halverwege keren en vocht erover lepelen. Lekker met couscous of gele rijst en broccoli.

bereiden 5 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 480 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 8 g
vet 33 g

Lamskebab met komkommer-muntsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type grillen	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 citroen (geperst)
1 teentje knoflook (uitgeperst)
1 theelepel gemalen komijn
cayennepeper
kaneel
1 schaal lamslapjes (a la minute (ca. 200 g))
1 komkommer
1 zakje verse munt (15 g)
1 theelepel suiker
½ bakje Griekse yoghurt (a 150 g)

Keukenspullen
satéstokjes
grillpan

Bereiding

In kom marinade roeren van olie, helft van citroensap, knoflook, komijn, mespunt cayennepeper en mespunt kaneel. Lamsboutlapjes elk in 3 lange repen snijden, door marinade wentelen en smaken minstens 10 min. laten intrekken. Komkommer schillen en in dunne plakjes schaven of snijden. Van munt 18 blaadjes apart houden, rest fijnsnijden. In schaal munt, suiker en rest van citroensap door yoghurt roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Komkommer met munt dressing mengen. Grillpan (of koekenpan met antiaanbaklaag) verhitten en repen lamsvlees in 3 min. rosé grillen. Lamsrepen met 3 blaadjes munt zigzaggend aan satéstokjes rijgen. Kebabs op bord leggen en serveren met komkommersalade. Lekker met naanbrood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 6 g
vet 22 g

Lamskoteletjes met champignons

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 lamskoteletjes
3 theelepels milde kerriepoeder
25 g boter
250 g kastanjechampignons (in vieren)
2 eetlepels bieslook (fijngeknijpt)

Bereiding

Koteletjes inwrijven met zout en kerriepoeder. In grote koekenpan boter verhitten en vlees op hoog vuur in 1-2 min. bruinbakken. Champignons rond vlees leggen en alles nog 2-3 min. bakken, champignons steeds omscheppen. Lamskoteletjes op twee borden leggen. Champignons op smaak brengen met zout en peper en bieslook erdoor scheppen. Champignons op en naast vlees scheppen. Lekker met gebakken aardappeltjes en wortelsalade.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 360 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 0 g
vet 29 g

Lamskoteletjes met pittige abrikozencompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
6 eetlepels olijfolie
2 uien (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (geperst)
2 theelepels kaneelpoeder
2 theelepels paprikapoeder pikant
500 g abrikozen (in partjes)
½ zakje verse koriander (a 15 g)
12 lamskoteletjes

Bereiding

Citroen schoonboenen en 1 el van schil eraf raspen. Vrucht uitpersen. In pan met dikke bodem 3 el olie verhitten. Ui 3-4 min. zachtjes bakken. Helft van knoflook met citroensap en -rasp, kaneel, 1 tl paprikapoeder en zout en peper naar smaak door ui scheppen. Scheutje water toevoegen. Abrikozen erdoor scheppen en geheel op laag vuur 10 min. verwarmen, tot abrikozen zacht zijn maar niet uit elkaar vallen. Koriander in dunne reepjes snijden en door abrikozenmengsel scheppen. Compote laten afkoelen tot lauwwarm. Lamskoteletjes met rest van knoflook, 1 tl paprika-poeder, zout en peper inwrijven. Vlees met rest van olie bestrijken en in hete grillpan of droge koekenpan in 5 min. rosé bakken. Op vier warme borden elk 3 lamskarbonaadjes leggen en abrikozencompote ernaast scheppen. Lekker met couscous en rucolasalade.

Tip:

In plaats van verse abrikozen kunnen ook gedroogde abrikozen gebruikt worden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 10 g

vet 51 g

Lamslapjes met saffraan en kikkererwten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type grillen

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraan
3 eetlepels olijfolie
100 g gedroogde abrikozen (in reepjes)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 blik kikkererwten ((400 g), uitgelekt)
400 g lamslapjes (a la minute)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Saffraandraadjes 5 min. weken in 2 el water. In grote koekenpan 2 el olie verhitten en hierin abrikozen op laag vuur bakken. Tomatenblokjes inclusief vocht en saffraan toevoegen en geheel aan de kook brengen, op smaak brengen met zout en peper. Tomatenmengsel op laag vuur 10 min. laten sudderen, laatste 5 min. kikkererwten erdoor roeren en mee verwarmen. Intussen grillpan verhitten. Lamsvlees met rest van olie insmeren en in 2 min. per zijde op hoog vuur gaargrillen. Lamsvlees met zout en peper bestrooien. Kikkererwten met saus over vier borden verdelen en lamsvlees ernaast leggen. Lekker met brood.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 31 g
vet 18 g

Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

½ pak bladspinazie ((diepvries, a 450 g), ontdooid)

3 sneetjes oud witbrood (ontkorst)

65 g pijnboompitten (geroosterde)

1 zakje verse peterselie (30 g)

100 g Ardennerham (grofgesneden)

50 g roomboter (op kamertemperatuur)

2 eieren (losgeklopt)

1 eetlepel geraspte citroenschil

6 eetlepels olijfolie

4 schaaltjes lamsracks (a 2 stuks)

4 eetlepels pittige mosterd

Keukenspullen

keukenmachine

aluminiumfolie

Bereiding

1. In keukenmachine brood verkrumelen; overdoen in kom. In keukenmachine pijnboompitten met spinazie, peterselie, ham en boter fijnmalen. Eieren, citroenrasp en zout en peper met spinaziemengsel door broodkruim roeren.

2. In grote koekenpan olie verhitten en lamsracks in 2 min. rondom bruinbakken. Lamsracks met zout en peper bestrooien en in braadslede leggen. Bovenkant van vlees met mosterd insmeren, spinaziemengsel erover verdelen en goed aandrukken. Vlees tot gebruik gekoeld bewaren.

3. Oven voorverwarmen op 200 °C en lamsracks op kamertemperatuur laten komen. Lamsracks in oven in 8-10 min. gaar laten worden. Uit oven in aluminiumfolie verpakt nog 5 min. laten rusten. Lamsracks tussen botjes door in plakken snijden. Lekker met verse aardappelpuree met knolselderij en oude kaas (Feestproduct van AH Excellent*).

Tip:

Slim feestmenu voor 8 personen: Zalmtartaar met rucolaolie & Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst & Karnemelkmousse met karamelsaus.

Tip:

*Speciaal voor de feestdagen, tijdelijk verkrijgbaar.

bereiden 55 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal

eiwit 27 g

Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst

koolhydraten 7 g

vet 33 g

Lamsrack met tijm-honingboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 schaaltje lamsracks (2 stuks, ca. 400 g)
versgemalen zwarte peper
3 takjes tijm
250 g cherrytomaten
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (in plakjes)
1 theelepel honing
50 g zachte roomboter

Keukenspullen
aluminiumfolie
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Lamsracks bestrooien met peper en op kamertemperatuur laten komen. Tijm van takjes rissen. Tomaatjes in schaal omscheppen met 2 el olie, knoflook en 1 tl tijm. Rest van tijm met honing, zout en peper door boter roeren. In koekenpan 2 el olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken. Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en met tomaatjes ernaast in oven in 7-8 minuten rosé bakken, halverwege baktijd omdraaien. Vlees uit oven nemen, in folie verpakken en ca. 5 min. laten rusten. Lamsracks langs botjes in losse 'karbonaadjes' snijden en op twee warme borden rangschikken. Tijm-honingboter op vlees scheppen. Tomaatjes uit oven nemen en naast lamsvlees leggen. Lekker met aardappelpuree, gemengd met ringetjes zwarte olijf.

Tip:

De lamsrack kan worden vervangen door acht lamskoteletjes.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 755 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 5 g
vet 69 g

Lamsvlees in knoflook-rozemarijnmarinade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 takje rozemarijn
2 teentjes knoflook
1 theelepels (balsamico)azijn
1 theelepel scherpe mosterd (bijv. Dijon)
4 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
2 schaaltjes lamsboutplakken à la minute (ca. 500 g)
3 (tros)tomaten
100 ml medium dry sherry (of bouillon)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Rozemarijnnaaldjes van takje rissen en heel fijn hakken. Knoflook pellen en boven kommetje uitpersen. Gehakte rozemarijn, azijn, mosterd, 2 el olie en peper naar smaak toevoegen. Lamsboutplakjes aan beide kanten bestrijken met knoflookmengsel en 10 min. laten marineren. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In grote koekenpan 2 el olie verhitten en lamsboutplakjes op matig vuur aan elke kant 1 min. bakken. Op warme schaal leggen, licht met (zee)zout bestrooien en warmhouden onder aluminiumfolie. Zo blijft het vlees mooi rosé. In achtergebleven bakvet tomaatblokjes 1 min. op hoog vuur bakken. Sherry erbij schenken en geheel op hoog vuur tot jus inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Lamsboutplakjes op vier warme borden leggen en jus erover scheppen. Serveren met aardappelpuree (met verse pesto) en een salade.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 1 g

vet 22 g

Lamsvlees met dille-artisjokrijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g snelkookrijst (basmati)
1 pak tuinbonen (fijn, diepvries 300 g)
2 blikken artisjokharten (a 400 g)
2 teentjes knoflook (gepeld)
150 g Griekse yoghurt
1 zakje verse dille (15 g)
2 schaaltjes lamsboutlapjes à la minute
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op de verpakking bereiden. (In magnetron) tuinbonen beetgaar koken. Artisjokharten in smalle partjes snijden. Knoflook boven yoghurt uitpersen en saus op smaak brengen met zout en peper. Dille fijnknippen. Vlees bestrooien met zout en peper. In grote koekenpan olie verhitten en lamsboutlapjes in 3 min. aan beide kanten bruinbakken. Tuinboontjes, artisjok, dille en zout en peper naar smaak door rijst mengen. Rijst over vier borden verdelen, vlees en yoghurtsaus ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 740 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 67 g

vet 36 g

Lasagne met ricotta, spinazie en gerookte zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
2 el olijfolie
600 g bladspinazie
75 g geraspte oude kaas
250 g ricotta (kaas)
1 tl nootmuskaat
2 schalen warmgerookte zalmsteaks (4 smalle filets)
12 lasagnebladen
100 ml melk
2 tomaten

Keukenspullen
ovenschaal (20 x 30 cm)

Bereiding

Sla de klassieke bechamelsaus in lasagne over en gebruik ricotta: een romige kaas met een lichte kaassmaak.

1. Oven voorverwarmen op 175 °C. Snipper de ui. In wok olie verhitten en ui 2-3 min. zachtjes fruiten. Spinazie in gedeelten erdoor scheppen en op hoog vuur laten slinken. Spinazie met spatel tegen wand van wok drukken en overtollig vocht uit wok scheppen of gieten. Ricotta en geraspte kaas door de spinazie scheppen. Mengsel op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Zalm in stukjes verdelen.

2. In ovenschaal lagen maken van 3-4 lasagnebladen, spinazie en zalm; eindigen met lasagne. Rest van ricotta loskloppen met melk, peper, zout en nootmuskaat en dit mengsel over laatste lasagnelaag uitstrijken.

3. Tomaten in plakjes snijden, erop leggen en bestrooien met peper. Rest van kaas over de schotel strooien. Laten afkoelen, schaal met plasticfolie afdekken en tot gebruik (maar minstens 1 uur) in koelkast zetten. Ovenschaal op rooster in midden van oven zetten en lasagne in ca. 30 min. goudbruin en gaar laten worden.

bereiden 15 min. wachten 1 uur oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 750 kcal
eiwit 50 g
koolhydraten 49 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 14 g
natrium 1.025 mg

Lasagne met ricotta, spinazie en gerookte zalm

vezels 5 g

Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
2 teentjes knoflook
200 ml olijfolie extra vierge
2 takjes verse basilicum (zakje a 15 g)
100 ml zonnebloemolie
2 trostomaten
1 sjalot
2 theelepels tomatenpuree (blikje)
250 ml tomatensap
12 romaatjes (of cherrytomaten)
250 g ricotta (kaas)
1 theelepel citroensap
3 bollen mozzarella (kaas)

Keukenspullen
grillpan
keukenpapier
ringvorm doorsnede ca. 6 cm en ca. 5 cm hoog

Bereiding

1. Aubergine in zeer dunne plakken snijden en met keukenpapier droogdeppen. Grillpan verhitten. Aubergine aan beide zijden in 5 min. op hoog vuur gaargrillen, halverwege plakken kwartslag draaien zodat ruitpatroon ontstaat. Blaadjes van rozemarijn en tijm fijnsnijden. Van knoflook 1 teentje persen en met rozemarijn, helft van tijm en zout en peper naar smaak door 2 el olijfolie roeren. Aubergineplakken met knoflookmengsel insmeren en in kom minstens 6 uur marineren, zodat smaken zich ontwikkelen.

2. Steeltjes van basilicum plukken, enkele blaadjes bewaren en rest in kokend water onderdompelen. Blaadjes direct met schuimspaan uit kokend water scheppen en onmiddellijk in bak met ijsklontjes overdoen. Basilicum droogdeppen, fijnsnijden en met staafmixer en ca. 150 ml olijfolie pureren tot een fijne massa. In heel klein pannetje zonnebloemolie verhitten. Achtergehouden basilicumblaadjes in olie onderdompelen en enkele sec. frituren, tot ze glazig en krokant zijn. Met vork blaadjes uit olie scheppen en op keukenpapier laten uitlekken.

3. Trostomaten in kwarten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Sjalot zeer fijn snipperen en in kleine pan met dikke bodem 2 el olijfolie op laag vuur glazig fruiten (sjalot mag geen kleur krijgen!). Tomaatblokjes, tomatenpuree, tomatensap en rest van tijm toevoegen en mengsel op matig vuur in 15 min. tot dikke saus laten inkoken. Zout en peper naar smaak toevoegen.

4. Andere teentje knoflook fijnsnijden en met rest van olijfolie omscheppen. Tomaatjes halveren. In koekenpan met antiaanbaklaag knoflookolie verwarmen en tomaatjes 2 min. op matig vuur bakken.

Lasagne van gegrilde aubergine met twee soorten kaas

Tomaatjes met zout en peper bestrooien. Ricotta met citroensap en zout en peper op smaak brengen.

5. Mozzarella in dunne plakken snijden en laten uitlekken. In bakblik 4 ringen zetten. 4 Ingevette ringen afwisselend met aubergine, tomatensaus en mozzarella vullen ('lasagne'). Afdekken met aubergine en zachtjes aandrukken.

6. Oven voorverwarmen op 175 °C. Bakblik in midden van oven schuiven en lasagne ca. 8 min. verwarmen. Op vier borden op enige afstand van elkaar 5 schepjes ricotta leggen. Tomaatjes ertussen leggen. Ringen met lasagne voorzichtig op midden van elk bord plaatsen. Ring voorzichtig verwijderen. Op elke lasagne wat ricotta scheppen. Met gefrituurde basilicum en basilicumolie garneren.

Tip:

Tip van de kok: 'Snijd de mozzarella in niet al te dikke plakken en leg ze vervolgens op een servet om uit te lekken. Dat voorkomt dat de mozzarella tijdens de bereiding in de oven veel vocht verliest en de lasagne gaat lekken.'

bereiden 1 u. 15 min. wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 900 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 7 g

vet 86 g

Lauwe lizensalade met geroosterde paprika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g gedroogde linzen
6 eetlepels olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden
1 grote rode en gele paprika (in brede repen)
250 g knolselderij (geschild en in kleine blokjes)
½ citroen (geperst)
1 theelepel scherpe mosterd (bijv. Dijon)
1 kleine rode ui (fijngesnipperd)
75 g rucolasla (in stukken gescherud)
100 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Linzen in ruim kokend water met wat zout in 20-25 min. beetgaar koken. In kom olie mengen met knoflook, kruiden, zout en peper. Op bakblik of in ovenschaal paprikarepen omscheppen met 2 el van kruidenolie. Paprika's 10 cm onder hete grill schuiven en in 6-8 min. gaarroosteren; regelmatig omscheppen. Knolselderij in ruim kokend water met wat zout en 1 el citroensap in 3-4 min. zachtjes gaarkoken. In zeef laten uitlekken. Linzen afgieten. In kom rest van citroensap en kruidenolie met mosterd tot dressing kloppen. Ui, knolselderij en linzen erdoor scheppen en even laten staan. Rucola over vier borden verdelen. Lizensalade in midden erop scheppen. Paprikarepen erover verdelen en kaas erboven verbrokkelen. Nog wat peper erboven malen. Lekker met donker volkorenbrood.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 30 g

vet 33 g

Lauwwarme groentesalade met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 zakje amandelschaafsel (a 45 g)
150 g couscous
4 eetlepels olijfolie
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
1 theelepel tijm
2 eetlepels witte-wijnazijn
150 g zachte geitenkaas

Keukenspullen
wok

Bereiding

In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren, uit pan nemen en laten afkoelen. Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden. In wok helft van olie verhitten en roerbakgroenten met tijm al omscheppend 5 min. bakken. Zout en peper naar smaak toevoegen. Pan van vuur nemen. Rest van olie en azijn door groenten scheppen. Couscous over twee borden verdelen. Groentesalade erover scheppen. Geitenkaas grof verbrossen en samen met amandelschaafsel over salade strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 805 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 61 g
vet 51 g

Lekkerbekjes met kruidenmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
1 komkommer
2 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries)
3 eetlepels mayonaise
3 eetlepels yoghurt
1 zak aardappelpartjes met schil (diepvries, 450 g)
4 lekkerbekjes (diepvries)
olie om te frituren

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

Frituurolie verhitten. Citroen overlangs halveren, een helft uitpersen en andere helft in partjes snijden. Komkommer in de lengte halveren, zaadjes verwijderen en met kaasschaaf lange repen van komkommer snijden. In schaal komkommerrepen voorzichtig omscheppen met 2 el citroensap, 1 el kruiden, zout en peper. In kom mayonaise mengen met yoghurt, 1 el citroensap en 1 el kruiden. Saus iets verdunnen met water en op smaak brengen met zout en peper. Aardappelpartjes goudbruin frituren. In droge koekenpan lekkerbekjes in 3-4 min. per kant verwarmen. Aardappelpartjes op keukenpapier laten uitlekken en bestrooien met zout. Lekkerbekjes in de lengte halveren en op elk bord 3 repen vis leggen. Kruidensaus erover verdelen en garneren met citroenpartje. Aardappelpartjes en komkommersalade naast vis scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 695 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 49 g
vet 45 g

Lentebouillon met peultjes en garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- Schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

¼ citroen

2 potten gevogeltefond (a 380 ml)

200 g peultjes

200 g garnalen

½ zakje peterselie ((a 30 g), fijngeknipt)

Bereiding

Citroen goed schoonboenen en schil fijnraspen. Fond met citroenrasp en 750 ml water aan de kook brengen. Peultjes schoonmaken en in ruitvorm snijden. Peultjes aan bouillon toevoegen en in 3 min. beetgaar koken. Laatste min. garnalen door soep roeren en kort meewarmen. Soep over zes diepe borden verdelen en met peterselie bestrooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 75 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 2 g

vet 1 g

Lichte minestrone-soep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 potje soepstart groentesoep (250 ml, Biologisch)

½ eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

1 zakje boontjesmix (250 g)

250 g cherrytomaten

50 g pasta (kleine soort, bijv. farfalle)

100 g Hollandse geitenkaas (stukje)

1 zakje verse basilicum (15 g)

1 eetlepel olijfolie extra vierge

Bereiding

Inhoud van pot soepstart met 1 liter water aan de kook brengen. Vuur lager zetten, Italiaanse kruiden en boontjesmix toevoegen. Soep 5 min. zachtjes laten koken. Tomaatjes schoonmaken en halveren. Pasta door soep roeren en 7 min. zachtjes laten koken. Geitenkaas grof raspen. Basilicumblad in fijne reepjes snijden. Tomaatjes en olijfolie toevoegen en soep nog 3 min. verwarmen. Soep over zes kleine diepe borden of kommen verdelen. In midden van soep bergje vormen van geraspte kaas. Soep garneren met basilicumreepjes. Lekker met Italiaanse soepstengels ('grissini') of met verse groene pesto besmeerde sneetjes ciabatta.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 13 g

vet 7 g

Luchtig koffie-ijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
100 g donkere basterdsuiker
100 ml espressokoffie (afgekoeld)
1 eetlepel koffielikeur (slijter)
250 g mascarpone (zachte roomkaas)
12 Cantuccinikoekjes (Italiaanse amandelkoekjes)

Keukenspullen
plasticfolie
hittebestendige beslagkom

Bereiding

1. In ruime pan flinke laag water aan de kook brengen. In hittebestendige kom dooiers met suiker, espresso en likeur met mixer loskloppen. Kom boven kokende water hangen en mengsel blijven kloppen tot massa dik en schuimig wordt. Kom uit pan nemen en massa ca. 1 uur laten afkoelen.

2. Mascarpone loskloppen en luchtig door espresso-dooiermengsel scheppen. Mengsel in koffiekopjes of stevige glazen scheppen en deze 2 uur afgedekt in diepvries zetten. Cantuccini apart als 'lepeltje' erbij geven.

bereiden 20 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 560 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 41 g
vet 39 g

Maaltijdsoep van verse spinazie en kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gesneden)
1 zakje fijne soepgroenten (150 g)
2 eetlepels olie
1 zak panklare spinazie (300 g)
200 ml kokosmelk
1 theelepel chilipoeder
1 ciabattabrood (in plakken)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In soeppan ui en knoflook met soepgroenten in olie fruiten. Spinazie in gedeelten toevoegen (handvol spinazie bewaren) en op laag vuur met deksel op pan laten slinken. Kokosmelk, 100 ml water en chilipoeder toevoegen, aan de kook brengen en geheel even laten doorkoken. Achtergehouden spinazie in reepjes snijden. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren en met zout en peper op smaak brengen. Soep over twee kommen verdelen, met gesneden spinazie bestrooien en met ciabatta serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 665 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 75 g
vet 32 g

Macaroni met gehaktballetjes in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g half-om-halfgehakt
1 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 eetlepels olie
100 g ontbijtspek (in reepjes)
1 bak macaroni/spaghetti groente (250 g)
1 pot sugo traditionale (pastasaus, 470 g)
400 g macaroni grande (zak a 500 g, Biologisch)
150 g geraspte kaas

Bereiding

Gehakt op smaak brengen met Italiaanse kruiden, zout en peper. Van gehakt 30 kleine balletjes vormen. In hapjespan olie verhitten en gehaktballetjes in 5 min. rondom bruinbakken. Balletjes uit pan nemen. In bakvet spekreepjes 2 min. bakken. Groentemix toevoegen en nog 3 min. bakken. Tomatensaus door groentemix scheppen en aan de kook brengen. Gehaktballetjes in saus leggen en geheel met deksel op pan nog 15 min. zachtjes verwarmen. Saus indien nodig verdunnen met wat water. Intussen in ruim kokend water met zout macaroni volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Macaroni afgieten en over vier diepe borden verdelen. Saus met gehaktballetjes erop scheppen en kaas erover strooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 900 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 86 g

vet 44 g

Maïssiep met warme sandwich

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie
2 uien (gesnipperd)
1 rode paprika (in blokjes)
300 g maïskorrels ((blik), uitgelekt)
500 ml vleesbouillon (van tablet)
1 schaal gyrosvleesreepjes (varkensvlees, ca. 400 g)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
300 ml volle melk

Bereiding

In grote pan 2 el olie verhitten en ui 5 min. zachtjes bakken. Paprika en maïskorrels door ui scheppen en 5 min. meebakken. Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Soep afgedekt 10 min. zachtjes laten koken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten en gyrosreepjes in 8 min. bruin en gaar bakken. Shoarmabroodjes opensnijden en in oven of broodrooster lichtbruin roosteren. Melk door soep roeren, nog even verwarmen en soep pittig op smaak brengen met zout en peper. Shoarmabroodjes op vier grote borden leggen en vullen met gyrosreepjes. Soep in vier kommen scheppen en naast broodjes op bord zetten.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 63 g
vet 24 g

Maïstortilla met avocadosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
500 g gekookte aardappels (in plakjes)
6 eieren
1 blikje maïskorrels ((300 g), uitgelekt)
2 grapefruits
2 rijpe avocado's
1 rode ui (in zeer dunne ringen)
6 eetlepels zoete chilisaus

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten en hierin aardappels 3 min. bakken. Eieren loskloppen met maïskorrels en zout en peper naar smaak. Eimengsel bij gebakken aardappels schenken en tortilla afgedekt op middelhoog vuur in 12-15 min. gaar laten worden. Grapefruit dik schillen en partjes met scherp mesje tussen vliezen uitsnijden, sap opvangen en bewaren. Avocado's schillen en in partjes snijden en met opgevangen grapefruitsap en zout en peper naar smaak omscheppen. Avocado, grapefruits en rode ui met rest van olie bedruppelen. Tortilla in 8 punten snijden en over vier borden verdelen. Avocadosalade ernaast scheppen. Chilisaus erbij serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 490 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 47 g
vet 25 g

Makreelcrème

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Borrel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 g gerookte makreelfilet
3 el mayonaise
½ el mierikswortel
½ el citroensap
18 snackcups (of ronde toastjes)
6 gedroogde tomaten

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. Verwijder het vel van de makreelfilet en snijd de vis in stukken. Pureer de vis met een staafmixer, samen met de mayonaise, mierikswortel en het citroensap. Breng de crème op smaak met peper. Bewaar tot gebruik in een afgesloten bakje.

2. Leg de snackcups of ronde toastjes op een schaal en schep de makreelcrème erin. Snijd de tomaten in reepjes en verdeel over de crème.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 205 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 12 g
vet 15 g
waarvan verzadigd 3 g
natrium 205 mg
vezels 1 g

Mandarijnenpuddinkjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 blaadjes gelatine

12 mandarijnen

mespunt kaneel

75 g suiker

Keukenspullen

eenpersoonspuddingvormpjes, ingevet

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in koud water. Pel 4 mandarijnen, haal de partjes los en snijd met een scherp mesje de vliesjes weg (vang het sap op). Pers 8 mandarijnen uit. Breng in een pan (niet van aluminium) het mandarijnensap met kaneel aan de kook en los er al roerend de suiker in op. Neem de pan van het vuur en los de uitgeknepen blaadjes gelatine op in het hete sap. Zet de pan in een bak met koud water en laat het sap afkoelen tot het geleichchtig wordt. Roer dan de mandarijnpartjes erdoor en schep de gelei in de met olie ingevette puddingvormpjes. Laat de puddinkjes in de koelkast in 1-2 uur opstijven. Dompel elk vormpje enkele tellen in heet water, leg er omgekeerd een bordje op en keer ze samen om.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonspartie)

energie 175 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 40 g

vet 0 g

Mangochutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

1 mango (ca. 400 g)

75 g ui

1 teentje knoflook

75 g gepelde walnoten

150 ml witte wijnazijn

50 g rozijnen

1 kruidnagel

150 g suiker

1 mespunt cayennepeper

1 eetlepel citroensap

Keukenspullen

plasticfolie

schoon jampotje (ca. 300 ml)

Bereiding

Voor ca. 250 à 300 ml: Mango schillen en in stukjes snijden (pit bewaren). Ui en knoflook fijnsnijden.

Walnoten fijnhakken. In ruime pan met dikke bodem mangostukjes met pit, ui, knoflook en azijn 30 min. op laag vuur koken, af en toe roeren. Mangopit verwijderen. Rozijnen, kruidnagel en suiker toevoegen en geheel nog 10 min. koken. Chutney op smaak brengen met cayennepeper, citroensap en 1/2 el zout en nog 10 min. tot jamdikte inkoken. Walnoten door mangochutney roeren. Geheel overdoen in schone pot, met plasticfolie afdekken en met deksel sluiten. Chutney laten afkoelen en tot gebruik in koelkast bewaren. Lekker als voorgerecht bij peperpaté of als dipsaus bij cassavechips. Chutney blijft ongeopend enkele weken in de koelkast houdbaar.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 49 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 8 g

vet 2 g

Mediterraan stoofvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g magere runderlapjes (in grove stukken)

2 eetlepels olijfolie

1 teentje knoflook (fijngesneden)

1 eetlepel Provençaalse kruiden

¼ runderbouillonblokje (verkruid)

75 ml rode wijn

4 sjalotten (in ringen)

1 courgette (in plakjes)

4 tomaten (in parten)

2 eetlepels groene pesto

Keukenspullen

ovenschaal met deksel (1 1/2 liter)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Runderlapjes met peper bestrooien. In ovenschaal stukken vlees en olie door elkaar scheppen. Schaal afdekken en vlees in midden van oven in ca. 45 min. bruinbakken. Ovenschaal voorzichtig uit oven nemen en vlees met knoflook, kruiden, bouillontablet en zout op smaak brengen. Wijn langs rand van schaal erbij schenken. Vlees afgedekt nog ca. 1 uur en 30 min. in midden van oven gaarstoven. Oventemperatuur verhogen naar 200 °C. Sjalot, courgette, tomaat en pesto door runderlapjes scheppen en schotel onafgedekt nog ca. 30 min. in midden van oven bakken, tot groenten gaar zijn. Halverwege geheel omscheppen. Lekker met pasta, rucolasla en grana padano (kaas).

bereiden 15 min. wachten 2 u. 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 260 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 7 g

vet 12 g

Met geitenkaas gevulde kipfilet met honingjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 g verse tijm (zakje)
1 bosui
100 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc, zonder korst)
4 kipfilet
100 g Ardenner ham
25 g boter
170 ml gevogeltefond (pot à 380 ml)
1 el vloeibare honing
1 el Japanse sojasaus

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Lekker met gebakken aardappeltjes en gestoomde groente.

1. Ris de tijmblaadjes van de takjes en snijd ze fijn. Snijd de bosui in ringetjes. Prak in een kom de geitenkaas en meng met de bosui, de helft van de tijm en breng op smaak met (versgemalen) peper.
2. Snijd de kipfilet overlangs diep in en vul de ontstane holte met het geitenkaasmengsel. Druk de inkeping goed dicht en wikkel de kipfilet strak in met de plakken ham. Verhit de boter in een koekenpan en bak de kipfilets op matig vuur in ca 15 min. goudbruin en gaar. Keer de kipfilets regelmatig. Leg de kipfilets op een warm bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.
3. Roer de fond, honing, sojasaus en de rest van de tijm door het bakvet. Roer de aanbaksels los en kook op hoog vuur 2-3 min. in tot een lichtgebonden jus. Breng op smaak met peper en zout. Leg de kipfilets op warme borden en schep de jus erover.

Lekker erbij
aardappelschijfjes, stoomgroenten

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 340 kcal
eiwit 47 g
koolhydraten 4 g
vet 15 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 905 mg

Met groenten gevulde pappadums en raita

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 ml zonnebloemolie
4 pappadums naturel (doos a 10 stuks)
1 komkommer
1 groene appel (bijv. Granny Smith)
150 g Griekse roomyoghurt
15 g verse koriander (fijngesneden)
15 g verse munt (fijngesneden)
400 g gemengde groenten van het seizoen ((bijv. paprika, peultjes, rode ui), gesneden)

Keukenspullen
2 ronde kommetjes van gelijke grootte

Bereiding

1. Twee kommetjes klaarzetten. In koekenpan laagje olie verhitten, 1 pappadum kort frituren, uit pan nemen en pappadum onmiddellijk om kommetje vouwen. Ander kommetje over pappadum vouwen, zodat pappadum vorm van kommetje aanneemt. Andere pappadums op dezelfde wijze bereiden (indien nodig olie aanvullen).
2. Komkommer met schil in de lengte halveren en zaadlijsten verwijderen. Komkommer en appel raspen. Yoghurt met geraspte komkommer, appel, koriander en munt mengen, op smaak brengen met zout en peper (= raita).
3. In wok 2 el olie verhitten en gemengde groenten in 5 min. al omscheppend gaarbakken, met zout en peper op smaak brengen. Pappadums naast kipfilet presenteren, met gebakken groenten vullen en met raita serveren.

Tip:

Dit bijgerecht is onderdeel van het AllerHande 250 jubileummenu. Voorgerecht: Panzanella met mosselen, Hoofdgerecht: Indiase kip kiev, Nagerecht: Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 135 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 13 g
vet 7 g

Met witte kaas en gehakt gevulde aubergine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 el olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 tl suiker
2 gedroogde chilipepertjes (verkruid)
2 grote aubergines
400 g rundergehakt
2 teentjes knoflook (geperst)
1 el gedroogde oregano
100 g witte kaasblokjes
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. In hapjespan 1 el olie verhitten en ui 2-3 min. glazig bakken. Tomaten met vocht, suiker en chilipepertjes toevoegen en 15-20 min. zachtjes laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen aubergines in lengte halveren en met lepel tot 1 cm van rand uithollen. Vruchtvlees fijnsnijden. In koekenpan rest van olie verhitten en gehakt in 2-3 min. rul bakken. Fijngesneden aubergine, knoflook en oregano erdoor scheppen en gehaktmengsel nog 5 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. Tomatensaus over bodem van ovenschaal verdelen. Uitgeholde aubergines in saus leggen en gehaktmengsel erin scheppen. In midden van oven gevulde aubergines in ca. 35-40 min. gaarbakken. Aubergine op vier borden leggen en garneren met kaasblokjes en peterselie. Tomatensaus rondom aubergine scheppen.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 405 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 12 g
vet 28 g

Mexicaanse kipstoofpot

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olie
4 kippenbouten
1 ui (fijngesneden)
1 zakje amandelschaafsel (55 g)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 rode pepers (fijngesneden)
1 eetlepel sesamzaad
1 mespunt kruidnagelpoeder
1 mespunt kaneelpoeder
1 blik tomatenblokjes (400 ml)
30 g bittere chocolade (in blokjes)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In braadpan olie verhitten en kip in 2 porties aanbraden. Kip uit pan nemen. Ui in achtergebleven bakvet zachtjes glazig bakken. Ui uit pan nemen. Zo nodig extra olie toevoegen en amandelen lichtbruin bakken. Knoflook, peper, sesamzaad, kruidnagel en kaneel toevoegen en even zachtjes meebakken (amandelen mogen niet te donker worden). Ui, amandelmengsel en deel van tomatenblokjes met staafmixer of in keukenmachine tot pulp draaien. Pulp terug in pan scheppen, rest van tomatenblokjes en chocolade toevoegen. Roeren tot chocolade gesmolten is. Saus op smaak brengen met zout. Kip in saus leggen en afgedekt op heel laag vuur (op vlamverdeler) in ca. 45 min. gaar laten stoven. Eventueel wat kokend water toevoegen om saus juiste dikte te geven: iets dunner dan appelmoes.

bereiden 25 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 445 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 9 g
vet 35 g

Mexicaanse tacoburgers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine ui (fijngesnipperd)
1 doos taco dinnerkit
500 g rundergehakt
2 eetlepels olie
1 pak roerbakgroenten Mexicaans (450 g)
100 g geraspte oude kaas

Keukenspullen
wok

Bereiding

In kom ui en kruidenmix (uit doos) met 3 el water mengen. Gehakt erdoor kneden en hiervan 6 burgers vormen van 10 cm doorsnede. Burgers halveren en in grote koekenpan in 1 el olie 8-10 min. bakken, tot burgers bruin en gaar zijn. Intussen in wok olie verhitten en groentemix 5 min. roerbakken. Tacoschelpen (uit doos) in voorverwarmde oven of in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Op elk bord 3 tacoschelpen leggen en vullen met halve burgers en groentemix. Taco's met kaas bestrooien, saus (uit doos) apart erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 505 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 12 g
vet 36 g

Mexicaanse tortilla's

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijngesneden)
6 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel chilipoeder
1 blik tomatenblokjes (400 g)
250 ml kruidenbouillon (van tablet)
1 courgette (in blokjes)
1 gele paprika (in blokjes)
1 blik rode kidneybonen (400 g)
8 flour tortilla's
150 g belegen kaas (geraspt)
125 ml crème fraîche

Keukenspullen

ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

1. In pan helft van ui en knoflook in 2 el olie met helft van chilipoeder op laag vuur fruiten. Tomatenblokjes met vocht toevoegen en even meebakken. Helft van bouillon erbij schenken en geheel 20 min. op laag vuur laten koken. In koekenpan 2 el olie verhitten en courgette en paprika 3-4 min. met zout en peper zachtjes bakken. Mengsel uit koekenpan nemen en bewaren. In rest van olie rest van ui, knoflook en chilipoeder zachtjes fruiten. Bonen met vocht erdoor scheppen en 4-5 min. bakken. Mengsel tot grove puree stampen. Rest van bouillon erbij schenken en op smaak brengen met zout en peper. Tortilla's bestrijken met tomatensaus en in midden streep bonenpuree scheppen. Courgette, paprika en beetje kaas erover verdelen. Tortilla's opgerold in ovenschaal leggen. Rest van tomatensaus erover schenken en daarna crème fraîche en rest van kaas erover scheppen.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. In oven in 30 min. goudbruin laten worden.

bereiden 1 u. 5 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 840 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 68 g

vet 52 g

Mie met oosterse tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

100 g mienestjes (pak a 500 g)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
1 tonijnsteak (vers of ontdooid)
3 eetlepels teriyaki marinade
1 eetlepel olie
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
1 bakje groene aspergetips (100 g)

Bereiding

Mienestjes in 2 min. in water koken en met vork losmaken. Intussen stoneleeks schuin in dunne ringetjes snijden. Tonijnsteak droogdeppen en bestrooien met peper. Tonijn met 2 el marinade en 1 el olie besprenkelen. Sesamzaad op bord strooien. Aspergetips aan mie toevoegen en beide in nog 3 min. beetgaar koken. Tonijn in 3-4 min. bruin en vanbinnen rosé roosteren. Mie afgieten en 1 el marinade en stoneleeks erdoor scheppen. Mie met groente op bord scheppen. Tonijnsteak in sesamzaad drukken en erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 720 kcal
eiwit 46 g
koolhydraten 80 g
vet 23 g

Mie met tofu, ei en gebakken uitjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g mienestjes
4 eieren
2 eetlepels olie
1 bakje tofu pittig gekruid (180 g, Biologisch)
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
1 zakje mix voor bami goreng
25 g gebakken uitjes

Keukenspullen
wok

Bereiding

Mienestjes in ruim kokend water met zout volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Eieren in 6-7 min. net hard koken. In wok olie verhitten en tofu 3 min. bakken. Roerbakgroenten erdoor scheppen en nog 5 min. op laag vuur bakken, af en toe omscheppen. Bamikruidenmix en 150 ml water door groenten roeren en 1 min. verwarmen. Mie afgieten en in wok scheppen. Gerecht nog 2-3 min. al omscheppend bakken. Eieren pellen en halveren. Mie op vier borden scheppen. Eieren en gebakken uitjes over mie verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 82 g
vet 27 g

Mie met varkensvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken	chinees	Type -	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g peultjes
250 g mienestjes
2 el olie
350 g varkensreepjes
1 teen knoflook (fijngehakt)
1 zakje bosui ((3 stuks), in ringen gesneden)
1 rode peper (zonder zaadjes en fijngehakt)
1 tl vijfkruidenpoeder
4 el sojasaus
1 el citroensap

Bereiding

Halveer de peultjes. Kook de mienestjes beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking; kook de peultjes de laatste 2 min. mee. Giet de mie en peultjes af. Verhit in een wok de olie en roerbak de varkensreepjes ca. 2 min. Schep het vlees op een bord. Roerbak vervolgens in de wok de knoflook, bosui en rode peper ca. 1 min. Schep het vlees erdoor en voeg de vijfkruidenpoeder, de sojasaus en het citroensap toe. Meng de peultjes en mie erdoor en warm het gerecht nog heel even door. Verdeel de mie over 4 kommetjes of bakjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 458 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 54 g

vet 14 g

Mosselcurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui (gesnipperd)
2 eetlepels olie
1 eetlepel kerriepoeder
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 zakje boontjesmix (250 g)
2 schaaltes groene aspergetips (a 100 g)
2 schaaltes gekookt mosselvlees (a 150 g)
1 pak naanbrood (voorgebakken, 2 stuks)

Bereiding

In hapjespan ui 1 min. in olie fruiten. Kerriepoeder erover strooien en 1 min. meebakken. Kokosmelk, boontjesmix en aspergetips toevoegen. Aan de kook brengen en groenten op matig vuur in 3 min. beetgaar koken. Mosselen erdoor scheppen en curry nog 2 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Stukken naanbrood halveren en in broodrooster toasten. Curry in vier kommen of diepe borden scheppen en met geroosterd naanbrood serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 420 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 31 g

vet 24 g

Mosselen in het groen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak panklare mosselen (2 kilo)
2 teentjes knoflook (gepeld)
50 g kruidenboter
1 zak panklare prei (300 g)
1/2 flesje witbier (a 300 ml)
1 stokbrood ((bruin), in plakjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Mosselen onder stromend water afspoelen, kapotte mosselen en mosselen die na flinke tik niet sluiten, weggooien. Knoflook met platte kant van groot mes pletten. In grote wok kruidenboter verwarmen en knoflook en prei 2 min. roerbakken. Mosselen erdoor scheppen en bier erbij schenken. Vocht aan de kook brengen en mosselen in 6-8 min. gaar laten worden (schelpen staan dan open), geregeld omscheppen. Peper naar smaak erboven malen. Mosselen met groenten en vocht in twee diepe borden scheppen en serveren met stokbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 725 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 76 g
vet 30 g

Mosselen met kruidenboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel verse peterselie (fijngeknipt)
2 teentjes knoflook (geperst)
1 theelepel citroensap
150 g zachte boter
2 kilo mosselen
3 dunne preien (in halve ringetjes)
3 wortels (in dunne plakjes)
2 eetlepels droge witte wijn
6 jeneverbessen (gedroogde)

Bereiding

1. Peterselie, knoflook, citroensap en zout en peper naar smaak goed mengen met 100 g boter.

Mosselen grondig wassen en controleren. Kapotte schelpen en open exemplaren, die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen.

2. In mossel- of braadpan rest van boter smelten. Prei en wortel hierin 3-4 min. op laag vuur smoren. Wijn, jeneverbessen en peper naar smaak toevoegen. Geheel aan de kook brengen. Mosselen in pan laten glijden en met deksel op pan op hoog vuur net gaar koken. Af en toe omschudden. Mosselen afgieten en kruidenboter in pan scheppen. Pan paar keer schudden tot alle mosselen goed met de boter bedekt zijn.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 400 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 6 g

vet 36 g

Mosselsoep met venkel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg panklare mosselen (bak a 2 kg)
300 ml witte wijn
1 venkelknol
1 eetlepel olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 winterwortel (in dunne plakjes)
500 ml warme visbouillon (van tablet)
125 ml slagroom
allesbinder

Bereiding

Mosselen onder koud stromend water afspoelen. Kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik niet dichtgaan weggooien. In grote pan mosselen met witte wijn afgedekt op hoog vuur in 6-8 min. gaarkoken, af en toe omschudden. Mosselen met schuimspaam uit pan nemen en uit schelp halen; 12 mosselen in schelp voor garnering apart houden. Zeef bekleed met keukenpapier in kom hangen. Mosselvocht door zeef schenken. Venkelknol schoonmaken, in vieren snijden en in dunne repen snijden. In grote pan olie verhitten en ui 1 min. fruiten. Venkel en wortel al omscheppend 1 min. meebakken. Mosselvocht en visbouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Soep 5-7 min. zachtjes laten koken tot groenten beetgaar zijn. Slagroom en mosselen zonder schelp door soep mengen. Soep nog ca. 2 min. zachtjes door laten koken en eventueel binden met allesbinder. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier wijde kommen scheppen. Mosselen in schelp in soep leggen. Serveren met warm stokbrood.

Tip:

Maak van de rest van de mosselen een borrelhapje: kook de mosselen, haal ze uit de schelp en wentel ze door een mengsel van bloem met paprikapoeder en Italiaanse kruiden. Bak ze in olijfolie knapperig bruin.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 5 g

vet 16 g

Mosterdkip met andijviepuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetlepels paneermeel
1 eetlepel geraspte kaas (pittige)
1 schaal kipfilethaasjes (250 g)
1-2 eetlepels grove mosterd
25 g boter
1 bak aardappelpuree (koelvers, 550 g)
2 eetlepels crème fraîche
1 zak panklare andijvie (250 g)

Bereiding

In diep bord paneermeel mengen met geraspte kaas, zout en peper. Kiphaasjes met mosterd bestrijken en rondom door paneermeel wentelen. In koekenpan boter verhitten en kiphaasjes in 8 min. rondom bruin en gaar bakken. Intussen in magnetron aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. In pan crème fraîche met andijvie op zacht vuur 2 min. verwarmen en warme aardappelpuree erdoor mengen. Andijviepuree over vier borden verdelen en mosterdkip erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal

eiwit 43 g

koolhydraten 50 g

vet 24 g

Mozzarella-ansjovisspiesjes

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

ciabatta (Italiaans brood)
16 minibolletjes mozzarella (kaas)
16 ansjovisfilets (in olie)
1 eetlepel citroensap
2 takjes peterselie (fijngeknipt)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Korst dun van ciabatta snijden en van brood 16 dobbelstenen ter grootte van minimozzarella snijden. Elk bolletje minimozzarella omwikkelen met 1 ansjovisfilet en per 2 met 2 broodblokjes aan satéstokjes rijgen. Spiesjes naast elkaar op bakplaat leggen. Olijfolie uit blikjes ansjovis met citroensap mengen en helft ervan over spiesjes sprenkelen. Bakplaat onder hete grill schuiven en spiesjes 2 - 3 min. grillen tot mozzarella smelt en brood lichtbruin kleurt. Spiesjes op warme serveerschaal leggen, rest van ansjovisdressing erover sprenkelen en spiesjes bestrooien met peterselie en grofgemalen peper.

Tip:

Laat voor vegetarische spiesjes de ansjovis weg, steek reepjes zongedroogde tomaat tussen mozzarella en broodblokjes en besprenkel de spiesjes met olijfolie gemengd met een geperst teentje knoflook of fijngesneden tijm.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 14 g

vet 20 g

Mozzarellapizza

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g patentbloem
½ zakje gedroogde gist
2 bollen mozzarella (kaas, kaasafdeling)
zeezout
versgemalen peper
2 eetlepels olijfolie extra vierge

Keukenspullen
plasticfolie

Bereiding

1. In kom bloem, gist, 1/2 tl zout en 150 ml handwarm water (met mixer met deeghaken) mengen tot samenhangend deeg. Op met bloem bestoven werkvlak kneden tot deeg soepel en elastisch is. Deeg in kom leggen en afgedekt met plasticfolie ca. 45 min. laten rijzen. Mozzarella in dunne plakken snijden en in zeef laten uitlekken.

2. Oven voorverwarmen op 225 °C. Deeg nogmaals doorkneden, in 4 stukken verdelen en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot dunne ronde lappen van 20 cm doorsnede; de rand moet iets dikker blijven. Deeglappen op bakplaten leggen. Mozzarella erover verdelen, maar brede rand vrijhouden. Bestrooien met zout en peper en besprenkelen met olijfolie. Pizza's in midden van oven in 10-15 min. knapperig en gaar bakken. Bakplaten halverwege baktijd omwisselen. Lekker met rucolasla.

Tip:

Bestrooi de mozzarella met fijngehakte rozemarijn of salie. Ook lekker in combinatie met andere witte kazen, zoals ricotta of geitenkaas.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 18 g
koolhydraten 46 g
vet 20 g

Naanbrood met pikante kaas

Menugang Borrelhapjes

Keuken -

Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch

Type grillen

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g overjarige kaas ((Goudse), stukje)

1 pak naanbrood naturel (voorgebakken, 2 stuks)

½ pot mangochutney (zoet, pot a 340 g)

1 zakje verse koriander (15 g)

1 eetlepel olie

Keukenspullen

grillpan

Bereiding

Kaas met kaasschaaf in plakken snijden. Naanbrood voorzichtig met kartelmes opensnijden. Naanbrood met helft van mangochutney besmeren, kaasplakken gelijkmatig erover verdelen. Steeltjes van koriander plukken en blad over kaas strooien. Naanbrood dichtvouwen en buitenkant licht met olie bestrijken.

Grillpan verhitten. Naanbrood 4 min. roosteren en dan keren. Brood nog 3-4 min. grillen, tot alle kaas gesmolten is. Naanbrood uit grillpan nemen, iets laten afkoelen en dan in lange repen snijden. Rest van mangochutney als dipsaus erbij serveren. Ook lekker bij witbier.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 54 g

vet 22 g

Najaarssalade met spekjes en blauwaderkaas

Menugang Lunchgerecht
Keuken Frans
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g gepelde walnoten
250 g ontbijtspek ((stuk), in grove blokjes)
4 eetlepels walnootolie (fles a 250 ml)
1 eetlepel citroensap
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
300 g blauwaderkaas ((bijv. Fourme d Ambert), verbrokkeld)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)

Bereiding

In droge koekenpan met antiaanbaklaag halve walnoten kort roosteren. Walnoten uit pan nemen. Spekblokjes in droge koekenpan op laag vuur uitbakken tot ze bruin en iets knapperig (niet te hard) zijn. Walnootolie en citroensap tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper. Sla met dressing omhusselen, zodat elk blaadje met een dun laagje dressing is bedekt. Sla over vier borden verdelen. Kaas, spek en walnoten erop leggen. Bieslook erboven fijnknippen. Lekker met grof gesneden volkorenbrood.

Tip:

Vervang de spekjes eventueel door krokant gebakken broodblokjes.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 520 kcal

eiwit 16 g

koolhydraten 1 g

vet 50 g

Nasi koening (gele rijst)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 eetlepels zonnebloemolie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
500 g pandanrijst
1 eetlepel koenjit (gemalen kurkuma)
1 theelepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 stengel sereh (citroengras)
400 ml kokosmelk
½ komkommer
1 rode peper (in lange dunne reepjes)

Bereiding

In hapjespan olie verwarmen en ui en knoflook hierin zachtjes fruiten. Rijst, koenjit, ketoembar en djinten erdoor scheppen en kort meebakken. Serehstengel opensnijden en in rijst steken. Kokosmelk met 300 ml water bij rijst schenken en al roerend aan de kook brengen. Rijst in open pan in ca. 15 min. op matig vuur gaarkoken. Pan van vuur nemen, rijst omroeren en zonder deksel even laten droogstomen. Intussen komkommer in dunne plakjes snijden. Rijst op serveerschaal scheppen, sereh verwijderen. Garneren met komkommer en rode peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 375 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 69 g
vet 7 g

Nectarinepakketjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 nectarines
4 cantuccini ((amandelkoekjes, zak a 175 g)
4 eetlepels rozijnen
2 kaneelstokjes
4 eetlepels zoete witte wijn
4 bollen vanilleijs (of slagroomijs)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Nectarines wassen en langs steelaanzet halveren. Pit verwijderen. Boven kom koekjes verkruimelen. Rozijnen erdoor scheppen. Kaneelstokjes doormidden breken. 4 Vellen bakpapier (van 30 cm) uitspreiden en op elk vel 2 nectarinehelften (met bolle kant naar beneden) tegen elkaar aan leggen. Holtes opvullen met rozijnenmengsel en wijn over nectarines schenken. Kaneelstokje erop leggen. Bakpapier omhoogvouwen en aan bovenkant dichtdraaien. Pakketjes op bakplaat zetten en nectarines in oven 25 min. verwarmen. Pakketjes op borden zetten en (aan tafel) openvouwen. Eventueel rand van papier scheuren. Bol ijs naast nectarine scheppen.

Tip:

U kunt de wijn ook vervangen door cream sherry of Pedro Ximenez-sherry. De pakketjes worden dan iets zoeter van smaak.

bereiden 10 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 30 g

vet 6 g

Nectarinetaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes roomboterbladerdeeg (diepvries)

½ sinaasappel

100 g amandelspijs (pakje a 300 g)

4 eetlepels crème fraîche

4 nectarines

1 zakje amandelschaafsel (55 g)

1 eetlepel suiker

Keukenspullen

bakplaat, ingevet

Bereiding

Bladerdeeg uitgespreid op werkvlak in 10 min. laten ontdooien. Oven voorverwarmen op 200 °C.

Sinaasappel schoonboenen en 1 el oranje schil eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. In kom amandelspijs met vork losmaken en 2 el sinaasappelsap, sinaasappelrasp en crème fraîche erdoor mengen. Nectarines wassen, droogdeppen, halveren en pit verwijderen. Elke nectarinehelft in 4 partjes snijden. Elk plakje bladerdeeg met deegroller beetje uitrollen, tot rechthoekige vorm. Spijsmengsel erover uitstrijken, 1 cm van rand vrijlaten. Op elk plakje bladerdeeg 8 partjes nectarine dakpansgewijs neerleggen. Amandelen en suiker erover strooien. In oven taartjes in 15-20 min. goudbruin en gaar bakken. Op vier bordjes leggen en lauwwarm of koud serveren.

Tip:

Deze taartjes zijn ook heerlijk met partjes perzik of abrikoos. Reken op 1 perzik of 2 abrikozen per taartje.

bereiden 15 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 450 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 34 g

vet 31 g

Norissalade met avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 norivellen (pakje a 10 stuks)

2 eetlepels sesamzaad

1 rijpe avocado

½ limoen (uitgeperst)

3 eetlepels sesamolie

1 zak eikenbladslamelange (100 g)

1 bakje surimisticks ((150 g), in schuine plakken)

Bereiding

Norivellen in droge koekenpan in 30 sec. aan beide zijden krokant roosteren tot vel heldergroen van kleur wordt. Norivellen laten afkoelen en in grove repen scheuren. In droge koekenpan sesamzaad kort roosteren en laten afkoelen. Avocado in plakken snijden en met helft van limoensap besprenkelen. Rest van limoensap en sesamolie tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper. Eikenbladsla met dressing omscheppen. Surimi, avocado en norirepen erover verdelen. Salade met sesamzaad bestrooien.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 12 g

vet 14 g

Oosterse kabeljauw met noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g mienestjes
2 struiken paksoi
400 g kabeljauwfilet ((diepvries), ontdood)
1 l visbouillon (van tablet)
2 eetlepels Japanse sojasaus (of ketjap)
2 eetlepels citroensap
1 theelepel Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
1 bos radijs

Bereiding

Mie volgens aanwijzing op de verpakking bereiden. Paksoi schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden. Kabeljauw halveren en in smalle repen snijden. In soeppan bouillon met sojasaus, citroensap en vijfkruidenpoeder verwarmen. Paksoi en visrepen toevoegen en geheel nog 3-4 min. zachtjes koken, tot vis gaar is. Radijs in plakjes snijden. Mie afgieten en over vier diepe borden of grote kommen verdelen. Met schuimspaen paksoi en vis op mie leggen. Bouillon op smaak brengen met zout en peper en op mie scheppen. Radijs erover verdelen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 52 g

vet 5 g

Oosterse noedelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 blok woknoedels (pak a 248 g)
1 zak waterkers (75 g)
1 limoen
2 theelepels Thaise rode currypasta (potje a 225 g)
2 eetlepels (roerbak)olie
1 snackkomkommer (of 1/2 komkommer, in blokjes)
75 g gebraden rosbief (vleeswaren)
1 bosuitje (in ringetjes)

Bereiding

In pan met ruim kokend water noedels in 2 min. gaarkoken, noedels loshalen met vork. Noedels in zeef afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken. Stugge takjes uit waterkers verwijderen. Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In wijde kom limoensap met -rasp, currypasta en olie tot dressing kloppen. Noedels, komkommer en waterkers luchtig door dressing mengen. Plakjes rosbief erop leggen en ringetjes bosui erover strooien.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 53 g
vet 37 g

Oosterse rijstschotel met makreel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eieren
1 citroen
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
1 gerookte makreelfilet met peper (200 g)
2 eetlepels olie
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)
1½ eetlepel milde kerriepoeder
1 zak voorgekookte langkorrel express rijst (250 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Eieren in 6-8 min. hard koken, pellen en in partjes snijden. Intussen citroen in lengte halveren. Helft in 4 partjes snijden, van andere helft schil dun raspen. Peterselie fijnhakken. Makreel in stukjes verdelen. In wok olie verhitten en roerbakgroenten met kerriepoeder, citroenrasp, peterselie en peper naar smaak 3-4 min. roerbakken. Makreel en rijst erdoor scheppen en 2-3 min. roerbakken. Rijstschotel op twee borden scheppen en garneren met ei en citroen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 765 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 46 g
vet 50 g

Op de huid gebakken zalm met tuinkruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g zalmfilet (op huid)
3 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper
1 zakje verse dille (15 g)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)
500 g groene asperges
450 g voorgekookte krieltjes
4 eetlepels olijfolie
grof zeezout (of saltflakes (grove zoutkristallen))

Bereiding

1. Met botte kant van mes eventuele losse schubben van zalmhuid verwijderen. Visvlees besprenkelen met 2 el citroensap en grof peper erboven malen. Van dille 2 takjes apart houden, rest van kruiden zeer fijn snijden en met elkaar mengen. Zalmfilets rondom, behalve op huidzijde, stevig in kruidenmix drukken, zodat ze geheel met kruiden bedekt zijn. Zalm nog 10 min. op kamertemperatuur laten komen. Rest van kruidenmix met 1 el citroensap door 2 el olijfolie roeren. Houtachtige uiteinden van asperges snijden en asperges in de lengte halveren.

2. Asperges in hapjespan in water met zout in 10 min. beetgaar koken. Krieltjes met 2 apartgehouden dilletakjes volgens instructies op verpakking gaarkoken. In koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Zalmfilets op huidzijde in pan leggen en losjes met aluminiumfolie afdekken. Zalm op laag vuur in 8-10 min. nèt gaar laten worden. Zout erboven malen. Asperges met schuimspaan uit pan nemen en over twee warme borden verdelen. Bestrooien met zout en kruidendressing erover scheppen. Zalm voorzichtig op asperges leggen. Krieltjes afgieten en naast zalm op bord leggen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 51 g

vet 44 g

Op het bord gebakken aardappels met rucolasalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g vastkokende aardappels
2 el olijfolie met basilicum
2 sjalotjes (in dunnen ringen)
½ el zoutvlokken (saltflakes)
1 zakje waterkers (75 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 bakje witte kaas met olijven en knoflook in
olie ((bedieningsafdeling, 150 g). uitgelekt)

Keukenspullen

2 ovenvaste borden of lage ovenschaaltjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Aardappels schoonboenen, afdrogen en (in keukenmachine) in flinterdunne plakjes schaven of snijden. In schaal aardappelplakjes omscheppen met 1 el basilicumolie. Aardappelplakjes en sjalotringen in dunne laag over twee borden verdelen. Zoutvlokken erboven verkruiden, royaal peper erover malen en 1 el basilicumolie erover sprenkelen. Borden in oven schuiven en aardappels in 15 min. goudbruin en gaarbakken. Uit waterkers stugge takjes verwijderen. In kom rucola en waterkers omscheppen met kaas en olijven, indien nodig wat van marinade-olie toevoegen. Borden uit oven nemen en op elk een torentje van salade vormen.

Bereiding 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 32 g

vet 23 g

Open appel-aalbestaart

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

250 g bloem

100 g zachte boter (in kleine blokjes)

1 vanillestokje

250 g aalbessen (bakje a 150 g)

2 zoetzure appels (in blokjes)

100 g suiker

2 eetlepels griesmeel

1 ei (gesplitst)

Keukenspullen

plasticfolie

bakplaat

bakpapier

Bereiding

1. In kom bloem zeven. Boter door bloem wrijven, tot korrelige structuur ontstaat. Een voor een enkele eetlepels water erdoor roeren, blijven kneden tot samenhangende structuur ontstaat. Pas eetlepel water toevoegen als vorige door deeg is opgenomen. Deeg in plasticfolie verpakken en minstens 30 min. laten rusten.

2. Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot cirkel met doorsnede van ca. 35 cm. Deeglap voorzichtig rondom deegroller vouwen (om makkelijk te verplaatsen), op midden van met bakpapier beklede bakplaat leggen en uitvouwen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Vanillestokje in de lengte opensnijden en merg met mes eruit schrapen. Aalbessen van takjes rissen. In kom appel met aalbes, drie kwart van suiker en merg omscheppen. Binnenkant van deeg met eierdooier bestrijken, tot ca. 5 cm van deegrand. Griesmeel over bestreken deeg verdelen. Fruitvocht in zeef laten uitlekken. Fruit op middelste deel van deeglap leggen en randen losjes rondom fruit vouwen. Eiwit loskloppen en bovenkant van deegrand ermee bestrijken. Rest van suiker over met eiwit bestreken deegrand strooien. Bakplaat in midden van oven schuiven en taart in ca. 35 min. gaarbakken. Taart is maximaal 1 dag houdbaar.

bereiden 30 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 285 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 42 g

vet 11 g

Ovenschotel met zuurkool en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g rundergehakt
150 g appelmoes
250 g zuurkool (uitgelekt)
450 g aardappelpuree (koelvers, pak)
50 g oude kaas

Keukenspullen
ovenschaaltje (Ø 20 cm)

Bereiding

Traditie en nostalgie is ó zo fijn, vooral op je bord!

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak het gehakt in een droge koekenpan op laag vuur in 5 min. rul.
2. Schep de appelmoes met wat zout door de zuurkool.
3. Verdeel de helft van de aardappelpuree over de ingevette ovenschaal. Verspreid daarna het gehakt, het zuurkoolmengsel en de rest van de puree erover uit.
4. Bestrooi het met kaas en plaats het ca. 25 min. in de oven.

variantietip:

Roer voor een pittige versie wat sambal door het gehakt.

bereiden 10 min. oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 810 kcal

eiwit 40 g

koolhydraten 53 g

vet 46 g

waarvan verzadigd 25 g

natrium 1.780 mg

vezels 8 g

Pakketje met forel en courgette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels rozijnen
1 eetlepel Italiaanse kruiden ((vers of diepvries), fijngesneden)
versgemalen zwarte peper
4 hele forellen
2 courgettes
1 voorgebakken boulogne stokbrood

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Sinaasappel schoonboenen, halveren en in plakjes snijden. Pijnboompitten en rozijnen grof hakken en mengen met Italiaanse kruiden, zout en peper. Buikholten van forellen bestrooien met zout en peper en vullen met pijnboompittenmengsel en 2 plakjes sinaasappel. Courgettes in dunne plakjes snijden en met rest van sinaasappel over 4 stukken bakpapier (30 x 40 cm) verdelen. Bestrooien met zout en peper en forellen erop leggen. Bakpapier rond forel omhoog vouwen en aan uiteinden als toffeepapiertje tot pakketje dichtdraaien. Pakketjes op bakplaat in oven schuiven en forellen in 20 min. gaar laten worden. Stokbrood naast pakketjes leggen en in 6-8 min. afbakken. Lekker met groene salade.

Tip:

Dit gerecht kunt u ook met visfilet bereiden. Neem roodbaars- of tilapiafilet en verdeel het pijnboompittenmengsel erover. De pakketjes hoeven maar 10-15 minuten de oven in.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 40 g
vet 20 g

Pakketje van zeewolf

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ courgette
½ zakje verse basilicum (a 15 g)
300 g zeewolffilet (in 2 gelijke stukken)
1 sinaasappel
25 g koude roomboter
50 ml droge vermout (bijv. Noilly Prat, slijter)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven (met bakplaat erin) voorverwarmen op 200 °C. Courgette in de lengte halveren en in zeer dunne plakjes snijden of schaven. 2 stukken bakpapier van 50 cm dubbelvouwen en opengevouwen op werkvlak leggen. Courgetteplakjes aan een kant tegen vouwnaad leggen. Basilicum grof scheuren boven courgette en stuk zeewolf erop leggen. Bestrooien met zout en peper. Sinaasappel schoonboenen en helft van schil raspen of sinaasappel dik schillen en 4 dunne plakjes afsnijden (rest van vrucht wordt niet gebruikt). Boter in kleine blokjes snijden en met sinaasappelrasp of -plakken over vis verdelen. Vermout over vis sprenkelen. Pakketjes dichtvouwen en naast elkaar op warme bakplaat leggen. Bakplaat in midden van oven plaatsen, vis en groenten in ca. 10 min. gaar laten worden (het papier wordt lichtbruin en gaat bol staan). Pakketjes met twee spatels op warme borden leggen en pas aan tafel openmaken. Lekker met kruimige aardappels of pilavrijst.

Tip:

Ook geschikt als tussengerecht bij een uitgebreider menu. Maak er dan 4 kleine pakketjes of buideltjes van.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 355 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 12 g
vet 15 g

Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g aardbeien (in plakken)
6 blaadjes basilicum (fijngesneden)
1 vanillestokje (in stukken)
150 g suiker
10 blaadjes laurier
4 blaadjes gelatine
4 eetlepels volle melk
200 ml slagroom
350 g volle kwark
2 eetlepels grappa (slijter)

Keukenspullen

keukenmachine, vijzel of staafmixer
eenpersoons-puddingvormpjes (inhoud 150 ml)

Bereiding

1. Aardbeien met basilicum omscheppen. In keukenmachine vanille met suiker fijn malen. Van vanillesuiker 100 g met 100 ml water aan de kook brengen en siroop 5 min. laten doorkoken. Van laurierblad nerf verwijderen. Kokend water over blad schenken, onmiddellijk uit water nemen en zeer fijn snijden. Laurier met enkele el suikersiroop in keukenmachine zo fijn mogelijk pureren, overige siroop erbij schenken.
2. Gelatine weken in koud water. Melk met helft van slagroom en rest van suiker aan de kook brengen en in 10 min. tot helft laten inkoken. Pan van vuur nemen. Gelatine uitknippen en door room roeren. Roommengsel in grotere kom met ijskoud water in 15 min. laten afkoelen tot geheel lobbijg wordt.
3. Rest van slagroom lobbijg kloppen en met kwark en grappa door mengsel scheppen. Over vormpjes verdelen en afgedekt in koelkast in ca. 4 uur laten opstijven.
4. Puddingvormpjes even in heet water dompelen en panna cotta op bord laten glijden. Lauriersiroop erover schenken en geheel met aardbeien garneren.

Tip:

Dit nagerecht is onderdeel van het AllerHande 250 jubileummenu. Voorgerecht: Panzanella met mosselen, Hoofdgerecht: Indiase kip kiev, Bijgerecht: Met groenten gevulde pappadums en raita.

bereiden 45 min. wachten 4 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 435 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 44 g

Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien

vet 22 g

Panzanella met mosselen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ ciabattabrood
2 kg mosselen
100 ml witte wijn
2 kleine uien (fijngesnipperd)
4 teentjes knoflook (fijngehakt)
1 laurierblad
1 citroen (geperst)
6 eetlepels olijfolie extra vierge
2 stengels bleekselderij
1 wortel ((ca. 100 g), in kleine blokjes)
10 tomaten (in vieren)
15 g verse basilicum (fijngesneden)
75 g rucolasla (in plukken)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelluchtjes

Bereiding

1. Oven verwarmen op 150 °C. Brood in lengte opensnijden en 30 min. in oven drogen. Mosselen wassen. Kapotte en open exemplaren die na een ferme tik niet sluiten, verwijderen.
2. In ruime pan witte wijn met helft van ui, helft van knoflook en laurierblad aan de kook brengen. Mosselen toevoegen en opnieuw aan de kook brengen. Met deksel op pan koken, tot alle mosselen openstaan. Mosselen uit pan scheppen en laten afkoelen. Vocht in 15 min. laten inkoken tot ca. 150 ml. Mosselen uit schelp nemen.
3. Vocht in schone theedoek zeven, in schaal met citroensap en olie omscheppen. Brood in dobbelsteentjes snijden en in mosselvocht weken. Bleekselderij met dunschiller schillen en zeer fijn snijden. Mosselen, rest van ui, rest van knoflook, wortel, tomaat, bleekselderij en basilicum door broodblokjes met vocht scheppen en op smaak brengen (= panzanella). Panzanella 30 min. in koelkast laten staan.
4. Rucola over vier borden verdelen. Panzanella erop scheppen.

Tip:

Dit voorgerecht is onderdeel van het AllerHande 250 jubileummenu. Hoofdgerecht: Indiase kip kiev, Bijgerecht: Met groenten gevulde pappadums en raita, Nagerecht: Panna cotta met lauriersiroop en aardbeien.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

Panzanella met mosselen

energie 320 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 21 g

vet 20 g

Pappardelle met verse tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 tomaten

1 rode peper

1 zakje gepelde pistachenootjes ((55 g), grofgehakt)

1 zakje verse basilicum ((15 g), fijngesneden)

2 takjes munt (fijnggehakt)

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1 bak verse pappardelle (koelverse pasta, 250 g)

100 g grano padano kaas (in flinters geschaafd (of bakje 100 g))

Bereiding

1. (ca. 1 uur van tevoren): Tomaten inkruisen, kort onderdompelen in kokend water en velletjes verwijderen. Tomaten halveren, zaadjes eruit scheppen en vruchtvlees in blokjes snijden. Zaadjes van peper verwijderen en vruchtvlees zeer fijn snijden. In schaal tomatenblokjes mengen met rode peper, pistachenoten, basilicum, munt en olie. Op smaak brengen met zout en smaken 1 uur laten intrekken.

2. Tomatensaus weer opwarmen. Pappardelle in ruim kokend water met zout in 4 min. beetgaar koken. Pasta afgieten en tomatensaus erdoor scheppen. Bestrooien met kaasflinters.

Tip:

De verse, frisse tomatensaus is ook lekker met stevige gedroogde pastasoorten als penne en farfalle, of met verse gevulde pastasoorten (ravioli, tortellini). Als u minder prijs stelt op pikant, laat het pepertje dan achterwege.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal

eiwit 21 g

koolhydraten 48 g

vet 31 g

Paprika gevuld met couscous

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g couscous (pak a 400 g, Biologisch)
250 ml groentebouillon (van 1/2 tablet)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
6 zongedroogde tomaten (in fijne reepjes)
100 g groene olijven met piment (fijngesneden)
4 eetlepels pijnboompitten (geroosterd)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels olijfolie (uit potje zongedroogde tomaten)
2 rode paprika's
1 bol mozzarella ((kaas), in dunne plakjes)

Keukenspullen
(grillmand)

Bereiding

1. Couscous met bouillon overgieten en 5 min. wellen. Helft van stoneleeks in ringetjes snijden. Tomaat, stoneleeks, olijven en pijnboompitten door couscous roeren. Komijn, citroensap en 1 el olie erdoor scheppen en couscous op smaak brengen met zout en peper. Paprika's halveren en zaadjes verwijderen. Paprikahelften aan buitenzijde licht bestrijken met olie en royaal vullen met couscousmengsel. Afdekken met plakjes mozzarella.

2. Paprika's (in grillmand) op rooster leggen en ca. 15 min. op matig hete barbecue roosteren, tot vel licht geblakerd is. Deksel op barbecue leggen of paprika's losjes met aluminiumfolie afdekken, zodat couscous beter warm wordt en kaas sneller smelt. Rest van stoneleeks 1-2 min. grillen en naast paprika's leggen.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 425 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 37 g
vet 25 g

Parelhoenfilet in filodeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
2 x 2 parelhoenfilets
3 eetlepels olijfolie
100 ml gevogeltefond (pot a 380 ml)
1/2 pak filobladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
4 blaadjes verse basilicum
4 plakjes jambon d'Ardennes

Keukenspullen
bakplaat
bakpapier

Bereiding

1. Kwart van citroen afsnijden en in kleine stukjes snijden. Rest van vrucht uitpersen. Parelhoenfilets (met vleeshamer) iets pletten en 10 min. in citroensap marinieren. Parelhoen uit marinade nemen en inwrijven met zout en peper. In braadpan 2 el olie verhitten en filets rondom lichtbruin bakken. Citroenstukjes, fond en zout en peper naar smaak toevoegen. Parelhoen met deksel schuin op pan in 7-8 min. op zeer laag vuur gaarstoven. In stoofvocht laten afkoelen. Op werkvlak 4 vellen filodeeg uitspreiden. In midden van elk vel blaadje basilicum leggen. Hierop plakje ham uitspreiden. Parelhoenfilets droogdeppen met keukenpapier en op ham leggen. Filodeeg als pakketje dichtvouwen en op vouwnaad op bakplaat leggen. Tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Filopakketjes bestrijken met rest van olie. Bakplaat in midden van oven schuiven en pakketjes in 20-25 min. knapperig bakken. Lekker met geroosterde spitskool (zie recept elders).

Tip:

Parelhoenfilet is ook te vervangen door kip- of kalkoenfilet.

bereiden 55 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 310 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 17 g
vet 11 g

Parmaham met ricotta

Menugang Borrelhapjes
Keuken italiaans
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Borrel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

½ zakje verse bieslook (a 25 g)
125 g ricotta (kaas)
100 g geraspte Grana Padano (kaas)
mespunt cayennepeper
6 plakken Parmaham

Bereiding

Houd van de bieslook 12 sprietten achter voor garnering en snijd de rest fijn. Schep met een vork de ricotta om met de Grana Padano, de fijngesneden bieslook, cayennepeper en zout naar smaak. Halveer de plakken Parmaham in de lengte en besmeer ze met een laagje van het ricottamengsel. Rol de Parmaham op en bind de rolletjes vast met de achtergehouden bieslooksprietten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 125 kcal

eiwit 12 g

vet 8 g

Passievrucht-mascarponegebak

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 plakjes roomboterbladerdeeg ((diepvries), ontdooid)

4 rijpe passievruchten

500 g mascarpone

1 zakje vanillesuiker

4 eetlepels abrikozenjam

poedersuiker

bloem om te bestuiven

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bladerdeegplakjes snel tot deegbal kneden en in 2 gelijke porties verdelen. Deeg op met bloem bestoven werkblad tot 2 cirkels van 22-24 cm uitrollen; deeglappen indien nodig iets bijsnijden. Deegcirkels naast elkaar op met bakpapier beklede bakplaat leggen en met pizzasnijder of scherp mes voorzichtig in 6 gelijkvormige punten snijden. Bakplaat in midden van oven schuiven en deeg in ca. 20 min. krokant bakken. Uit oven nemen en in minstens 30 min. laten afkoelen.

2. Passievruchten halveren en vruchtvlees eruit lepelen. Mascarpone losroeren met vanillesuiker en 1 el vruchtvlees. (In magnetron) jam zachtjes verwarmen, tot deze vloeibaar is. Bladerdeegpunten voorzichtig met jam besmeren. Helft ervan op taartschaal leggen en mascarpone erover verdelen. Afdekken met rest van bladerdeegpunten. Gebak licht met poedersuiker bestrooien en passievruchtvlees over bovenkant verdelen. Direct

bereiden 55 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 605 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 30 g

vet 51 g

Pasta caprese

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 g penne
250 g tomaatjes (of cherrytomaten)
1 el olijfolie extra vierge met citroenaroma
1 el olijfolie extra vierge
1 mespunt versgemalen zeezout
1 mespunt zwarte peper
150 g mini-mozzarellabolletjes (zakje)
15 g verse basilicum

Bereiding

Een variant op de bekende caprese salade. Verwen jezelf door romige vlokken buffelmozzarella door de pasta te scheppen.

1. Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de tomaatjes om met de helft van de citroenolie en olijfolie, peper en zout.
2. Rooster de tomaatjes op de bakplaat onder de hete grill of in een droge koekenpan in 5-7 min. gaar. Schep af en toe om. Giet de mozzarella af en halveer de bolletjes. Scheur het basilicumblad grof.
3. Giet de pasta af, roer de rest van de olie en de peper en zout naar smaak erdoor. Schep de mozzarella en tomaatjes erdoor. Schep de pasta in diepe borden en verdeel het basilicum erover.

combinatietip:

Schep de gekookte pasta om met gescheurde rucolasla (zakje 30 g), voor een wat pittiger gerecht.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 59 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 160 mg
vezels 4 g

Pasta met bloemkool en tomatenpesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

pasta met rode peper en knoflook
bloemkoolroosjes
verse basilicum
rode pesto
crème fraîche
kappertjes

Bereiding

Pasta in ruim kokend water volgens aanwijzing op verpakking beetgaar koken. Laatste 5 min. van kooktijd bloemkoolroosjes toevoegen en laten meekoken. Basilicumblaadjes in grove stukken scheuren. Pasta en bloemkool afgieten. Pesto en crème fraîche door pasta scheppen, eventueel nog even doorwarmen. Pasta over vier borden verdelen en basilicum en kappertjes erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 780 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 101 g
vet 33 g

Pasta met broccoli en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g broccoli
300 g penne
400 g kipfilet
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
2 el olijfolie
125 g roomkaas knoflook & fijne kruiden
50 g groene olijven met piment

Bereiding

Door de broccoli te stomen blijven de vitamines zo veel mogelijk bewaard.

1. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stronk in stukjes. Kook de penne in pan met ruim kokend water en zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar. Stoom de broccoli in een stoompan of afgedekt in stoommandje boven laagje kokend water in 5 min. beetgaar.

2. Snijd de kipfilets in blokjes en bestrooi ze met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Verhit in een hapjespan de olie en bak de kipblokjes rondom bruin. Zet het vuur laag en bak de kip nog 3 min. zacht.

3. Giet de penne af en schep het met de broccoli door de kipsaus. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de olijven in ringetjes. Verdeel de pasta met saus over de borden en bestrooi met de olijven. Voeg de roomkaas en een scheutje pastawater toe en laat het tot een romige saus binden.

bereidingstip:

Broccoli is rijk aan voedingsstoffen, die juist door de groente te stomen heel goed behouden blijven. Ook de smaak is dan krachtiger. Je kunt de broccoli ook met de pasta meekoken. Voeg de groente dan 5 min. voor het einde van de kooktijd toe.

combinatietip:

Lekker met een salade van veldsla.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 55 g

vet 21 g

waarvan verzadigd 8 g

natrium 225 mg

vezels 8 g

Pasta met kaas-garnalensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

½ zak gepelde rauwe tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
200 g pasta met zongedroogde tomaten (gigli, pak a 500 g)
1 teentje knoflook (gepeld)
2 eetlepels olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
1 rode en/of groene paprika (in stukjes)
1 bakje verse kaassaus (koelvak, 150 g)
1 eetlepel bieslook (fijngeknipt)

Bereiding

Garnalen 3 min. in warm water dompelen, laten uitlekken en droogdeppen. Pasta in kokend water met zout in 10 min. beetgaar koken. Knoflook pletten. Garnalen in koekenpan met olie ca. 6 min. op matig vuur bakken. Halverwege baktijd knoflook, sjalotsnippers en paprikastukjes erdoor scheppen. Knoflook verwijderen en garnalen bestrooien met zout en peper. Pasta afgieten, saus erdoor roeren. Nog 1 min. verwarmen. Pasta over kommen verdelen, garnalen-paprikamengsel erop scheppen. Bieslook erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 725 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 82 g

vet 25 g

Pasta met zomergroenten en kabeljauw

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g gigli met zongedroogde tomaten (zak a 500 g)
1 citroen
450 g verse kabeljauwfilet
2 pakken groene groentemix (stoomgroenten, diepvries, a 300 g)
3 el bloem
100 ml olijfolie met basilicum (fles a 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 el citroensap. Even laten liggen. In magnetron groenten stomen. Kabeljauw door bloem wentelen. In koekenpan 2 el olie verhitten en vis in 3-5 min. 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.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 90 g
vet 29 g

Pavlova met sorbetijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 eiwitten
200 g fijne kristalsuiker
2 el maizena
1 tl witte-wijnazijn
½ beker sorbetijs bosvruchten (a 500 ml)
½ beker sorbetijs citroen (a 500 ml)
½ beker sorbetijs passievrucht (a 500 ml)
½ beker geklopte slagroom (a 500 ml)
1 bakje koelverse tropische fruitsalade (200 g)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 100 °C. In vetvrije beslagkom eiwitten stijfkloppen. Beetje voor beetje suiker erdoor kloppen, tot dikke glanzende massa ontstaat. Boven eiwit 1 el maizena zeven en met azijn door eiwit spatelen.

2. Bakplaat met bakpapier bekleden en met rest van maizena bestuiven. Eiwit op midden van bakplaat scheppen en uitstrijken tot cirkel van 22 cm doorsnede. Met bolle kant van lepel midden van cirkel uithollen, zodat iets opstaande rand ontstaat.

3. Bakplaat in midden van oven schuiven en eiwit in 2-2 1/2 uur tot stevig schuim laten drogen. Indien nodig ovendeur op kier zetten, want eiwit mag niet bruin kleuren. Oven uitschakelen en schuimtaart op bakplaat in oven laten afkoelen. Bakpapier voorzichtig verwijderen en schuimtaart (= pavlova) tot gebruik in luchtdichte trommel bewaren.

4. Sorbetijs 5 min. zacht laten worden. Met in heet water gedompelde lepel kleine bolletjes van sorbetijs scheppen.

5. Sorbetbolletjes over pavlova verdelen en slagroom erop scheppen. Pavlova garneren met fruitsalade en direct serveren.

bereiden 30 min. wachten o 2 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 47 g

vet 2 g

Penne met Italiaanse mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper (fles a 250 ml)

1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)

2 theelepels Italiaanse kruiden

1 bak panklare mosselen (2 kg)

1 pak penne rigate (koelvers, 250 g)

100 ml koksroom

1/2 bakje zongedroogde tomatentapenade (100 g)

Bereiding

In (mossel)pan olijfolie verhitten en roerbakgroentemix met Italiaanse kruiden op matig vuur 3 min. smoren. Intussen kapotte mosselen en mosselen die na een tik niet sluiten verwijderen. Mosselen op groenten scheppen en op matig vuur 6-8 min. koken tot alle schelpen openstaan. In ruim kokend water met zout penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In steelpan koksroom met tomatentapenade verwarmen. Mosselen in grote kom scheppen. Groenten met schuimspaan uit pan scheppen en door tapenadesaus roeren. Pasta afgieten en met groentesaus over twee diepe borden verdelen. Mosselen erbij serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.035 kcal

eiwit 50 g

koolhydraten 108 g

vet 45 g

Penne met tonijnsaus en courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g penne
1 ui
2 courgettes
2 tenen knoflook
4 el olijfolie
370 g tonijn in olie (blikje à 185 g)
125 ml slagroom

Bereiding

Makkelijke pasta met een romige tomatensaus met vis.

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snipper de ui, snijd de courgettes in plakjes en de knoflook fijn. Verhit de olie in een wok en fruit de ui. Voeg de tomaten met het vocht toe en laat 15 min. zachtjes stoven. Laat de tonijn uitlekken en verdeel in stukjes.

2. Voeg de tonijn en slagroom toe aan de tomatensaus en laat nog 3-4 min. zachtjes meestoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verhit de olie in een koekenpan en bak de courgette al omscheppend 5 min. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 min. Schep de tonijnsaus door de penne en serveer met de gebakken courgette.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 87 g
vet 36 g
waarvan verzadigd 0 g

Penne met zeevruchten in tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

zout

400 g volkoren penne (pasta, pak a 500 g, Biologisch)

1 zak zeevruchtencocktail (diepvries, 500 g)

1 aubergine

1 blikje ansjovisfilets in olijfolie

1 fles sugocasa cipolla e aglio (saus, 690 ml)

100 ml droge witte wijn

peper

1 zak rucolasla (75 g)

Bereiding

In ruim water met zout penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Zeevruchtencocktail volgens gebruiksaanwijzing ontdooien en goed droogdeppen. Aubergine in kleine blokjes snijden. In hapjespan ansjovisfilets smelten. Aubergineblokjes hierin 4 min. bakken. Tomatensaus en wijn toevoegen. Ontdooide zeevruchtencocktail erdoor scheppen en saus op laag vuur door en door verwarmen. Op smaak brengen met (zout en) peper. Penne afgieten, scheutje van kookwater door tomatensaus roeren en penne met saus omscheppen. Rucola over vier diepe borden verdelen en penne erop scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal

eiwit 34 g

koolhydraten 81 g

vet 12 g

Perfect geroosterde kip in drie stappen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 hele kip
olijfolie
grof zeezout
versgemalen peper
1 citroen
teentjes knoflook (evt. paar)
takjes tijm (enkele)
takjes rozemarijn (enkele)
witte wijn (of kippenbouillon)

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

Hele kip zowel aan binnen- als buitenkant inwrijven met olijfolie en een mengsel van versgemalen zout en peper. Kip op kamertemperatuur laten komen. Halve citroen erboven uitknippen en beide citroenhelften (eventueel met knoflook en kruidentakjes) in buikholte van kip stoppen.

De oven in: Oven en braadslede op 225 °C voorverwarmen. Scheut olie in hete braadslede gieten. Kip op borstzijde erin leggen en braadslede in midden van oven zetten. Oventemperatuur terugschakelen naar 175 °C. Kip na 20 min. omdraaien, zodat ook vel van borst bruin en knapperig wordt. Kip nog 30-40 min. roosteren. Af en toe met braadvet bedruipen om uitdroging te voorkomen. Vleesthermometer gebruiken of satépen in dikste deel van kip (bij dijbeen) steken om gaarheid te controleren. Als er roze vocht vrijkomt, kip terugzetten in oven. Na 10 min. opnieuw testen: pas bij helder sap is kip geheel gaar.

De oven uit: Kip in aluminiumfolie verpakken en 10 min. laten rusten, zodat sappen zich weer goed in vlees verspreiden. Overtollig vet uit braadslede scheppen en flinke scheut wijn of bouillon erin schenken. Braadslede op matig vuur zetten en jus zachtjes laten inkoken. Met houten lepel aanbaksels goed losroeren. Jus op smaak brengen met citroensap, zout en peper.

Tip:

Met kruidenboter: In plaats van met olie. Meng een klont zachte roomboter met versgemalen peper, zout, een geperst teentje knoflook en wat fijngesneden kruiden zoals tijm, salie, rozemarijn of dragon. Smeer de kip hiermee in en doe ook wat kruidenboter in de buikholte. Rooster de kip vervolgens gaar zoals in het basisrecept.

Tip:

Smaakmakers: Maak het vel van de kippenborst voorzichtig los door vanaf het puntje bij de buikholte een hand tussen huid en borst te steken (indien nodig vel beetje opensnijden). Allerlei smaak- en geurmaken kunnen nu tussen het vlees en het vel worden gestopt, bijvoorbeeld kruidenboter of tapenade, plakjes knoflook, citroen- of sinaasappelschil, blaadjes basilicum of takjes kruiden.

Perfect geroosterde kip in drie stappen

Tip:

Kip en aardappels samen: Leg in een grote braadslede of ovenschaal de aardappelstukken om de kip heen. Ze hebben ongeveer evenveel tijd nodig en worden vanzelf krokant in het braadvet van de kip.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 380 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 0 g

vet 30 g

Pestospaghetti met gehakt en witte kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g half-om-halfgehakt
2 uien (gesnipperd)
3 el olijfolie
2 blikken gepelde tomaten (a 400 g)
1 tl oregano
500 g spaghetti
75 g witte kaas
1 potje pesto alla genovese (90 g)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In kom gehakt met vork losmaken. In droge koekenpan met antiaanbaklaag gehakt op laag vuur rul bakken, af en toe omscheppen. In ruime pan ui in olie goudbruin fruiten. Tomaat en oregano eraan toevoegen en geheel op hoog vuur in 15 min. iets laten inkoken, blijven roeren. Saus met staafmixer of in keukenmachine pureren en op smaak brengen met mespunt suiker, zout en peper. Saus warmhouden. Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Overtollig vet van gehakt scheppen (evt. gehakt in vergiet laten uitlekken) en gehakt op smaak brengen met zout en peper. Stukje witte kaas grof raspen. Spaghetti laten uitlekken en pesto erdoor roeren. Tomatensaus over vier borden verdelen. Spaghetti erop leggen en gehakt erop en eromheen scheppen. Gerecht met geraspte feta bestrooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 1.040 kcal
eiwit 45 g
koolhydraten 101 g
vet 51 g

Pikante garnalen met saffraan-mayonaise

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 zak reuzengarnalen (diepvries, 500 g)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 rode peper ((zonder zaadjes), fijnggehakt)
4 eetlepels olijfolie
½ citroen (uitgeperst)
1 enveloppe saffraan
1 eetlepel droge sherry
8 eetlepels mayonaise
cayennepeper

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

1. Garnalen langzaam ontdooien in koelkast of sneller, volgens aanwijzing op verpakking. In keukenmachine of in hoge kom met staafmixer 1 teentje knoflook, rode peper, olie en 3 el citroensap tot gladde marinade pureren. Garnalen pellen, aan rugzijde insnijden en zwart streepje verwijderen. Garnalen door marinade scheppen en smaken ca. 2 uur afgedekt in koelkast laten intrekken. In kom saffraandraadjes weken in sherry. Mayonaise en rest van knoflook erdoor roeren. Dipsaus op smaak brengen met paar druppels citroensap en cayennepeper.

2. Garnalen uit marinade nemen en in droge koekenpan op matig vuur in 5-7 min. gaarbakken. Warm serveren met saffraanmayonaise.

bereiden 30 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 1 g
vet 19 g

Pittige noedelsoep met grote garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak cocktailgarnalen (diepvries, 500 g)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
1 limoen
1 liter kippenbouillon (van tablet)
1 pak noodles (wok express, 2 x 150 g)
3 eetlepels rode currypasta (potje a 225 g)
200 g peultjes
125 g taugé
½ zak verse koriander ((a 15 g), grofgehakt)

Bereiding

Garnalen in warm water ontdooien en in vergiet laten uitlekken. Stoneleeks in 3 stukken snijden. Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In soeppan bouillon aan de kook brengen. Noedels 1 min. verwarmen in soep, eruit nemen en tot gebruik warmhouden. Limoensap en -rasp met currypasta door kippenbouillon roeren. Peultjes en stoneleeks toevoegen en 2 min. meekoken. Garnalen toevoegen en nog 1 min. verwarmen. Noedels in vier wijde soepkommen leggen. Taugé en koriander erover verdelen en hete bouillon erop scheppen.

Tip:

Versterk eventueel de oosterse smaak van deze pittige soep door een scheutje Thaise vissaus en/of Japanse sojasaus toe te voegen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal

eiwit 22 g

koolhydraten 65 g

vet 10 g

Pittige wortelsoep met tuinbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
2 uien (gesnipperd)
2 theelepels sambal oelek
2 theelepels komijn (djinten)
600 g winterpeen (in dunne plakken)
1 liter groentebouillon (tablet)
1 pot tuinbonen ((660 g), uitgelekt)
1 stokbrood (in plakken)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In soeppan olie verhitten en ui goudbruin fruiten. Sambal en komijn toevoegen en 1 min. meebakken. Winterpeen door uimengsel scheppen. Bouillon erbij schenken, aan de kook brengen en soep 10 min. laten doorkoken. Met staafmixer of keukenmachine soep pureren. Soep opnieuw aan de kook brengen, tuinbonen toevoegen en 3 min. meeverwarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper en in vier kommen of diepe borden scheppen. Met stokbrood serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 170 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 12 g
vet 11 g

Plaattaart met zomergroenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 plakjes bladerdeeg (pak 10 plakjes, diepvries)

2 el pesto alla Genovese

125 ml crème fraîche

1 courgette

4 tomaten

1 gele paprika

100 g geraspte kaas

Keukenspullen

bakplaat (30 x 40 cm), ingevet

Bereiding

1. Laat het bladerdeeg ontdooien. Verwarm de oven voor op 225 °C.

2. Maak op een bakplaat een bodem met opstaande rand door deegplakjes naast elkaar te leggen en de naden goed dicht te drukken. Prik met een vork enkele gaatjes in het deeg. Bak de deegbodem in de oven ca. 5 min. voor.

3. Roer de pesto door de crème fraîche en strijk uit over de deegbodem. Snijd de courgette in schuine plakken en de tomaten in plakken. Snijd de paprika in ringen. Verdeel de groenten over de deegbodem en bestrooi met peper, zout en de geraspte kaas. Bak de plaattaart nog ca. 15 min. in de oven goudbruin en gaar. Neem de taart uit de oven en serveer warm.

bereiden 20 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 41 g

vet 44 g

waarvan verzadigd 24 g

natrium 840 mg

vezels 4 g

Pofaardappels met blauwaderkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

14 vastkokende aardappels (ca. 125 g, bijv. Pommes Primeur)
100 g blauwaderkaas (bijv. Danish blue)
1 zakje verse bieslook ((a 25 g), fijngeknipt)
1 bakje Griekse yoghurt (a 150 g)
2 eetlepels olijfolie
1 rode ui (in halve ringen)
1 teentje knoflook (geperst)
1 zak panklare wilde spinazie (400 g) of spinazie (300 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen, met vork inprikken en in magnetronschaal op stuk keukenpapier leggen. Aardappels afgedekt (met magnetronfolie of plastic deksel) op vol vermogen in 7-8 min. gaar laten worden. Aardappels in theedoek verpakt 5 min. laten nagaren. Kaas fijn verkruimelen en met bieslook, zout en peper door yoghurt mengen. In wok ui en knoflook in olie fruiten, spinazie toevoegen en al omscheppend in 4-5 min. laten slinken. Op smaak brengen met zout en peper. Op borden aardappels insnijden. Kaassaus erin en spinazie ernaast scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 18 g

vet 32 g

Pommes Mazenod (aardappelgratin)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo vastkokende aardappels (geschild)

750 ml slagroom*

2 teentjes knoflook (geperst)

150 g gruyère kaas (geraspt)

versgemalen peper

Keukenspullen

grote ovenschaal

Bereiding

Aardappels 15 min. koken, afgieten, laten uitdampen en in dunne plakjes snijden. Oven voorverwarmen op 100 °C. Slagroom met knoflook, 100 g van de gruyère en peper en zout op smaak mengen. Van aardappelplakjes driekwart in ovenschaal overdoen. Roommengsel erover schenken en geheel voorzichtig omscheppen. Achtergehouden deel van aardappelplakjes dakpansgewijs erop leggen en rest van kaas erover strooien. Gratin in midden van oven in ca. 1 uur en 30 min. bruin en gaar bakken. Met aluminiumfolie afdekken als gratin te donker wordt.

Tip:

Dit is geen standaard aardappelgratin, maar een familierecept die al generaties lang op deze manier wordt gemaakt; met 750 ml slagroom. *U kunt ook minder slagroom gebruiken: 250 ml ipv. 750 ml. En dit recept wordt door de familie altijd op een lage lage temperatuur (100 °C) in de oven gebakken. Als u dat wilt, kan kan de oventemperatuur ook op 200 °C.

bereiden 30 min. wachten 1 u. 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 975 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 53 g

vet 75 g

Pompoen uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ zakje verse tijm (a 15 g)
1 kleine pompoen (ca. 1 kg)
grof zeezout
2 rode uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (in plakjes)
250 g kastanjechampignons (in plakjes)
1 eetlepel balsamicoazijn (of citroensap)
100 ml olijfolie extra vierge
1 zakje hazelnoten ((65 g), grofgehakt)
50 g pittige kaas (in flinters (bijv. grana padano))
125 g hüttenkäse

Keukenspullen
braadslede

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Blaadjes tijm van takjes rissen. Pompoen in 8-12 parten snijden. Pitten en draden verwijderen. Parten pompoen naast elkaar in braadslede leggen en bestrooien met tijm, zout en peper. Ui, knoflook en champignons erover verdelen en geheel opnieuw bestrooien met zout en peper. Azijn en olijfolie over pompoenparten sprenkelen. Pompoenparten in midden van oven in 30-40 min. gaar laten worden. Regelmatig bedruipen met braadvocht. In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen. Parten pompoen in vier diepe borden leggen en braadvocht erover scheppen. Hüttenkäse, flinters kaas en hazelnoten erover strooien. Lekker met kruidige couscous.

bereiden 25 min. wachten o 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 24 g
vet 42 g

Pompoenlasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo pompoen (in parten (5 cm))
3 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
400 g rundergehakt
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zakje bechamelsaus
500 ml melk
1 pak lasagnevellen (250 g)

Keukenspullen

grillpan

ovenschaal inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Pompoenpitten verwijderen. Parten schillen en in de lengte in plakken van 1 cm dik snijden. Dun bestrijken met 2 el olie en in gedeelten in hete grillpan in 8-10 min. bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Oven voorverwarmen op 175 °C. In hapjespan 1 el olie verhitten en ui glazig fruiten. Gehakt toevoegen en op hoog vuur rul bakken. Tomatenblokjes met vocht erbij schenken, naar smaak zout en peper toevoegen en 10 min. zachtjes laten pruttelen. Bechamelsaus volgens aanwijzing op verpakking met melk bereiden. In ingevette ovenschaal laagjes maken van gehaktsaus, lasagnevellen en pompoen. Rest van bechamelsaus tussen pompoenplakken scheppen. Hierop weer laag lasagnevellen en rest van gehaktsaus. Bechamelsaus hierover uitstrijken en rest van pompoenplakken erop leggen. In midden van oven lasagne in 35-40 min. gaarbakken.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 735 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 85 g

vet 28 g

Pompoensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine oranje pompoen (ca. 600 g)
3 eetlepels olijfolie
1 grote ui (gesnipperd)
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 l kippenbouillon (zie basisrecept elders op deze site)
100 g chorizoworst (in plakjes)
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
1 blik linzen ((400 g), uitgelekt)
1 eetlepel verse Italiaanse kruiden (fijnggehakt)
2 eetlepels citroensap
150 g Griekse yoghurt

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Pompoen afspoelen, halveren, schillen en pitten verwijderen. Vruchtvlees in stukken snijden. In soeppan 2 el olie verhitten en ui glazig fruiten. Pompoen met paprikapoeder door ui scheppen en 5 min. zachtjes bakken. Bouillon erbij schenken en aan de kook brengen. Pompoen in bouillon in 15-20 min. zachtjes gaarkoken. In droge koekenpan chorizo op laag vuur uitbakken, uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken. In koekenpan 1 el olie verwarmen en knoflook fruiten. Linzen met Italiaanse kruiden erdoor scheppen en zachtjes verwarmen. Pompoen in bouillon met staafmixer of in keukenmachine pureren tot gladde, lichtgebonden soep. Soep opnieuw aan de kook brengen en nog 5 min. zachtjes laten doorkoken. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Pompoensoep in vier wijde kommen of diepe borden scheppen. Linzen in midden leggen en flinke lepel yoghurt erop scheppen. Garneren met plakjes chorizo. Lekker met Boulognestokbrood.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 27 g
vet 23 g

Portobello gevuld met gorgonzola

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 portobello champignons
4 el olijfolie basilicum
4 plakjes roomboter bladerdeeg (diepvries)
200 g gorgonzola
2 sjalotten
1 el tijm (blaadjes)
50 g rucola

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Maak indruk op je gasten met deze ingepakte portobello's gevuld met gorgonzola, sjalot en tijm.

1. Bakplaat bekleden met bakpapier. Snijd de steeltjes uit de portobello's en bestrijk de paddestoelen rondom dun met basilicumolie. Leg de plakjes bladerdeeg op de bakplaat en leg op elk plakje deeg een portobello. Vouw het deeg rond de paddestoelen omhoog.

2. Snijd de gorgonzola in gelijke platte stukken (1 stuk per persoon) en leg deze in de holtes van de portobello's. Snijd de sjalotten in flinterdunne ringen en verdeel ze over de gorgonzola. Strooi de tijmblaadjes en peper erover en druppel er nog wat basilicumolie over. Bakplaat tot gebruik afgedekt in de koelkast bewaren.

3. Verwarm de oven voor op 200 °C. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en bak de portobellotaartjes in 20-25 min. goudbruin en gaar. Verdeel de portobellotaartjes over de borden en leg er een handje rucola rondom.

bereiden 15 min. oventijd 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 20 g
vet 35 g
waarvan verzadigd 19 g
natrium 910 mg
vezels 2 g

Portobello met Indiase rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 portobello (paddestoel)
3 eetlepels roerbakolie
zout en peper
1 schaal Indiase wokgroenten (400 g)
1 bakje basmatirijst (voorgekookte, 350 g)
½ zakje verse koriander (a 15 g)
1 potje milde yoghurt (150 g, Biologisch)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Steel van portobello's afbreken en paddestoelen schoonvegen. In koekenpan 1 el roerbakolie verhitten en portobello's 8 min. op matig vuur bakken, halverwege omkeren. Op smaak brengen met zout en peper. In wok 2 el roerbakolie verhitten en groentemix uit schaal Indiase wokgroenten 4-5 min. roerbakken. (In magnetron) basmatirijst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Koriander fijnknippen en met 1-2 el water door yoghurt roeren. Saus op smaak brengen met zout en peper. Rijst met currysaus en cashewnoten (uit schaal wokgroenten) door groenten scheppen. Rijst met wokgroenten over twee borden verdelen. Portobello's in plakken snijden en erop leggen. Yoghurtsaus erover druppelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 730 kcal
eiwit 19 g
koolhydraten 89 g
vet 32 g

Postelein met witte kaas en oregano

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
2 pakken postelein (a 600 g)
2 el citroensap
4 el olijfolie (Griekse)
1 bosuitje (in ringetjes)
1 tl kaneel
2 takjes oregano (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix, 20 g)
100 g witte kaasblokjes

Bereiding

Sinaasappel schoonboenen en 2 lange repen van schil snijden. Halve sinaasappel uitpersen (andere helft wordt niet gebruikt). In grote pan laagje kokend water met zout en sinaasappelschil 5 min. zachtjes laten trekken. Postelein wassen en stelen grof hakken. Schil uit water verwijderen en postelein in sinaasappelwater in 2-3 min. beetgaar koken. In kom 2 el sinaasappelsap met citroensap, olie en bosuitje mengen. Dressing op smaak brengen met zout, peper en kaneel. Oregano van takjes plukken en fijnsnijden. Postelein in zeef goed laten uitlekken, overtollig vocht eruit drukken. Postelein overdoen in warme schaal, dressing en oregano erdoor scheppen. Kaasblokjes boven postelein verkrumelen. Lekker bij geroosterde hamburgers of lamsvlees.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 210 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 8 g

vet 19 g

Preisoufflé met Gruyère

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

25 g Grano Padano (zeer fijngeraspt)
50 g boter
20 g patentbloem
175 ml melk
2 tl gedroogde tijm
½ zak panklare prei (a 300 g)
cayennepeper
2 eieren
50 g geraspte gruyère ((kaas), geraspt)

Keukenspullen
keukenmachine
soufflévormpjes (inhoud ca. 100 ml), ingevet
ovenschaal (inhoud ca. 1 liter)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestrooi de binnenkant van de soufflévormpjes met Grana Gadano. Smelt in een pan op laag vuur de helft van de boter en voeg de bloem toe. Laat het mengsel ca. 3 min. garen, onder voortdurend roeren. Roer scheutje voor scheutje de melk erdoor. Voeg de tijm en een mespunt zout toe en laat de saus 20 min. op laag vuur koken. Blijf roeren, tot alle klontjes verdwenen zijn. Laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur. Stoof ondertussen de prei 20 min. in een hapjespan, met de rest van de boter en 1/4 kopje water. Doe de prei in de keukenmachine met een mespunt cayennepeper en zout naar smaak en pureer tot een gladde massa. Splits de eieren. Schep de preipuree en de gruyère bij de saus en spatel de eidooiers erdoor. Klop de eiwitten stijf in een vetvrije kom en spatel ze voorzichtig door de preisau. Vul de soufflévormpjes voor de helft met het mengsel. Zet de vormpjes in een met warm water gevulde ovenschaal. Zet de schaal in het midden van de oven en bak de soufflés in ca. 40 min. goudbruin.

bereiden 40 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 13 g
koolhydraten 7 g
vet 20 g

Provençaalse spiesen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote kruimige aardappels (a 200 g)
500 g hamlappen (in blokjes)
3 uien (in partjes)
1 rode paprika (in stukken)
250 g champignons (gehalveerd)
12 plakjes ontbijtspek
6 eetlepels olijfolie
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

Keukenspullen
12 satéstokjes

Bereiding

Aardappels schoonboenen, regelmatig inprikken met vork en op keukenpapier 6 min. in magnetron op vol vermogen laten garen. Aardappels omdraaien en nog 6 min. laten garen. Aardappels in schone keukenhanddoek wikkelen en 10 min. laten nagaren. Ovengrill voorverwarmen. Hamlappen en groenten om en om aan (in water geweekte) satéstokjes rijgen, ontbijtspek zigzaggend meerijgen. Door 4 el olie Provençaalse kruiden en peper mengen en spiesen hiermee bestrijken. Spiesen op ingevette bakplaat 10 cm onder grill schuiven en in 8-10 min. bruin en gaar roosteren. Af en toe keren. Gare aardappels aan bovenzijde inkruisen, iets openduwen, besprenkelen met rest van olie en bestrooien met zout en peper. Spiesen bestrooien met zout en serveren met gepofte aardappels.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 44 g
vet 30 g

Raapstelensoep met ei

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
3 bosuitjes
2 middelgrote aardappels
25 g boter
1 liter tuinkruidenbouillon (van tablet)
300 g raapstelen

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Eieren in 6-7 min. net hard koken. Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden. Aardappels schillen en in kleine blokjes snijden. In (soep)pan boter verhitten. Bosuitjes en aardappelblokjes 2 min. zachtjes bakken. Bouillon toevoegen, aan de kook brengen en op laag vuur ca. 10 min. laten koken. Paar raapstelen achterhouden voor garnering, rest grof snijden. Gesneden raapstelen 3-4 min. in soep laten meekoken. Eieren pellen en in plakjes snijden. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren. Op smaak brengen met zout en peper. Soep in vier diepe borden scheppen en garneren met plakjes ei en raapstelen. Lekker met toast en boter.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 135 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 9 g
vet 9 g

Ratatouillequiche met tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 paprika
1 courgette
1 aubergine
2 rode uien
2 tenen knoflook
2 el olijfolie
370 g tonijn in olie (blikje à 185 g)
6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries)
150 g geraspte kaas
3 eieren
150 ml melk

Keukenspullen
springvorm (Ø 24 cm)

Bereiding

Lekker veel groenten in deze goedgevulde quiche.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprika, courgette en aubergine in ongeveer gelijke reepjes van ongeveer 3 cm. Snipper de ui. Hak de knoflook grof. Verhit de olie in een wok en fruit de ui en knoflook 1 min. Voeg de groenten toe en roerbak ze 10 min. op middelhoog vuur. Voeg naar smaak peper en zout toe. Schep de tonijn erdoorheen en zet het vuur uit.

2. Leg de plakjes deeg op elkaar en kneed ze tot een bal. Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een ronde lap van ca. 35 cm doorsnede. Bekleed de springvorm ermee en laat wat deeg over de rand hangen. Prik de deegbodem in met een vork en strooi er wat kaas over.

3. Klop de eieren met de melk los. Roer de rest van de kaas door het eimengsel, voeg wat peper en zout toe. Schep het groente-tonijnmengsel in de vorm en schenk het eimengsel erover (laat een beetje over). Vouw de overhangende deegranden losjes over de vulling en bestrijk met de rest van het eiermengsel. Bak de quiche in ca. 35 min. goudbruin en gaar.

bereiden 45 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 41 g
vet 30 g
waarvan verzadigd 11 g
natrium 940 mg
vezels 4 g

Ravioli met braadworst-ricottavulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

100 ml olijfolie
15 blaadjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruiden mix))
2 braadworsten (Biologisch)
250 g ricotta (kaas)
2 eieren (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
500 g zelfgemaakte pastavellen (zie tip)

Bereiding

Olie in kleine, hoge pan verhitten. Van salie 12 blaadjes goed droogdeppen en per 4 blaadjes tegelijk 10 sec. in olie onderdompelen. Salie uit pan nemen en op keukenpapier laten uitlekken (4 el salieolie bewaren). Braadworsten van vel ontdoen en vlees in kleine stukjes verbrokkelen. In kom braadworst met ricotta en eierdooier mengen. Rest van salie zeer fijn snijden en door mengsel scheppen. Helft van pastavel op met bloem bestoven werkblad leggen. Ricottavulling in bergjes op enige afstand van elkaar op vel scheppen. Met in water gedoopt kwastje rechte lijnen tussen bergjes door trekken. Tweede pastavel precies op pastavel met ricottavulling leggen. Bovenste vel voorzichtig tussen bergjes ricottavulling dichtdrukken. Snel en zorgvuldig werken, deegvellen moeten vochtig en soepel blijven. Pasta tot gebruik afdekken met vochtige theedoek. Met mes of raviolisnijder envelopjes van elkaar snijden. In pan met ruim kokend water en zout ravioli in 5 min. gaarkoken. Ravioli in vergiet laten uitlekken en in warme schaal overdoen. Met 4 el salieolie omscheppen en met (versgemalen) zwarte peper bestrooien. Ravioli met gefrituurde salieblaadjes garneren.

Tip:

Zelfgemaakte eierpasta: (6 personen) 400 g patentbloem, 3 eieren, 6 eierdooiers, 2 el olijfolie, deegroller of pastamachine plasticfolie. Bereiden: Bloem boven grote mengkom zeven. In midden van bloem kuil maken en hierin ei en eierdooiers doen. Met vork bloem, ei en zout door elkaar roeren met olijfolie, tot massa samenhang krijgt. Deeg verder met handen in 10-15 min. tot soepel, elastisch en glad geheel kneden. Deeg in plasticfolie verpakken en in koelkast 30 min. laten rusten. Deeg in porties verdelen en op met bloem bestoven werkblad zo dun mogelijk uitrollen tot vellen van ca. 2 mm dik (of deeg met pastamachine verwerken). Pastavellen tot gebruik tussen vochtige theedoeken bewaren (max. 1/2 dag in koelkast houdbaar).

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal

eiwit 23 g

koolhydraten 34 g

vet 37 g

Ribeye met gebakken knoflookkrieltjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak krielaardappeltjes in de schil (500 g)
4 eetlepels olijfolie
1 grote ribeye (ca. 250 g)
1 eetlepel balsamicoazijn
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 zak jonge bladsla (100 g, Biologisch)
50 g geroosterde amandelen (bakje a 175 g)
1 cup honing-mosterddressing (100 g)

Bereiding

Krieltjes schoonboenen en halveren. In wok 3 el olie verhitten. Krieltjes hierin afgedekt 5 min. op hoog vuur bakken, af en toe omscheppen. Ribeye inwrijven met azijn en rest van olie. In hete koekenpan in 2-3 min. per kant rosé bakken. Knoflook door krieltjes scheppen en nog 5 min. bakken. Sla omscheppen met amandelen en 2 el dressing. Ribeye op snijplank leggen. Rest van dressing met 2-3 el water door bakvet roeren. Even doorwarmen. Ribeye in plakjes snijden. Honing-mosterddressing erover schenken, krieltjes en salade ernaast in bakje scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 990 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 57 g

vet 70 g

Ribeye met spruitjes en amandel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
1 zak panklare aardappelschijfjes (700 g)
1 ui (in ringen)
1 bakje gesneden champignons (200 g)
2 ribeyes (ca. 400 g)
1 pak spruitjes (diepvries, 450 g)
100 g amandelen

Bereiding

In koekenpan met antiaanbaklaag helft van olie verhitten en hierin aardappelschijfjes gaarbakken. In andere pan ui 3 min. bakken in rest van olie, na 1 min. champignons toevoegen en meebakken. Ui-champignonmengsel uit pan nemen en in achtergebleven olie ribeyes aan iedere kant 2-3 min. op hoog vuur bruinbakken. Op laatste moment ui-champignonmengsel nog even meewarmen. Vlees bestrooien met zout en peper naar smaak. Intussen spruitjes in 3 min. beetgaar koken en afgieten. Amandelen grof hakken. Spruitjes en amandelen door elkaar scheppen. Vlees in plakken snijden. Aardappelpartjes en spruitjes over vier borden verdelen. Vlees ernaast leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 36 g

vet 37 g

Ricotta met geroosterde cherrytomaatjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g ricotta (kaas)
500 g cherrytomaatjes (of romaatjes)
grof zeezout
2 theelepels balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
1 theelepel honing
versgemalen zwarte peper
8 basilicumblaadjes

Keukenspullen
bakplaat
ovenschaal doorsnede 20 cm, met bakpapier bekleed

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In ovenschaal ricotta met paletmes uitstrijken. Tomaatjes schoonmaken, in bakplaat leggen en zout erboven malen. Dressing roeren van azijn, olie, knoflook, honing en flink wat peper. Tomaten hiermee bedruppelen. Ricottaschaal in oven schuiven en na 5 min. bakplaat met tomaatjes ook in de oven schuiven. Beide in nog 10 min. lichtbruin roosteren. Tomaatjes iets laten afkoelen. Ricotta op bakpapier uit vorm tillen en in 4 punten snijden. Punten voorzichtig op vier borden leggen. Wat peper erboven malen. Tomaatjes met vrijgekomen vocht eraan scheppen en garneren met basilicum. Lekker met dunne sneetjes geroosterde ciabatta.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 200 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 3 g
vet 18 g

Ricottasandwich

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Borrel	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 komkommer
1 eetlepel azijn
1 zakje verse peterselie (30 g)
250 g ricotta (kaas)
2 theelepels olijfolie (met citroenaroma, fles 250 ml)
1 bakje surimisticks (150 g)
18 sneetjes wit-casinobrood
1 gerookte kipfilet (in plakjes)

Bereiding

Komkommer schillen en met kaasschaaf of dunschiller in de lengte in dunne plakken snijden. Zaadlijsten verwijderen. Komkommerrepen met 1/2 tl zout bestrooien en met azijn bedruppelen. Komkommer in vergiet leggen, met plasticfolie afdekken en iets zwaars erop leggen. Komkommer minstens 30 min. laten uitlekken. Voor gebruik komkommer met keukenpapier droogdeppen. Intussen blad van peterselie fijnsnijden. Ricotta, citroenolie en peterselie door elkaar roeren; flink op smaak brengen met zout en peper. Surimi in lange plakken snijden. Korsten van brood snijden en sneetjes met ricottamengsel besmeren. Komkommerrepen over 6 sneetjes verdelen. 3 sneetjes met gerookte kip beleggen en laatste 3 sneetjes met surimi beleggen. Belegde sneetjes op komkommerbroodjes leggen. Afdekken met laatste 6 sneetjes brood. Sandwiches 2x diagonaal doorsnijden, tot 4 driehoekjes.

Tip:

De gebruikte olijfolie heeft een krachtig citroenaroma; gebruik er daarom maar een klein beetje van om bijvoorbeeld saladedressings, beetgare groenten of soep een bijzonder smaakaccent te geven.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 312 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 42 g

vet 7 g

Rijke paella met kip en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 tomaten
100 g chorizoworst (in kleine blokjes)
600 g kipkluijfjes
1 ui (gesnipperd)
1 tl milde paprikapoeder
2 tl gedroogde oregano
750 ml kippenbouillon (van 2 tabletten)
1 grote rode paprika (in blokjes)
1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
1 pak gele rijst (325 g)
1 bakje jumbogarnalen (100 g)
2 el fijngehakte peterselie

Bereiding

Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. In braadpan chorizo zachtjes uitbakken. Kipkluijfjes erdoor scheppen en in 4-5 min. lichtbruin bakken. Ui en tomaat 2 min. meebakken. Paprikapoeder en oregano erover strooien en 250 ml bouillon erbij schenken. Kipkluijfjes zonder deksel in 25 min. zachtjes gaarsudderden. Paprika, sperziebonen en gele rijst door kipmengsel roeren. Rest van bouillon erbij schenken en rijst in open pan in nog 15-20 min. zachtjes gaar laten worden. Regelmatig roeren en vocht laten verdampen. Garnalen door paella scheppen en 2-3 min. meewarmen. Peterselie erover strooien. Lekker met een gemengde salade met tomaat en olijven.

Tip:

Vervang voor een snelle versie van deze paella de verse tomaatstukjes door 1 uitgelekt blik tomatenblokjes, de kipkluijfjes door 350 gram kipfilet in blokjes en bak de rijst meteen met de sperziebonen mee. Voeg dan maar 500 ml bouillon toe

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal

eiwit 41 g

koolhydraten 73 g

vet 24 g

Rijst met bonen en ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode peper
3 eetlepels olie
1 grote ui (gesnipperd)
1 grote rode paprika (in blokjes)
2 teentjes knoflook (gepeld)
2 theelepels gedroogde oregano
300 g rijst (Surinaamse)
400 ml kokosmelk
1 blik rode kidneybonen (400 g)
150 g ham (in dunne reepjes)
4 schijven ananas ((uit blik), in kleine stukjes)

Bereiding

Peper halveren, zaadjes verwijderen en peper in dunne reepjes snijden. In hapjespan olie verhitten. Ui, paprika en rode peper 3-4 min. zachtjes fruiten. Knoflook erboven uitpersen. Oregano en rijst erdoor roeren en 1 tl zout toevoegen. Kokosmelk en 200 ml water erbij schenken. Rijst afgedekt 10 min. zachtjes koken. In zeef kidneybonen onder koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Bonen, ham en ananas door rijst scheppen. Rijst in nog 5 min. afgedekt zachtjes gaarkoken. Gerecht op smaak brengen met zout en peper. Lekker met een groene salade met blokjes mango.

Tip:

Niet iedereen houdt van pikante maaltijden. Door de zaadjes te verwijderen en de peperreepjes tegelijk met de ui te fruiten, verliest het pepertje al heel wat van zijn scherpheid en geeft het toch een kruidige, licht prikkelende smaak af. Helemaal weglaten is ook mogelijk natuurlijk. Maak het gerecht dan op smaak met (cayenne)peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 545 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 87 g

vet 14 g

Rijst met courgette en mozzarella (baby 12-18 maanden)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken italiaans
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
1 sjalot (fijngesnipperd)
1 courgette (in kleine blokjes)
½ theelepel Italiaanse keukenkruiden
100 g risottorijst
1 bol mozzarella (kaas)

Bereiding

In kleine pan met antiaanbaklaag olie verhitten en hierin sjalot en courgette met keukenkruiden 2-3 min. bakken. Rijst en 100 ml kokend water toevoegen en rijst afgedekt 20 min. zachtjes koken. Intussen mozzarella in kleine blokjes snijden. Rijst indien nodig afgieten en mozzarella erdoor scheppen. Extra porties snel laten afkoelen en in kleine bakjes invriezen. De maaltijden blijven in de vriezer enkele weken houdbaar.

Tip:

U kunt natuurlijk ook gewone rijst gebruiken. Maar het voordeel van risottorijst is dat de stevige structuur geschikt is om uw peuter te laten wennen aan vast voedsel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 270 kcal
eiwit 12 g
koolhydraten 31 g
vet 11 g

Rijst met gegrilde kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels olijfolie
250 g witte rijst
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gepeld)
250 g tomaten (in stukjes)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 zakje worteltjes en doperwten panklaar (vers, 350 g)
1 sinaasappel
1 eetlepel Mexicaanse kruiden
1 schaal kalkoenfilet à la minute (350 g)
1 blik maïskorrels ((300 g), uitgelekt)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

In hapjespan 2 el olie verhitten. Rijst met ui 2 min. al omscheppend bakken tot rijstkorrels glanzen. Knoflook erboven uitpersen. Tomaten erdoor scheppen en 2 min. meebakken. Bouillon erbij schenken en rijst afgedekt 5 min. zachtjes koken. Worteltjes en doperwten door rijst scheppen en afgedekt nog 10 min. zachtjes koken. Intussen sinaasappel schoonboenen, schil eraf raspen en vrucht uitpersen. In kom 3 el sinaasappelsap met sinaasappelrasp, Mexicaanse kruiden en 2 el olie tot marinade roeren. Kalkoenfilets halveren, bestrijken met marinade en 5 min. laten intrekken. Maïs door rijst scheppen en rijst afgedekt nog 5 min. zachtjes verwarmen, tot rijst smeuïg en gaar is. Grillpan voorverwarmen en kalkoenfilets (indien nodig in gedeelten) in 4-5 min. bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Rijst op vier borden scheppen en kalkoenfilets erop leggen. Lekker met wat tortillachips.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 585 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 70 g
vet 16 g

Risotto met erwten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui
1 teen knoflook
4 stengels bleekselderij
3 el olijfolie
350 g risottorijst
1000 ml kippenbouillon (van tablet)
200 g spekreepjes
1 gedroogde chilipeper
200 g doperwten (koelvers)
1 el roomboter
50 g Grana Padano

Bereiding

Heerlijk romige risotto met spek, erwten en het geheime recept: geduld!

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij in blokjes. Verhit in een pan met dikke bodem ? van de olie en bak de ui in 5 min. op heel laag vuur glazig. Schep de rijst door de ui en bak mee tot alle rijstkorrels glanzen. Roer de bouillon door de rijst en laat zachtjes koken. Roer regelmatig. Voeg telkens als de bouillon verdampt is een flinke scheut toe, tot de risotto na ca. 25 min. beetgaar en zeer smeug is. Houd een beetje bouillon apart.

2. Verhit ondertussen in een braadpan de rest van de olie. Bak de bleekselderij, knoflook en spekreepjes 2 min. zachtjes. Verkruiemel de chilipeper erboven, voeg de erwten en een beetje bouillon toe en stoof de groente 5-10 min. Schep de risotto en de boter door het groentemengsel en warm nog even door.

3. Rasp de kaas grof. Verdeel de risotto over warme diepe borden en serveer direct. Strooi aan tafel de kaas erover.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 635 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 76 g
vet 25 g
waarvan verzadigd 9 g
natrium 2.100 mg
vezels 4 g

Risotto met morieljes

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje gedroogde morieljes (15 g, Feestproduct van AH Excellent*)

50 g boter

3 teentjes knoflook (in plakjes)

300 g risottorijst

500 ml vleesbouillon (van tablet)

300 ml medium dry sherry

125 ml slagroom

50 g grano padano (geraspt)

2-3 eetlepels peterselie (fijngesneden)

Keukenspullen

ovenvaste braadpan

Bereiding

1. Morieljes volgens gebruiksaanwijzing weken. Afgieten, droogdeppen en fijnsnijden. In braadpan 25 g boter smelten. Knoflook en morieljes 2 min. fruiten. Rijst toevoegen en al omscheppend bakken tot korrels glanzen. Bouillon en sherry erbij schenken en rijst al roerend aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en rijst tot gebruik afgedekt laten staan.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Slagroom door risotto roeren en pan afgedekt in oven schuiven. Risotto in 40-45 min. gaar laten worden. Rest van boter, kaas en peterselie door risotto scheppen. Op smaak brengen met zout en peper en risotto overdoen in schaal.

Tip:

*Feestproduct van AH Excellent, zijn bijzondere artikelen die speciaal zijn ontwikkeld voor de feestdagen en slechts drie weken verkrijgbaar zijn.

bereiden 15 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 63 g

vet 26 g

Risotto met portobello en gemengde paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 portobello (paddestoel)
2 bakjes paddestoelmix (a 100 g, of 1 bakje paddestoelenmelange, a 200 g)
4 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
1 teentje knoflook (gepeld)
200 g risottorijst (zak a 500 g)
100 ml droge witte wijn
350 ml tuinkruiden- (of groentebouillon (van tablet))
100 g extra belegen kaas
100 g walnoten ((of macademia), gehakt)
½ zakje verse peterselie (a 30 g)

Bereiding

Paddestoelen schoonvegen en in stukjes snijden. In hapjespan 2 el olie verhitten en paddestoelen op hoog vuur bruinbakken. Paddestoelen op bord scheppen en royaal bestrooien met zout en peper. Rest van olie in pan schenken en ui 3 min. zachtjes bakken. Knoflook erboven uitpersen en risottorijst even meebakken, tot alle korrels glazig zijn. Wijn toevoegen en laten verdampen. Met pollepel scheut bouillon door rijst roeren. Volgende scheut bouillon pas toevoegen als vorige scheut vrijwel door rijst is opgenomen. Zo alle bouillon opmaken en risotto zachtjes laten doorkoken tot rijstkorrels beetgaar zijn (totaal ca. 20 min.). Kaas in piepkleine blokjes snijden. Paddestoelen en noten door risotto scheppen en risotto nog even doorwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Peterselie en fontina erdoor scheppen en risotto over twee diepe borden verdelen.

Tip:

Voor een niet-vegetarische variant kunt u deze risotto net iets hartiger maken door kippenbouillon te gebruiken en er knapperig uitgebakken spekjes of reepjes rauwe ham door te roeren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.180 kcal

eiwit 42 g

koolhydraten 109 g

vet 64 g

Risottorijst met zeekraal en tijgerganalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gepelde tijgergarnalen (diepvries, 500 g)
2 bakjes zeekraal (groente, a 100 g of verse spinazie)
2 eetlepels boter
2 sjalotten (fijngesnipperd)
400 g risottorijst
500 ml witte wijn
1 limoen (geperst)
1 kruidenbouillontablet (verkruidmeld)
½ zakje peterselie ((a 30 g), fijngehakt)

Bereiding

Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Zeekraal in vergiet afspoelen en laten uitlekken. In hapjespan sjalot in 1 el boter fruiten. Risotto erbij doen en roeren tot alle rijstkorrels glazig zijn. (In waterkoker) 700 ml water aan de kook brengen. Wijn, limoensap en verkruidelde bouillontablet door risotto roeren. Als alle wijn door risottorijst is opgenomen, telkens scheut kokend water toevoegen tot al het water is opgenomen. Garnalen en zeekraal door risotto roeren en laatste 10 min. laten meegaren. Peterselie en rest van boter door risotto roeren. Risotto over vier (voorverwarmde) borden verdelen en royaal met peper bestrooien.

Tip:

Zeekraal is niet het hele jaar door verkrijgbaar. U kunt de zeekraal in dit recept eventueel vervangen door verse spinazie.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal

eiwit 29 g

koolhydraten 81 g

vet 9 g

Rodekool met appeltjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g rodekool
1 sjalot
4 kruidnagels
½ tl zout
1 plak ontbijtkoek
2 frizure appels (bijv. goudrenet)
1 el rietsuiker

Bereiding

Maak rodekool met appeltjes volgens je eigen smaak. Voeg bijvoorbeeld kaneel of steranijs toe.

1. Verwijder de buitenste bladeren van de kool, snijd in vieren en snijd de harde kern en stronk weg. Snijd of schaaf elk stuk kool langs de snijkanten in lange, smalle reepjes en was deze. Pel de sjalot en steek de kruidnagels erin.

2. Doe de koolreepjes en sjalot met 1/2 tl zout in een pan. Schenk een bodempje water op de kool en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de rodekool met deksel op pan in 20-25 min. gaar worden.

3. Schil de appel en snijd in blokjes. Snijd de ontbijtkoek in blokjes. Schep na 10 min. de appel en ontbijtkoek door de rode kool en verwarm mee.

4. Als de rode kool gaar is, verwijder dan de sjalot met kruidnagels en breng op smaak met rietsuiker, peper en zout.

bereidingstip:

De ontbijtkoek bindt het kookvocht en geeft extra smaak. Binden kan ook door 1-2 eetlepels rijst mee te koken of op het laatst een papje van 1-2 eetlepels maïzena met wat water door de gare kool te roeren. En waarom appeltjes? Het zuur van de appel zorgt ervoor dat de dieprode kleur van de kool niet verloren gaat. Een scheutje azijn geeft hetzelfde effect.

combinatietip:

Lekker bij gestoofde sucadelappen of konijnenbouten.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 110 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 21 g

vet 0 g

waarvan verzadigd 0 g

Rodekool met appeltjes

natrium 175 mg

vezels 6 g

Rodekoolpuree

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron Allerhande 2005

Soort -

Type koken

Snel

Nee

Slank

Ja

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 vleesbouillontablet

50 g boter

1 ui (gesnipperd)

50 g witte rijst

1 zak gesneden rodekool (300 g)

2 theelepels Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

Bouillontablet oplossen in 1 liter kokend water. In pan 1 el boter smelten en ui 2 min. zachtjes fruiten.

Rijst erdoor roeren en 1-2 min. meebakken. Rodekool en Chinees vijfkruidenpoeder door rijst scheppen en naar smaak zout en peper toevoegen. Bouillon bij rodekool schenken en geheel doorroeren. Op laag vuur rodekool 20-25 min. koken tot rijst gaar is. Rodekool afgieten in zeef en goed laten uitlekken.

Rodekool met rijst in keukenmachine pureren tot gladde massa. Rest van boter erdoor mengen.

Rodekoolpuree op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog even verwarmen. Lekker met gebakken kipfilet en appelcompote.

Tip:

Deze rodekoolpuree is ook heerlijk bij gebakken eendenborstfilet of struisvogelbiefstuk.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 13 g

vet 10 g

Rodekoolsalade met sinaasappel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g rozijnen
3 sjalotten
3 eetlepels rode-wijnazijn
2 sinaasappels
1 zak gesneden rodekool (300 g)
1 eetlepel suiker
½ eetlepel tijm (verse blaadjes)
75 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen. In kommetje rozijnen in warm water 5 min. wellen. Sjalotten pellen, halveren en in dunne ringen snijden. In slaschaal sjalotringen met azijn door elkaar scheppen en sjalot 5 min. marineren. Sinaasappels schoonboenen en schil eraf raspen. Sinaasappels dik schillen en vruchtvlees in grove stukken snijden. Rodekool in vergiet doen en kokende water erover schenken. Rodekool omscheppen en goed laten uitlekken. In zeef rozijnen laten uitlekken. Rodekool nog warm door sjalotten scheppen. Rozijnen, suiker, tijm, sinaasappelrasp, olie en sinaasappelstukken erdoor mengen. Salade op smaak brengen met zout en peper en minstens 30 min. laten staan, zodat de smaak kan intrekken. Lekker bij tartaartje of braadworst.

Tip:

Een beetje karwijzaad (kummel) smaakt ook heel lekker in deze salade.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 200 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 20 g

vet 13 g

Roergebakken boerenkool met cervelaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie

200 g cervelaatworst (stukje, in dikke repen)

2 rode uien (in dunne partjes)

1 duopak krieltjes (700 g)

½ eetlepel milde paprikapoeder

1 zak panklare boerenkool (300 g)

Keukenspullen

wok

Bereiding

In wok olie verhitten en repen cervelaatworst in 2 min. al omscheppend knapperig bakken. Uit wok nemen en op bord scheppen. In overgebleven bakvet uipartjes en aardappeltjes 2 min. roerbakken. Paprikapoeder erdoor scheppen en 1 min. meebakken. Boerenkool in gedeelten aan aardappelmengsel toevoegen en al omscheppend laten slinken. Pas nieuwe portie boerenkool toevoegen als boerenkool redelijk geslonken is. Klein scheutje water toevoegen en boerenkool afgedekt nog 5 min. verwarmen, regelmatig omscheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Roergebakken boerenkool over vier borden verdelen. Cervelaatworst erop leggen.

Tip:

Roergebakken boerenkool met een oosters tintje. Roerbak partjes van 1 ui met 1 bakje gesneden kastanjechampignons en 1 teentje knoflook in plakjes in hete roerbakolie en schep er 300 g panklare boerenkool in gedeelten door. Laat de boerenkool al roerbakkend slinken. Breng de boerenkool op smaak met flink wat sojasaus en geef er mie bij.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 485 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 40 g

vet 29 g

Roergebakken kip met citroenrijst en kokossaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 ml kokosmelk
½ kippenbouillontablet
¼ rode peper (fijngesneden)
½ limoen
1 cm verse gemberwortel
300 g pandanrijst
1 stengel sereh (citroengras)
4 eetlepels olie
500 g kipfilet ((biologisch), in stukken)
400 g peultjes
125 g taugé
3 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
wok

Bereiding

1. Kokosmelk met bouillontablet, rode peper, limoen en helft van gemberwortel aan de kook brengen. Saus op laag vuur 15 min. laten sudderen. Intussen pandanrijst met stuk citroengras aan de kook brengen en volgens gebruiksaanwijzing gaarkoken.

2. Helft van olie verhitten. In wok kip op hoog vuur gaarwokken, uit pan nemen en (met aluminiumfolie bedekt) warmhouden. Rest van olie verhitten. Peultjes op hoog vuur 3 min. roerbakken. Taugé en bosui toevoegen en groenten nog 1 min. al omscheppende bakken. Kipfilet en groenten over vier borden verdelen en rijst ernaast scheppen. Kokossaus ernaast serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 605 kcal
eiwit 39 g
koolhydraten 67 g
vet 20 g

Roergebakken rodekool met appel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
2 kleine rode uien (in dunne ringen)
2 groene appels (Granny Smith) (in dunne partjes)
1 zak gesneden rodekool (300 g)
1 eetlepel (witte) balsamicoazijn

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok olie verhitten en uiringen in 10 min. zachtjes glazig bakken. Appel toevoegen en 5 min. al omscheppend bakken. Rodekool door ui met appel scheppen en 5-7 min. roerbakken tot kool beetgaar is. Op smaak brengen met zout en peper. Azijn op laatste moment erdoor roeren. Lekker met gehaktballen en aardappelpuree.

Tip:

Rodekool smaakt heerlijk met specerijen als kruidnagel, kaneel, piment en nootmuskaat. Voor een wat pittiger gerecht kunt u een mespunt van deze specerijen aan de rodekool toevoegen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 100 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 12 g

vet 5 g

Romig visstoofpotje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g scholfilet
200 g koolvis- (of kabeljauwfilet (vers of diepvries))
1 eetlepel boter
300 g prei (in ringetjes)
200 g peultjes
200 ml witte wijn
200 ml koksroom
2 eetlepels kruidenmix (gemengde kruiden, vers of diepvries)
2 eetlepels citroensap
1 bakje gekookte mosselen (mosselvlees, 150 g)

Bereiding

Scholfilet in repen snijden, koolvisfilet in blokjes. In hapjespan boter smelten en prei 5 min. zachtjes bakken. Peultjes 1 min. meebakken. Wijn en koksroom toevoegen en aan de kook brengen. Kruiden, citroensap en zout en peper naar smaak toevoegen. Vis met zout en peper bestrooien en door groentesaus scheppen. Op laag vuur 8 min. stoven, mosselvlees toevoegen en gerecht nog 2 min. verwarmen. Lekker met stevige pastasoorten, zoals penne, macaroni of tagliatelle.

Tip:

Voor dit gerecht zijn vrijwel alle vissoorten geschikt.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 305 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 8 g

vet 17 g

Romige boerenkool met braadworst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
4 runderbraadworsten
1 prei (in dunne ringen)
1 zak panklare boerenkool (300 g)
1 pak aardappelschijfjes (700 g)
150 g verse roomkaas met knoflook en kruiden
versgemalen zwarte peper

Bereiding

In koekenpan helft van boter smelten en runderbraadworsten rondom aanbraden. Vlees in 20 min. op matig vuur gaarbakken, af en toe keren. In braadpan rest van boter smelten en prei, boerenkool en aardappelschijfjes erdoor scheppen. Klein kopje water en zout naar smaak toevoegen en boerenkool in 10 min. afgedekt zachtjes gaarsmoren, af en toe omscheppen. Verse roomkaas door boerenkool scheppen en kaas al roerend laten smelten. Boerenkool nog 3 min. zachtjes laten pruttelen. Boerenkool over vier borden verdelen, runderbraadworst ernaast serveren.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 535 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 38 g
vet 31 g

Romige bosvruchtentaart

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Taarten	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 stuks

200 g almond cookies (rol a 300 g)

50 g roomboter

3 bakjes blauwe bessen (a 150 g)

2 bakjes bramen (a 150 g)

225 g witte basterdsuiker

10 blaadjes witte gelatine

1 citroen

250 g mascarpone

250 g volle yoghurt

250 ml slagroom

Keukenspullen

bakpapier

springvorm (doorsnede 24 cm)

Bereiding

1. Wand en bodem van springvorm bekleden met bakpapier. Koekjes verkrumelen. Boter smelten en door fijne koekkrumels mengen. Massa over bodem van taartvorm uitdrukken en in koelkast minstens 30 min. laten opstijven.

2. Intussen in pan 2 bakjes blauwe bessen en 1 bakje bramen met 75 g basterdsuiker en scheutje water verwarmen. Op laag vuur 10 min. zachtjes laten koken. Door zeef wrijven en puree laten afkoelen.

3. Gelatine 5 min. in koud water weken. Citroen schoonboenen, schil fijnraspen en vrucht uitpersen. In pannetje citroensap verwarmen (niet laten koken). Gelatine uitknippen en van vuur af in citroensap oplossen. Iets laten afkoelen.

4. In kom mascarpone, yoghurt en slagroom met rest van suiker tot gladde massa kloppen. Gelatine en citroenrasp goed erdoor roeren. Fruitpuree bij mascarponemengsel schenken en met spatel enkele slagen omscheppen, voor marmereffect. Mengsel voorzichtig over taartbodem schenken en taart in koelkast minstens 3 uur laten opstijven.

5. Rand van springvorm verwijderen. Taart met in heet water gedompeld mes in 8 punten snijden. Garneren met rest van bessen en bramen.

Tip:

In plaats van bosvruchten kunt u ook zacht rood fruit van het seizoen gebruiken.

bereiden 1 uur wachten 3 uur

Romige bosvruchtentaart

Voedingswaarden (per stuk)

energie 600 kcal

eiwit 9 g

koolhydraten 54 g

vet 39 g

Romige kippetjesragout met champignons

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 kleine ui
¼ winterpeen (in plakken)
1 theelepel peperkorrels
1 stukje foelie
2 blaadjes laurier
400 g maïskipfilet
1 kruidenbultje kippenbouillon
1 pot champignonschijfjes
½ zakje verse peterselie (a 30 g)
100 g boter
100 g bloem
200 ml slagroom
2 pakken pasteibakjes (a 4 stuks)
2 eetlepels citroensap
(versgemalen) witte peper

Bereiding

Buitenste schil van ui pellen (rest van schil laten zitten, geeft kleur aan bouillon), peen afsnijden en ui halveren. In pan 1 liter water met ui, winterpeen, peperkorrels, foelie, laurier en 1 el zout aan de kook brengen. Kipfilets en kruidenbultje in pan leggen. Vuur uitdraaien, deksel op pan leggen en bouillon 1 uur laten afkoelen, terwijl kip zachtjes gaart. Na 30 min. kip omkeren en bouillon doorroeren. Oven voorverwarmen op 175 °C. Champignonschijfjes afgieten. Kip uit pan nemen en met twee vorken in kleine reepjes trekken. Kipreepjes eventueel fijner snijden. Bouillon door zeef in maatbeker schenken. Peterselie fijnknippen of -hakken. In hapjespan boter smelten. Bloem ineens toevoegen en met pollepel door boter roeren. Bloemmengsel (= roux) 2-3 min. op laag vuur laten garen, zonder te kleuren. Scheut voor scheut 500 ml afgekoelde bouillon toevoegen en stevig roeren tot gladde saus ontstaat. Slagroom erdoor roeren. Pasteibakjes op bakplaat in oven zetten en in 5-10 min. warm laten worden. Kipreepjes, champignons en merendeel van peterselie door saus mengen en ragout nog 5 min. zachtjes verwarmen. Indien nodig iets verdunnen met bouillon (rest van bouillon wordt niet gebruikt). Op smaak brengen met citroensap, zout en witte peper. Pasteibakjes op borden zetten en ragout erin scheppen. Rest van peterselie erover strooien.

bereiden 45 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal
eiwit 17 g
koolhydraten 22 g
vet 33 g

Romige pasta met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g penne (pasta)
2 portobello champignons
5 el olijfolie
3 teentjes knoflook (in plakjes)
versgemalen citroenpeper (molentje)
6 plakjes ontbijtspek
125 ml slagroom
1 zak rucolasla (75 g)
50 g pittige kaas ((bijv. grana panano), in flinters)

Bereiding

Penne beetgaar koken. Paddestoelen schoonvegen en in plakken snijden. In koekenpan 4 el olie verhitten. Plakjes knoflook 1 min. zachtjes fruiten. Paddestoelen erdoor scheppen en op hoog vuur in 3-4 min. al omscheppend bruin en gaar bakken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en citroenpeper. Op bord scheppen. In zelfde koekenpan rest van olie verhitten en plakjes spek knapperig en bruin bakken. Op keukenpapier laten uitlekken. Pasta afgieten en deel van kookvocht opvangen. Pasta terugdoen in pan. Room en scheut kookvocht erdoor roeren en geheel zachtjes verwarmen. Paddestoelen met knoflook en rucola er luchtig door scheppen. Al omscheppend nog even doorwarmen en op smaak brengen met zout en peper. Pasta overdoen in twee grote warme kommen en flinters kaas en plakjes ontbijtspek erover verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.065 kcal

eiwit 32 g

koolhydraten 79 g

vet 69 g

Romige vanilletaartjes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 stuks

125 g patentbloem
90 g witte basterdsuiker
60 g koude roomboter
3 eieren
1 eetlepel koude melk
250 ml crème fraîche
1 zakje vanillesuiker
50 g witte basterdsuiker

Keukenspullen

bakpapier

lage eenpersoonstaartvormpjes, doorsnede ca. 10 cm, ingevet
steunvulling (bijv. gedroogde peulvruchten)

Bereiding

1. In kom bloem met 40 g basterdsuiker en mespunt zout mengen. Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden. Splits 1 ei en voeg 1/2 eierdooier (andere helft wordt niet gebruikt) en melk toe aan het mengsel. Kneed het geheel met koele hand snel tot een samenhangend deeg. Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten. Deeg eventueel invriezen voor later gebruik.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Werkvlak en handen met bloem bestuiven en van deegbol dikke rol van ca. 10 cm doorsnede vormen. Van deeg 6 plakken van 3 mm dik snijden en hiermee ingevette taartvormpjes bekleden. Taartjes 'blindbakken': in elk vormpje stuk bakpapier en hierop steunvulling leggen. Vormpjes op rooster in midden van oven zetten en deeg 10 min. bakken. Steunvulling verwijderen en in nog 5-10 min. lichtbruin bakken. Bakplaat uit oven nemen.

3. Splits 2 eieren en roer in een maatbeker of schenkkan crème fraîche los met eierdooiers, vanillesuiker en rest van basterdsuiker. Vormpjes tot vlak onder rand met crème fraîche-mengsel vullen. Bakplaat voorzichtig in oven schuiven en ca. 15 min. bakken, tot deeg goudbruin is.

4. Taartjes laten afkoelen. Ovengrill voorverwarmen. Taartjes zo hoog mogelijk onder grill schuiven en erbij blijven staan, want binnen 1 min. verschijnen bruine vlekken op de taartvulling. Taartjes dan direct uit oven nemen en laten afkoelen.

bereiden 50 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 385 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 31 g

Romige vanilletaartjes

vet 26 g

Romige vanillevla met pruimencompote

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g gewelde pruimen zonder pit
100 ml (versgeperst) sinaasappelsap
250 ml versgezette Earl Grey-thee
1 tl gemberpoeder
250 ml volle melk
250 ml slagroom
1 vanillestokje (opengesneden)
6 eieren
75 g suiker
2 tl maizena

Keukenspullen
handmixer

Bereiding

In pan pruimen met sinaasappelsap, thee en gemberpoeder aan de kook brengen en 10-15 min. zacht laten sudderen tot meeste vocht is opgenomen. Laten afkoelen. In pan met dikke bodem melk met room en vanillestokje op zacht vuur tegen de kook aan brengen en 10 min. heel zacht laten trekken. Vanillestokje uit melk nemen en met mes zwarte zaadjes eruit schrapen. Zaadjes weer door melk roeren. In kom eidooiers, suiker en maizena met handmixer of garde in 5-6 min. tot crèmekleurige en romige massa kloppen. Kom in pan boven net niet kokend water hangen en al kloppend met mixer scheutje voor scheutje melkmengsel toevoegen. Blijven kloppen tot dikke, gebonden vla ontstaat. Vla laten afkoelen, regelmatig doorroeren. Vla en pruimencompote in aparte schalen serveren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 10 g
koolhydraten 60 g
vet 34 g

Roodbaarspakketjes met rode pesto en tomaat

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

750 g aardappels
1 courgette
4 (roma)tomaten
1 theelepel gedroogde tijm
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
4 stukken roodbaarsfilet (van ca. 125 g)
2 eetlepels rode pesto

Keukenspullen
aluminiumfolie of bakpapier

Bereiding

Aardappels schillen, in plakjes snijden, wassen en in weinig water met zout 7 min. voorkoken. Oven voorverwarmen op 175 °C. Courgette en tomaten in dunne plakken snijden. Aardappelplakjes voorzichtig overdoen in vergiet en laten droogstomen. Vier grote stukken aluminiumfolie op werkvlak leggen. Aardappel en courgette om en om over aluminiumfolie verdelen. Tijm, zout en peper erover strooien en bedruppelen met olie. Roodbaarsfilet aan beide kanten bestrooien met zout en peper. Bovenkant dun bestrijken met pesto. Vis op aardappel-courgettestapeltjes leggen. Afdekken met tomaat. Pakketjes dichtvouwen, randen 2 keer omvouwen om lekken te voorkomen. Vispakketjes op bakplaat leggen en in 20-25 min. in oven gaar laten worden. Lekker met gemengde salade.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 360 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 34 g
vet 12 g

Roomrijst met kersen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter melk
200 g dessertrijst
50 g suiker
1 vanillestokje (opengesneden)
100 ml cream sherry
1 potje kersen (zonder pit (370 g))
1 zakje garneermandelen (55 g)
125 ml slagroom

Bereiding

1. In pan melk met rijst, suiker en vanillestokje aan de kook brengen. Goed doorroeren en rijst op laag vuur in 12 min. zachtjes gaarkoken. Van vuur af helft van sherry door rijst roeren. Vanillestokje uit rijst nemen, met punt van mes merg eruit schrapen en door rijst roeren. Vanillerijst laten afkoelen. Kersen afgieten en rest van sherry erover schenken. Amandelen grof hakken en in droge koekenpan goudbruin roosteren. Op bord laten afkoelen.

2. In grote kom slagroom bijna stijf kloppen. Rijst en amandelen luchtig erdoor scheppen. Roomrijst over zes schaaltes verdelen of in grote serveerschaal overdoen. Kersen erop scheppen.

Tip:

De roomrijst is ook heerlijk met bosvruchten, vers of uit de diepvries (bak 300 g).

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 465 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 59 g

vet 18 g

Rosbief-tonijnsandwich

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Brood/broodjes

Snel Ja
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 zakje tonijn (85 g)
1 eetlepel magere kwark
½ theelepel gedroogde tijm
3 sneetjes volkorenbrood
3 plakjes rosbief
1 blaadje ijsbergsla
3 eetlepels rauwkost (bakje a 150 g)
1 theelepel halvarine
1 appel

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Tonijn met kwark en tijm met staafmixer of vork mengen tot geheel glad is. Op smaak brengen met zout en peper. Eén snee brood met rosbief beleggen en tonijnmengsel erover verdelen. Tweede snee brood met ijsbergsla en rauwkost beleggen en met onbelegde kant op rosbief leggen. Derde snee brood met halvarine besmeren en met besmeerde kant op rauwkost leggen. Schuin doorsnijden en in aluminiumfolie verpakken. Sandwich samen met appel in broodtrommel bewaren.

bereiden 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 385 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 47 g
vet 5 g

Saffraanrijst met kalfsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 ui (gesnipperd)
150 g langkorrelrijst
1 enveloppe saffraandraadjes
1 theelepel kaneel
4 dadels ((zonder pit), in stukjes)
300 ml vleesbouillon (van tablet)
2 kalfsschnitzels
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

In pan met dikke bodem 1 el olie verhitten. Ui, rijst en saffraandraadjes 2-3 min. zachtjes fruiten tot rijstkorrels goudgeel glanzen. Helft van kaneel met dadels erdoor scheppen en bouillon erbij schenken. Rijst afgedekt volgens instructies op verpakking zachtjes gaarkoken. Vlees in dunne reepjes snijden en kruiden met zout, veel peper en rest van kaneel. In koekenpan 1 el olie verhitten en vlees al omscheppend 3-4 min. bakken. Pijnboompitten toevoegen en 2-3 min. meebakken tot ze goudbruin zijn. Rijst op twee borden scheppen en vlees erop scheppen. Lekker met een salade van waterkers met partjes sinaasappel.

Tip:

Vervang de saffraan door 1 theelepel koenjit en de dadels door gedroogde abrikozen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal

eiwit 25 g

koolhydraten 74 g

vet 18 g

Saffraanrisotto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter kippenbouillon (van tabletten)
2 envelopjes saffraan
2 eetlepels olijfolie
75 g boter
1 grote ui (fijngesnipperd)
350 g risottorijst (pak a 500 g)
100 ml droge witte wijn
50 g grano padano kaas ((stukje), geraspt)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Bouillon verwarmen en saffraandraadjes erdoor roeren. In braadpan olie met 25 g boter verhitten. Ui erdoor roeren en in 5 min. op heel laag vuur glazig bakken. Rijst door ui scheppen en meebakken tot alle korrels glanzen. Wijn erbij schenken en laten verdampen. Kwart van bouillon door rijst roeren en rijst zachtjes laten koken. Regelmatig roeren. Telkens als bouillon verdampt is flinke scheut toevoegen, tot risotto na ca. 25 min. romig en beetgaar is. Kaas door risotto roeren, op smaak brengen met zout en peper. Risotto in vier diepe borden scheppen en klontje roomboter erop laten smelten.

Tip:

Traditioneel wordt saffraanrisotto geserveerd bij ossobucco, gesudderde kalfsschenkel met fijne kruiden. Dit is een van de topgerechten uit Milaan. Kalfsentrecote is een goed alternatief.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 595 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 71 g

vet 28 g

Salade met ei en rivierkreeftjes

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

3 eieren
2 eetlepels yoghurt
1 eetlepel mayonaise
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte-wijnazijn
versgemalen zwarte peper
1 zak veldsla (of waterkers, 75 g)
1 rijpe avocado
1 zak botersla (100 g)
2 bakjes rivierkreeftjes (a 100 g)

Bereiding

Eieren in ca. 7 min. net gaar koken (dooier is vast, maar donkergeel). Intussen dikke dressing kloppen van yoghurt, mayonaise, olie, azijn, mespunt zout en peper naar smaak. Worteltjes van toefjes veldsla plukken of harde takjes uit waterkers verwijderen. Eieren met koud water afspoelen, pellen en halveren. Avocado schillen, halveren en in smalle parten snijden. In slakom veldsla of waterkers mengen met botersla en avocado. Salade voorzichtig omscheppen met yoghurtdressing en rivierkreeftjes. Eieren op salade leggen en bestrooien met beetje zout en peper.

Tip:

De salade wordt nog verfijnder door te garneren met lauwwarme eieren die halfzacht gekookt zijn, zodat de dooier er een beetje uitloopt. Kook de eieren dan vlak voor het opdienen van de salade (5-6 min.) en pel ze voorzichtig (niet geschikt voor mensen die geen rauwe eieren mogen eten).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 170 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 3 g

vet 13 g

Salade met gerookte eendenborstfilet en vijgen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 verse vijgen
2 eetlepels honing
mespunt gemalen kardemom
2 eetlepels rode-wijnazijn
1/2 theelepels grove mosterd
4 eetlepels (walnoten)olie
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)
2 x 100 g gerookte eendenborstfilet (op kamertemperatuur)
1 bosuitje (in ringetjes)

Bereiding

1. Vijgen in 6-8 partjes snijden. In kom honing 10-20 sec. in magnetron verwarmen, zodat honing geheel vloeibaar wordt. Kardemom met mespunt zout erdoor roeren. Vijgen door honingmengsel wentelen of met kwastje hiermee bestrijken, zodat alle snijvlakken met dun laagje honing bedekt zijn. Azijn met rest van honingmengsel, mosterd en olie tot dressing kloppen, met zout en peper op smaak brengen.

2. Veldslamelange met helft van dressing omscheppen en over vier borden verdelen. Plakjes eendenborst en partjes vijg op salade leggen. Rest van dressing erover druppelen. Salade met bosui en wat (versgemalen) peper bestrooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 17 g

vet 24 g

Salade met geroosterde venkel en roquefort

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 venkelknol
1 takje rozemarijn (naaldjes gerist)
50 g walnoten
grof zeezout
citroenpeper (molentje)
2 eetlepels citroensap
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
100 g roquefort (kaas)

Keukenspullen
lage ovenschaal (20 x 25 cm)

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Venkel schoonmaken, halveren en in zeer dunne partjes snijden. In ovenschaal venkel met rozemarijn en walnoten omscheppen. Zout en citroenpeper naar smaak erover strooien. Helft van citroensap en 2 el olie erover sprenkelen. Schaal 15 cm onder grill schuiven en mengsel in 8-10 min. beetgaar roosteren. Af en toe omscheppen. Venkel laten afkoelen tot lauwwarm. Rest van citroensap met 2 el olie tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper. Sla met dressing omscheppen en over twee (pasta)borden verdelen. Venkel en walnoten erover verdelen. Roquefort in stukjes snijden en op salade leggen. Lekker met stokbrood of dikke sneden volkoren vloerbrood.

Tip:

Van dit gerecht is makkelijk een hoofdgerecht te maken door 'm rijker te maken. Rooster dan met de venkel ook 100 gram groene aspergetips of haricots verts mee en neem wat meer roquefort.

bereiden 15 min. wachten 8 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 4 g

vet 62 g

Salade met Groninger-mosterddressing en toast van Groningerkoek

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ Groningerkoek (of oudewijvenkoek)
1 (boeren)rookworst (250 g)
2 struikjes witlof
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels (witte) balsamicoazijn
1 eetlepel Groninger mosterd
2 zakjes waterkers (a 75 g)
2 appels (geschild en in plakjes)

Bereiding

1. Ovengrill voorverwarmen. Van Groningerkoek 12 plakken van 1/2 cm dikte snijden. Plakjes koek op bakplaat leggen en 10 cm onder grill schuiven. Koek in 1-3 min. goudbruin grillen, halverwege omdraaien (opletten dat plakjes niet verbranden). Op rooster laten afkoelen.

2. Rookworst volgens gebruiksaanwijzing op verpakking verwarmen. Blaadjes van witlof loshalen en in 2-3 stukken snijden. In schaal olie met azijn en mosterd tot dressing kloppen. Zout en peper naar smaak toevoegen. Waterkers, witlof en appel luchtig door dressing scheppen. Salade over vier borden verdelen. Worst in plakjes snijden en op salade leggen. Kruidkoektoast ernaast leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 460 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 26 g

vet 34 g

Salade met munt dressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje doperwten (koelvers, 200 g)
½ zak verse munt (a 15 g)
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte wijnazijn
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)
125 g ricotta (kaas)

Bereiding

Doperwten in weinig water met zout in 8 min. beetgaar koken. In zeef doperwten met koud water afspoelen. Muntblaadjes van 2 takjes heel fijn snijden of in vijzel pletten. In schaal vinaigrette kloppen van olie en azijn. Fijngesneden munt erdoor roeren, zout en peper naar smaak toevoegen. Munt van resterende takjes plukken, grote blaadjes grof scheuren. Sla omscheppen met doperwten en munt dressing. Op platte schaal uitspreiden en bestrooien met rest van muntblaadjes. Met theelepel kleine beetjes ricotta op salade scheppen. Lekker bij lamsvlees.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 315 kcal
eiwit 9 g
koolhydraten 6 g
vet 29 g

Salade met zelfgebakken knoflookcroutons en citroendressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eieren
1 krop romainesla
½ ciabatta afbakbrood (verkruid)
100 ml olijfolie extra vierge
1 teentje knoflook (in plakjes)
¼ citroen (geperst)
1 mespunt gedroogde tijm
1 theelepel grove mosterd
100 g pittige kaas ((bijv. grana padano), in flinters)

Keukenspullen
kleine ovenschaal, ingevet

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Eieren in steelpannetje 7 min. koken, onder koud stromend water afspoelen, pellen en in vieren snijden. Slabladeren grondig wassen en goed drogen. Brood in ovenschaal omscheppen met 4 el olie, knoflook en zout en peper naar smaak. Brood in ca. 20 min. in midden van oven krokant bakken, af en toe omscheppen. Croutons (= gebakken broodblokjes) uit oven nemen en laten afkoelen.

2. Intussen van citroensap, tijm, mosterd en rest van olie in jampotje dressing schudden, met zout en peper op smaak brengen. Slabladeren met dressing omscheppen en partjes ei erop leggen. Met croutons en kaas bestrooien.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 452 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 17 g

vet 36 g

Salade niçoise met geroosterde tonijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

150 g haricots verts (gehalveerd)
2 vastkokende aardappels (in plakjes)
2 eieren (hardgekookt)
1 blik artisjokharten (400 g)
½ blikje ansjovisfilets
2 eetlepels citroensap
5 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum
3 bosuitjes (in ringetjes)
1 gele paprika (in repen)
6 tasty tom tomaten (in vieren)
50 g zwarte olijven
4 tonijnsteaks (op kamertemperatuur)
versgemalen zwarte peper

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Haricots verts en aardappelplakjes in 5 min. beetgaar koken. Groenten en aardappelen in vergiet met koud water afspoelen en laten uitlekken. Eieren pellen en in partjes snijden. Artisjokharten afgieten en halveren. Ansjovisfilets droogdeppen met keukenpapier en in stukjes snijden. In kom citroensap met olie en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Haricots verts, aardappelplakjes, artisjokharten, ansjovis, bosui, paprika en tomaten voorzichtig omscheppen met grootste deel van dressing. Salade over vier borden verdelen en garneren met partjes ei en olijven. Grillpan verhitten. Tonijnsteaks met rest van dressing bestrijken. Royaal peper erboven malen. Tonijnsteaks in ca. 5 min. vanbuiten rosé grillen, halverwege keren. Tonijnsteaks op salade leggen.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 515 kcal
eiwit 37 g
koolhydraten 13 g
vet 33 g

Salade van gemarineerde bieten en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bak gekookte bieten (500 g)
1 eetlepel witte-wijnazijn
2 eetlepels medium dry sherry
4 eetlepels walnootolie
1 theelepel gedroogde tijm
1 rode ui (gesnipperd)
1 bakje pecannoten (80 g)
versgemalen citroenpeper (molentje)
½ krop Romaine sla
1 avocado

Bereiding

Bieten voorzichtig schillen en in kleine blokjes snijden. In kom azijn, sherry, olie en tijm met zout en peper naar smaak tot dressing kloppen. Blokjes biet en ui erdoor scheppen en smaken 30 min. laten intrekken; regelmatig omscheppen. In droge koekenpan pecannoten in 2-3 min. knapperig roosteren. Citroenpeper en zout naar smaak erdoor scheppen. Noten overdoen in kommetje. Sla wassen en droogmaken, bladeren in brede repen snijden. Avocado halveren, pit verwijderen en vruchten schillen. Helften vlak voor serveren in lengte in plakjes snijden. Sla over vier diepe borden verdelen. Bieten in midden op sla scheppen, avocado eromheen leggen en pecannoten erover strooien. Lekker met Boulognestokbrood.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 12 g

vet 34 g

Saltimbocca borrelspiesjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 takjes salie (uit zakje verse Italiaanse kruidenmix 20 g)

3 kalfsschnitzels

versgemalen zwarte peper

6 plakken Parmaham

3 el olijfolie

100 ml Marsala (slijter, of droge witte wijn)

Keukenspullen

satéstokjes

Bereiding

Salieblaadjes in ragfijne reepjes snijden. Schnitzels naast elkaar leggen en peper erboven malen. Helft van salie erover strooien. Schnitzels afdekken met plak ham, goed aandrukken. Schnitzels keren en ook op andere kant wat peper malen. Rest van salie erover strooien en opnieuw afdekken met plak ham. Schnitzels 5 min. laten liggen, zodat ham aan vlees kan hechten. Elke schnitzel met scherp mes in 4 lange repen snijden en deze zigzaggend aan spiesjes steken. Spiesjes bestrijken met olie. Grote koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en spiesjes, indien nodig in gedeelten, in 4-5 min. bruinbakken. Wijn erover schenken en op hoog vuur laten verdampen, spiesjes steeds keren. Spiesjes op warme schaal leggen en direct serveren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 215 kcal

eiwit 24 g

koolhydraten 0 g

vet 12 g

Sambal goreng-boontjes

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 g sperziebonen
3 el zonnebloemolie
1 ui (gesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
3 el ketjap manis
1 el sambal
1 tl gemberpoeder
1 tl gemalen laos
1 stengel sereh (citroengras)
50 g santen (kokoscrème, blok a 200 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en in pan met ruim kokend water met zout in 5 min. beetgaar koken. Sperziebonen in vergiet onder koud stromend water afspoelen (zo blijven ze mooi groen). In wok olie verhitten en ui en knoflook hierin fruiten. Ketjap, sambal, gemberpoeder en laos erdoor roeren. Sereh in grove stukken snijden. Sereh, kokoscrème en 100 ml water aan uimengsel toevoegen. Geheel al roerend aan de kook brengen, op smaak brengen met zout. Sperziebonen door kruidenmix scheppen en nog 3 min. verwarmen. Voor serveren stukken sereh uit gerecht verwijderen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 160 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 14 g
vet 10 g

Schnitzel met champignonsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels boter
250 g champignons (in plakjes)
250 ml crème fraîche
4 varkensschnitzels (ongepaneerd)
3 eetlepels bloem
3 eetlepels cognac (slijter)

Bereiding

In koekenpan 1 el boter verhitten en op hoog vuur champignons 2 min. bakken, af en toe omscheppen. Crème fraîche toevoegen, losroeren en pan van vuur nemen. Schnitzels met zout en peper bestrooien en met bloem bestuiven. Rest van boter in ruime koekenpan verhitten. Schnitzels op matig vuur aan elke kant 3 min. bakken en uit pan nemen. Cognac in pan schenken en op hoog vuur al roerend verhitten, tot geheel bruist. Champignonmengsel toevoegen en tot sausdikte laten inkoken. Met zout en peper op smaak brengen. Schnitzels in saus leggen en nog 1 min. doorwarmen.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 425 kcal
eiwit 22 g
koolhydraten 7 g
vet 34 g

Schouderkarbonade in ketjapmarinade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 eetlepels ketjap manis
1 theelepel bruine suiker
½ citroen (geperst)
1 ui
4 schouderkarbonades

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

In platte schaal marinade roeren van ketjap, suiker en citroensap. Ui zeer fijn snipperen en door marinade mengen. Karbonades door marinade wentelen en smaken 30 min. laten intrekken. Regelmatig keren of marinade over bovenkant van karbonades scheppen. Ovengrill voorverwarmen of grillpan verhitten. Karbonades uit marinade nemen en in 8 min. per kant bruin en gaar roosteren. Lekker met bami en sperziebonen met taugé.

Tip:

Roer voor een pikante versie een theelepel sambal oelek of een fijngesneden rood pepertje door de marinade. Een eetlepel gembersiroop geeft de marinade extra aroma en een lichtzoet smaakaccent. Sesamolie maakt er iets bijzonders van, maar gebruik niet meer dan enkele druppels, anders overheerst de sterke sesamsmaak.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 7 g
vet 13 g

Sinaasappels uit de oven

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 sinaasappels
10 bitterkoekjes
25 g boter
4 eetlepels honing
Griekse yoghurt

Keukenspullen
ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Pers 1 sinaasappel uit en halveer 4 sinaasappels. Snijd met een puntig mesje of grapefruitmesje het vruchtvlees los van de schil en snijd de partjes los. Leg de sinaasappels met het snijvlak naar boven in een ovenschaal. Verkruiemel de bitterkoekjes (in keukenmachine) en verdeel het kruim over de sinaasappels. Verwarm in een steelpan de boter en honing al roerend tot een siroop. Schenk driekwart ervan over de sinaasappels en roer het sinaasappelsap door de rest van de siroop. Schenk dit mengsel op de bodem van de schaal. Zet de schaal in het midden van de oven en laat de sinaasappels in 25 minuten zacht en warm worden. Leg de sinaasappels op vier borden en schep op elk wat Griekse yoghurt.

bereiden 15 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 335 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 46 g
vet 15 g

Sinaasappels uit de oven met sinaasappelsaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handsinaasappels
125 g suiker
200 ml koelvers (bloed)sinaasappelsap (fles a 500 ml)
1 zakje vanillesuiker
1 el maizena
1 el Campari (slijter)
125 ml crème fraîche
2 takjes munt (eventueel)

Keukenspullen
lage ovenschaal

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Van sinaasappel 1 exemplaar schoonboenen en met citrustrekker (zesteur) dunne reepjes van schil trekken of schil grof raspen. Alle sinaasappels dik schillen om vliesjes te verwijderen. Vruchten in 4 dikke plakken snijden, dakpansgewijs in ingevette schaal leggen. In steelpan met dikke bodem suiker met 2 el water aan de kook brengen. Suiker zonder te roeren op matig vuur laten smelten en lichtbruin laten worden (= karameliseren). Karamelstroop voorzichtig over sinaasappels schenken. Schaal in midden van oven zetten en sinaasappels in 15 min. bakken. In steelpan sap met schilletjes en vanillesuiker zachtjes aan de kook brengen. Maizena losroeren met campari en door sap roeren. Nog even verwarmen, zodat sap tot dikke saus bindt. Saus laten afkoelen. Sinaasappels uit oven nemen en op koele plek zetten (niet in koelkast).

2. Saus opnieuw verwarmen. Sinaasappelplakken over vier borden verdelen, saus erop en ernaast schenken. Op elk bord 1 el crème fraîche scheppen. Eventueel garneren met blaadjes munt.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 2 g
koolhydraten 52 g
vet 11 g

Sint-jakobsschelpen op avocadomousse

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rijpe avocado (in blokjes)
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel zure room
3 eetlepels olijfolie
1 gedroogd chilipepertje (verkruid)
300 g sint-jakobsschelpen (zak a 500 g, diepvries)

Keukenspullen
staafmixer
cocktailglazen
grillpan

Bereiding

Avocado met citroensap omscheppen. Helft van avocado met zure room en 2 el olie met staafmixer pureren (of met vork zeer fijn prakken). Op smaak brengen met helft van chilipeper en zout. Grillpan verhitten. Sint-jakobsschelpen goed droogdeppen, dun met olie bestrijken en in 1-2 min. in grillpan gaargrillen, halverwege keren. Avocadomousse over vier cocktailglazen verdelen. Rest van avocadoblokjes en sint-jakobsschelpen erop leggen. Gerecht met rest van chilipeper bestrooien. Lekker met geroosterd brood. Direct serveren.

Tip:

De avocado verkleurt snel, zelfs als er citroensap over gedruppeld wordt. Bereid dit gerecht daarom niet te lang van tevoren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 195 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 5 g

vet 13 g

Smoor daging (in ketjap gesmoord rundvlees)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

750 g rib- (of runderlappen)
6 eetlepels zonnebloemolie
2 uien (gesnipperd)
3 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 rode pepers (in ringetjes)
1 eetlepel ketoembar (gemalen korianderzaad)
1 theelepel djinten (gemalen komijn)
1 theelepel nootmuskaat
5 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel tamarindepasta (pot a 225 g)
150 ml kippenbouillon (van tablet)

Bereiding

Vlees in reepjes snijden. In wok of braadpan olie verhitten en vlees op hoog vuur 3 min. roerbakken. Vlees uit pan nemen. In overgebleven bakvet ui, knoflook en rode peper 3 min. op laag vuur fruiten. Ketoembar, djinten en nootmuskaat door uimengsel roeren en kort meebakken. Vlees terugdoen in pan. Ketjap en tamarindepasta erdoor roeren en bouillon erbij schenken. Geheel aan de kook brengen en eventueel op smaak brengen met zout. Vlees met deksel op pan op laag vuur (op warmhoudplaatje) ca. 1 uur laten stoven. Lekker met emping, nasi koening en sambal goreng-boontjes.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 9 g
vet 22 g

Sneeuwmannetje

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 kokerdropjes (uit zak Engelse drop)

4 dropveters

1 liter vanilleroomijs

8 discopillen (bakproduct)

16 M&M's

4 winegums

4 lollies (zwarte)

geraspte kokos

Keukenspullen

ijsbolletjeslepel

Bereiding

Met wat hulp kunnen kinderen dit mannetje zelf maken. Zelfs al vóór het eten; zet het toetje dan zolang terug in de vriezer. Leg eerst alle snoepversiering klaar. Maak voor de hoed 2 kokerdropjes nat aan de onderkant en druk ze op een dropveter. Haal wat sliertjes van dropveters uit elkaar, voor de sjaal. Laat het ijs iets zachter worden en schep er (met een ijsbolletjestang) 4 grote en 4 kleine bollen uit. Druk de kleine bol stevig op de grote bol zet de sneeuwpop op een bord en kleed hem aan: hoed op, discopillen als ogen, M&M's als knopen en een winegum als neus. Tot slot een lolly als bezem en geraspte kokos als sneeuw.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Spaghetti met courgette en paprikapesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 gele paprika's
6 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (geperst)
100 g geraspte belegen kaas
400 g spaghetti
1 courgette
100 g ontbijtspek (in halve plakjes)
100 g zwarte olijven zonder pit

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

Ovengrill voorverwarmen. Paprika's halveren en zaadlijsten verwijderen. Paprikahelften op snijvlak op bakplaat leggen en met 1 el olie besprenkelen. Bakplaat onder grill schuiven en paprika's ca. 10 min. roosteren, tot vel zwartgeblakerd is. Paprika's afgedekt iets laten afkoelen, dan is vel makkelijker te verwijderen. Gepelde paprika's met 3 el olie, knoflook en kaas puren. Op smaak brengen met zout en peper. Spaghetti in ruim kokend water met zout volgens instructie op verpakking beetgaar koken. Courgette in plakken snijden en met 2 el olie bestrijken. Courgette en spek op bakplaat uitspreiden en onder grill 4-5 min. per kant roosteren, tot courgette gaar is en spek krokant. Spaghetti afgieten en over vier diepe borden verdelen. Paprikapesto, courgette, olijven en spek erover verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 745 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 78 g
vet 37 g

Spaghetti met ei en spekjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g spaghetti
125 g gerookt ontbijtspek (stukje)
25 g boter
4 eieren (of 2 cupjes gepasteuriseerd heel ei)
versgemalen zwarte peper
100 g grano padano kaas ((stukje), geraspt)

Bereiding

In ruim kokend water met zout spaghetti in 8-10 min. beetgaar koken. Spek in kleine blokjes snijden. In braadpan boter verhitten en spekblokjes knapperig bruinbakken. Spaghetti afgieten, ca. 100 ml kookvocht opvangen. Spaghetti door spekmengsel scheppen en goed doorwarmen. In kom eieren loskloppen met opgevangen kookvocht en grof gemalen peper. Pan met spaghetti van vuur nemen en eimengsel met helft van kaas toevoegen. Spaghetti voorzichtig omscheppen, tot ei als dikke roomsaus rond spaghetti gaat binden (indien nodig wat extra kookvocht toevoegen of spaghetti op heel laag vuur nog 1-2 min. verwarmen). Rest van kaas erdoor roeren. Spaghetti overdoen in vier warme diepe borden. Serveren met een frisse salade van lollo rosso en rucolasla.

Tip:

Dit authentieke Italiaanse spaghettigerecht wordt nog romiger van smaak als u het opgevangen kookvocht vervangt door 125 ml slagroom. Strooi eventueel wat fijngeknipte peterselie over de spaghetti, of rasp er een beetje nootmuskaat over.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 615 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 54 g
vet 31 g

Spaghetti met garnalen en artisjokken

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak gepelde, rauwe tijgergarnalen (500 g, diepvries)
300 g spaghetti
1 blik artisjokharten (400 g)
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 grote uien (fijngesnipperd)
2 theelepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden
2 teentjes knoflook
100 ml droge witte wijn
50 g groene olijven zonder pit (gehalveerd)
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Garnalen ontdooien volgens aanwijzing op verpakking. In ruim kokend water met zout spaghetti in 8-10 min. beetgaar koken. Artisjokharten in vieren snijden. In hapjespan 2 el olie verhitten en ui met kruiden 2-3 min. zachtjes bakken. Knoflook pellen en erboven uitpersen. Garnalen door ui scheppen en 2 min. meebakken. Wijn erbij schenken en 2 min. laten inkoken. Artisjokken en olijven erdoor scheppen en nog 2-3 min. meewarmen. Op smaak brengen met zout. Spaghetti afgieten en 2 el olie en zwarte peper erdoor roeren. Overdoen in vier warme diepe borden en garnalen-artisjoksous erover verdelen.

Tip:

Roer in plaats van olijfolie met zwarte peper zelfgemaakte oliedressing door de spaghetti. Hak 1 rode peper zonder zaadjes en de muntblaadjes van 1 takje fijn en meng ze met wat grof zeezout door 4 eetlepels olijfolie.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 620 kcal

eiwit 33 g

koolhydraten 58 g

vet 28 g

Spaghetti met geroosterde-paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rode paprika's
300 g spaghetti
5 eetlepels olijfolie
3 teentjes knoflook (in plakjes)
1 ui (gesnipperd)
2 theelepels gedroogde oregano
100 ml droge witte wijn
versgemalen zwarte peper
4 takjes oregano (uit zakje Italiaanse kruidenmix a 20 g)
150 g pecorino (of grana padano kaas (stukje))
2 eetlepels kappertjes

Keukenspullen
bakplaat
staafmixer

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 225 °C. Paprika's op bakplaat in oven in 25 min. roosteren tot vel zwartgeblakerd is. Afgedekt 15 min. laten afkoelen. Vel en zaadjes verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Vrijkomend vocht bewaren.

2. Spaghetti in 8-10 min. beetgaar koken. In pan 3 el olie verhitten en knoflook in 1 min. lichtbruin bakken. Op bord leggen. In bakvet ui 2-3 min. zachtjes bakken. Paprika en gedroogde oregano 2 min. meebakken. Wijn en paprikavocht toevoegen. 5 min. laten sudderen. Mengsel met staafmixer pureren en saus iets laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Oreganoblaadjes grof hakken. Kaas in flinters schaven. Pasta afgieten en overdoen in vier warme diepe borden. Saus erop scheppen en kappertjes, knoflook, oregano en kaas erover verdelen. Nog wat olijfolie erover druppelen en peper erboven malen.

bereiden 55 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 61 g
vet 30 g

Spaghetti met tomaten-paprikasaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken italiaans
Bron Allerhande 2005

Soort -
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje magere spekreepjes (Provencaals, 250 g)
2 eetlepels olijfolie
2 uien (gesnipperd)
2 rode paprika's (in blokjes)
1 teentje knoflook
2 blikken tomatenblokjes (a 400 g)
400 g spaghetti
1 zakje pastakaas (grofgeraspt, 100 g)

Bereiding

In braadpan spekreepjes in 1 el olie bruin en knapperig bakken. Spek uit pan scheppen. In bakvet met 1 el extra olie ui en paprika 5 min. zachtjes bakken, regelmatig omscheppen. Knoflook erboven persen en inhoud van blikken tomatenblokjes toevoegen. Saus 15 min. op matig vuur laten inkoken. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. Afgieten en over vier diepe borden verdelen. Tomaten-paprikasaus erop scheppen en spaghetti bestrooien met spekreepjes en geraspte kaas.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 795 kcal
eiwit 36 g
koolhydraten 86 g
vet 34 g

Speculaasbrokken

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g bloem (gezeefd + extra om te bestuiven)

100 g donkere basterdsuiker

4 el koek- en speculaaskruiden (potje 20 g)

175 g boter (in blokjes)

25 g garneeramandelen (bakje 95 g)

Keukenspullen

keukenmachine

bakpapier

Bereiding

1. Doe de bloem, suiker, kruiden, boter en een mespunt zout in de keukenmachine en meng. Schenk er al draaiend 2 el ijskoud water bij. Meng tot een soepel deeg. Neem het deeg uit de keukenmachine, vorm een bal en laat verpakt in vershoudfolie 30 min. in de koelkast rusten.

2. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg uit tot 1 cm dik. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat en druk de amandelen in het deeg. Bak de speculaas in 30-35 min. gaar. Laat de speculaas op het rooster afkoelen en serveer in stukken.

Tip:

Maak van het deeg een dikke rol en snijd hiervan dunne plakjes. Leg de rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk in ieder koekje een amandel.

Tip:

U kunt de speculaas 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar tot gebruik in een luchtdichte trommel.

bereiden 20 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 795 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 96 g

vet 41 g

Speklap met rodekool en gembersiroop

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo aardappels (geschild)
2 uien (gesnipperd)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 bakje mix voor babi ketjap
400 g speklapjes
4 eetlepels ketjap manis
1 pot rode kool met appel (720 g)
4 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Aardappels in 20 min. gaarkoken. In koekenpan uien glazig fruiten in olie. Mix voor babi ketjap toevoegen en 1 min. meebakken. Uimengsel met schuimspaan uit pan nemen. In achtergebleven olie speklapjes 5 min. aan beide zijden op hoog vuur aanbraden. Uimengsel terugdoen in pan, geheel op smaak brengen met ketjap. Spek nog 10 min. op laag vuur laten sudderen. Rodekool met gembersiroop volgens aanwijzing op verpakking verwarmen. Op smaak brengen met zout en peper. Aardappels, rodekool en speklapjes met saus over vier borden verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 820 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 85 g
vet 42 g

Sperziebonen met hazelnootdressing

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Ja

Bron Allerhande 2005

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel gepelde hazelnoten

1 teentje knoflook (gepeld)

4 takjes peterselie (in grove stukken)

4 eetlepels olijfolie extra vierge

1 eetlepel rode-wijnazijn

500 g sperziebonen (schoongemaakt)

Keukenspullen

minimengkom van keukenmachine

Bereiding

1. Hazelnoten in droge koekenpan goudbruin roosteren en even laten afkoelen. Hazelnoten samen met knoflook en peterselie in minimengkom van keukenmachine of in vijzel fijnmalen. Terwijl machine draait olie er geleidelijk bij druppelen. Azijn erdoor mengen. Op smaak brengen met zout en peper.

2. Sperziebonen in 7-8 min. beetgaar koken en afgieten. Hazelnootdressing door warme sperziebonen scheppen en serveren.

Tip:

Voor een mooiere presentatie: halveer de sperziebonen in de lengte. Verkort de kooktijd dan wel met 2 minuten.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 160 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 7 g

vet 13 g

Spiesjes met eendenborst

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

5 eetlepels olijfolie extra vierge
3 eetlepels honing
3 eetlepels balsamicoazijn
2 eendenborstfilets
3 bosuitjes
3 eetlepels sinaasappelmarmelade

Keukenspullen
satéstokjes

Bereiding

1. Roer de olijfolie, honing, balsamicoazijn en peper naar smaak om tot een marinade. Snijd het vet van de eendenborstfilets en snijd het vlees in blokjes van 2-3 cm. Schep het vlees om met de marinade en laat de smaken minimaal 1 uur in de koelkast intrekken. Snijd de bosuitjes in de lengte door.

2. Dep het vlees droog en rijg de blokjes om en om met een halve bosui aan 6 satéstokjes. Rooster de spiesjes rosé in een grillpan of onder de ovengrill in 2-3 minuten per kant. Verwarm de sinaasappelmarmelade met 2 eetlepels water 20 seconden in de magnetron. Roer even om en druppel de marmelade over de spiesjes.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Spinazierisotto met Gorgonzola

Menugang Informatie
Keuken italiaans
Bron

Soort -
Type Bakken

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 el olijfolie
1 kleine ui (gesnipperd)
200 g risottorijst
100 ml witte wijn
300 ml groentebouillon (van tablet)
1 zak panklare spinazie (300 g)
100 g Gorgonzola ((kaas), in stukjes)
50 g geraspte pittige kaas ((bijv. Grana Padano), geraspt)

Bereiding

Verhit 2 el olie in een pan met dikke bodem. Fruit de ui en de rijst 2-3 min., tot alle rijstkorrels glanzen. Schenk de wijn erbij en laat het vocht op matig vuur vrijwel verdampen. Voeg een scheut bouillon toe en laat de rijst 15 min. zachtjes koken. Roer regelmatig en voeg iedere keer weer een scheut bouillon toe wanneer de vorige door de rijst is opgenomen. Verhit in een wok 1 el olie en laat de spinazie al omscheppend slinken. Schep de kaasstukjes en de helft van de geraspte kaas door de risotto en laat de beide kazen smelten. Voeg de spinazie toe, breng op smaak met peper en zout en laat afgedekt 5 min. staan. Schep de risotto in 2 diepe borden en strooi de rest van de geraspte kaas eroverheen. Lekker met tomatensalade.

Tip:

De risotto wordt extra smeuïg en wat milder van smaak door 'Gormas kaas' te gebruiken, een combinatie van Gorgonzola en mascarpone (zachte roomkaas). Deze kaas wordt ook wel 'magor' genoemd.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 82 g

vet 38 g

Spinaziesalade met witte kaasblokjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 ml warme kruidenbouillon (van 1/4 tablet)
75 g couscous (pak a 400 g, Biologisch)
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
2 eetlepels citroensap
1 rode ui
100 g panklare spinazie (zak a 300 g)
1 gele paprika
100 g witte kaasblokjes

Bereiding

In diep bord bouillon over couscous schenken. Couscous 5-6 min. wellen. In slakom dressing kloppen van beide oliesoorten en citroensap en zout en peper naar smaak. Ui pellen, heel fijn snipperen en door dressing mengen. Uit zak spinazie kleinste blaadjes uitzoeken en stugge steeltjes verwijderen. Op deze manier ca. 100 g spinazie selecteren. Paprika in kwarten snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in smalle reepjes snijden. Spinazie en paprika met dressing mengen. Gewelde couscous voorzichtig erdoor scheppen en kaasblokjes boven salade verbrokkelen. Lekker bij geroosterde kip.

Tip:

De salade krijgt extra smaak door er friszoete partjes sinaasappel doorheen te scheppen. Vervang als er kinderen mee-eten de olijfolie met chilipeper door gewone olijfolie.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 345 kcal

eiwit 10 g

koolhydraten 17 g

vet 26 g

Spinaziestamppot met ei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g bacon
½ zak panklare spinazie (a 300 g)
600 g kruimige aardappels
2 eieren
1 eetlepel olie
2 rode paprika's (in dunne reepjes)
150 ml halfvolle melk
1 eetlepel yogonaise
1 sjalot (fijngesnipperd)

Bereiding

Van bacon vetrandje verwijderen. Bacon in reepjes snijden. Spinazie iets kleiner snijden. Aardappels schillen en in stukken snijden. In pan met bodempje water en zout aardappels afgedekt in 20 min. gaarkoken. Intussen eieren in 7 min. gaarkoken, onder koud stromend water afspoelen en pellen. Eieren in plakjes snijden. In koekenpan met antiaanbaklaag olie verhitten. Paprika en bacon op hoog vuur 2 min. al roerend bakken. Melk verwarmen. Aardappels afgieten en met melk en yogonaise fijnstampen. Spinazie en paprika erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Stampot over twee kommen verdelen. Sjalot over stampot strooien. Bacon en eieren erop serveren.

Tip:

Gebruik in plaats van yogonaise 1 tl yoghurt en 2 tl mayonaise.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 59 g

vet 21 g

Spinaziestamppot met pikante speklapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg kruimige aardappels
25 g boter
1 ui (grofgesnipperd)
1 appel (in blokjes)
1 theelepel kerriepoeder
1 pak bladspinazie deelblokjes (diepvries. 450 g)
8 gemarineerde speklapjes à la minute
125 ml crème fraîche

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden, wassen en in 20 min. gaarkoken. In hapjespan boter verhitten en ui, appel en kerriepoeder 5 min. zachtjes bakken. Spinazie toevoegen en 5 min. op matig vuur verwarmen. Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verhitten en speklapjes in 2 min. per kant knapperig en gaar bakken. Aardappels afgieten, fijnstampen en crème fraîche erdoor roeren. Warme spinazie door puree scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Spinaziestamppot over vier borden verdelen en op elk bord 2 speklapjes leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 770 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 46 g

vet 53 g

Spinazietaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak deeg voor hartige taart ((diepvries), ontdooid)
2 pakken bladspinazie ((diepvries, a 450 g), ontdooid)
100 g rauwe ham (in brede repen)
100 g blauwaderkaas (bijv. Danisch blue)
3 eieren
100 ml slagroom

Keukenspullen
bakplaat (30 x 35 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Deegplakjes op ingevette bakplaat leggen en naden goed dichtdrukken. Randen twee keer terugvouwen zodat opstaand randje ontstaat. Spinazie in zeef goed laten uitlekken en met lepel zo veel mogelijk vocht eruit drukken. Spinazie over deegbodem verdelen. Ham op spinazie leggen en kaas erboven verkrumelen. Eieren met room, zout en peper naar smaak loskloppen en over taart schenken. Bakplaat 1 richel onder midden van oven schuiven en in taart in 25-30 min. goudbruin en gaar bakken. Uit oven nemen en warm of op kamertemperatuur serveren.

bereiden 15 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 650 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 56 g
vet 33 g

Spinazie-tomaatstampot met runderworstjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kilo kruimige aardappels (geschild en in stukken)
1 zakje zongedroogde tomaten (100 g)
3 eetlepels olijfolie
4 runderworstjes
450 g spinazie ((diepvries), ontdooid)
50 ml melk
1 eetlepel azijn

Bereiding

Aardappels in 20 min. gaarkoken. Tomaten 5 min. in heet water weken, dan in dunne reepjes snijden. In braadpan 2 el olie verhitten en worstjes op matig vuur in 15 min. gaarbakken. Na 5 min. tomaatreepjes toevoegen en meebakken. Spinazie volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Aardappels afgieten en met (warme) melk, 1 el olie en azijn tot grove puree stampen. Spinazie en tomaatreepjes met bakvet van worstjes door puree scheppen. Stampot met zout en peper op smaak brengen en met worstjes over vier borden verdelen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 725 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 55 g
vet 45 g

Spitskoolstamppot met kalkoenreepjes en salie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 g kruimige aardappels
1 eetlepel boter
1 schaaltje kalkoenfiletreepjes (250 g)
2 eetlepels gedroogde salie
1 eetlepel sherry
1 eetlepel olijfolie
½ spitskool (in reepjes)
1 zoetzure appel ((bijv. Elstar), in blokjes)

Bereiding

Aardappels schillen en in stukken snijden. Aardappels in bodempje water met zout afgedekt in 20 min. gaarkoken. In koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten en kalkoenreepjes 5 min. al omscheppend bakken. Salie kort met kalkoenreepjes meebakken. Sherry en 6 el water erdoor roeren. Vlees 10 sec. op hoog vuur laten koken. Vlees op smaak brengen met zout en peper en tot gebruik warmhouden. Intussen in wok olie verhitten. Kool 1 min. op hoog vuur roerbakken. Appel nog 1 min. meebakken. Aardappels afgieten en fijnstampen. Kool met appel erdoor roeren. Stampot op smaak brengen met zout en peper en over twee borden verdelen. Kalkoenreepjes met salie bij stampot serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 550 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 55 g
vet 19 g

Spruitenstoofpot met hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
1 ui (grofgesnipperd)
1 grote winterwortel (in plakjes)
150 g knolselderij (in blokjes)
4 aardappels (in grove stukken)
400 g spruitjes (schoongemaakt)
1 groentebouillontablet (verkruid)
1 laurierblad
2 theelepels gedroogde tijm
400 ml droge witte wijn
1 zakje hazelnoten (75 g)

Bereiding

In braadpan olie verhitten. Ui en wortel 2 min. fruiten. Knolselderij, aardappels en spruiten toevoegen en al omscheppend 3 min. meebakken. Bouillontablet, laurierblad en tijm toevoegen. Wijn erbij schenken. Gerecht aan de kook brengen en met deksel schuin op pan in 30 min. zachtjes gaarstoven. In droge koekenpan hazelnoten goudbruin roosteren. Noten op snijplank laten afkoelen en grof hakken. Spruitenstoofpot op smaak brengen met zout en peper. Laurierblad verwijderen. Groenten, met een beetje stoofvocht, over vier diepe borden verdelen. Bestrooien met hazelnoten. Lekker met donker volkorenbrood.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 22 g

vet 19 g

Spruitjes met appel

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g spruitjes panklaar
2 appels (bijv. Elstar)
1 el citroensap
1 ui
25 g boter
1 tl kaneel
½ tl gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Easy en lekker, de spruit oosters roergebakken met kaneel en komijn.

1. Kook de spruitjes in 10-15 min. beetgaar. Spoel de spruitjes in een vergiet af onder koud stromend water en laat goed uitlekken.

2. Schil de appels en snijd in kwarten. Verwijder het klokhuis en snijd de kwarten in blokjes. Sprengel de citroensap erover. Snipper de ui grof. Smelt de boter in een pan en bak de ui met kaneel, komijn en peper naar smaak zachtjes. Schep de appel erdoor en bak al omscheppend in 3-4 min gaar. Voeg de spruitjes toe en laat door en door warm worden.

3. Breng de spruitjes op smaak met zout en doe over in een warme schaal. Leg eventueel een klontje boter erop.

variatietip:

Vervang de stukjes appel door stukjes gedroogde abrikoos, vijg of dadel.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 5 g

koolhydraten 20 g

vet 7 g

waarvan verzadigd 4 g

natrium 15 mg

vezels 9 g

Stamppot rauwe spinazie met spek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1¼ kg kruimige aardappels
125 g ontbijtspek
500 g cherry tomaten
100 ml melk
25 g boter
3 bosuitjes (in dunne ringetjes)
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
versgemalen zwarte peper
nootmuskaat

Bereiding

Aardappels schillen, in grove stukken snijden en wassen. In weinig water met zout aardappels in 15-20 min. gaarkoken. Ovengrill voorverwarmen. Spekplakjes halveren en op bakplaat uitspreiden. Takken met tomaten in stukken knippen en naast spek leggen. Bakplaat onder hete grill schuiven en in 6-8 min. roosteren tot spek knapperig is en schil van tomaatjes barst. Aardappels afgieten en met melk en boter tot smeulige puree stampen. Bosuitjes en spinazie erdoor scheppen en stamppot op laag vuur door en door verwarmen. Pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Stamppot op vier borden scheppen. Spek en tomaatjes erop leggen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 455 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 58 g

vet 17 g

Stamppot van gegrilde en rauwe prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600 g kruimige aardappels
3 stengels prei
1 eetlepel olijfolie
100 ml halfvolle melk
2 eetlepels crème fraîche (halfvet)
100 g harde geitenkaas ((Hollandse), in kleine blokjes)
3 zongedroogde tomaten in olie (in stukjes)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Aardappels schillen, in stukken snijden en in pan met bodempje water en zout naar smaak afgedekt in 20 min. gaarkoken. Intussen prei schoonmaken. Van prei grootste gedeelte in dikke schuine ringen van 1 cm snijden, klein stukje in zeer dunne ringetjes snijden (wordt rauw in stamppot verwerkt). Grillpan verhitten. Dikke schuine preiringen dun met olie bestrijken en lichtbruin en net gaar roosteren, af en toe keren. Melk verwarmen. Aardappels afgieten en met melk fijnstampen. Crème fraîche, geroosterde dikke preiringen, rauwe dunne preiringetjes en geitenkaas door aardappelpuree scheppen. Stamppot over twee borden verdelen. Met tomaatstukjes garneren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 55 g
vet 27 g

Stapel op flensjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

125 g bloem
3 eieren
300 ml volle melk
6 eetlepels vloeibare boter (of zonnebloemolie)

Keukenspullen
mixer
aluminiumfolie
kleine koekenpan (doorsnede 18 cm)
beslagkom

Bereiding

1. Beslag maken: Doe de bloem met een halve theelepel zout in een beslagkom. Breek de eieren boven de kom.
2. Zet de mixer aan in de beslagkom en laat iemand anders telkens een scheut melk erbij doen. Blijf kloppen tot je een dik beslag zonder klontjes hebt. Mix er nu 2 eetlepels vloeibare boter door. Zet de mixer uit en haal hem uit de kom.
3. Bakken: Verhit een beetje vloeibare boter in een kleine koekenpan. Schep met een grote lepel wat beslag in de pan. Pak de pan bij de steel op en draai hem een beetje rond, zodat er een mooi flensje ontstaat. Bak het flensje op niet te hoog vuur tot de bovenkant bijna droog is en de onderkant lichtbruin.
4. Keer het flensje voorzichtig om met een pannenkoekmes en bak ook de andere kant lichtbruin. Laat het flensje uit de pan op een bord glijden. Houd het flensje warm onder aluminiumfolie en zet het bord op een pan met een laagje kokend water. Bak op dezelfde manier nog 11 flensjes en stapel ze op elkaar.
5. Wat gaat erop? Met flensjes kun je alle kanten op. Je kunt ze beleggen en dan op elkaar leggen als stapeltaart. Maar je kunt ze ook vullen en oprollen of in vieren vouwen. Experimenteren maar!

Tip:

Hartige flensjes met plakken kaas en ham of spek met geitenkaas en honing met gebakken spekjes en champignons met een mengsel van avocado, tomaat en maïs met reepjes tomaat en salam met geraspte kaas door het beslag

Tip:

Zoete flensjes met zuivelspread gemengd met vanillesuikerplakjes aardbei en perzik met verse (of ontdooide) bosvruchten met bosvruchtenjam en vanillekwark met hazelnootpasta en blokjes banaan met fruit of jam en roomijs met kaneelsuiker en partjes appel of appelmoes met ananas en slagroom met peer en chocopasta met rozijnen en krenten met nootjes door het beslag en stroop

bereiden 45 min.

Stapel op flensjes

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 26 g

vet 20 g

Stap-voor-stap afbreekpaasbrood

Menugang	ontbijtgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

16 Stuks

250 g rozijnen

1 eetlepel bloem

1 citroen

500 g witbroodmix

1 zakje vanillesuiker

25 g boter

1 ei

250 ml melk

½ pakje amandelspijs (a 300 g)

2 eetlepels maanzaad (zakje a 125 g)

Keukenspullen

schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

plasticfolie

mixer met deeghaken of keukenmachine

springvorm (doorsnede 24 cm), ingevet

Bereiding

1. Doe de rozijnen in een zeef en spoel ze af met koud water. Dep ze na het uitlekken verder droog met keukenpapier of een schone theedoek. Schud de rozijnen in een schaal om met de bloem. Boen de schil van de citroen goed schoon onder de kraan, bijvoorbeeld met een schoon schuursponsje. Rasp de gele schil eraf tot je op het wit komt (dat smaakt bitter). Doe de broodmix in een beslagkom of de kom van de keukenmachine. Meng de rasp en vanillesuiker erdoor.

2. Smelt de boter langzaam in een steelpannetje. Breek het ei boven een kom en klop het met een vork los. Roer de melk en gesmolten boter erdoor. Schenk dit mengsel bij de broodmix. Gebruik de mixer of keukenmachine om er een stevig deeg van te kneden. Of laat een volwassene dat doen (deeg maken is een nogal zwaar klusje!). Als het deeg klaar is, kneed je er met je handen de rozijnen doorheen (anders gaan ze kapot).

3. Doe het deeg in een kom en dek deze af met plasticfolie. Laat het deeg 10 minuten op een warme plek staan om te 'rijzen' (de deegbol wordt dan vanzelf groter). Verdeel het deeg nu in 16 porties en rol ze tussen je handen tot bolletjes. Maak van de amandelspijs ook 16 kleine bolletjes. Druk met je duim een gat in elk deegbolletje, stop er een spijsbolletje in en vouw het deeg weer dicht. Leg nu 1 bolletje in het midden van de taartvorm, leg er 5 bolletjes omheen en dan nog eens 10 bolletjes. Druk ze tegen elkaar aan, zodat de bolletjes als een 'bloem' aan elkaar vastzitten. Leg de theedoek erover en laat ze op een warme plek nog 30 minuten rijzen. Verwarm intussen de oven voor op 200 °C.

4. Neem de theedoek van de broodjes en bestrooi ze met maanzaad. Trek ovenwanten aan en schuif de taartvorm in het midden van de oven. Bak de broodjes in ongeveer 25 minuten gaar en bruin. Trek opnieuw ovenwanten aan en haal de vorm uit de oven. Leg er omgekeerd een taartschaal of groot bord

Stap-voor-stap afbreekpaasbrood

op en keer ze samen voorzichtig om. Zo glijdt het paasbrood vanzelf uit de vorm. Laat het brood op een taartrooster afkoelen. Aan tafel kan iedereen zelf een broodje afbreken.

Tip:

Misschien vindt niet iedereen amandelspijs lekker in zijn paasbrood. Doe dan in een aantal bolletjes geen spijs en steek een cocktailprikkertje in die deegbolletjes. Zo kun je na het bakken makkelijk herkennen welke bolletjes niet gevuld zijn met spijs.

bereiden 45 min. wachten 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 225 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 39 g

vet 5 g

Stap-voor-stap wienerschnitzel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 ongepaneerde kalfs- of varkensschnitzels

1 citroen

versgemalen peper

100 g bloem

2 eieren

200 g paneermeel

100 ml olie

25 g boter

4 takjes peterselie

Keukenspullen

plasticfolie

Bereiding

1. Schnitzels een voor een tussen twee velletjes plasticfolie leggen en nog platter maken door er met deegroller, lege fles of platte kant van groot mes voorzichtig op te slaan. Van citroen 4 mooie plakjes snijden. Rest van citroen boven schnitzels uitknijpen. Schnitzels inwrijven met zout en peper en even laten liggen.

2. Bloem op plat bord strooien, in diep bord eieren met vork loskloppen en paneermeel op derde bord strooien. Schnitzels een voor een eerst door bloem halen, dan door ei wentelen en vervolgens aan beide kanten in paneermeel drukken. Overtollige paneermeel eraf schudden. Schnitzels op schaal leggen.

3. In koekenpan olie en boter verhitten. Schnitzel in pan leggen en onderkant in 3-4 min. knapperig bruinbakken. Voorzichtig keren en andere kant ook in 3-4 min. goudbruin bakken. In oven van 175 °C warmhouden. Op dezelfde manier ook overige schnitzels bakken.

4. Schnitzels op vier warme borden leggen en garneren met plakje citroen en plukje peterselie. Serveren met gebakken aardappels en een frisse salade.

5. Probeert u de onderstaande variaties ook eens!

variatietip:

Mexicaanse visschnitzels: ook van visfilets kunnen schnitzels worden gemaakt. Bereid ze volgens het basisrecept, maar sla de visfilets niet plat. Meng voor extra smaak wat Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper door de bloem. Vervang de paneermeel door in de keukenmachine fijn gemalen tortillachips. Serveer de visschnitzels met een pikante salsa van blokjes tomaat, tabasco, citroensap, zout en verse koriander. Lekker met gepofte aardappels.

variatietip:

Kalkoenschnitzels met rauwe ham: maak minischnitzels van kalkoenmedaillons. Sla ze plat volgens het

Stap-voor-stap wienerschnitzel

basisrecept, kruid ze behalve met citroensap, zout en peper ook met wat gedroogde Italiaanse kruiden. Wentel ze door een mengsel van gelijke delen bloem en zeer fijngeraspte pittige kaas (bijv. grana padano) en vervolgens volgens het basisrecept door losgeklopt ei en paneermeel. Bak de kalkoenschnitzels in olijfolie. Strooi er op het bord dunne reepjes krokant gebakken rauwe ham over. Lekker bij spaghetti met tomatensaus.

variatietip:

De echte wienerschnitzel wordt vaak gemaakt met zelfgemaakt paneermeel. Daarvoor wordt oud brood in blokjes gesneden en op een bakplaat in een warme oven van 150 °C geroosterd tot het goudbruin en droog is. Daarna wordt het hard geworden brood fijn gemalen in de keukenmachine. U kunt het brood ook fijn malen in een plastic zak door er met een deegroller over te rollen. Hetzelfde effect krijgt u als u beschuiten verkruimelt. Mediterrane cordon bleu: een 'cordon bleu' is een dubbelgevouwen gepaneerde schnitzel gevuld met ham en kaas. Oorspronkelijk werd hier Zwitserse emmentaler kaas voor gebruikt, maar er zijn talloze combinaties mogelijk. Beleg de platgeslagen schnitzels bijvoorbeeld met rauwe ham en zachte of Hollandse geitenkaas. Strooi er wat oregano over en vouw de schnitzels dubbel. Paneer ze volgens het basisrecept. Bak ze in olijfolie en serveer ze met een grove tapenade van zwarte olijven en blokjes tomaat. Lekker met ravioli.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 27 g

vet 31 g

Steak tartaar met gemengde boontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

5 eetlepels olijfolie extra vierge
2 steaks tartaar
1 zakje boontjesmix (250 g)
2 sneetjes brood (wit of bruin)
1 kleine rode ui (gepeld)
1 blikje rode kidneybonen (200 g)
1 eetlepel citroensap
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

In pan 2 el olie verhitten en vlees op matig vuur gaarbakken. Boontjesmix in ca. 5 min. beetgaar koken. Brood roosteren en schuin doormidden snijden. Ui halveren en in ringen snijden. Kidneybonen afspoelen en laatste minuut met boontjes meekoken. Bonen afgieten en omscheppen met uiringen, citroensap en 3 el olie. Op smaak brengen met zout en peper. Basilicum boven bonenmengsel scheuren en geheel voorzichtig omscheppen. Boontjes met toast en tartaar serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 655 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 35 g
vet 43 g

Stevige geitenkaaspannenkoek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 g bloem
1 ei
200 ml volle melk
½ zakje verse peterselie ((a 30 g), fijngehakt)
2 eetlepels boter
1 dunne prei (in ringetjes)
125 g champignons ((fijn), in kwarten)
1 teentje knoflook (geperst)
250 g cherrytomaten
125 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc)

Bereiding

Bloem boven kom zeven, mespunt zout toevoegen. Kuiltje in bloem maken, ei erboven breken en helft van melk toevoegen. Met garde vanuit midden tot glad beslag roeren. Rest van melk langzaam toevoegen tot beslag gewenste dikte heeft. Peterselie erdoor roeren. In wok of hapjespan 1 el boter verhitten en prei met champignons en knoflook 5 min. bakken. Vuur laag draaien en tomaatjes toevoegen. Nog 5 min. zachtjes bakken, tot prei gaar is. Groentemengsel op smaak brengen met zout en peper. In koekenpan 1/2 el boter verhitten. Van helft van beslag pannenkoek bakken. Op warm bord leggen en warmhouden (in aluminiumfolie of oven van 150 °C). Rest van boter smelten en tweede pannenkoek bakken. Groentemengsel over onderste helft van beide pannenkoeken verdelen. Geitenkaas erboven verbrokkelen. Pannenkoeken dubbelvouwen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal
eiwit 24 g
koolhydraten 44 g
vet 26 g

Stokbroodje gegrilde kalkoenfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 ei
1/2 zakje eikenbladslamelange (a 100 g)
2 el knoflookdressing
4 zwarte olijven zonder pit (in ringen)
2 ansjovisfilets (fijnggehakt)
1 el olijfolie
3 lapjes kalkoenfilet à la minute
1/2 stokbrood

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Ei in 8 min. hard koken, onder koud water afspoelen, pellen en in plakjes snijden. In kom slamelange met dressing, olijven en ansjovis omscheppen. Kalkoenfilet dun met olie bestrijken en met peper bestrooien. Grillpan verhitten en kalkoenfilet in 2-3 min. bruin en gaar roosteren, halverwege keren. Stokbrood in de lengte halveren. Helft van salade over onderkant van brood verdelen. Plakjes ei en kalkoen erop leggen. Afdekken met rest van salade en bovenkant van stokbrood.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 910 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 96 g
vet 39 g

Stoofperen in rodewijnsiroop met amandelijs

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 grote, stevige peren (bijv. Doyenne du Comice)

500 ml fruitige, soepele rode wijn

150 g suiker

8 zwarte peperkorrels (gekneusd)

1 zakje amandelschaafsel (55 g)

½ liter vanilleroomijs

Bereiding

1. (kan dag tevoren): Peren van boven naar beneden schillen, maar steeltjes eraan laten. In smalle pan, waarin peren net naast elkaar passen, wijn met suiker en peperkorrels aan de kook brengen. Vuur lager draaien, peren in pan zetten en 15 min. zachtjes koken. Vuur uitdraaien en peren in kookvocht laten afkoelen.

2. Peren uit pan nemen. Kookvocht zeven en laten inkoken tot lichte siroop. In droge koekenpan amandelschaafsel goudbruin roosteren. Peren in de lengte doormidden snijden. Met mesje of meloenboor klokhuis uit peer snijden. Peerhelften op vier borden leggen. IJs uit vriezer nemen en iets zacht laten worden. Met kleine ijsbolletjestang of in heet water gedoopte eetlepel 8 kleine bolletjes uit ijs scheppen. In elke peerholte bol ijs leggen en amandel erover verdelen. Wijnsiroop over peren schenken en direct serveren.

bereiden 50 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 645 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 85 g

vet 21 g

Stoofschotel met kip en perzik

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 perziken
500 g kipbraadsticks
2 rode uien (in dunne partjes)
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1 citroen (in plakjes)
100 g groene olijven
1 theelepel gemalen komijn
4 eetlepels olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper

Bereiding

Perziken in vieren snijden en pit verwijderen. Met puntig mes vel voorzichtig van partjes aftrekken. Kip in kleinere stukken hakken (braadsticks bevatten bot, oppassen voor splinters). In braadpan stukken kip met ui, knoflook, perzik, citroen en olijven voorzichtig door elkaar scheppen. Komijn, zout en peper naar smaak erover strooien en olie erover sprenkelen. Alles nogmaals door elkaar scheppen. Gerecht afgedekt op zacht vuur langzaam aan de kook brengen en in ca. 40 min. zachtjes gaarstoven. Regelmatig voorzichtig omscheppen. Lekker met notenrijst.

Tip:

Kipbraadsticks bevatten bot, dat geeft dit gerecht extra smaak en een 'boerse' uitstraling. Met kipfilet of kipmedaillons kan het ook.

bereiden 10 min. wachten 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal

eiwit 17 g

koolhydraten 10 g

vet 25 g

Stroopwafelparfait

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml slagroom
100 g fijne kristalsuiker
250 ml milde yoghurt
12 kleine stroopwafeltjes
½ theelepel kaneel (+ extra om te bestrooien)

Keukenspullen
plasticfolie
bakpapier
diepvriesbak inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. In kom slagroom stijfkloppen. Suiker en yoghurt erdoor kloppen. Van stroopwafels 4 exemplaren apart houden, rest in kleine stukjes snijden en samen met kaneel door yoghurtmengsel scheppen. Diepvriesvorm bekleden met plasticfolie. Yoghurtmengsel in vorm scheppen, met plasticfolie of deksel afdekken en in diepvriezer minimaal 6 uur laten bevriezen.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Parfait ca. 10 min. voor serveren uit vriezer nemen. Rest van stroopwafeltjes op met bakpapier beklede bakplaat leggen en 2-3 min. in oven warm laten worden (of stroopwafeltjes in broodrooster kort verwarmen). Parfait uit vorm nemen en in plakken snijden. Plakken over vier borden verdelen. Wafeltjes op parfait leggen. Parfait bestrooien met beetje kaneel.

bereiden 18 min. wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 50 g
vet 29 g

Struisvogelbiefstuk met appel-vijgenchutney

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje gewelde gedroogde vijgen (250 g)
50 g boter
1 ui (gesnipperd)
2 appels (geschild en in blokjes)
1 eetlepel witte wijnazijn
4 struisvogelbiefstukjes
200 ml rode wijn (Norton Malbec)

Keukenspullen
aluminiumfolie

Bereiding

Vijgen in stukjes snijden. In pan met dikke bodem helft van boter verhitten. Ui op matig vuur ca. 3 min. al omscheppend fruiten. Appel toevoegen en 1 min. meebakken. Vijgen, azijn en 100 ml water toevoegen en geheel op een zacht vuur 10-15 min. zachtjes stoven tot mengsel dik en zacht is. Chutney op smaak brengen met zout en peper. Intussen biefstukjes bestrooien met peper. In koekenpan rest van boter verhitten en struisvogelbiefstukjes op hoog vuur in 4-6 min. bruin en vanbinnen rosé bakken, halverwege keren. Uit pan nemen, in folie wikkelen en even laten rusten. Rode wijn bij bakvet in pan schenken. Op hoog vuur tot ca. de helft inkoken, aanbaksels losroeren. Biefstukjes over vier borden verdelen en bestrooien met wat zout. Jus erover schenken. Chutney ernaast scheppen. Lekker met aardappelpuree en broccoli.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 410 kcal
eiwit 26 g
koolhydraten 42 g
vet 13 g

Supersnelle caesarsalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 dikke plakken witbrood (bijv. Pain de Campagne)

2 el olijfolie

1 teentje knoflook (gepeld)

2 little gem (kleine slakropjes)

1 gerookte kipfilet

50 g grano padano ((stukje), grofgeraspt)

6 el Caesar dressing

Keukenspullen

keukenmachine

Bereiding

Korstjes van brood snijden en brood in keukenmachine tot grof kruim malen. In koekenpan olie verhitten en knoflook erboven uitpersen. Broodkruim over bodem van pan uitspreiden en al omscheppend goudbruin bakken. Broodkruim op keukenpapier laten afkoelen. Blaadjes van kropjes little gem losmaken. Sla wassen en droogdeppen of drogen in slacentrifuge. Van blaadjes enkele exemplaren apart houden, rest in reepjes snijden. Slablaadjes op grote schaal leggen. Kipfilet in dunne plakjes snijden en met slareepjes en kaas over slablaadjes leggen. Dressing erover sprenkelen en salade bestrooien met broodkruim.

Tip:

Ook leuk als hapje, geserveerd in de blaadjes little gem.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 10 g

vet 21 g

Surimitaartje met geconfijte tomaat en bieslookroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 tomaten
2 eetlepels olijfolie
4 teentjes knoflook (fijnggehakt)
1 eetlepel gedroogde tijm
1 eetlepel grof zeezout
150 g surimisticks (fijngesneden)
250 ml zure room
2 eetlepels verse peterselie (fijngesneden)
½ zakje verse bieslook (a 25 g)

Keukenspullen
bakpapier
open ring (doorsnede ca. 7 cm)

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 100 °C. Tomaten ontvellen, in de lengte halveren en zaadlijsten eruit scheppen. Tomaten met olie bestrijken en met snijvlakken naar beneden op met bakpapier beklede bakplaat leggen. Met knoflook, tijm en zeezout bestrooien. Tomaten in midden van oven in ca. 2 uur zachtjes drogen (= confijten). Let op, tomaten mogen niet bruin worden!

2. Surimi met 3 el zure room omscheppen, op smaak brengen met peterselie, zout en peper. Helft van bieslook fijnsnijden en door rest van zure room roeren, met zout en peper op smaak brengen.

3. Knoflook van geconfijte tomaat vegen. Op bord open ring leggen en ring met 2 geconfijte tomaathelften vullen. Kwart van surimi erop leggen en met 2 geconfijte tomaathelften afdekken. Ring van bord nemen en 1 tl bieslookroom op taartje scheppen. Overige taartjes op dezelfde wijze bereiden. Rest van bieslookroom met enkele druppels water verdunnen en rondom taartjes druppelen. Garneren met rest van bieslooksprietten.

Tip:

De kookclubrecepten van AllerHande 8, 2005: Voorgerecht - Surimitaartje met geconfijte tomaat en bieslookroom, Hoofdgerecht - Kipfilet gevuld met rivierkreeftjes, Nagerecht - Gelei en sorbet van roodfruit met honingmousse

bereiden 25 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 235 kcal
eiwit 6 g
koolhydraten 8 g
vet 20 g

Surinaamse vleespastei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Surinaams	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g hamlappen
1 grote ui
1 rode peper
3 eieren
2 tomaten
1 zakje verse peterselie (30 g)
50 g boter
4 eetlepels ketjap asin
250 ml vleesbouillon (van tablet)
10 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 zak worteltjes en doperwtjes, panklaar (350 g))
1 theelepel piccalilly
2 eetlepels kappertjes
3 eetlepels paneermeel

Keukenspullen
ovenschaal 25 x 25 cm

Bereiding

Hamlappen in kleine blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Peper in ringetjes snijden. Eieren in steelpan in 8 min. hardkoken, met koud water afspoelen en pellen. Tomaten ontvellen. Peterselie fijnsnijden. In ruime koekenpan 2/3 van boter verhitten. Vlees hierin op hoog vuur bruinbakken, af en toe omscheppen. Ui, tomaat en rode peper erdoor scheppen. Ketjap en bouillon erbij schenken. Vlees afgedekt ca. 1 uur op laag vuur laten sudderen. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bladerdeeg laten ontdooien. Worteltjes en doperwtjes met piccalilly, kappertjes en peterselie door vleesmengsel scheppen. Op smaak brengen met zout. Ovenschaal invetten en bodem en zijwanden met helft van bladerdeeg bekleden. Paneermeel over bodem strooien. Vleesmengsel in ovenschaal scheppen. Eieren in plakjes snijden en over vulling verdelen. Schaal met rest van bladerdeeg afdekken. Rand goed dichtdrukken. In midden van deeg gaatje maken, zodat stoom kan ontsnappen. Rest van boter (in magnetron) smelten en hiermee bovenkant van deeg bestrijken. Vleespastei in midden van oven in ca. 25 min. goudbruin bakken. Lekker met rijst.

Tip:

Met deze pasteivulling kan volop worden gevarieerd. Gebruik bijvoorbeeld runder- of half-om-half gehakt in plaats van hamlappen. Of maak de pastei zoals hij vroeger vaak werd gemaakt: met een hele, gebraden kip waar het vlees vanaf wordt geplukt. Een snellere versie daarvan is met blokjes kipfilet. Voor een lekker pittige smaak is het aan te bevelen om ruim peper te gebruiken!

bereiden 1 u. 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 820 kcal

Surinaamse vleespastei

eiwit 45 g

koolhydraten 58 g

vet 46 g

Taaitaai

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

24 stuks

250 g bloemenhoning

2 eieren

350 g bloem (en extra om te bestuiven, gezeefd)

1 el gemalen kaneel

1 tl kardemom

1 tl gemalen nootmuskaat

1 tl kruidnagelpoeder

1 tl bakpoeder (pakje 5 zakjes)

3 el appel-kaneel suikerparels (culisuiker)

Keukenspullen

plasticfolie

uitsteekvormpjes (Ø 5-7 cm)

bakpapier

Bereiding

1. Meng in een kom de honing met 1 ei. Schep in een andere kom de bloem, kaneel, kardemom, nootmuskaat, kruidnagel, bakpoeder en een mespunt zout om. Schep het bloemmengsel met een houten lepel door het honingmengsel. Roer tot een samenhangend geheel ontstaat. Bestuif je handen met bloem en kneed tot een deegbal. Verpak het deeg in vershoudfolie laat 1 uur in de koelkast rusten.

2. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bestuif het werkblad met bloem en rol het deeg uit tot 1 cm dik. Steek met de vormpjes figuurtjes uit de taaitaai en leg de figuurtjes op een met bakpapier beklede bakplaat.

3. Klop het andere ei los en bestrijk het deeg ermee. Strooi de suikerparels erop en druk licht aan. Bak de taaitaai in het midden van de oven in 10-15 min. bruin en gaar. Laat afkoelen op het rooster.

bereiden 25 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 100 kcal

eiwit 2 g

koolhydraten 21 g

vet 1 g

Taart met spek, kip en witte kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g spekreepjes
3 eetlepels olie
2 uien (gesnipperd)
2 zakjes panklare witte kool (a 300 g)
3 eieren
6 plakjes bladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
250 g kipfilet (in reepjes)

Keukenspullen
aluminiumfolie
lage taartvorm, doorsnede 26 cm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. In droge koekenpan met antiaanbaklaag spekreepjes op laag vuur uitbakken. Uit pan nemen. In koekenpan olie verhitten en hierin ui en witte kool 3 min. fruiten. Spek in pan terugdoen en geheel omscheppen. Eieren met zout en peper naar smaak loskloppen. Bodem en zijkanen van ingevette taartvorm met bladerdeeg bekleden. Met vork gaatjes in deeg prikken. Koolmengsel erop leggen en losgeklopte eieren erover schenken. Kipfilet op taart leggen en bestrooien met zout en peper naar smaak. In midden van oven taart in 25 min. gaar en lichtbruin bakken; laatste 5 min. afdekken met aluminiumfolie.

bereiden 20 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 745 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 35 g
vet 55 g

Taart met tropisch fruit

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

250 g patentbloem
75 g witte basterdsuiker
125 g koude roomboter
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
2 el koude melk
2 blaadjes gelatine
1 limoen (uitgeperst)
125 ml slagroom
250 g magere kwark
4 el poedersuiker
1 kleine ananas
2 kiwi's
1 kleine mango

Keukenspullen

lage taartvorm doorsnede 28 cm, ingevet

Bereiding

1. In kom bloem met basterdsuiker en mespunt zout mengen. Boter met twee gekruiste messen door bloem in kleine blokjes snijden. Eierdooier en melk toevoegen en geheel met koele hand snel tot samenhangend deeg kneden. Bal van deeg vormen en in plasticfolie verpakt minstens 1 uur in koelkast laten rusten. Deeg eventueel invriezen voor later gebruik.
2. Werkvlak en deegroller met bloem bestuiven en deegbal uitrollen tot ronde lap die iets groter is dan taartvorm. Taartvorm met deeg bekleden en minstens 1 uur in vriezer zetten.
3. Intussen gelatineblaadjes 5 min. in koud water laten weken. Blaadjes uitknippen en in steelpannetje met limoensap zachtjes verwarmen tot gelatine is opgelost. Oplossing tot kamertemperatuur laten afkoelen. Intussen in kom slagroom lobbijg kloppen. In andere kom kwark loskloppen met poedersuiker. Gelatinemengsel door kwark mengen. Slagroom losjes door kwarkmengsel scheppen. Mengsel afgedekt minimaal 1 uur in koelkast iets laten opstijven.
4. Oven voorverwarmen op 200 °C. Taartvorm in midden van oven schuiven en deegbodem 25-30 min. bakken tot deegranden bruin kleuren en bodem gaar is. Taartbodem op rooster laten afkoelen.
5. Ananas, kiwi's en mango schoonmaken en in stukjes snijden. Taartbodem op schaal leggen, kwarkmengsel erin scheppen en uitstrijken. Taart garneren met tropisch fruit.

bereiden 1 u. 5 min. wachten 3 uur

Voedingswaarden (per stuk)

Taart met tropisch fruit

energie 265 kcal

eiwit 6 g

koolhydraten 30 g

vet 13 g

Taboulé met knoflookmosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	koken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g couscous
4 kleine tomaten
1 komkommer
1 zakje verse peterselie (30 g)
1 zakje verse munt (15 g)
1 citroen (uitgeperst)
5 eetlepels olijfolie extra vierge
1 kleine rode ui (gesnipperd)
2 kg panklare mosselen
2 teentjes knoflook (in plakjes)

Bereiding

Couscous volgens gebruiksaanwijzing in kokend water wellen. Tomaten in vieren snijden, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in blokjes snijden. Komkommer in de lengte halveren en met theelepels zaadjes eruit schrapen. Komkommer in smalle repen snijden en vervolgens in kleine blokjes. Blad van peterselie en munt fijnhakken. Couscous met vork losmaken en 2-3 el citroensap, 3 el olie, ui, verse kruiden en blokjes komkommer en tomaat erdoor scheppen. Couscoussalade (= taboulé) op smaak brengen met zout en peper. Mosselen wassen en controleren: kapotte exemplaren en openstaande mosselen die na tik tegen aanrecht niet sluiten weggooien. Mosselen met knoflook in (mossel)pan omscheppen. Rest van citroensap en olie erover sprenkelen. Mosselen afgedekt op hoog vuur ca. 8 min. verwarmen, tot alle schelpen openstaan. Pan tussentijds regelmatig schudden. Mosselen in vergiet laten uitlekken, dichtgebleven exemplaren weggooien. Taboulé op vier borden scheppen en mosselen ernaast leggen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 395 kcal

eiwit 18 g

koolhydraten 40 g

vet 18 g

Tagliatelle met chiantisaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olie
500 g rundergehakt
2 teentjes knoflook (in plakjes)
1/2 eetlepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
200 ml lichte rode wijn (bijv. Chianti)
400 g Tasty Tom tomaten
1 bak verse tagliatelle (koelvak, 250 g)

Keukenspullen
wok

Bereiding

In wok olie verhitten en gehakt op hoog vuur in 2-3 min. rul bakken. Knoflook, Italiaanse kruiden en Provençaalse groenten erdoor scheppen en 2-3 min. meebakken. Intussen tomaten in stukjes snijden. Tomaten en wijn door gehaktmengsel roeren en alles 8-10 min. op zacht vuur laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen tagliatelle in pan met ruim kokend water met zout in 5 min. beetgaar koken. Pasta afgieten en in vier diepe borden scheppen. Chiantisaus erover scheppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 560 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 40 g
vet 28 g

Tagliatelle met gegrilde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
2 paprika's
1 rode ui
4 el olie
250 g tagliatelle (pasta)
2 ansjovisfilets (blikje)
1 takje rozemarijn
125 g ricotta (kaas)
1 zak rucola (75 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

1. Verhit de grillpan. Snijd ondertussen de courgette in de lengte in dunne plakken, de paprika in kwarten en de rode ui in grove parten. Bestrijk de groenten met olie en gril ze aan beide zijden gaar. Breng op smaak met (versgemalen) peper en (zee)zout.

2. Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm in een koekenpan met antiaanbaklaag de rest van de olie en bak hierin de ansjovis en de takjes rozemarijn op laag vuur, tot de ansjovis uit elkaar begint te vallen. Verwijder het takje rozemarijn.

3. Laat de tagliatelle uitlekken in een vergiet, doe over in een schaal en schep de ansjovisolie erdoor. Schep daarna om met de ricotta en de rucola. Verdeel de groenten over 4 borden en leg de tagliatelle ernaast. Bestrooi het geheel met (versgemalen) peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 51 g

vet 20 g

Tagliatelle met spinazie en citroenroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zakje garneeramandelen (55 g)
1 citroen
3 eetlepels olijfolie
250 g mascarpone
2 zakken panklare spinazie (a 300 g)
400 g tagliatelle
versgemalen zwarte peper
1 teentje knoflook (fijngesneden)

Keukenspullen
wok

Bereiding

1. In droge koekenpan amandelen goudbruin roosteren en op snijplank laten afkoelen. Citroen schoonboenen, gele schil raspen en vrucht uitpersen. Amandelen grof hakken. In steelpan 1 el olie verwarmen. Citroenrasp en 2 el citroensap 1 min. in olie verwarmen. Mascarpone hierin smelten. Saus op smaak brengen met zout, peper en citroensap. Saus warmhouden (niet laten koken!) of laten afkoelen en later opwarmen.

2. Grove stelen uit spinazie verwijderen en 100 g kleine blaadjes achterhouden (deze worden op het laatste moment rauw toegevoegd). Tagliatelle in ruim water met zout beetgaar koken. In wok rest van olie verhitten en knoflook 30 sec. zachtjes bakken. Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken, vocht laten verdampen. Op smaak brengen met zout en peper. Tagliatelle afgieten (scheut kookvocht opvangen om saus eventueel te verdunnen). In pastapan tagliatelle voorzichtig omscheppen met warme mascarponesaus. Achtergehouden spinazie erdoor scheppen. Tagliatelle en spinazie over vier warme borden verdelen en bestrooien met amandelen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 770 kcal
eiwit 20 g
koolhydraten 58 g
vet 51 g

Tapas

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

250 g kastanjechampignons
1 teen knoflook
2 el peterselie (zakje à 30 g)
500 ml kippenbouillon
1 el citroensap
6 el olijfolie
1 rode paprika
200 g kikkererwten (blikje à 400 g)
3 eieren
200 g amandelen (ongepeld)
1 mespunt cayennepeper
150 g chorizo (stukje)

Keukenspullen
cocktailprikkers

Bereiding

Mediterraan genieten met gemarineerde champignons, kikkererwtentortilla, gebakken amandelen en blokjes chorizo ga je jouw vrienden zeker verrassen.

1. Borstel de champignons schoon. Snijd de knoflook en peterselie fijn. Bouillon aan de kook brengen. Champignons 3 min. koken en uit de bouillon nemen. Klop dressing van de citroensap, knoflook, peterselie, 2 el olie en peper en zout naar smaak. Marineer de champignons hierin.

2. Snijd de paprika in blokjes. Fruit in een koekenpan de paprika in 2 el olie. Laat de kikkererwten uitlekken en schep ze door de paprika kikkererwten. Klop de eieren los met 1/2 tl zout en peper en schenk ze bij het kikkererwtmengsel. Mengsel roeren tot ei begint te stollen, daarna kikkererwtentortilla nog 10 min. op laag vuur met deksel op pan bakken.

3. Verhit ondertussen in andere koekenpan 2 el olie en bak de amandelen hierin zachtjes op laag vuur 5 min. Meng de cayennepeper met (grof zee)zout naar smaak en strooi het over de gebakken amandelen.

4. Snijd de chorizo in blokjes.

5. Snijd de kikkererwtentortilla in punten. Haal de champignons uit de marinade en steek ze aan een cocktailprikker. Presenteer op een schaal of in bakjes de punten kikkererwtentortilla, champignons, gebakken amandel en stukjes chorizo.

Lekker erbij
groene olijven

bereiden 1 uur

Tapas

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 11 g

vet 41 g

waarvan verzadigd 7 g

natrium 775 mg

vezels 5 g

Tartaar met mozzarella en ratatouille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ratatouillepakket (behalve paprika)
6 eetlepels olijfolie
4 tartaartjes
1 bol mozzarellakaas ((125 g), in plakken)
200 g couscous
25 g rozijnen
25 g geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Aubergine, courgette en tomaat uit ratatouillepakket in grove stukken snijden. Ui pellen en grof snipperen. Knoflook pellen en fijnsnijden. Tijmblaadjes van takje rissen. In pan met dikke bodem 2 el olie verhitten en ui en knoflook 1 min. fruiten. Aubergine, courgette, tomaat en tijm erdoor scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen en groenten afgedekt in 15-20 min. zachtjes gaarsmoren. Af en toe omscheppen. In koekenpan 2 el olie verhitten en vlees 4 min. aan een kant bakken. Vlees keren en op elk tartaartje 2 plakken mozzarella leggen. Peper naar smaak toevoegen en vlees in nog 4-5 min. gaarbakken, kaas laten smelten. In pan couscous met rozijnen en 300 ml water aan de kook brengen en van vuur af 5 min. laten staan. Daarna couscous op zacht vuur verwarmen, met vork rul maken en 2 el olie en pijnboompitten erdoor scheppen, op smaak brengen met zout en peper. Tartaartjes op vier borden leggen. Couscous en groenten ernaast scheppen.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 610 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 37 g
vet 36 g

Tarte Tatin

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g bloem
125 g koude roomboter
150 g kristalsuiker
6 middelgrote mildzoete appels (bijv. golden delicious)

Keukenspullen
springvorm (Ø 24 cm) of ovenschaal (24 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Zeef de bloem boven een kom. Leg 100 g boter in de bloem en snijd kruislings met 2 messen in kleine blokjes. Voeg een mespunt zout, 75 g suiker en 2-3 el ijskoud water toe. Kneed met koele handen tot een stevig deeg. Verpak de deegbal in vershoudfolie en laat 1 uur rusten in de koelkast. Schil de appels, snijd ze in kwarten en ontpit ze. Verhit de rest van de boter met de suiker in een steelpan op een vlamverdeler op laag vuur tot het mengsel lichtbruin kleurt. Verdeel de appelpartjes over de springvorm met de bolle kant naar beneden en schenk het mengsel erover (pas op voor de hete karamel!). Bestuif ondertussen het werkvlak en de deegroller met bloem en rol de deegbal uit tot een lap die iets groter is dan de taartvorm. Voeg eventueel wat bloem toe als het deeg te plakkerig is. Leg de deeglap op de appels en vouw aan de zijkant rond de appels. Druk even aan. Bak de taart in ca. 20. min. goudbruin en gaar. Neem de vorm uit de oven en laat de tarte tatin in de vorm 5 min. afkoelen. Stort de tarte tatin op een groot bord.

Tip:

U kunt de tarte tatin een dag van tevoren bereiden, maar bak hem nog niet af. Bewaar afgedekt in de koelkast. Laat op kamertemperatuur komen en bak in het midden van de oven in ca. 20 min. goudbruin en gaar.

bereiden 1 uur wachten 1 u. 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 48 g
vet 15 g

Tempura van kipfilet en shii-take

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 theelepel koenjit (kurkuma)
3 theelepels tamarindepasta (potje a 225 g)
5 eetlepels Japanse sojasaus
400 g kipfilet (in reepjes)
200 g shii-takes
1 pak tempuramix (150 g)
200 ml ijskoud water
1 bakje stoomgroenten groenegroentemix (300 g, diepvries)
olie om te frituren

Keukenspullen
frituurpan

Bereiding

1. Kurkuma, 1 tl tamarinde en 1 el sojasaus door kipfilet scheppen en 15 min. laten intrekken.

2. Frituurpan verhitten tot 175 °C. Van shii-take steeltjes verwijderen. In kom tempurameel met 200 ml ijskoud water tot beslag roeren. Kipfilet en shii-take in 3-4 aparte porties snel door beslag halen en in 3 min. goudbruin frituren. Telkens volgende portie net voor het frituren door beslag halen! Tempura op keukenpapier laten uitlekken. Intussen in magnetron groene groentemix volgens gebruiksaanwijzing gaarstomen. Rest van sojasaus met rest van tamarinde omroeren. Groentemix over vier borden verdelen en kip en paddestoelen ernaast leggen. Sojamengsel als dipsaus serveren.

bereiden 20 min. wachten 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 42 g
vet 17 g

Teriyaki-biefstuk met noedels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 kleine broccoli (300 g)
¼ pak Chinese eiermie (a 250 g)
½ zakje stoneleeks (a 8 stuks)
1 biefstuk
2 eetlepels olie
3 eetlepels teriyaki marinade (fles a 250 ml)
2 theelepels sesamzaad

Keukenspullen
wok

Bereiding

Van broccoli stronk afsnijden en broccoli in kleine roosjes snijden. Chinese eiermie met broccoli in kokend water in 4-5 min. gaarkoken, af en toe omroeren. Intussen stoneleeks in stukjes van 2 cm snijden en biefstuk dwars op de draad in dunne plakjes snijden. In wok olie verhitten en biefstuk in 2 min. op hoog vuur rondom dichtschroeien. Stoneleeks en teriyakimarinade door biefstuk scheppen en nog 1 min. roerbakken. Mie en broccoli afgieten en op bord scheppen. Biefstuk met saus op noedels scheppen en sesamzaad erover strooien.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal
eiwit 55 g
koolhydraten 53 g
vet 27 g

Thais rundvlees met oestersaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zak boontjesmix (250 g)
1 bakje shii-takes (100 g)
1 rode paprika
2 biefstukken
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook
4 eetlepels oestersaus
50 g cashewnoten (grofgehakt)

Keukenspullen
wok met deksel

Bereiding

In wok in laagje kokend water boontjesmix 3 min. voorkoken. Afgieten en boontjesmix in zeef laten uitlekken. Shii-takes schoonvegen en in vieren snijden. Paprika in smalle repen snijden. Biefstuk halveren en in dunne plakjes snijden. Vlees droogdeppen en met zout en peper bestrooien. Wok goed heet laten worden. Helft van olie erin schenken en biefstukplakjes 30 sec. roerbakken. Vlees op bord scheppen. Rest van olie in wok verhitten en shii-takes met paprikareepjes op hoog vuur 1 min. roerbakken. Uitgelekte boontjesmix toevoegen en knoflook erboven uitpersen. Groenten omscheppen met oestersaus en scheutje water of bouillon. Vocht aan de kook brengen. Vlees door groentemengsel scheppen en gerecht met deksel op wok nog 1-2 min. verwarmen. Op smaak brengen met zout (of vissaus) en peper. Gerecht over twee diepe borden verdelen en bestrooien met cashewnoten. Serveren met witte rijst.

Tip:

Voeg voor extra pit een halve rode peper toe, in piepkleine blokjes gesneden, of schep er een beetje sambal door.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 575 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 25 g
vet 35 g

Thaise biefstuksalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type -	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

50 g witte rijst
1 eetlepel Thaise rode currypasta (pot)
2 eetlepels olie
200 g kogelbiefstuk
1 rijpe mango
1 zak waterkers (75 g)
1 limoen
1 rode peper (in dunne reepjes)
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels vissaus
½ eetlepel donkerbruine basterdsuiker
3 bosuitjes (in brede ringen)

Keukenspullen
keukenmachine
vijzel
grillpan

Bereiding

In droge koekenpan rauwe rijstkorrels goudbruin roosteren. Op bordje laten afkoelen. In vijzel rijstkorrels fijnwrijven. Currypasta en olie mengen en hiermee biefstuk bestrijken. Smaken 5 min. laten intrekken. Mango met dunschiller schillen. Vruchtvlees in plakken van pit snijden en plakken in grove stukken snijden. Uit waterkers harde takjes verwijderen. Limoen schoonboenen en groene schil eraf raspen (wit niet meeraspen, dat is bitter). Limoen uitpersen. Grillpan verhitten. In grillpan biefstuk in 4-6 min. vanbuiten bruin en vanbinnen rosé roosteren, regelmatig keren. In kom limoensap met -rasp, rode peper, sojasaus, vissaus en basterdsuiker tot dressing roeren. Biefstuk in plakjes snijden en door dressing scheppen. Waterkers, mango en bosui erdoor mengen. Biefstuksalade over vier grote, wijde kommen verdelen en rijstpoeder erover strooien. Lekker met naanbrood.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 415 kcal
eiwit 0 g
koolhydraten 45 g
vet 21 g

Thaise kipcurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 sjalotten
1 Shanghai paksoi
2 eetlepels olie
1 schaal kipfilet in blokjes (ca. 300 g)
2 eetlepels groene Thaise currypasta (pot a 225 g)
1 zak gebroken sperziebonen (250 g)
200 ml kokosmelk
2 eetlepels vissaus
½ theelepel suiker
2 eetlepels pinda's (of cashewnoten)

Keukenspullen
wok

Bereiding

Sjalotten pellen en in partjes snijden. Paksoi wassen en onderste deel in repen snijden. Blad in stukken scheuren. In wok olie verhitten en kiblokjes op hoog vuur in 1-2 min. bruinbakken. Sjalotpartjes en 1 el currypasta 1 min. meebakken. Sperziebonen en paksoirepen erdoor scheppen. Kokosmelk, vissaus en suiker toevoegen en aan de kook brengen. Vuur laag draaien en gerecht 10 min. laten stoven; regelmatig omscheppen. Als sperziebonen beetgaar zijn, paksoiblad toevoegen en nog 2 min. meewarmen. Gerecht op smaak brengen met zout of vissaus en eventueel wat extra currypasta. Pinda's grof hakken en over kipcurry strooien. Lekker met rijst of noedels.

Tip:

Garneer de curry met geurige blaadjes koriander en basilicum. Voeg voor extra pit reepjes rode paprika toe. Vervang de kipfilet eventueel door dunne plakjes varkenshaas.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 540 kcal

eiwit 47 g

koolhydraten 20 g

vet 30 g

Thaise rundvleescurry

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ eetlepel korianderzaadjes
½ eetlepel witte peperkorrels
5 teentjes knoflook (fijngesneden)
1 theelepel grof zeezout
1 zakje verse koriander ((15 g), fijngesneden)
500 g magere rib-/runderlappen
1 blik kokosmelk (400 ml)
750 g pompoen (geschild)
½ rode peper (in reepjes)
1 eetlepel Thaise vissaus

Keukenspullen

vijzel of keukenmachine

Bereiding

In kleine droge koekenpan korianderzaadjes roosteren tot ze geuren. Overdoen in vijzel en laten afkoelen. Koriander en peperkorrels met stamper fijnwrijven. Knoflook, zout en helft van verse koriander beetje bij beetje toevoegen en alles met stamper tot smeùige currypasta wrijven. Of alle ingrediënten in minimengkom van keukenmachine tot currypasta pureren. Vlees in grove stukken snijden en mengen met currypasta. Vlees op een koele plek (niet in de koelkast) 1 uur marineren. In braadpan kokosmelk aan de kook brengen. Vlees erdoor scheppen en afgedekt op zacht vuur in 2-3 uur gaarsudderden. Pompoen in parten snijden, zaden verwijderen en vruchtvlees in stukken snijden. Rode peper, pompoen en vissaus door vlees scheppen, 30 min. zachtjes laten sudderen tot pompoen gaar is. Rest van koriander erover strooien. Lekker met pandanrijst.

bereiden 3 u. 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 275 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 20 g

vet 8 g

Thaise wortelsalade met tijgergarnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 g tijgergarnalen (diepvries, zak a 500 g)

1 rode peper

2 theelepels kerriepoeder (kerrie djawa)

1 eetlepel verse gemberwortel (geraspt)

3 eetlepels olie

2 rode uien

1 limoen

2 eetlepel Thaise vissaus

1 theelepel lichtbruine basterdsuiker

1 zakje peen julienne (150 g)

½ pakje kokosmelk (a 200 ml)

½ zakje verse koriander (of basilicum, a 15 g)

ijsklontjes

Bereiding

1. Garnalen volgens gebruiksaanwijzing ontdooien. Rode peper tussen handen wrijven, topje erafsnijden en zaadjes eruit schudden. Peper in flinterdunne ringetjes snijden. Garnalen droogdeppen en in schaal omscheppen met kerriepoeder, gemberrasp, helft van peperringetjes en 1 el olie. In koelkast smaken 1 uur laten intrekken.

2. Ui pellen, in dunne ringen snijden en 10 min. in water met ijsklontjes leggen, om scherpe uismaak te verzachten. Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. In schaal dressing roeren van limoensap en -rasp, vissaus, basterdsuiker en 1 el olie. Uiringen droogdeppen en met peenjulienne en rest van peperringetjes door dressing scheppen. Salade op smaak brengen met zout en peper. In wok 1 el olie verhitten en garnalen op matig vuur 2 min. roerbakken. Kokosmelk toevoegen en nog 3-4 min. verwarmen, tot garnalen gaar zijn. Koriander snijden. Salade over vier diepe borden verdelen. Garnalen erop scheppen en koriander erover strooien.

bereiden 35 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 225 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 7 g

vet 16 g

Tilapia met ansjovisboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g tilapiafilet ((diepvries, vis, zak a 750 g), ontdooid)
2 eetlepels bloem
8 eetlepels boter
4 ansjovisfilets (uit blikje)
1 teentje knoflook (in plakjes)
2 eetlepels kappertjes (uitgelekt)
3 eetlepels peterselie (diepvries)
1 eetlepel citroensap
500 g aardappelpuree (deelblokjes, diepvries, zak a 750 g)
300 g stoomgroenten groenegroentemix (diepvries)
50 g olijven zonder pit (in plakjes)

Bereiding

Vis met peper bestrooien en door bloem wentelen. In koekenpan boter verhitten en hierin vis in 6-8 min. gaarbakken, halverwege keren. Vis uit pan nemen en warmhouden. In bakvet ansjovis op laag vuur bakken, tot vis uit elkaar begint te vallen. Knoflook erdoor roeren en kort fruiten. Kappertjes en peterselie toevoegen, boter op smaak brengen met citroensap en peper. Intussen in pannetje aardappelpuree en in magnetron groentemix volgens gebruiksaanwijzing verwarmen. Olijven door warme aardappelpuree scheppen. Aardappelpuree op vier borden scheppen en vis tegen aardappelpuree leggen. Ansjovisboter over vis en puree schenken. Groentemix ernaast serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 495 kcal

eiwit 35 g

koolhydraten 24 g

vet 29 g

Tilapia met bieslookolie en geroosterde courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

1 zakje bieslook ((25 g), fijngeknipt)
250 ml olijfolie
1 rode ui (fijngesnipperd)
¼ chilipeper (verkruid)
½ zakje munt ((a 15 g), fijngesneden)
½ zakje peterselie ((a 30 g), grofgeknipt)
2 eetlepels rode-wijnazijn
3 courgettes
1 kilo ongeschilde krieltjes ((pondjekriel), gewassen)
6 eetlepels bloem
6 tilapiafilets (vis)
25 g boter

Keukenspullen
vijzel
grillpan

Bereiding

1. In vijzel bieslook fijnwrijven en met 6 el olie mengen, op smaak brengen met zout en peper. In kom ui met chilipeper, munt en peterselie omscheppen. Azijn met 4 el olie en zout en peper tot dressing kloppen. Courgette in de lengte met kaasschaaf in lange dunne plakken snijden, plakken evt. halveren. Grillpan verhitten. Courgette met 2-3 el olie insmeren. In grillpan plakken op hoog vuur 5 min. grillen, halverwege keren. Courgette in schaal overdoen. Uimengsel en dressing erdoor roeren. Mengsel tot gebruik afgedekt bewaren.

2. Krielaardappels in 15 min. gaarkoken. Tilapia met zout en peper bestrooien en in bloem wentelen. In grote koekenpan 4 el olie verhitten. Vis in 6 min. gaarbakken, halverwege keren. Krielaardappels afgieten en met boter omschudden. Vis over zes warme borden verdelen en bieslookolie erover en eromheen druppelen. Courgettemengsel en krielaardappels ernaast serveren.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 720 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 45 g
vet 46 g

Tilapia met sinaasappel en gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sinaasappels
2 cm verse gemberwortel (geschild)
600 g tilapiafilet (vis)
1 rode ui (in dunne ringen)

Keukenspullen
2 BBQ grillplanken
barbecue met boldeksel

Bereiding

1. Grillplanken minimaal 20 min. tot maximaal 4 uur voor gebruik in water weken. Van sinaasappel 1 uitpersen, andere in plakjes snijden. Gemberwortel raspen of met stevige knoflookpers uitpersen. Helft van gemberwortel door sinaasappelsap roeren. Vis in sinaasappelmengsel leggen, afdekken en smaken 30 min. op koele plek of 2 uur in koelkast op elkaar laten intrekken.

2. Tilapia uit sinaasappelsap nemen en met keukenpapier droogdeppen. Geweekte grillplanken uit water nemen en op rooster van barbecue leggen. Vis op grillplank leggen en met zout en peper naar smaak bestrooien. Partjes sinaasappel erover verdelen. Uiringen erop leggen. Rest van gemberwortel erboven uitpersen of rest van gemberrasp erover strooien. Barbecue met deksel afdekken en vis in 25 min. gaarroosteren. Lekker met pandanrijst en een frisse wortel-koriandersalade.

Tip:

Een gezonde manier van barbecuen is het gebruik van cederhouten grillplanken op de barbecue. De planken worden op het rooster van de barbecue gelegd met daarop de te bereiden gerechten. Door het grillen op cederhout krijgen vlees, vis en groenten een verrassende, verfijnde en citrusachtige smaak. Voor deze manier van barbecuen moet een barbecue worden gebruikt met deksel. Zo blijven vlees en vis lekker mals en sappig. Omdat u zelf geen vetten hoeft toe te voegen, is het bovendien een gezonde manier van grillen. Voor optimaal gebruik dient hij altijd eerst minimaal 20 minuten in water te worden geweekt. De plank is geschikt voor eenmalig gebruik.

bereiden 35 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 150 kcal
eiwit 29 g
koolhydraten 6 g
vet 2 g

Tilapia uit de oven met wasabikorst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Oven

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g tilapiafilet (vis)
3 eetlepels wasabipasta (tube a 47 g)
3 sneetjes oud witbrood (verkruimeld)
3 eetlepels wokolie

Keukenspullen
staafmixer
lage ovenschaal (20 x 30 cm), ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C. Tilapiafilet droogdeppen, bestrooien met zout en inwrijven met wasabipasta. Vis in ovenschaal leggen. In kom 1 tl (zee)zout met broodkruimels en olie omscheppen. Broodmengsel over vis verdelen. Vis in midden van oven schuiven en in 8-10 min. gaar laten worden. Lekker met korianderstampot (zie elders op deze site).

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 260 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 15 g
vet 9 g

Toast met slaatje van haring en radijs

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

6 dikke sneden brood (bijv. Bourgondisch brood)

2 schaaltes maatjesharing (= 8 filets)

½ bosje radijs

125 ml zure room

Bereiding

Sneden brood in broodrooster of onder ovengrill goudbruin roosteren. Haringfilets in piepkleine blokjes snijden (uitjes uit verpakking worden niet gebruikt). Radijs in grove stukjes hakken, enkele mooie blaadjes van radijsloof grof scheuren. In kom zure room mengen met haring en radijs. Mengsel op smaak brengen met zout en peper. Sneetjes brood royaal besmeren met haring-radijsmengsel. Garneren met radijsgroen.

Tip:

De peperige smaak kan nog versterkt worden door 1 tl geraspte mierikswortel door de zure room te roeren. Zo'n haringsalade op brood smaakt ook lekker met bieslook en fijne blokjes ongeschilde Granny Smith-appels in plaats van radijs, of met bosuitjes en fijngesneden tuinkruiden.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 225 kcal

eiwit 14 g

koolhydraten 19 g

vet 10 g

Toaststerren met bieslookroom en gerookte kip

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/2 zakje verse bieslook (fijngesneden)
125 ml zure room
1 gerookte kipfilet
8 sneetjes witbrood
olijfolie
1 geroosterde paprika ((pot), in dunne reepjes)

Keukenspullen
uitsteekvormpje (ster)

Bereiding

Roer de fijngesneden bieslook en de zure room door elkaar. Breng de bieslookroom op smaak met zout en peper. Snijd de kipfilet in 16 dunne plakjes. Bestrijk het brood dun met olijfolie en rooster ze aan beide zijden goudbruin. Steek met een uitsteekvorm 16 sterren uit het geroosterde brood. Bestrijk elke broodster met bieslookroom en leg er telkens een plakje kip en wat paprikareepjes op. Stapel steeds twee belegde broodsterren op elkaar. Druk licht aan en garneer met een schepje bieslookroom en de overige sprietjes bieslook. Steek in elke ster eventueel een cocktailprikker.

bereiden 25 min.

Tomaattimbaaltjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

450 g tasty tom tomaten
2 sneetjes bruinbrood
1 zakje verse Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 teentje knoflook (geperst)
versgemalen zwarte peper
4 eetlepels olijfolie
75 g pecorino kaas ((bedieningsafdeling), geraspt)

Keukenspullen
soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding

Tomaten schoonmaken en in dunne plakjes snijden. Brood van korst ontdoen en (in keukenmachine) fijn verkruiden. Kruiden van takjes rissen en fijnsnijden. In kom tomatenplakjes mengen met broodkruim, knoflook en driekwart van kruiden. Op smaak brengen met peper. In grote koekenpan met antiaanbaklaag 2 el olie verhitten. Helft van tomatenmengsel over bodem uitspreiden en aan beide kanten bakken. Overdoen op bord. Nog 2 el olie verhitten en rest van tomaten op zelfde manier bakken. Ovengrill voorverwarmen. In timbaaltjes laagje kaas doen. Helft van tomatenmengsel erop scheppen en gladstrijken. Bestrooien met helft van resterende kaas. Rest van tomaten erop doen en iets aandrukken. Rest van kaas erover verdelen. Timbaaltjes onder grill zetten en bovenkant in 2 min. goudbruin laten kleuren. Glad mes langs rand van vormpjes halen en inhoud voorzichtig op vier borden storten. Achtergehouden kruiden rondom strooien. (Lauw)warm serveren.

Tip:

Vervang voor een pittiger resultaat de pecorino door gorgonzola.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 175 kcal

eiwit 8 g

koolhydraten 8 g

vet 12 g

Tomatenquiche

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type -

Snel Nee
Slank Ja
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

240 g croissantdeeg (blik)
4 romatomen
1 ui
3 eieren
1 mespunt zout
4 el crème fraîche
1 tl gedroogde tijm
100 g geraspte oude kaas

Keukenspullen
quichevorm (Ø 24 cm)

Bereiding

Tomaten in de quiche? Waarom niet? De zoetige romatomen passen er juist zo goed in!

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bekleed met croissantdeeg de bodem en zijanten van de ingevette vorm. Snijd de tomaten in lange plakken verwijder de zaadjes. Snijd de ui in dunne ringen. Splits de eieren. Klop in een vetvrije kom de eiwitten en een mespunt zout tot stijve pieken. Klop de dooiers los met crème fraîche. Roer er tijm, kaas, peper en zout door.

2. Verdeel de tomatenplakjes en uiringen over de deegbodem. Spatel het eiwitschuim voorzichtig door het crème fraîchemengsel en schenk dit over de tomaten en uien. Schuif de tomatenquiche in het midden van de oven en bak in 30-35 min. gaar.

3. Laat de taart op een rooster afkoelen en snijd in 6 punten. Serveer de quiche warm of op kamertemperatuur.

bereiden 25 min. oventijd 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 295 kcal
eiwit 11 g
koolhydraten 16 g
vet 19 g
waarvan verzadigd 11 g
natrium 587 mg
vezels 2 g

Tomatensoep met sneeuwballen

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vegetarisch
Type koken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

900 ml verse Italiaanse tomatensoep met basilicum (zak)

125 g minimozzarella (kaas)

8 soepstengels

Keukenspullen

feestelijk lint

Bereiding

Kinderen zijn dol op dit voorgerecht met mozzarella.

Verwarm al roerend de tomatensoep. Laat de mozzarellaballetjes uitlekken en verdeel ze over vier soepkommen. Schenk de soep erbij en leg op of naast elke soepkom het bundeltje soepstengels.

bereiden 10 min.

Tomatentaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 plakjes deeg voor hartige taart ((diepvries), ontdooid)

2 eetlepels crème fraîche

2 eetlepels Dijon mosterd

3 takjes tijm

8 tasty tom tomaten (in dikke plakken)

2 eetlepels olijfolie extra vierge met basilicum

Keukenspullen

quichevorm (doorsnede 22 cm), ingevet

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. Plakjes deeg op elkaar op met bloem bestoven werkvlak leggen en uitrollen tot dunne ronde lap van ca. 24 cm. Ingevette quichevorm bekleden met deeg, deeg aan randen goed aandrukken. Crème fraîche en mosterd door elkaar roeren en over taartbodem uitstrijken. Tijmblaadjes van takjes rissen en zout en peper naar smaak erover strooien. Tomaten dakpansgewijs in cirkels in vorm leggen. Met zout en peper bestrooien en basilicumolie erover druppelen. Taart 1 richel onder midden van oven schuiven en in 25-35 min. goudbruin en gaar bakken. Laten afkoelen tot lauwwarm.

2. Als u de taart lauwwarm of koud serveert, kunt u de taart garneren met een verse kruidensalade: meng vlak voor het serveren blaadjes basilicum en munt met grofgehakte peterselie, wat bieslook en enkele druppels citroensap en olijfolie. Schep de salade in het midden van de tomatentaart.

Tip:

De taart is ook geschikt als hoofdgerecht. Leg dan onder de plakken tomaat 150 gram brie in plakken.

bereiden 10 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 510 kcal

eiwit 7 g

koolhydraten 29 g

vet 41 g

Tonijn met tomaat-basilicumsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 (roma)tomaten
1 zakje verse basilicum (15 g)
150 ml milde olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
2 sjalotten (gesnipperd)
2 eetlepels kappertjes (grofgehakt)
4 tonijnsteaks
versgemalen zeezout en zwarte peper
1 ciabatta (Italiaans brood)
4 eetlepels tapenade van zwarte olijven

Bereiding

1. Tomaten ontvellen, zaadjes verwijderen en vruchtvlees in piepkleine blokjes snijden. Telkens enkele basilicumblaadjes op elkaar leggen, als 'sigaartje' oprollen en met scherp, glad mes in ragfijne reepjes snijden. In steelpan olie en azijn mengen. Tomatenblokjes, sjalot, kappertjes en basilicum erdoor scheppen. Mengsel (= antiboise) afgedekt bij kamertemperatuur bewaren.

2. Tonijnsteaks droogdeppen, bestrooien met zout en peper. Ciabatta overlangs doorsnijden en snijvlakken met 2 el olijfolie bestrijken. Broodhelften in vieren snijden en naast elkaar op snijvlak op barbecue leggen. Brood in 1-2 min. roosteren. Tonijn op barbecue in 2 min. per kant rosé grillen. Op gegrilde tonijn schepje tapenade leggen. Pannetje met antiboise aan zijkant op barbecue zetten zodat mengsel lauwwarm wordt. Doorroeren en op smaak brengen met zout en peper. Antiboise in vier diepe warme borden scheppen en tonijn erop leggen. Geroosterd brood apart erbij geven.

Tip:

Voor een lichtere versie van de salsa kan de helft van de olijfolie vervangen worden door tuinkruidenbouillon.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 680 kcal

eiwit 27 g

koolhydraten 34 g

vet 49 g

Tortellonisalade met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	italiaans	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 bakken tortelloni verdi (con ricotta e spinaci, a 250 g)

2 x 250 g cherry tomaten

2 gerookte kipfilets

2 zakken rucola (a 75 g)

5-6 el sladressing balsamico (fles a 270 ml)

150 g pittige oude kaas (bijv. Grana Padano, stukje)

16 groene olijven met knoflook (potje 240 g)

Bereiding

Kook de tortelloni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Halveer intussen de tomaten en snijd de kipfilet in stukjes. Schep de tomaten, kipfilet en rucola om met de balsamicodressing. Giet de pasta af en laat afkoelen. Schaaf de kaas in grove krullen of rasp grof. Halveer de olijven en meng deze met de pasta losjes door de salade. Verdeel de pastasalade over 4 borden en strooi de kaaskrullen erover. Serveer lauwwarm.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 630 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 56 g

vet 26 g

Tortilla met paprika en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	spaans	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
150 g chorizoworst (in blokjes)
500 g vastkokende aardappels
2 uien (in ringen)
1 teentje knoflook (in plakjes)
6 eieren
50 g pittige kaas (grofgesneden)
1 rode paprika (in stukjes)

Bereiding

In grote koekenpan 2 el olie verhitten en chorizo op zacht vuur 5 min. uitbakken. Intussen aardappels schoonboenen en in dunne plakjes snijden. Chorizo uit pan nemen. Ui, knoflook en aardappel door bakvet van chorizo in koekenpan scheppen en op laag vuur afgedekt in 10-12 min. gaar maar niet bruin bakken. Af en toe omscheppen. In kom eieren loskloppen met zout en peper naar smaak. Kaas, chorizo, paprika en aardappelmengsel door ei scheppen. Eimengsel direct over bodem van koekenpan verdelen en tortilla op matig hoog vuur 10-15 min. bakken tot bovenkant droog is. Eventueel met behulp van deksel keren en onderkant nog 2-3 min. bakken. Tortilla in pan 10 min. laten afkoelen en in 8 punten snijden. Over vier borden verdelen. Lekker met een frisse salade.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 430 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 26 g
vet 27 g

Tortillahapjes met 3 kazen en munt

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

8 tortilla's
1 bakje ricotta (kaas, 250 g)
1 bol mozzarella (kaas)
100 g witte kaas (kaas)
1 zakje verse munt (15 g)
2 eetlepels kappertjes (uitgelekt)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225°C. Helft van tortilla's op met bakpapier beklede bakplaat leggen en besmeren met ricotta. Mozzarella (in keukenmachine) raspen en witte kaas heel fijn verkruimelen. Mozzarella en witte kaas verdelen over tortilla's. Blaadjes van munt in smalle reepjes snijden en munt met kappertjes over kaasmengsel verdelen. Afdekken met overige tortilla's. Tortilla's met groot scherp mes in stukjes of ruiten snijden (eerst recht en daarna met mes in schuine hoek in brede banen snijden). Bakplaat in midden van oven schuiven en ruiten 10 min. bakken tot kaas gesmolten is en tortilla's lichtbruin kleuren. Bakplaat uit oven nemen, tortilla's iets laten afkoelen en overdoen op schaal. Indien nodig gesmolten kaas nog even lossnijden.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 320 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 30 g
vet 15 g

Tortilla's met kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 prei
4 kipfilet
½ citroen
2 el olie
300 g maiskorrels (blik)
8 tortilla's (middelgroot)
470 g sugo tradizionale (pot)
100 g geraspte kaas

Keukenspullen
ovenschaal (20 x 30)

Bereiding

De maïs maakt het een beetje zoet, de kaas en saus zorgen voor een krokant knapperig korstje.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Was de prei onder koud stromend water en snijd in ringen. Snijd de kipfilet in stukjes en pers de citroen uit. Marineer in een kom de kipfilet 5 min. in het citroensap. Neem de kip uit de marinade en dep droog met keukenpapier.

2. Verhit in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag olie en bak de stukjes kip al omscheppend 2 min. Neem de kipstukjes uit de pan. Bak al omscheppend prei in de koekenpan 2-3 min. in overgebleven bakvet.

3. Laat de mais uitlekken en vet de ovenschaal in. Meng in een (schone) kom kip met gebakken prei en maïs. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het kipmengsel over het midden van de tortilla's. Rol de tortilla's op of vouw als pakketjes dicht. Leg vervolgens in de ovenschaal. Schenk de tomatensaus erover en strooi de kaas erover. Bak de tortilla's 20 min. in de oven, tot de kaas goudbruin is.

bereiden 15 min. oventijd 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal
eiwit 44 g
koolhydraten 61 g
vet 23 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.215 mg
vezels 8 g

Tuinbonen met spekjes en tijm

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:

450 g tuinbonen (diepvries)

2 takjes tijm

2 sjalotten

½ duopakje magere spekreepjes (a 250 g)

1 eetlepel boter

Bereiding

Tuinbonen in een laagje kokend water met zout en takjes tijm in 5 min. bijna gaar koken. Sjalotten pellen en zeer fijn snipperen. In droge koekenpan spekreepjes 2 min. bruinbakken. Boter en sjalot toevoegen en nog 3 min. zachtjes bakken tot sjalot glazig is. Tuinbonen afgieten; deel van kookvocht opvangen. Tuinbonen door spek-sjalotmengsel scheppen en scheut kookvocht toevoegen. Tuinbonen in nog 2-3 min. gaarsmoren. Op smaak brengen met zout en peper. Lekker bij gebraden kip of gegrild lamsvlees.

Tip:

Deze tuinbonen kunnen ook worden ontdaan van hun stugge grijze velletje, zodat het malse felgroene binnenste boontje tevoorschijn komt. Dit heet dubbeldoppen. Kook de diepvries tuinbonen dan maar 2 minuten en neem een dubbele hoeveelheid.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 185 kcal

eiwit 12 g

koolhydraten 8 g

vet 12 g

Tuinbonenomelet met groene aspergepuntjes

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

150 g fijne tuinboontjes (diepvries, pak a 300 g)

1 schaaltje groene aspergetips (100 g)

6 eieren

150 ml volle melk

2 eetlepels bloem

75 g geraspte belegen kaas

1 zakje verse dille ((15 g), fijngesneden)

Keukenspullen

bakblik (20 x 20 cm), ingevet en met bloem bestrooid

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. Tuinboontjes in kokend water met wat zout 5 min. koken. Na 2 min. aspergetips toevoegen en laten meekoken. Groenten afgieten en met koud water afspoelen.

Tuinboontjes dubbeldoppen: met mesje inkepen en boontje uit grijze velletje drukken. In grote kom eieren met melk en bloem loskloppen. Kaas, dille en tuinboontjes erdoor roeren. Op smaak brengen met zout en peper. Eimengsel in bakblik schenken en in midden van oven schuiven. Omelet 20-25 min. bakken, tot ei gestold is. Bakblik uit oven nemen en omelet iets laten afkoelen. Houten snijplank op bakblik leggen, samen omkeren en omelet voorzichtig op snijplank laten glijden. In blokken van 5 x 5 cm snijden en garneren met aspergetips. Direct (lauw)warm serveren of geheel laten afkoelen en tot gebruik afgedekt in koelkast zetten (op kamertemperatuur laten komen voor serveren).

Tip:

Vervang de asperges en tuinbonen door andere beetbaar gekookte groenten, zoals haricots verts, doperwtjes of kleine broccoliroosjes.

bereiden 30 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 165 kcal

eiwit 13 g

koolhydraten 6 g

vet 10 g

Tuinerwtensoep met cocktailgarnalen en dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 sjalotten (gesnipperd)
2 eetlepels boter
1 pakje slagroom (200 ml)
100 ml witte wijn
400 ml visbouillon (van tablet)
300 g tuinerwten (diepvries)
200 g cocktailgarnalen ((diepvries, zak a 500 g), ontdooid)
2 theelepels dille (diepvries)

Keukenspullen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding

In soeppan sjalot in boter goudbruin fruiten. Slagroom erdoor roeren en 1 min. laten borrelen. Wijn en visbouillon erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Soepbasis 3 min. doorkoken. Tuinerwten (handvol bewaren) aan soep toevoegen en 3 min. meekoken. Soep met staafmixer of in keukenmachine pureren, op smaak brengen met (zout en) peper. Cocktailgarnalen goed droogdeppen. Cocktailgarnalen en achtergehouden tuinerwten 1 min. in soep meewarmen. Soep over vier diepe borden verdelen en met dille bestrooien.

Tip:

Diepvriesvis is het lekkerst als hij voor gebruik volledig ontdooid is, en daarna ontdaan wordt van alle overtollige vocht; inpakken in keukenpapier en goed droogdeppen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 350 kcal

eiwit 15 g

koolhydraten 14 g

vet 25 g

Turkse filodeeghapjes met witte kaas

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Midden-Oosters	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 zak panklare spinazie (300 g)
200 g witte kaasblokjes
1 zakje verse koriander (15 g)
1 mespunt cayennepeper
100 g boter
6 vellen filobladerdeeg ((diepvries), ontdooid)
1 ei (losgeklopt)
1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel paprikapoeder

Keukenspullen
keukenmachine
bakpapier

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C. Spinazie kort in kokend water met zout onderdompelen en goed laten uitlekken. Kaasblokjes en koriander in keukenmachine grof malen. Ook spinazie in keukenmachine grof malen. Cayennepeper en zout naar smaak toevoegen. (In magnetron) boter smelten en met kwastje op filodeegvellen strijken. Twee stapeltjes van 3 vellen maken. Bakplaat met bakpapier bekleden en eerste stapel deegvellen hierop leggen. Spinazie gelijkmatig erover verdelen, kaasmengsel erover strooien en afdekken met tweede stapel deegvellen. Bovenkant filodeeg bestrijken met ei en bestrooien met sesamzaad en paprikapoeder. Deeg met scherp mes in vierkantjes van 6 bij 6 cm snijden. Bakplaat in midden van oven schuiven en deeghapjes in 25 min. goudbruin en gaar bakken.

bereiden 35 min. wachten 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 440 kcal

eiwit 19 g

koolhydraten 18 g

vet 32 g

Vanillesaus stap-voor-stap

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 stuk

250 ml volle melk

250 ml slagroom

1 vanillestokje

1 tl maizena

2 eieren

50 g suiker

Bereiding

1. Schenk de melk en de slagroom in een pan met een dikke bodem. Snijd een vanillestokje in de lengte open en schraap met een scherp mesje het vanillemerg eruit. Breng het melkmengsel met vanillemerg en -stokje aan de kook en laat het 10 minuten op laag vuur doorkoken.

2. Los in een kommetje de maizena op in enkele druppels water. Scheid de eidooiers van de eiwitten (het eiwit wordt verder niet gebruikt).

3. Klop in een grote kom de eidooiers met de maizena en de suiker schuimig, totdat het mengsel bleek en romig wordt.

4. Schenk al roerend een scheut van de hete melk bij het eiernmengsel. Klop het geheel goed door en schenk het eiernmengsel vervolgens in de pan met de hete melk. 4. Schenk al roerend een scheut van de hete melk bij het eiernmengsel. Klop het geheel goed door en schenk het eiernmengsel vervolgens in de pan met de hete melk.

5. Verwarm de saus al roerend met een houten lepel tot de saus gebonden wordt. De saus blijft dan hangen aan de achterkant van de lepel en een erin getrokken streep blijft zichtbaar.

6. Vanillesaus is een klassieker bij (warme) appeltaart en ook erg lekker bij desserts als ijs en chocoladepudding of -mousse.

Tip:

Als de saus maar niet te heet wordt. Dan gaat hij schiften en worden het stukjes roerei.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)

energie 0 kcal

eiwit 0 g

koolhydraten 0 g

vet 0 g

Varkensfilet met grove-mosterdsaus en puree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g vastkokende aardappels (in stukken)

2 eetlepels boter

4 varkensfilets

3 eetlepels grove mosterd

125 ml crème fraîche

3 eetlepels olijfolie

2 rode uien (in dunne partjes)

2 zakken verse spinazie (a 300 g)

Bereiding

Aardappels afgedekt in 20 min. gaarkoken. In koekenpan boter verhitten. Varkensfilets hierin in 8 min. gaarbakken, halverwege keren. Vlees met zout en peper naar smaak bestrooien, uit pan nemen en (in aluminiumfolie verpakt) warmhouden. Vuur hoog zetten, aanbaksels losroeren en mosterd met crème fraîche (1 el bewaren) erdoor roeren. Intussen in wok 2 el olie verwarmen en hierin ui op laag vuur fruiten. Spinazie toevoegen, vuur hoog draaien en in 4-5 min. al roerbakkend laten slinken. Naar smaak zout en peper toevoegen. Aardappels afgieten en met rest van olie en achtergehouden crème fraîche tot smeulige puree fijnstampen. Puree met zout en peper op smaak brengen. Varkensfilet met aardappelpuree en spinazie over vier borden verdelen en met mosterdsaus serveren.

Tip:

Om gekookte aardappels te bewaren, kunt u ze het beste goed droog stomen en daarna laten afkoelen. Bewaar ze luchtdicht in de koelkast.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 640 kcal

eiwit 31 g

koolhydraten 50 g

vet 35 g

Varkensfiletlapjes met roomsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
4 varkensfiletlapjes
2 zakken minikrieltjes (a 450 g)
100 g verse roomkaas naturel
2 bakjes rauwkost (a 150 g)
4 eetlepels limoendressing (fles a 250 ml)

Bereiding

In koekenpan helft van boter verhitten en varkensfiletlapjes in ca. 5 min. per kant op matig vuur gaarbakken. Intussen in andere koekenpan rest van boter verhitten en minikrieltjes ca. 6 min. op matig vuur bakken tot ze goudbruin zijn. Roomkaas en 100 ml water door bakvet van vlees roeren op laag vuur al roerend laten smelten. Rauwkost met limoendressing omscheppen. Varkensfiletlapjes met roomsaus, gebakken minikrieltjes en rauwkostsalade serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 580 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 43 g
vet 31 g

Varkenshaas met abrikozen-amandelcompote

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 envelopje saffraan
50 g boter
200 g prei (in dunne ringen)
200 g basmatirijst
500 ml vleesbouillon (tablet of pot)
100 g gewelde abrikozen
1 zakje garneermandelen (55 g)
1 cm verse gemberwortel (geschild)
2 eetlepels olijfolie extra vierge
300 g varkenshaas

Keukenspullen
vijzel of keukenmachine

Bereiding

Saffraan 5 min. weken in 2 el water. In pan 1 el boter verhitten. Prei hierin 5 min. bakken. Rijst, saffraan en bouillon erbij doen en aan de kook brengen. Rijst afgedekt in ca. 20 min. gaarkoken, laatste 5 min. zonder deksel, zodat rijst kan uitdampen. Intussen abrikozen op laag vuur in laagje water 5 min. koken en afgieten. In droge koekenpan amandelen goudgeel roosteren. Abrikozen in vijzel tot grove puree stampen en in kommetje scheppen. Amandelen in vijzel fijnstampen en aan abrikozen toevoegen. Gemberwortel boven abrikozen raspen. Door abrikozenmengsel 1 tl olie roeren en geheel met zout en peper op smaak brengen. Varkenshaas met zout en peper bestrooien. In pan rest van olie verhitten en vlees rondom goudbruin bakken. Rest van boter toevoegen en op middelhoog vuur vlees in 8-10 min. gaarbakken, af en toe keren. Vlees 1 min. laten rusten, daarna in plakken snijden. Rijst en plakken vlees over twee warme borden verdelen. Abrikozen-amandelcompote ernaast serveren.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.005 kcal
eiwit 49 g
koolhydraten 100 g
vet 44 g

Varkenshaasjes met gebakken appel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Glutenvrij	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g varkenshaas
2 el grove mosterd
4 plakken Coburger ham
50 g boter
2 mildzoete appels (bijv. jonagold)
2 el witte basterdsuiker
100 ml witte wijn

Keukenspullen
4 cocktailprikkers

Bereiding

Heerlijke combi van zout en zoet: varkenshaas met rauwe ham, appel en basterdsuiker.

1. Halveer het vlees. Vouw de dunne uiteinden dubbel en zet vast met een cocktailprikker. Bestrijk het vlees met de mosterd en bestrooi met peper. Wikkel elk stuk varkenshaas in een plak ham.
2. Smelt de boter in een grote koekenpan en bak het vlees in 12 min. gaar. Keer regelmatig.
3. Verwijder ondertussen de klokhuizen van de appels. Snijd de appels in 8 plakken van ongeveer dezelfde dikte. Strooi de suiker op een bord en druk de appelplakken erin.
4. Leg de appelplakken bij het vlees in de pan en laat in 2-3 min. per kant in delen goudbruin bakken. Neem het vlees en de appel uit de pan en houd warm.
5. Blus het bakvet in de pan af met de wijn. Roer de aanbaksels goed los en breng de jus op smaak met peper, zout en eventueel wat extra mosterd.
6. Snijd het vlees in plakken en leg met de appelplakken op een bord. Druppel de jus erover en bestrooi met peper.

bereiden 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 330 kcal
eiwit 32 g
koolhydraten 14 g
vet 15 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 475 mg
vezels 2 g

Vegetarische loempia's (Vietnam)

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Hapjes	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 stuks

olie om te frituren

100 g wortel

100 g courgette

4 takjes munt

50 g pinda's

5 vellen filobladerdeeg ((diepvries), ontdooid)

olie

50 g taugé

Keukenspullen

frituurpan

Bereiding

Heerlijk knapperige groenten zitten er in deze loempiaatjes verstoppt. Verhit frituurolie in een frituurpan tot 180 °C. Rasp de wortel en courgette in grove flinters. Snijd de blaadjes de takjes munt fijn en hak de pinda's fijn. Snijd de vellen filodeeg in de lengte doormidden. Bestrijk de randen van het deeg dun met olie. Verdeel de wortel, courgette en taugé in kleine bergjes over de onderkanten van de repen deeg. Bestrooi de groenten met de pinda's, munt, zout en peper naar smaak. Vouw de zijken van het deeg over de vulling en rol het deeg op; plak de randen vast met wat olie. Frituur de loempia's in 2-3 minuten rondom goudbruin. Serveer er om te dippen zoete chilisaus bij.

bereiden 20 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per stuk)

energie 105 kcal

eiwit 3 g

koolhydraten 9 g

vet 6 g

Vegetarische wokschootel met cashewnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g snelkookrijst
4 eetlepels zonnebloemolie
1 bakje Valess roerbakblokjes (175 g)
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
1/2 cm verse gemberwortel
3 eetlepels Japanse sojasaus
2 eetlepels cashewnoten

Keukenspullen
wok

Bereiding

Rijst bereiden volgens aanwijzing op de verpakking. In wok 2 el olie verhitten, roerbakblokjes toevoegen en 2 min. op hoog vuur roerbakken. Blokjes met schuimspaan uit wok nemen. Rest van olie in wok verhitten en wokgroenten op hoog vuur 4 min. al omscheppend bakken. Gemberwortel inclusief schil in knoflookpers boven gerecht uitpersen. Roerbakblokjes terugdoen in pan en geheel omscheppen, op smaak brengen met sojasaus. Rijst over twee borden verdelen en groentemengsel ernaast leggen. Gerecht bestrooien met cashewnoten.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 885 kcal

eiwit 28 g

koolhydraten 92 g

vet 45 g

Vietnamese sla-gehaktrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
500 g half-om-halfgehakt
1 teentje knoflook (geperst)
2 cm verse gember (fijngeraspt (of 1 tl gemberpoeder))
1 rode peper (fijngesneden)
2 eetlepels Thaise vissaus
125 g mihoen
1 zakje verse munt (15 g)
1 zakje verse koriander (15 g)
1 zakje peen julienne (150 g)
8 bladen sla (romana- of ijsbergsla)
zoete chilisaus

Keukenspullen
grillschaal, ingevet of hamburgerklem

Bereiding

1. Limoen schoonboenen, schil raspen en vrucht uitpersen. Gehakt mengen met limoenrasp, knoflook, gember, helft van rode peper, 1 el vissaus en zout. Van gehakt 8 rolletjes van ca. 15 cm lang vormen en platdrukken. Gehakt tot gebruik afgedekt in koelkast zetten. Mihoen doormidden breken en volgens gebruiksaanwijzing wellen in kokend water. Deel van munt en koriander grof scheuren boven slakom. Mihoen in vergiet afspoelen met koud water. Mihoen en peen julienne in slakom overdoen. Limoensap, 1 el vissaus en rest van rode peper toevoegen en salade losjes omscheppen. Slabladeren wassen en droogdeppen.

2. Gehaktrolletjes in ingevette grillschaal of hamburgerklem op barbecue in 10 min. rondom bruin en gaar roosteren. Op elk slablad wat mihoensalade scheppen, gehakt erop leggen en bestrooien met rest van munt en koriander. Slablad rond vulling rollen, serveren met chilisaus om te dippen.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 25 g
koolhydraten 38 g
vet 26 g

Visballetjes (Caraïbisch gebied & Antillen)

Menugang	Borrelhapjes	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Caribisch	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g kabeljauwfilet
1 theelepel zout
1 teentje knoflook (fijnggehakt)
2 sjalotjes (gesnipperd)
1 rode peper (zonder zaadjes en fijnggehakt)
1 limoen (schil geraspt (rest wordt niet gebruikt))
1 ei
100 g bloem
100 ml zonnebloemolie

Keukenspullen
keukenmachine
hapjespan

Bereiding

Vaak worden deze visballetjes gemaakt van gezouten vis, maar van verse vis zijn ze ook lekker. Pureer de kabeljauwfilet in een keukenmachine met het zout, knoflook, sjalot, rode peper en geraspte limoenschil. Meng ei en bloem erdoor en maak van het mengsel met vochtige handen 12-16 kleine balletjes. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan en bak de balletjes (in porties) in 3-4 minuten rondom bruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. Serveer de visballetjes met sambal of pikante salsa uit een pot.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 255 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 19 g
vet 10 g

Vissticks met tomaten-kokossaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g rijst
1 blikje ansjovisfilets (in olie (46 g))
2 uien (gesnipperd)
2 theelepels kappertjes (potje)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
400 ml kokosmelk
500 g sperziebonen (schoongemaakt)
400 g vissticks (diepvries)

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzing op verpakking. In hapjespan met anti-aanbaklaag helft van olie uit blikje ansjovis verhitten. Ansjovis, ui en kappertjes toevoegen en 3 min. op matig vuur bakken. Tomatenblokjes (incl. vocht) en kokosmelk erbij doen en aan de kook brengen. Tomaten-kokossaas 15 min. op laag vuur laten sudderen. Op smaak brengen met zout en peper. Intussen sperziebonen in 8 min. beetgaar koken. In pan met anti-aanbaklaag rest van olie uit blikje ansjovis verwarmen en hierin vissticks bereiden volgens aanwijzing op verpakking. Rijst, vissticks en sperziebonen over vier borden verdelen, saus ernaast en erover scheppen.

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 625 kcal
eiwit 27 g
koolhydraten 97 g
vet 13 g

Vlaamse runderstoof

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgie	Type	Stoven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g rib-runderlappen (in grote stukken)

4 stengels dunne prei

25 g boter

2 teentjes knoflook (fijngesneden)

300 g winterwortel (in plakjes)

6 takjes tijm (gerist)

1 laurierblad

1 flesje donker bier

1 snee stevig witbrood (ontkorst)

1 eetlepel grove mosterd

Bereiding

Vlees op kamertemperatuur laten komen. Helft van prei in dunne ringetjes snijden, rest in stukken van 3 cm snijden. Vlees met peper bestrooien en in braadpan rondom in boter aanbraden. Preiringen en knoflook 1 min. meebakken. Wortel, tijm, laurierblad, bier en 100 ml kokend water toevoegen. Vocht aan de kook brengen. Vuur laag zetten en geheel afgedekt (op vlamverdelers) ca. 2 uur en 30 min. laten sudderen, of tot vlees gaar is. Zo nu en dan omscheppen en indien nodig wat water toevoegen. Brood met mosterd bestrijken en bij vlees in pan leggen. Stukken prei toevoegen. Geheel nog ca. 20 min. laten sudderen tot prei beetgaar is; zo nu en dan omscheppen en zorgen dat brood goed met vocht mengt. Op smaak brengen met royaal zout en peper. Lekker met gekookte aardappels.

bereiden 15 min. wachten 2 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 445 kcal

eiwit 44 g

koolhydraten 9 g

vet 25 g

Vleespastei met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Stoven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

800 g rib-runderlappen (in blokjes)
1 el bloem (plus extra om te bestuiven)
2 el olie
2 uien (gesnipperd)
2 stengels bleekselderij (in stukjes)
1 laurierblad
1 tl gedroogde salie
300 ml witte wijn
100 ml runderbouillon (van tablet)
1 kleine pompoen (ca. 700 g)
6 plakjes bladerdeeg (ontdoid)
1 ei (eierdooier losgeklopt (eiwit wordt niet gebruikt))

Keukenspullen

gladde ovenschaal, inhoud ca. 2 liter

Bereiding

Vlees omscheppen met wat peper en bloem. In braadpan vlees in olie aanbraden. Ui en bleekselderij 1 min. meebakken. Laurier, salie, wijn en bouillon toevoegen. Vocht aan de kook brengen. Vuur laag zetten en vlees (op vlamverdelers) afgedekt 2 uur laten sudderen. Af en toe omscheppen en eventueel wat water toevoegen. Pompoen schillen en in blokjes snijden, draden en pitten verwijderen. Pompoen door vlees scheppen en afgedekt nog 20-30 min. laten sudderen. Stoofpot op smaak brengen met peper en zout. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bladerdeeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot lap die iets groter is dan schaal. Vlees met driekwart van stoofvocht in schaal scheppen. Randen van schaal met water vochtig maken. Deeglap erop leggen, randen vastplakken. Gaatjes in deeg prikken. Restjes gebruiken voor versiering. Deeg met eierdooier bestrijken. Pastei in oven in ca. 20 min. afbakken.

bereiden 15 min. wachten 2 u. 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 795 kcal

eiwit 51 g

koolhydraten 42 g

vet 47 g

Wafeltjes met citroensorbetijs en mascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

50 g zachte boter
50 g poedersuiker
2 eiwitten (op kamertemperatuur)
50 g bloem
250 g mascarpone
4 eetlepels yoghurt
3 zakjes vanillesuiker
500 g aardbeien (gehalveerd)
500 g citroensorbetijs (diepvries)
blaadjes munt (zakje a 15 genkele)

Keukenspullen
bakpapier

Bereiding

1. Oven voorverwarmen op 200 °C. In grote kom boter en poedersuiker met mixer tot gladde massa kloppen. Eiwit losroeren en al mixend erdoor roeren. Op het laatst bloem erboven zeven en voorzichtig door botermengsel scheppen. Bakplaat met bakpapier bekleden en van helft van beslag 6 kleine hoopjes op afstand van elkaar over plaat verdelen. Beslag met bolle kant van lepel uitstrijken tot wafeltjes van ca. 10 cm doorsnede. Wafeltjes in midden van oven in ca. 5-7 min. gaarbakken, tot randjes goudbruin kleuren. Wafeltjes voorzichtig van bakplaat nemen en op rooster laten afkoelen. Rest van beslag op zelfde wijze verwerken (beslag is voldoende voor ca. 12 wafeltjes). Mascarpone met yoghurt en 1 zakje vanillesuiker omscheppen. Aardbeien met rest van vanillesuiker bestrooien.

2. Helft van wafeltjes over zes dessertborden verdelen. Op elk koekje 2 kleine bolletjes sorbetijs met enkele aardbeien scheppen en met rest van koekjes afdekken. Op elke wafel 1 lepel mascarponeyoghurt scheppen en met munt garneren. Rest van aardbeien ernaast serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 470 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 51 g
vet 27 g

Walnotenplaatbrood

Menugang	Brunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

500 g witbroodmix (zak a 1 kg)
2 eetlepels olijfolie
1 bakje pittenmix geroosterd (55 g)
50 g walnoten (grofgehakt)
1 theelepel grof zeezout (of verkruimelde saltflakes (pak))

Keukenspullen
plasticfolie
mixer met deeghaken

Bereiding

In kom mix voor witbrood volgens gebruiksaanwijzing met lauw water tot soepel deeg kneden. Kom afdekken met plasticfolie en deeg 10 min. laten rijzen. Bakplaat met 1/2-1 el olie invetten. Deeg op bakplaat uitduwen tot ovale lap van 1 1/2 cm dik. Pittenmix en gehakte walnoten over deeg verdelen en goed in deeg drukken. Deeg onder theedoek nog 30 min. laten rijzen. Oven voorverwarmen op 225 °C. Bovenkant van brood besprenkelen met 1 el olie. Zout erover strooien. Brood in ca. 20 min. goudbruin en gaar bakken (gaar brood klinkt hol als je erop tikt). Brood uit oven nemen en laten afkoelen. Lekker met hartig beleg, zoals oude kaas.

Tip:

Voor een wat zoeter brood kunt u 50 gram fijngehakte gedroogde abrikozen door het deeg kneden. Besmeer de sneetjes dan met jam.

bereiden 30 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 475 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 62 g
vet 18 g

Waterkerssoep

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eieren
1 eetlepel olijfolie
1 sjalot (gesnipperd)
200 g aardappel (geschild en in blokjes)
2 zakken waterkers (a 75 g)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
nootmuskaat

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

Eieren in 8 min. hardkoken. In pan olie verhitten en sjalot en aardappel 3-5 min. zachtjes bakken, maar niet laten kleuren. Van waterkers 4 plukjes achterhouden voor garnering. Rest van waterkers door aardappel mengen en al omscheppend laten slinken. Bouillon erbij schenken, aan de kook brengen en 5 min. zachtjes laten koken. Met staafmixer pureren tot gladde, lichtgebonden soep. Op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat. Eieren laten schrikken, pellen en elk in 4 partjes snijden. Soep in kommen scheppen en partjes ei als een bloem in midden leggen. Beetje nootmuskaat boven ei malen en garneren met pluk waterkers. Lekker met (Boulogne) stokbrood.

Tip:

Maak voor een licht hoofdgerecht de dubbele hoeveelheid soep. Verkruiemel wat geitenkaas boven het ei en strooi er wat geroosterde pijnboompitten over.

Tip:

Maak 'm anders: vervang de waterkers door verse spinazie.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 240 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 18 g

vet 14 g

Winterse groentesoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes bruinbrood (ontkorst)
1 sjalot (gesnipperd)
3 eetlepels olijfolie
200 g winterpeen (in blokjes)
2 stengels bleekselderij (fijngesneden)
1 liter koelvers groentesap ((Biologisch), of tomatensap)
2 eetlepels boter
1 teentje knoflook (fijngesneden)
150 g broccoli (in zeer kleine roosjes)
100 g tuinerwten (diepvries)
250 g oude kaas (in kleine blokjes)

Bereiding

Brood in blokjes snijden. In soeppan sjalot in olie 2 min. fruiten. Winterpeen en bleekselderij erdoor scheppen. Groentesap erbij schenken en geheel aan de kook brengen. Soep afgedekt 15 min. zachtjes laten doorkoken. Intussen in koekenpan met antiaanbaklaag boter verhitten. Brood met knoflook omscheppen en op laag vuur al omscheppende goudbruin bakken. Met zout en peper naar smaak bestrooien. Broccoli en tuinerwten door soep roeren en geheel onafgedekt nog 5 min. zachtjes laten doorkoken. Soep op smaak brengen met zout en peper en over vier diepe borden verdelen. Knoflookcroutons en blokjes kaas over soep verdelen. Direct serveren.

Tip:

Maak, voor kinderen die niet van knoflook houden, eerst enkele croutons zonder knoflook. Of gebruik eventueel kant-en-klare croutons.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 565 kcal

eiwit 26 g

koolhydraten 28 g

vet 40 g

Witlof-garnalensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Schaal- en schelpdieren	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 struikjes smalle witlof
4 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel citroensap
1 theelepel suiker
2 zakken rucola-sla (a 75 g)
200 g Hollandse garnalen

Bereiding

Uiteinden van stronkjes witlof snijden. Blaadjes voorzichtig loshalen, wassen en droogdeppen. Grote blaadjes in de lengte halveren. In kom yoghurt mengen met mayonaise, citroensap en suiker. Dressing eventueel verdunnen met wat water. Op smaak brengen met zout en peper. Rucola grof scheuren en met witlofblaadjes over vier borden verdelen. Dressing losjes erover sprenkelen. Garnalen over salade verdelen. Serveren met stokbrood.

Tip:

In plaats van zelfgemaakte yoghurtdressing kunt u ook 6-8 eetlepels kant-en-klare yoghurtdressing gebruiken.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 145 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 4 g

vet 9 g

Witlofschotel met ham en kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 struikjes witlof
50 g boter
250 g rundergehakt
2 eetlepels rode pesto
150 g achterham (in reepjes)
30 g bloem
300 ml melk
150 g beleggen kaas (geraspt)
2 pakken aardappelschijfjes (a 425 g)
1 bol mozzarella (kaas) (in plakken)

Keukenspullen

ovale ovenschaal (inhoud 2 liter), ingevet

Bereiding

1. Struikjes witlof in lengte halveren. In koekenpan met antiaanbaklaag 20 g boter verhitten en struikjes erin leggen. Witlof in 8-10 min. beetgaar bakken, struikjes regelmatig keren. Struikjes op bord leggen en gehakt in bakvet op laag vuur al omscheppend rul bakken. Pesto en reepjes ham erdoor scheppen en alles nog 2-3 min. bakken. Op smaak brengen met zout en peper. In pan met dikke bodem rest van boter smelten. Bloem erdoor roeren en heel even zachtjes laten pruttelen. Helft van melk erbij schenken en geheel al roerend zachtjes verwarmen. Rest van melk al roerend scheutje voor scheutje toevoegen en blijven roeren tot gladde saus ontstaat. Tweederde van kaas erdoor roeren en laten smelten. Kaassaus op smaak brengen met zout en peper. 3 Aardappelschijfjes over bodem van ovenschaal verdelen en struikjes witlof met snijvlak naar boven erop leggen. Gehaktmengsel op struikjes witlof scheppen en kaassaus erover schenken. Plakken mozzarella in kaassaus leggen en rest van geraspte kaas erover strooien. Schotel tot gebruik afgedekt in koelkast zetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Witlofschotel in oven schuiven en in 30-40 min. goudbruin en door en door heet laten worden.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 840 kcal

eiwit 46 g

koolhydraten 51 g

vet 51 g

Wortelcakejes

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

12 stuks

100 g pecannoten
100 g vloeibare honing
150 g zachte boter
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
3 eieren
200 g zelfrijzend bakmeel (gezeefd)
mespunt bakpoeder
150 g wortel (fijngeraspt)
250 g poedersuiker
2 theelepels koenjit (kurkuma)
1 theelepel citroensap
7 eetlepels sinaasappellimonadesiroop

Keukenspullen
keukenmachine of mixer
papieren cakevormpjes
muffinvorm

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In droge koekenpan pecannoten kort roosteren. Honing (in magnetron) in enkele sec. laten smelten. In keukenmachine of met mixer boter, honing, gemalen koriander en mespunt zout mengen. Eieren er een voor een bij doen. Bakmeel met bakpoeder in gedeelten toevoegen en keukenmachine of mixer laten draaien tot mengsel glad is geworden. Wortel en pecannoten (12 pecannoten apart houden) door mengsel spatelen en beslag kort met pulseknop mengen (of goed omscheppen). Beslag overdoen in met 12 papieren bakjes belegde muffinvorm en wortelcakejes in oven in ca. 20 min. gaar laten worden. Uit oven nemen, uit muffinvorm tillen en op rooster laten afkoelen. Eventueel bolle bovenkant van cakeje eraf snijden. Op midden van elk cakeje pecannoot drukken. In kom met poedersuiker en kurkuma kuiltje maken en citroensap en sinaasappelsiroop erin schenken. Vocht met behulp van lepel met poedersuiker mengen, tot gladde massa ontstaat, eventueel extra druppels vocht toevoegen. Sinaasappelglazuur over wortelcakejes verdelen.

bereiden 25 min. wachten 20 min.

Voedingswaarden (per stuk)
energie 355 kcal
eiwit 5 g
koolhydraten 45 g
vet 18 g

Wrap met houmous en rosbief

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olie
2 eetlepels zoete chilisaus
½ eetlepel gemalen komijn (djinten)
½ eetlepel gemalen koriander (ketoembar)
2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
2 eetlepels citroensap
2 schaaltjes rosbief à la minute
2 vleestomaten
4 wraptortilla's
1 pot houmous ((240 g), bakje)
1 zak veldslamelange (100 g, Biologisch)

Keukenspullen
cocktailprikkers
aluminiumfolie

Bereiding

1. In schaal 2 el olie mengen met 2 el chilisaus, komijn, koriander, knoflook en citroensap. Rosbieflapjes erdoor wentelen zodat ze rondom met marinade bedekt zijn. Smaken op koele plek afgedekt 30 min. laten intrekken. Tomaten in dikke plakken snijden en bovenkant bestrooien met zout, peper en 1 el olie.

2. Wraps per twee op barbecue leggen en lichtbruin roosteren. Op bord onder aluminiumfolie warmhouden. Rosbief en tomaatplakken op hete barbecue 1 minuut per kant roosteren. Rosbief in repen snijden. Wraptortilla's met houmous bestrijken en sla erover verdelen. Rosbief en tomaat op sla leggen. Zijkanten van tortilla losjes dichtvouwen en met prikker vaststeken, zodat wraps uit de hand gegeten kunnen worden.

bereiden 25 min. wachten 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 525 kcal
eiwit 41 g
koolhydraten 43 g
vet 21 g

Wrap met shoarma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	roerbakken/wokken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 tortillawraps (pak)
1 ui
1 gele paprika
3 el olijfolie
450 g shoarmavlees
100 ml hot ketchup
75 g veldsla
100 ml knoflooksaus

Keukenspullen
cocktailprikker

Bereiding

Snel en easy een heerlijke wrap gevuld met knapperige paprika, sla en natuurlijk knoflooksaus.

1. Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de paprika in reepjes.
2. Verhit de olie in de wok en bak de shoarma in ca. 3 min. al omscheppend bruin. Schep de shoarma op een bord en roerbak de ui en paprika ca. 3 min. in het bakvet. Schep de shoarma erdoor en verwarm alles nog even.
3. Bestrijk de wraps met de ketchup en verdeel de veldsla erover. Schep het shoarmamengsel in het midden en vouw de zijanten van de wraps eroverheen. Vouw de wraps dicht en zet vast met een cocktailprikker. Serveer de wraps met de knoflooksaus.

combinatietip:

Lekker met een gemengde salade met avocado.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 685 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 56 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 7 g
natrium 1.315 mg
vezels 4 g

Yoghurt panna cotta

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 blaadjes witte gelatine
1 beker slagroom (125 ml)
75 g suiker
300 g Griekse yoghurt (bak 500 g)
1 citroen
4 el vloeibare honing

Keukenspullen
soufflévormpjes (inhoud 150 ml), ingevet

Bereiding

Week de gelatine in koud water 5 min. Breng in een steelpan de slagroom met de suiker aan de kook en roer tot deze is opgelost. Houd het geheel nog 3 min. tegen de kook aan. Knijp de gelatine uit terwijl je de pan van het vuur haalt en laat de gelatine in de hete room oplossen. Zet de pan in een spoelbak met ijskoud water en laat het roommengsel 3-5 min. afkoelen tot het lobbijg wordt. Roer in een kom de yoghurt los en roer het roommengsel erdoor. Schep het mengsel in de vormpjes en zet dit 2 uur in de koelkast totdat de puddinkjes (= panna cotta) stevig zijn. Snijd 4 plakjes van de citroen, hou een halve citroen over. Pers de rest van de citroen uit. Roer in een kom de honing met 2-3 el citroensap tot een sausje. Leg op elk vormpje een omgekeerd bord, schud het even en keer het dan samen om. Haal indien nodig een glad mes langs de binnenkant van de vormpjes of dompel de vormpjes in warm water. Laat de panna cotta op het bord glijden. Schep de honing-citroensaus erover en garneer met de plakjes citroen.

bereiden 40 min. wachten 2 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 275 kcal
eiwit 7 g
koolhydraten 21 g
vet 18 g

Yoghurthangop met gegrilde perzik

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	grillen	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter volle yoghurt
2 zakjes vanillesuiker
3 verse perziken (of nectarines)
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels gembersiroop

Keukenspullen
schone theedoek zonder wasmiddelenluchtjes

Bereiding

1. (minstens 6 uur tevoren): Theedoek vochtig maken, uitwringen en in vergiet leggen. Vergiet in grote kom hangen. Yoghurt in vergiet schenken en in koelkast 5-6 uur laten uitlekken tot massa dik en romig is (= hangop). Massa in schaal overscheppen en vanillesuiker erdoor roeren.

2. Perziken dun schillen en in 6 dikke parten van pit snijden. Grillpan of koekenpan met antiaanbaklaag verwarmen en pijnboompitten kort roosteren. Op snijplank laten afkoelen en grof hakken. Perzikpartjes bestrijken met gembersiroop en in hete grillpan in 4-6 min. bruin roosteren, halverwege keren. Hangop in vier diepe bordjes scheppen en partjes perzik ernaast leggen. Pijnboompitten erover strooien.

Tip:

Vervang de perziken door 1 mango, in smalle partjes gesneden. Gebruik in plaats van gembersiroop wat honing of bestrooi het fruit licht met poedersuiker.

bereiden 15 min. wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 245 kcal

eiwit 11 g

koolhydraten 27 g

vet 11 g

Yoghurtijs met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 ml slagroom
200 g fijne kristalsuiker
500 ml biogarde roer naturel
300 g frambozen (vers of diepvries)

Keukenspullen
plasticfolie
staafmixer
diepvriesbak inhoud ca. 1 liter

Bereiding

1. (minstens 6 uur tevoren): In kom slagroom met 50 g suiker bijna stijf kloppen. Biogarde en 75 g suiker toevoegen en erdoor kloppen. Mengsel overdoen in diepvriesbak en afgedekt met plasticfolie in diepvries in 2-3 uur bijna laten bevriezen. In pan 200 g frambozen met 1 el water verwarmen en tegen de kook aan in 5 min. stuk koken (duurt langer bij bevroren frambozen). Frambozenmoes boven kom met bolle kant van lepel door zeef wrijven. Rest van suiker al roerend in warme frambozensaus oplossen. Laten afkoelen. Bijna bevroren yoghurt met staafmixer pureren, om fijne ijsstructuur te verkrijgen. Frambozensaus met 2-3 slagen erdoor roeren, voor gemarmerd effect. Yoghurtmassa in nog 2-3 uur tot ijs laten bevriezen.

2. Yoghurtijs iets zachter laten worden en dan met ijsbolletjestang in (hoge) glazen scheppen. Garneren met rest van frambozen.

Tip:

In plaats van biogarde roer kunt u ook (biologische) milde yoghurt gebruiken.

bereiden 25 min., wachten 6 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 505 kcal
eiwit 8 g
koolhydraten 63 g
vet 24 g

Zalm en rivierkreeftjes met gele rijst

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 g gele rijst (pak a 325 g)
1 groene paprika
2 eetlepels olie
200 g tuinerwten (diepvries)
200 g gerookte zalmsnippers
1 bakje rivierkreeftjes (100 g)
3 eetlepels Japanse sojasaus

Bereiding

Rijst in 10 min. gaarkoken. Paprika in reepjes snijden. In hapjespan paprika in olie 2 min. roerbakken. Bevroren tuinerwten erdoor scheppen en groenten afgedekt 3 min. op halfhoog vuur verwarmen. Zalm en rivierkreeftjes door warme groenten scheppen, mengsel met sojasaus en peper op smaak brengen en geheel nog 1 min. verwarmen. Rijst met vis en groenten serveren.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 815 kcal
eiwit 48 g
koolhydraten 95 g
vet 28 g

Zalm met bieslookroomkaas in bladerdeeg

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

10 plakjes roomboter bladerdeeg (pak 10 plakjes, diepvries)

1 el bloem

400 g zalmfilet

100 g roomkaas bieslook

1 ei

1 el kraanwater

Keukenspullen

bakpapier

Bereiding:

Weinig ingrediënten, veel smaak.

Bereiding

1. Verwarm oven voor op 200 °C. Spreid plakjes bladerdeeg op een werkvlak uit en laat ontdooien.

Bestuif het werkvlak met bloem. Leg de helft van de deegplakjes op elkaar en rol samen uit tot een rechthoekige lap van 30 x 20 cm. Leg de deeglap op een met bakpapier beklede bakplaat en prik met een vork enkele gaatjes erin.

2. Rol de rest van het deeg uit tot een lap van dezelfde grootte. Bestrooi de zalm aan beide kanten met peper en zout. Bestrijk de bovenkant van de zalm met de roomkaas en leg de zalm in het midden van de deeglap, zodat de randen vrijblijven.

3. Klop het ei los met water en bestrijk de deegrand hiermee. Maak in de tweede deeglap een aantal inkepingen. Leg het deeglap over de zalm en druk de randen stevig aan. Bestrijk het deegpakket met het ei. Schuif de bakplaat onder in de oven en bak de zalmtaart in ca. 30 min. goudbruin en gaar.

bereidingstip:

Je kunt ook kleine zalmpakketjes maken. Halveer elk stuk zalm, bereid ze als hierboven en verdeel over een plakje bladerdeeg (1 plakje per persoon). Dek af met ingesneden plakjes bladerdeeg en bak ze in 20-25 min. gaar.

Lekker erbij

Hollandse roerbakmix

bereiden 25 min. oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 735 kcal

eiwit 30 g

koolhydraten 48 g

vet 48 g

Zalm met bieslookroomkaas in bladerdeeg

waarvan verzadigd 26 g

natrium 600 mg

vezels 2 g

Zalm met couscous en rucola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Bakken

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Aantal personen 1 Stuks.

75 g couscous (pak a 400 g, Biologisch)
1 handsinaasappel
1/2 zak rucolasla (a 75 g)
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels olijfolie
25 g pijnboompitten
125 g zalmfilet (met huid)

Bereiding:

In schaal couscous in 125 ml kokend water ca. 5 min. wellen. Sinaasappel dik schillen en vruchtvlees in stukjes snijden. Rucola grof snijden. Citroensap en 2 el olie door couscous mengen. Ook sinaasappel, rucola en pijnboompitten erdoor scheppen. Op smaak brengen met zout en peper. Zalm met zout en peper bestrooien. In koekenpan 1 el olie verhitten en zalm in 2-3 min. per kant net gaar bakken. Couscous in kom scheppen en zalm erop leggen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 1.135 kcal
eiwit 40 g
koolhydraten 65 g
vet 80 g

Zalm met salsa van gegrilde ananas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	bbq	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pak gele rijst (325 g)
½ pak romige kokosmelk (a 200 ml)
1 limoen (uitgeperst)
1 eetlepel Thaise vissaus
1 zakje stoneleeks ((8 stuks), in ringetjes)
1 rode peper (fijnggehakt)
1 kleine ananas
500 g zalmfilet (in 4 gelijke stukken)
100 g cashewnoten (grofgehakt)

Bereiding

Rijst volgens aanwijzing op verpakking gaarkoken. In kom kokosmelk, limoensap en vissaus mengen. Stoneleeks en rode peper erdoor roeren. Ananas rondom dik schillen en in plakken van 1 1/2 cm dik snijden. 2 Ananasplakken op ingevet rooster leggen en aan beide kanten 3 min. roosteren. Ananasplakken iets laten afkoelen. Harde kern verwijderen, vruchtvlees in kleine blokjes snijden. Ananas door kokossaus roeren en salsa op smaak brengen met extra vissaus of zout en peper. Zalmfilets met zout en peper bestrooien en in 2-3 min. per kant net gaar roosteren. Cashewnoten door gare rijst roeren en over vier warme borden verdelen. Zalm ernaast leggen en salsa erover scheppen.

Tip:

In plaats van een verse ananas kan ook ananas uit blik of koelverse ananas gebruikt worden (stukjes aan spiesen rijgen of in grillschaal roosteren).

bereiden 25 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 825 kcal

eiwit 38 g

koolhydraten 86 g

vet 37 g

Zalm uit de oven met zeekraal en rosé

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 sjalotten
150 ml rosé
100 ml slagroom
2 stukken zalmfilet (a 150 g)
4 takjes tijm
1 eetlepel roomboter
1 doosje zeekraal (groente, 100 g, of verse spinazie)

Keukenspullen
ovenschaal, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C. Sjalotten pellen en in dunne plakjes snijden. In steelpannetje helft van sjalot met 100 ml rosé op hoog vuur laten inkoken, tot bijna alle wijn is verdampt. Slagroom toevoegen en geheel tot helft van volume laten inkoken. Met zout en peper op smaak brengen en saus warm houden. Zalmfilets met zout en peper bestrooien. Rest van sjalot en takjes tijm over bodem van ovenschaal verdelen. Zalm erop leggen. Indien nodig dunne deel van zalm dubbelvouwen, zodat filet overal even dik is en gelijkmatig kan garen. Rest van wijn over zalmfilets druppelen. Schaal in midden van oven zetten en vis in ca. 10 min. bijna gaar laten worden (kern van filet mag nog net wat glazig zijn). In koekenpan boter smelten en zeekraal 5 min. al omscheppend bakken. Zeekraal over twee warme diepe borden verdelen. Zalmfilet op zeekraal leggen en sjalot uit ovenschaal op vis scheppen. Saus rondom schenken. Lekker met in de schil gekookte krielaardappeltjes en bospeen.

Tip:

Zeekraal is verkrijgbaar in een beperkt aantal Albert Heijn-winkels. Als alternatief kunt u bijvoorbeeld lamsoren of haricots verts gebruiken.

bereiden 40 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 590 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 6 g
vet 48 g

Zalm-broccolilasagne

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	italiaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 g broccoli
3 uien (grofgesnipperd)
2 teentjes knoflook (fijngesneden)
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel dille
1 zakje bechamelsaus (pak a 2 zakjes)
500 ml volle melk
500 g verse zalmfilet (in dunne plakjes)
2 eetlepels citroensap
1 pak lasagnevellen (koelvers)
100 g geraspte pittige kaas (bijv. grana padano)

Keukenspullen
eenpersoonsovenschaaltjes, ingevet

Bereiding

1. Broccolirosjes van stronk snijden. Stronk schillen en in blokjes snijden. In pan met ruim kokend water en zout broccoli in 4-5 min. gaarkoken. Broccoli afgieten, met stamper grof stampen en pittig op smaak brengen met zout en peper. Intussen in koekenpan ui en knoflook in olie glazig fruiten. Kerriepoeder erover strooien en kort meebakken. Dille erdoor scheppen en op smaak brengen met zout en peper. Bechamelsaus met melk bereiden volgens aanwijzing op verpakking. Zalmfilets met zout en peper bestrooien en besprenkelen met citroensap. Lasagnevellen in de breedte halveren. Kwart van broccoli over bodem van ovenschaaltjes verdelen. Hierop 1 lasagnevel leggen en helft van overgebleven broccoli, helft van uimengsel en helft van zalmplakjes erover verdelen. Beetje bechamelsaus erop scheppen. Laagjes herhalen en met rest van lasagnevellen afdekken. Rest van bechamelsaus over lasagnevellen uitstrijken en kaas erover strooien. Schaaltjes tot gebruik afgedekt in koelkast bewaren.

2. Oven voorverwarmen op 175 °C. Lasagne in midden van oven in 30-35 min. goudbruin en gaar bakken. Lekker met een tomatensalade.

bereiden 1 u. 10 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal
eiwit 48 g
koolhydraten 32 g
vet 39 g

Zalmburgers met sugar snaps en citroenpasta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 x 250 g verse zalmfilet
1 komkommer
1/2 citroen
1 ei (losgeklopt)
2 eetlepels mosterd
50 g boter
300 g spaghetti
1 schaaltje sugar snaps (200 g)
2 bosuitjes (in ringetjes)

Keukenspullen
keukenmachine

Bereiding

Zalm in plakjes snijden en deze in keukenmachine of met mes grof hakken. Komkommer in de lengte halveren, zaadjes eruit schrapen en in plakjes snijden. Citroenschil raspen, vrucht uitpersen. In kom zalm goed mengen met ei, mosterd en zout en peper naar smaak. Van mengsel 4 dikke burgers vormen. In koekenpan 25 g boter verhitten en zalmburgers op matig hoog vuur in 8-10 min. gaarbakken, halverwege voorzichtig keren. Door bakvet van zalmburgers citroenrasp en –sap roeren. Intussen spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken. In pan met dikke bodem 25 g boter smelten en sugar snaps en 1 el water erdoor scheppen. Afgedekt 5 min. zachtjes smoren. Komkommer en bosuitjes (rest is voor dinsdag) door sugar snaps scheppen. Zout en peper naar smaak toevoegen en alles afgedekt nog 3-4 min. zachtjes smoren. Spaghetti laten uitlekken en bakvet met citroen door pasta scheppen. Zalmburgers met citroenpasta en sugar snaps serveren.

bereiden 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 675 kcal
eiwit 38 g
koolhydraten 57 g
vet 33 g

Zalmfilet met geitenkaas uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

½ citroen
2 el olijfolie extra vierge met knoflook en chilipeper
2 el Italiaanse kruiden
500 g zalmfilet (vers)
120 g zachte geitenkaas

Keukenspullen
bakblik

Bereiding

Zalm en geitenkaas gaan verrassend goed samen in dit ovengerecht met Italiaanse kruiden.

1. Verwarm de oven voor op 225 °C. Boen de citroen schoon. Rasp de gele schil en pers de vrucht uit. Meng de olie, citroenrasp, Italiaanse kruiden in een kom en breng op smaak met peper. Snijd de zalmfilet in gelijke stukken, wrijf in met peper, zout en citroensap.

2. Leg de stukken zalm naast elkaar in het bakblik. Snijd de geitenkaas in dunne plakjes en leg deze dakpansgewijs op de zalm. Sprenkel het kruidenmengsel erover. Bak de zalm in het midden van de oven in 10-15 min. gaar, tot de geitenkaas begint te kleuren.

combinatietip:
Lekker met in de schil gefrituurde aardappelpartjes.

combinatietip:
Broccolisalade: kook kleine roosjes broccoli in 3-4 min. beetgaar. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat ze goed uitlekken. Meng de broccoliroosjes met wat citroensap en olijfolie en schep ze om met in stukjes gesneden zwarte olijven en gedroogde tomaat.

bereiden 10 min. oventijd 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 385 kcal
eiwit 31 g
koolhydraten 2 g
vet 28 g
waarvan verzadigd 8 g
natrium 205 mg

Zalmhaasje met groene aspergetips

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	koken	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

100 g groene aspergetips
1/2 sinaasappel
125 ml crème fraîche
2 eetlepels droge witte vermout (of medium dry sherry)
1 theelepel Dijon mosterd
300 g zalmhaasjes
25 g boter

Bereiding

1. Plakje van onderkant asperges snijden en ze in ruim water met zout in 2-3 min. beetgaar koken. Asperges in zeef afspoelen onder koud stromend water en goed laten uitlekken. Sinaasappel schoonboenen en 1 el schil dun eraf raspen. Sinaasappel uitpersen. In pan (geen aluminium) crème fraîche, sinaasappelrasp, vermout, mosterd en 1-2 el sinaasappelsap mengen. Zalm in 12 plakjes snijden en bestrijken met wat sinaasappelsap. Zout en peper erover strooien.

2. In koekenpan met antiaanbaklaag boter smelten. Plakjes zalm erin leggen en op laag vuur in 1-2 min. licht laten kleuren, halverwege keren (vanbinnen mag zalm nog rosé zijn). Intussen crème-fraïchemengsel al roerend verwarmen tot mooie saus. Plakjes zalm op vier warme borden leggen. Bergje asperges ernaast leggen en saus ernaast scheppen. Direct serveren.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 340 kcal
eiwit 16 g
koolhydraten 4 g
vet 28 g

Zalmhapjes met vanillecrème

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vis
Type Hapjes

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

vanillestokje
verse roomkaas naturel
mayonaise
zalm
forelkaviaar

Bereiding

Halveer het vanillestokje in de lengte en schraap met een scherp mesje het merg eruit. Roer de roomkaas los met de mayonaise en het vanillemerg. Snijd de plakken zalm elk in vieren, zodat 24 plakjes ontstaan. Leg 6 zalmvierkantjes op een serveerschaal, besmeer ze met eenderde van de vanillecrème en dek af met de volgende 6 plakjes. Maak op dezelfde manier nog twee laagjes en dek af met de laatste 6 plakjes zalm. Druk de zalmpetitfours licht aan en strijk met een mes de zijkanten glad. Garneer met forelkaviaar.

bereiden 15 min.

Zalmmoot met dille

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Bakken	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 zalmmoten

50 g boter

100 ml droge witte wijn

½ zakje verse dille (a 15 g)

Keukenspullen

aluminiumfolie

Bereiding

Zalmmoten droogdeppen en met zout bestrooien. Boter in koekenpan verhitten en zalm op matig vuur in 5 min. net gaar bakken; halverwege voorzichtig omkeren. Zalm uit pan nemen en onder aluminiumfolie warm houden. Wijn bij bakvet schenken, dille erdoor roeren en geheel op hoog vuur laten inkoken. Vuur laag zetten, vis terug in pan leggen, met peper bestrooien en 1 min. doorwarmen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal

eiwit 20 g

koolhydraten 0 g

vet 26 g

Zalmtartaar met rucolaolie

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

25 g rucola (zak à 75 g)
200 ml olijfolie
460 g zalmhaasjes (zalmhaasje à 230 g)
300 g gerookte zalmfilet (pakje à 100 g)
1 citroen
15 g bieslook (bakje)
200 ml crème fraîche

Keukenspullen
keukenmachine
citruspers
open ringvorm (Ø ca. 8 cm)

Bereiding

Feestelijk en chic voorgerechtje met rauwe en gerookte zalm. De frispittige rucolaolie geeft smaak én kleur.

1. Maal de rucola fijn in de keukenmachine. Schenk de olie er langzaam bij terwijl de machine draait. Laat de rucola-olie minimaal 1 uur afgedekt staan op kamertemperatuur.
2. Snijd de zalmhaasjes en gerookte zalm in blokjes. Snijd dunne partjes van de citroen (partje per persoon) en pers de rest uit. Snijd de bieslook fijn.
3. Meng de zalm met het citroensap, de crème fraîche en 3/4 van de bieslook. Breng de rucolaolie op smaak met zout. Zet de ringvorm op een bord en vul met 1/8 van de zalmtartaar. Druk goed aan met een lepel.
4. Verwijder de ringvorm en druppel de rucolaolie over de zalmtartaar. Leg er een partje citroen op en bestrooi met bieslook. Maak op deze manier alle borden op.

combinatietip:

Slim feestmenu voor 8 personen: Zalmtartaar met rucolaolie & Lamsrack met spinazie-pijnboompittenkorst & Karnemelkmousse met karamelsaus.

bereiden 20 min. wachten 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 520 kcal
eiwit 21 g
koolhydraten 2 g
vet 47 g
waarvan verzadigd 11 g

Zalmtartaar met rucolaolie

natrium 450 mg

Zeewolf met wijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 sjalot (fijngesnipperd)
2 eetlepels witte wijnazijn
100 ml droge witte wijn
150 ml visfond (pot a 380 ml)
125 ml crème fraîche
2 x 250 g zeewolf (of kabeljauwhaas)
150 g boter
2 eetlepels bieslook (fijngeknipt)
1 eetlepel anijsdrank (slijter)
1 eetlepel citroensap

Keukenspullen
staafmixer

Bereiding

1. In steelpan sjalot met azijn, wijn en visfond op matig vuur 15-20 min. laten inkoken tot 2-3 el vocht. Crème fraîche erdoor roeren en roomsaus al roerend aan de kook brengen. Pan van vuur nemen en tot gebruik wegzetten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Zeewolf in 4 gelijke stukken snijden en naar smaak met zout en peper inwrijven. In koekenpan 50 g boter verhitten en vis op hoog vuur in 2-3 min. bruinbakken, halverwege keren. Vis op ingevette bakplaat (of in ovenschaal) leggen en bieslook erover strooien. Anijsdrank en citroensap erover sprenkelen en vis bestrooien met zout en peper. Bakvet uit koekenpan erover schenken (eventueel aanbaksels eerst losroeren). In midden van oven zeewolf in 7-8 min. gaar laten worden. Roomsaus al roerend zachtjes verwarmen. Van vuur af rest van boter toevoegen en saus met staafmixer schuimig kloppen. Zeewolf op vier warme borden leggen en wat saus erover scheppen. Rest van saus in sauskom erbij serveren.

bereiden 50 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 555 kcal
eiwit 33 g
koolhydraten 3 g
vet 46 g

Zelfgemaakte frites

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Frituren	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 liter arachideolie

1 kg grote vastkokende aardappels (Biologisch)

zeezout

Keukenspullen

frituurpan

keukenpapier

Bereiding

1. Olie in frituurpan (of friteuse) verwarmen tot 150 °C. Aardappels wassen en in de lengte in grove stukken snijden, zodat grote, dikke frites ontstaan. Frites in ruim water enkele malen spoelen om zo veel mogelijk zetmeel kwijt te raken (daar worden ze lekker knapperig van). Goed droogdeppen. Vergiet met dubbele laag keukenpapier bekleden. Frites in kleine porties 5-6 min. voorbakken, zodat ze gaar worden maar nog niet kleuren. Frites met schuimspaan uit olie scheppen en in vergiet goed laten uitlekken.

2. Olie tot 175 °C verhitten. Frites nogmaals in kleine porties frituren tot ze na ca. 3 min. goudbruin en krokant zijn. Frites met schuimspaan uit olie in warme schaal scheppen, met zeezout bestrooien en een paar keer omschudden. Direct serveren.

bereiden 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 370 kcal

eiwit 4 g

koolhydraten 40 g

vet 21 g

Zoete uientaart met gele ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

150 g bloem
1 tl gemalen koriander (ketoembar)
100 g boter (in kleine blokjes)
1 ei (gesplitst (eiwit wordt niet gebruikt))
4 middelgrote uien (gepeld)
2 cm verse gemberwortel (geschild)
3 el sinaasappeljam

Keukenspullen
plasticfolie
lage taartvorm (doorsnede 22 cm), ingevet

Bereiding

1. Bloem boven mengkom zeven. Koriander en 1/2 tl zout toevoegen. Met vingertoppen 75 g boter door bloem kneden, tot kruimelig deeg ontstaat. Eierdooier en evt. 1 el water toevoegen en alles kneden tot stevige deegbal ontstaat. Bal in folie verpakken en 30 min. in koelkast laten rusten.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Elke ui in 6 ringen snijden. Gemberwortel fijnraspen. In koekenpan rest van boter smelten en uiringen 5 min. fruiten. Gemberwortel en jam toevoegen en geheel nog 5 min. 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 min. 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.

bereiden 30 min. wachten 35 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 225 kcal
eiwit 3 g
koolhydraten 24 g
vet 13 g

Zomersalade met Hollandse geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g Hollandse geitenkaas
½ zakje verse munt (a 15 g)
3 nectarines (in partjes)
4 eetlepels walnootolie
½ citroen
1 eetlepel honing
versgemalen zwarte peper
1 zakje veldsla (75 g)
1 zak rucolasla (75 g)
1 zakje walnoten (55 g)

Keukenspullen
grillpan

Bereiding

Korstjes van kaas snijden en kaas in plakken schaven. Plakken in lange repen van 1 cm breed snijden. Blaadjes munt van takjes plukken. Grillpan verhitten. Nectarines dun met 1 el olie bestrijken en aan beide zijden 1 min. grillen. Citroen boven slaschaal uitknijpen. Honing, rest van olie en zout en peper naar smaak toevoegen en tot lichtgebonden dressing kloppen. Kaasrepen, veldsla, rucola, munt en walnoten losjes door dressing scheppen. Salade in vier diepe borden leggen en partjes gegrilde nectarine erover verdelen. Serveren met donker stokbrood.

Tip:

Deze salade kan goed nog wat meer fruit hebben. Meng er bijvoorbeeld ook plakjes aardbei of stukjes appel door.

bereiden 20 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 390 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 12 g
vet 30 g

Zuid-Afrikaanse gehakttaart (boboti)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-afrikaans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g half-om-halfgehakt
3 eieren
1 sneetje witbrood
250 g tutti frutti (fijngesneden)
1 zakje garneermandelen ((65 g), grof gehakt)
1 el kerriepoeder
2 el karnemelk
1 tl kurkuma (potje 44 g)
flesje zoete chilisaus

Keukenspullen
lage taartvorm (ø ca. 24 cm), ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak het gehakt bruin en rul. Klop ondertussen in een diep bord 1 ei met 2 el water los. Prak met een vork het brood erdoor. Schep het overvloedige vet uit de pan. Meng het geweekte brood, de tutti frutti, de gehakte amandelen, het kerriepoeder en zout en peper naar smaak door het gehakt. Schep het gehaktmengsel in de taartvorm en strijk glad. Bak de taart in het midden van de oven in 30 min. bijna gaar. Klop in een maatbeker de rest van de eieren met de karnemelk en de kurkuma los. Schenk het eimengsel op de gehakttaart en laat nog ca. 15 min. bakken tot het ei gestold en goudbruin is. Iets laten afkoelen. Serveer met chilisaus. Lekker met basmatirijst en wortelsalade.

bereiden 15 min. wachten 45 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 665 kcal
eiwit 34 g
koolhydraten 54 g
vet 35 g

Zuid-Franse uienpizza met salami

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Oven	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g bloem
1 zakje gedroogde gist
4 eetlepels olijfolie
1½ kg zoete uien (gepeld)
2 teentjes knoflook (gekneusd)
1 laurierblaadje
½ zakje verse tijm (a 15 g)
12 ansjovisfilets
16 zwarte olijven zonder pit
100 g Franse salami (in reepjes)

Keukenspullen
theedoek zonder wasmiddelluchtjes
bakpapier

Bereiding

1. In kom bloem mengen met gist en 1 tl zout. In kuiltje 150 ml lauw water en 2 el olie schenken. Vanuit midden tot soepel deeg kneden. Deeg onder vochtige theedoek in kom leggen, op warme plek 1 uur laten rijzen. Uien in halve ringen snijden. In braadpan uiringen met 2 el olie, knoflook, laurier en 2 takjes tijm in 45 min. op heel laag vuur glazig bakken. Regelmatig omscheppen; uien mogen niet bruin kleuren. Knoflook, laurier en tijm verwijderen, uien op smaak brengen met zout en peper.

2. Oven voorverwarmen op 200 °C. Bakplaat bekleden met bakpapier en deeg erop uitrollen tot rechthoekige lap van ca. 30 x 40 cm. Randen iets omhoog duwen en deeg hier en daar met vork inprikken. Uimassa over deeg uitstrijken en rest van tijm erover strooien. Visfilets, olijven en salami erover verdelen.

3. Bakplaat in midden van oven schuiven en plaatpizza (= pissaladière) in ca. 30 min. krokant en gaar bakken. Eventueel bakplaat na 20 min. op laagste richel in oven schuiven. Uit oven nemen en iets laten afkoelen, want pissaladière wordt traditioneel lauw gegeten. Met salade erbij ook geschikt als hoofdgerecht.

bereiden 40 min. wachten 1 uur oventijd 30 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 590 kcal
eiwit 23 g
koolhydraten 73 g
vet 23 g

Zuidfranse vissoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type Soep	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook (gesnipperd)
1/2 duopakje krieltjes (a 700 g)
100 ml witte wijn
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 visbouillontablet
200 g kabeljauwfilet (of andere witte vis, in stukken)
1 bakje fruits de mer (zeevruchten, 150 g)

Bereiding

In soeppan helft van olie verhitten en knoflook 1 min. fruiten. Krieltjes toevoegen. Witte wijn, tomatenblokjes (inclusief vocht) en 250 ml water erbij schenken. Bouillontablet erboven verkruimelen en geheel aan de kook brengen. Soep 10 min. afgedekt op laag vuur laten koken. Na 5 min. kabeljauw in soep leggen en laten meegaren. Laatste minuut fruits de mer door soep roeren en kort meewarmen. Soep op smaak brengen met zout en peper en over twee diepe borden verdelen.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 480 kcal
eiwit 35 g
koolhydraten 39 g
vet 18 g

Zuurdesemtoast met Coburgerham

Menugang Borrelhapjes
Keuken -
Bron Allerhande 2005

Soort Vlees
Type grillen

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 sneetjes viergranenbrood zuurdesembrood (pak 8 stuks)
1 bakje tuinkers
8 radijsjes
½ bakje zuivelspread (met mierikswortel (a 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.

bereiden 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)
energie 245 kcal
eiwit 15 g
koolhydraten 21 g
vet 11 g

Zuurkool met appel en bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g boter
4 uien (in halve ringen)
1 pakje zuurkool (500 g)
1 theelepel kaneel
200 ml bier
3 appels ((elstar of jonagold), geschild)
1 blik witte bonen (800 g)

Keukenspullen
keukenmachine
ovenschaal inhoud ca. 2 liter, ingevet

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C. In hapjespan helft van boter verhitten en ui 5 min. fruiten. Zuurkool met kaneel erdoor scheppen en bier erbij schenken. Zuurkool afgedekt in 25 min. zachtjes gaarstoven. Op smaak brengen met zout en peper. Met appelboor klokhuizen uit appels steken. Appels in dunne plakken snijden. In zeef bonen afspoelen onder koud water en laten uitlekken. In keukenmachine bonen pureren en op smaak brengen met zout en peper. Rest van boter smelten. Zuurkool over bodem van ovenschaal verdelen. Driekwart van appelplakken er dakpansgewijs op leggen en bonenpuree erover uitstrijken. Rest van appelplakken in rijtje op bonenpuree leggen. Bonenpuree en appel bestrijken met gesmolten boter. Peper erboven malen. In midden van oven zuurkoolschotel in 25-30 min. heet en gaar laten worden.

bereiden 1 uur

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 325 kcal
eiwit 14 g
koolhydraten 42 g
vet 11 g

Zuurkoolschotel met kaaskorstje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Allerhande 2005			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kg vastkokende aardappel
125 g tutti frutti (zak 500 g)
100 g gezouten cashewnoten (zakje à 200 g)
40 g boter
40 g bloem
450 ml melk
200 g geraspte belegen kaas
500 g kruidenzuurkool

Keukenspullen
ovenschaal (2l)

Bereiding

Zuurkool alleen in de stampot? Welnee, met tutti frutti en cashewnoten wordt het een hip ovengerecht.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in plakken van 1 cm dik. Kook in een pan met weinig water en wat zout de aardappelplakken in 10-12 min. net gaar.
3. Wel in een kom met kokend water de tutti frutti 10 min. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin. Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor. Voeg de melk scheutje voor scheutje toe onder voortdurend roeren. Blijf roeren tot gladde saus ontstaat. Laat van de kaas 3/4 deel in de saus smelten. Breng op smaak met peper.
4. Giet de aardappelen af en laat ze even droogstomen.
5. Vet de ovenschaal in en schep hierin voorzichtig de aardappelen, zuurkool, tutti frutti, helft van saus en cashewnoten door elkaar. Schenk de rest van saus erover. Strooi de rest van kaas erover en bak de schotel in midden van oven in 10-15 min. gaar en goudbruin.

bereiden 35 min. oventijd 15 min.

Voedingswaarden (per eenpersoonsportie)

energie 775 kcal
eiwit 28 g
koolhydraten 74 g
vet 37 g
waarvan verzadigd 19 g
natrium 1.310 mg
vezels 10 g

