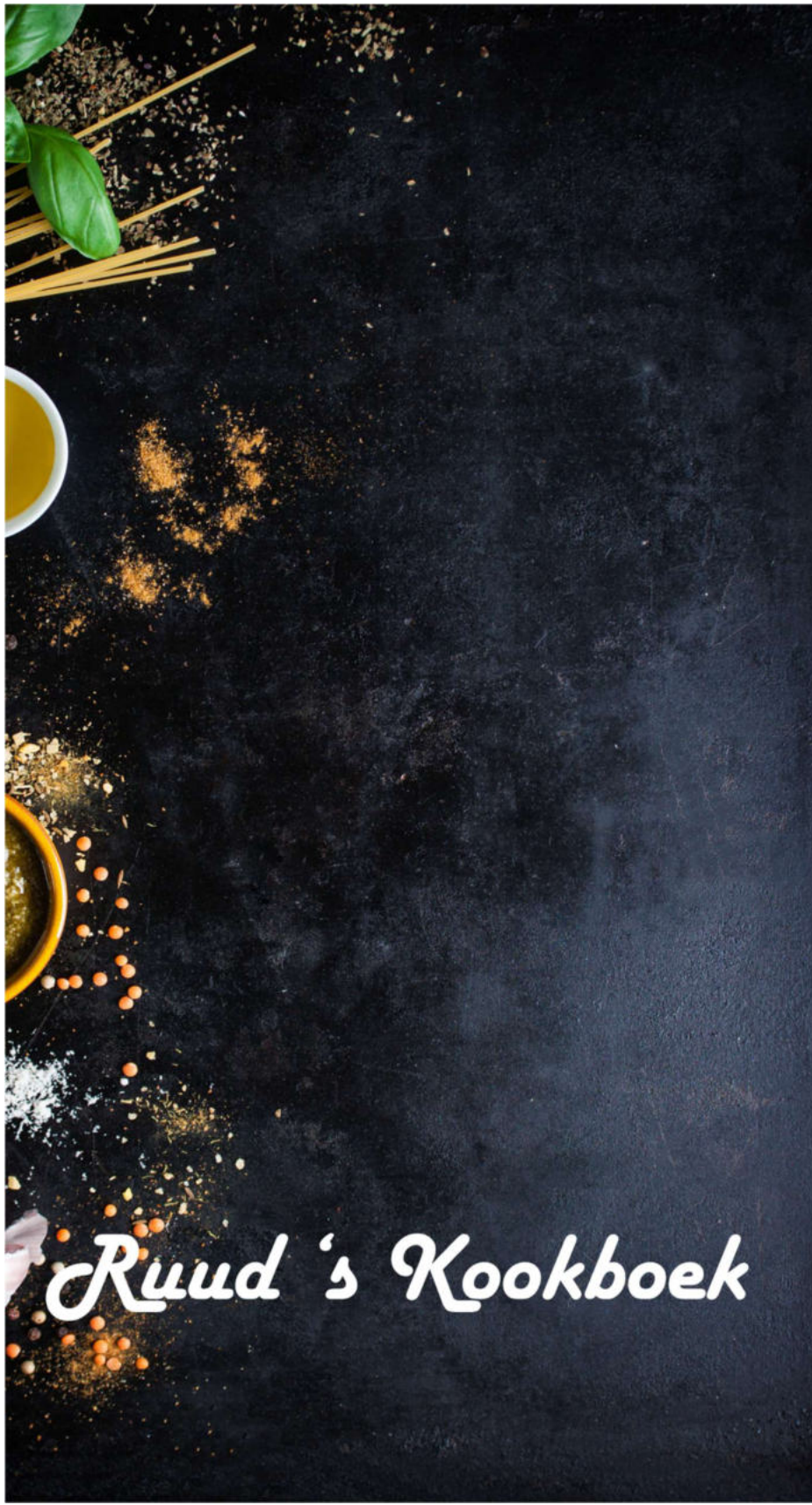




Hoofdgerechten XX v1.0

Inhoudsopgave.

Antilliaanse kip.....	3
Bladerdeegplattaart met blauwe kaas en venkel.	4
Franse stampot met bloemkool.....	5
Grietfilet met paddenstoelen en dragon.	6
Laag over laag (aubergineschotel met gyros).....	7
Tagliatelle met truffel.	8
Truita de riu a l'Andorrana - Andorraanse beekforel.....	9
Vis op prei met tomaat.	10
Waterzooi met kabeljauw en prei.	11
Wrap met kip en avocado.	12
Gebruikte afkortingen (v2.6).....	13

Antilliaanse kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
2 el kappertjes
4 kippenpoten zonder
rugstuk
2 tn knoflook
1 el komijn, gemalen
4 el olie, zonnebloem-
50 g olijven, groene,
zonder pit
1 zk paprikamix
- peper, versgemalen
250 g pruimen,
gewelde, zonder pit
300 g rijst, witte
800 g tomatenblokjes
2 uien
- zout

Bereiding.

Snipper de ui.
Snijd de knoflook fijn.
Snijd de paprika's in stukjes.
Verhit de olie in een grote braadpan.
Bestrooi de kippenpoten met peper en zout en bak ze
op een hoog vuur 3 min. rondom.
Voeg de uien, de knoflook en de komijn toe en bak
het 3 min. mee.
Voeg de tomaten, de paprika's, de pruimen, de
kappertjes, de olijven en het bouillontablet toe.
Breng het aan de kook en draai vervolgens het vuur
laag.
Doe de deksel op de pan en laat het op een laag vuur
ca. 45 min. stoven.
Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen
op de verpakking.
Verdeel de kip over de borden en serveer er de rijst
bij.

3

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 45 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 835
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 100 g
w/v suikers: - g
Natrium: 1245 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Bladerdeegplaattaart met blauwe kaas en venkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ghislaine Voogd

Ingrediënten

2-3 el crème fraîche
1 rl deeg, blader- (ca. 270 g)
1 ei, losgeklopt
2 el honing
150 g kaas, blauwe, zoute (bijv. bleu d'Auvergne of blue stilton)
1 el Maldon-zoutvlokken
2 el olie, olijf-
1 peer, in dunne plakjes (conference)
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 venkelknol (ca. 200 g)
1 el venkelzaad
1 hv walnoten

Bereiding.

Maak de venkelknol schoon en snijd de groene stelen eraf.
Snijd de venkel doormidden.
Leg de platte zijde van een venkelhelft op een mandoline en schaaf hem voorzichtig in flinterdunne plakjes (let goed op je vingers).
Schaaf ook de andere helft.
Breng water aan de kook in een kookpan met een snuf zout.
Kook de plakjes venkel 5 min. en giet ze dan af.
Dep de venkel even droog met wat keukenpapier.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Rol het deeg uit op de bakplaat en prik er met een vork wat gaatjes in de het deeg.
Strijk de crème fraîche uit over het deeg, maar laat rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Verdeel de plakjes gekookte venkel en de peer over de crème fraîche.
Verkruimel er vervolgens de blauwe kaas en de walnoten over.
Besprenkel het geheel tot slot met de honing en de olijfolie en maal er wat zwarte peper over.
Bestrijk de deegrand met losgeklopt ei en bestrooi die met de venkelzaadjes en Maldon-zoutvlokken.
Bak de plaattaart 23-25 min. in de oven.

Tip:

Je kunt in in plaats van blauwe kaas ook geraspte gruyère of pittige cheddar gebruiken.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd d: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Franse stampot met bloemkool.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 bloemkool, kleine
ca. 1 dl bouillon
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
8 olijven
1 peper, rode, kleine
- tijm
1 ui
1 uitje, bos

Bereiding.

Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.
Schil de aardappelen en kook ze 15 min. in weinig water.
Voeg de bloemkool toe en kook het geheel verder gaar.
Maak de ui, de knoflook, de peper en het bosuitje schoon.
Snijd de ui en de knoflook in snippers en de peper en het bosuitje in ringetjes.
Halveer de olijven.
Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht.
Smoor de peper mee.
Giet de aardappelen met de bloemkool af en stamp het grof.
Scheep er het ui-mengsel door met de ringetjes bosui en de olijven.
Maak de stampot eventueel wat smeug met hete bouillon.
Breng de stampot op smaak met wat tijm.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 415
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 10 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Grietfilet met paddenstoelen en dragon.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud den Haan

Ingrediënten

- bloem
- 2 dl bouillon, vis-
- 2 el crème fraîche
- 1 el dragon, verse, gehakt
- 4 st grietfilet
- 2 tl maïzena (of allesbinder)
- 4 el olie, olijf-
- 250 g paddenstoelen, naar keuze
- peper, versgemalen
- 1 el sap, citroen-
- 1 sjalot, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Haal de filets door de bloem en bestrooi ze met peper en zout.
Borstel de paddenstoelen schoon en snijd ze in reepjes of plakjes.
Pel het sjalotje en snipper het.
Verhit 3 el olie en bak hierin de visfilets in 3-4 min. per kant gaar en goudbruin.
Houd ze op een andere schaal even warm en voeg aan het vet 1 el olie toe en bak de paddenstoelen en het sjalotje in ca. 2 min.
Giet de bouillon erbij en breng het aan de kook.
Meng de maïzena met 1 el water (allesbinder wordt niet gemengd).
Roer dit door het paddenstoelenmengsel tot de saus bindt.
Schep de crème fraîche, de dragon en het citroensap erdoor.
Serveer de saus bij de vis.

6

Voorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Laag over laag (aubergineschotel met gyros).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 aubergine, grote, in plakken
1 ei
1 zk Mix voor Gyros (Knorr)
- peper, versgemalen
200 g vlees, varkens-, mager (hamlappen of roerbakreepjes)
1 zk Witte saus (Knorr)
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15-20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 664
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 20 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 58 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vlees in smalle reepjes en meng het volgens de beschrijving op de verpakking met de 'Mix voor Gyros'.

Bak de gesneden plakken aubergine in olie in een koekenpan in 3-4 min. lichtbruin en bestrooi ze met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 220°C (hetelucht-oven ca. 180°C).

Bak de gyros in boter of olie in 5-10 min. gaar en voeg 1 dl. warm water toe.

Bereid de saus volgens de beschrijving op de verpakking van het zakje 'Witte saus'.

Klop een ei los en roer dit snel door de saus.

Maak in een ovenschaal 2 lagen van aubergineplakjes met gyrosvlees ertussen.

Schenk de saus over het gerecht en zet de schotel 15-20 min. in de hete oven.

Tip:

Serveer bij het gerecht boterbonden, rijst of gekookte aardappelen.

Tagliatelle met truffel.



Menugang: Hoofd-
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: **

Bron: Simpel
vegetarisch

Ingrediënten:

200 g champignons
3 el olie
1 snf peper, vers-
gemalen
1 hv pijnboompitten
150 ml room, kook-,
plantaardige
400 g spinazie, verse
200 g tagliatelle
3 el tapenade, truffel-
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snipper de ui en snijd de champignons in schijfjes.

Verwarm wat olie in een wok en fruit de gesnipperde ui met wat zout en peper.

Voeg de schijfjes champignons toe en roerbak een paar minuten.

Voeg af en toe een handje spinazie toe, als de champignons goed gebakken zijn.

Meng er de kookroom, truffeltapenade en 50 ml water door.

Voeg zout en peper naar smaak toe en zet de warmtebron iets zachter.

Laat de spinazie garen met de deksel op de pan (controleer af en toe).

Voeg de tagliatelle met wat pijnboompitten toe als de spinazie gaar is.

8

Vorb. tijd: 10 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Truita de riu a l'Andorrana - Andorraanse beekforel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Janny de Moor

Ingrediënten

- aardappelen, vast-
kokende
- bloem
- 2 el boter
- 2 forellen
- 1 pl ham, rauwe (100 g)
- 2 tn knoflook, verse
- 2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
- 1 el peterselie, fijn-
gehakte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi de forellen van binnen en van buiten met versgemalen peper en zout.
Haal de vis door de bloem
Laat de boter en de olie bruinen in een pan met anti-aanbakbodem.
Laat de vissen hierin, afhankelijk van de grootte, 5-7 min. aan beide kanten bruinbakken op een matig vuur.
Leg de vissen op een warme schotel.
Kook de aardappelen.
Snijd de ham in dikke reepjes.
Bak de ham-reepjes met de fijngesneden knoflook zachtjes in het braadvet.
Strooi de peterselie erover.
Scheep het ham-mengsel over de vis
Serveer de forellen met de aardappelen (en een witte Rioja).

Vis op prei met tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: -

Ingrediënten

50 g kaas, geraspte
1½ el kerrie
- peper, versgemalen
2 preien, wit van
1½ dl room
1 tomaat, in fijne
schijven
1 ui, grote
2 st vis (kabeljauw,
leng, koolvis)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil en snijd de ui in halve ringen.

Bak de ringen in wat boter.

Bestrooi de uienringen de kerrie en peper en zout naar smaak; laat het nog even meebakken. Blus het af met 1 dl room en laat het nog 5 min. pruttelen.

Maak 2 preiwitten schoon en snijd die in ringetjes.

Zet de oven aan op 180°C.

Stoof de prei aan in wat boter, doe er ½ dl room bij en laat het 10 min. zachtjes pruttelen tot de prei bijna zacht is.

Schep de prei in een ovenschaal.

Leg er twee stukken vis op.

Kruid de vis met peper en zout.

Verdeel de tomaatschijfjes over de vis.

Verdeel daarover de gestoofde ui.

Werk het af met de geraspte kaas.

Schuif nu de schotel voor 20 min. in de oven.

Controleer of de vis gaar is (steek er eens in met scherp mesje; geen weerstand = OK).

Tip:

Lekker met puree.

Waterzooi met kabeljauw en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

500 g aardappelen, vastkokend
3 dl bouillon, vis- (of kippen-)
400 g kabeljauw (of schelvis)
1 hv kervel, voor de afwerking
- olie
- peper, versgemalen
1 stl prei
1 dl room
2 stl selderij
1 wortel
- zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen en halveer ze (of snijd ze in presentabele stukken).

Kook de aardappelen bijna gaar (+/- 17 min.).

Spoel de preistengel en de selderijstengels.

Schil de wortel.

Snijd alle groenten julienne (heel fijne, dunne reepjes).

Stoof de groenten aan in wat boter of olie.

Voeg de vis- of kippenbouillon toe.

Voeg er de voorgekookte aardappelen aan toe.

Leg daarbovenop de kabeljauw of schelvis (in grote stukken).

Kruid het geheel met peper en zout.

Doe er de room bij en laat het nog 5 min. koken (om de vis te garen).

Serveer het gerecht met wat verse kervel of peterselie.

Wrap met kip en avocado.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Kookmutsjes.com

Ingrediënten

Voor het kipmengsel:

325 g kippendijen
1 tn knoflook
 $\frac{2}{3}$ tl komijn
15 ml olie, olijf-
 $\frac{2}{3}$ tl paprikapoeder
 $\frac{2}{3}$ tl peper, zwarte
10 g peterselie, verse
100 g tomaatjes, snoep-
1 ui, gele (125 g)
 $1\frac{1}{3}$ tl uienpoeder
150 ml water
 $\frac{2}{3}$ tl zout

Voor de avocadosaus:

50 g avocado
75 g mayonaise
 $\frac{2}{3}$ tl uienpoeder

En verder:

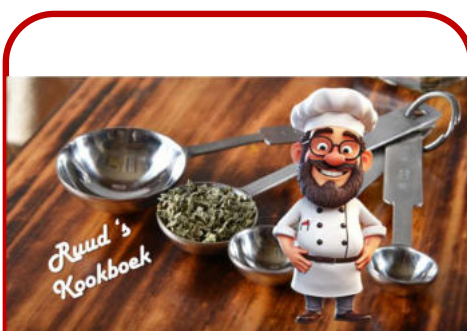
- kaas, geraspte
4 wraps

Bereiding.

Snijd de kippendijen klein.
Verhit de olijfolie in een pan op een middelhoog vuur.
Voeg de stukjes kippendijen, het zout, de komijn, zwarte peper, paprikapoeder en uienpoeder toe.
Bak het 4-5 min.
Voeg het water, de gele ui, een knoflookteentje en de peterselie toe.
Kook het enkele minuten mee (of tot de saus goed indikt).
Voeg de tomaten toe en kook die een halve minuut mee.
Doe de avocado samen met de mayonaise en uienpoeder in een hakmolen.
Mix deze glad.
Neem een wrap.
Beleg die met geraspte kaas, kip en avocadosaus.
Vouw de wrap dicht.
Verhit de pan met de overgebleven saus op een laag vuur.
Leg de wraps hierin en bak ze aan beide kanten goudbruin (enkele min.).

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

13



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

