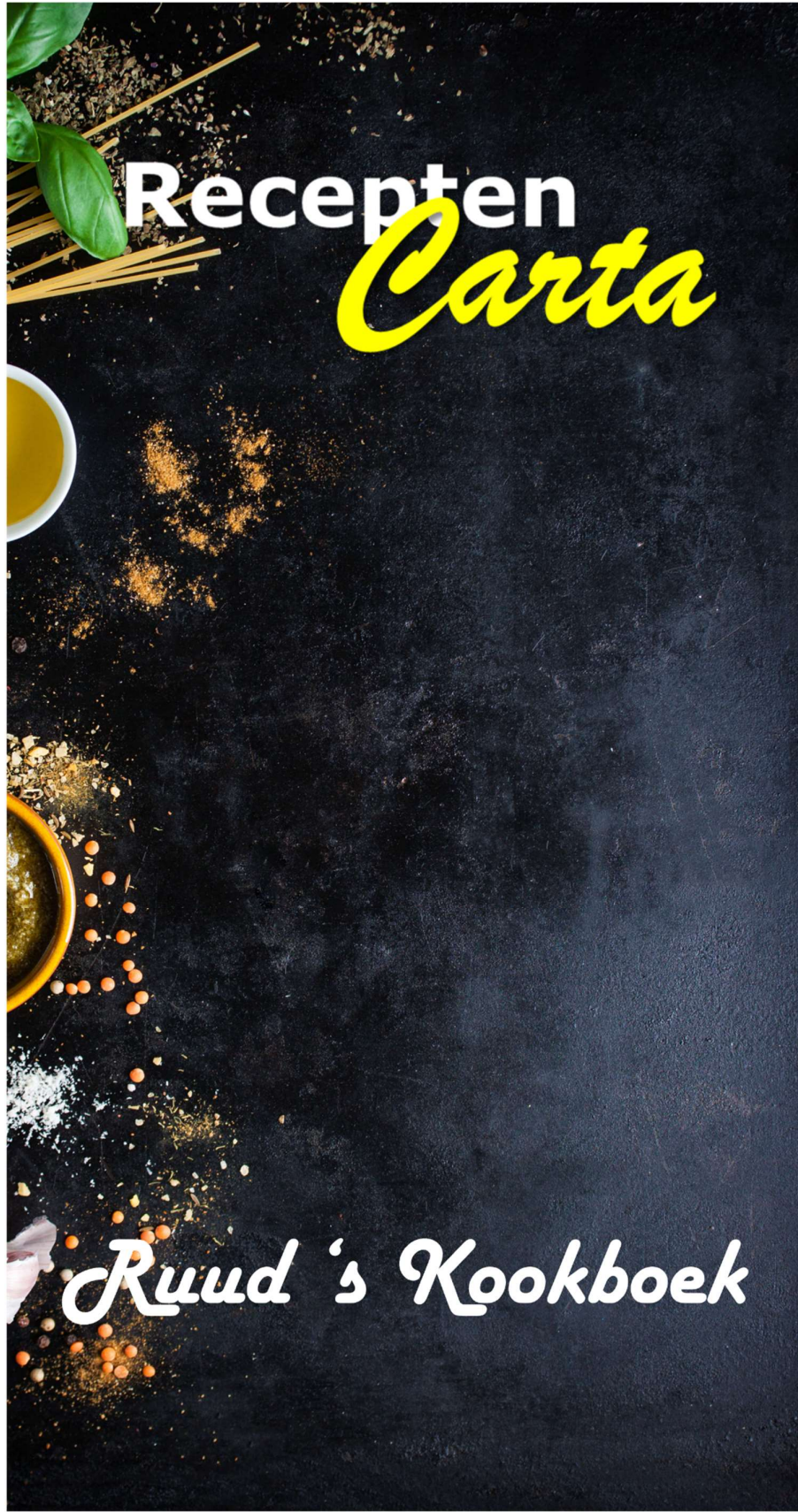




Van tuin naar tafel
(Carta2005-Van tuin naar tafel)

Inhoudsopgave.

- 1. Aardbei-rabarber kruimeltaart**
- 2. Brandnetelsoep met room**
- 3. Bulghursalade**
- 4. Caesar salade**
- 5. Foccacia**
- 6. Gekarameliseerde prei, pilaf en geroosterde kip**
- 7. Gerookte gamba's**
- 8. Lamsbout uit de oven met puree van broccoli**
- 9. Lamskroon met gegrilde koolrabi en gesmoorde radijs**
- 10. Lente minestrone**
- 11. Marokkaanse sinaasappelsla**
- 12. Merengue met sinaasappel**
- 13. Ossobuco**
- 14. Pestotaart met geitenkaas en gegrilde groenten**
- 15. Puree van broccoli**
- 16. Rouleau Rouge**
- 17. Spaghetti putanesca met garnalen**
- 18. Steak tartare en asperges**
- 19. Varkenskoteletten met warme sla van flageoletten en sperzieboontjes**

Aardbei-rabarber kruimeltaart

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 6 personen

Vulling

750 gr rabarber, in stukken gesneden van ongeveer 5 centimeter

pond aardbeien

300 gr. fructose

sinaasappelsap van 1 sinaasappel

rasp van 1 sinaasappel

80 gr. maïzena

peper



Crumble

150 gr. bloem

150 gr. boter

4 cl ahornsiroop

4 cl honing

zout

150 gr. heel grof gehakte pecan- of walnoten (of andere ongezouten noten die je in de voorraadkast hebt liggen)

Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden.

Maak de vulling door de rabarber, de aardbeien, de fructose, de maïzena en de sinaasappelsap en – rasp en wat peper met elkaar te vermengen. Laat de ingrediënten van de vulling een uurtje staan. Let op dat de maïzena goed is vermengd!

Meng in de tussentijd de crumble, zonder de grof gehakte noten, net zo lang in de keukenmachine totdat er dikke klonters ontstaan. Voeg als laatste met de hand de gehakte noten toe.

Vet een ovenschaal in. Stort hierin de vulling. Verdeel hierover gelijkmatig de crumble (klonterige kruimels).

Bak het geheel 40 minuten in de oven met een velletje aluminiumfolie erop. Bak het vervolgens nog eens 15 minuten zonder aluminiumfolie.

Dien de taart warm op met zure room eroverheen.

Brandnetelsoep met room

Menugang Soep

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 7-10 personen

2 liter kippenbouillon

1 bosje bosui

klontje roomboter

1 eetlepel havervlokken

flinke teen knoflook

snufje geraspte nootmuskaat

350 gram geriste brandnetels (geen stelen, wel blaadjes)

¼ liter slagroom

peper/zout naar smaak

geraspte extra oude kaas



Bereiding

Was de bosui en snij alles in ringetjes (ook het groen!) Smoor de bosui met een klontje boter.

Doe iets later 2/3e van de gehakte en geriste brandnetels en de knoflook erbij. Laat nog even smoren en doe dan de bouillon en de havervlokken erbij.

De soep zachtjes 5 minuten laten koken en op smaak brengen met peper, zout en een snufje nootmuskaat.

Doe voor het serveren een flinke scheut room in het bord of de kom en wat vers gehakte brandnetels, hier overheen de hete soep schenken en direct serveren. Eventueel kun je wat geraspte extra oude kaas over de soep strooien als finishing touch.

Bulghursalade

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

3 eetlepels olijfolie

1 handvol fijngehakte peterselie

300 gram grove bulghur

1 aubergine

2 eetlepels citroensap

2 eetlepels fijngesneden munt

2 tomaten, in blokjes

1 bosje lente-uitjes, in dunne ringen

zout en peper

100 gram rozijnen



Bereiding

Doe de bulghur in een pan met een dikke bodem. Schenk er vervolgens zoveel kokend water overheen, totdat de bulghur 2 ½ centimeter onder water staat. Breng het geheel vervolgens met de deksel op de pan aan de kook en laat het in 15 tot 20 minuten zachtjes gaar koken. Laat de bulghur daarna 1 uur afkoelen.

Verhit vervolgens 1 eetlepel olijfolie in een pan en bak de aubergine ongeveer 5 minuten. Laat hem vervolgens op keukenpapier uitlekken. Pers de citroen, snij de munt fijn, snij de tomaten in blokjes en de lente-uitjes in dunne ringen. Als de bulghur is afgekoeld, meng deze dan met de aubergine, 2 eetlepels olijfolie, citroensap, munt, tomaten, lente-uitjes, zout, peper en rozijnen.

Weetje

Bulghursalade is een authentiek recept uit de Noord-Afrikaanse keuken. In deze salade wordt altijd bulghur gebruikt. Dit is een product van harde tarwe. De korrels worden eerst gekookt, daarna gedroogd en vervolgens grof gebroken. Door deze voorbehandeling is dit tarweproduct snel gaar. Meestal is het voldoende om de bulghur met kokend water te overgieten en dan ongeveer 30 minuten te laten wellen. Kookt u de bulghur liever, dan is de kooktijd ongeveer 20 minuten.

Caesar salade

Menugang Bijgerecht

Keuken -

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Soort -

Type Salade

Snel Nee

Slank Nee

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4-6 personen

2 grote kroppen cos salade of bindsla

75 gram knoflookcroutons

2 eieren

6 eetlepels olijfolie

zout, versgemalen peper

1 citroen, het sap van

1 theelepel worchestershiresaus

25 gram geraspte Parmezaanse kaas

1 blikje ansjovis in olijfolie



Als je nog rucola in de tuin hebt staan, is dit lekker voor wat scherpte.

Bereiding

Strip per persoon ca. 10 slabladeren van de stengels en gebruik alleen bladeren die niet langer zijn dan 10 à 15 centimeter. Was en droog de bladeren. Als je bindsla gebruikt: na het wassen de stronk eraf snijden en de sla in reepjes snijden.

Dressing

Kook de eieren precies 1 minuut in kokend water, breek ze boven een houten slaschaal en schraap het licht gestolde eiwit uit de schalen. Voeg onder voortdurend roeren druppelsgewijs de olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout en roer er het citroensap en de worchestershiresauce door. Voeg de sla, het grootste deel van de Parmezaanse kaas en de croutons toe en schud de sla voorzichtig om, zodat de dressing zich gelijkmatig over de slabladeren kan verdelen. Serveer de salade op grote borden en strooi er de rest van de Parmezaanse kaas over.

Weetje

De klassieke Amerikaanse Caesar salad, oorspronkelijk door Caesar Cardini in 1920 gemaakt, heeft evenveel vormen als er slasoorten zijn.

Traditioneel zijn de ingrediënten het hart van cos sla, extra vierge olijfolie, citroensap, worchestershiresauce, zout, peper, verse Parmezaanse kaas, met knoflook bereide croutons en een zeer zacht gekookt ei. Het succes van deze salade hangt voornamelijk af van de kwaliteit van de ingrediënten en de wijze van mengen: er moet zodanig worden gemengd, dat de slablaadjes met de dressing worden bedekt, zonder dat ze worden gekneusd.

Foccacia

Menugang	Brood	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 broden

30 gram verse gist

1 kilo bloem

½ liter lauw water

verse of gedroogde kruiden, b.v. oregano en tijm

olijfolie

1 eetlepel zout

grof (korrelig) zeezout

1 ei



Bereiding

Los de gist op in het lauwe water, met vork of garde roeren tot het opgelost is.

Maak een bergje van de bloem, maak een kuiltje en voeg het zout, het ei, de kruiden en een scheutje olijfolie toe. Voeg nu beetje voor beetje het water toe, waar de gist in is opgelost. Kneeden tot er een mooie deegbal ontstaat. Mocht de deegbal te vochtig zijn, voeg dan nog wat extra bloem toe. Kneed het deeg nog 5 minuten.

Laat het deeg gedurende 20 minuten rusten op een houten ondergrond onder een schone droge theedoek.

Haal na die 20 minuten de theedoek eraf, geef met de vlakke hand een harde klap op het deeg en snij het deeg in 2 stukken.

Leg de 2 stukken deeg weer onder de theedoek en laat weer 20 minuten rijzen.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Vet het bakblik in met olijfolie.

Leg de 2 stukken deeg op het bakblik en maak ze enigszins plat, maak er putten in met de vingers, giet er flink wat olijfolie op en bestrooi het geheel met grof zeezout.

Plaats het bakblik in de oven (hete lucht oven), en bak het brood in 25 minuten gaar.

Laat het afkoelen op het rooster.

Gekarameliseerde prei, pilaf en geroosterde kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4-6 personen

Kipmarinade

1 citroen, het sap van

kopje olijfolie

zout

versgemalen zwarte peper



650 gr. kipfilets van loslopende vrije kippen

6 flinke preien

250 gr. ontbijtspek, in dunne plakjes gesneden (als voor de boterham)

300 gr. wilde rijst

2 vegetarische bouillonblokjes, goed voor 1 liter bouillon

1 flinke hand platte peterselie

1 kopje volle boerenyoghurt

1 geperst knoflookteentje

boter

peper

Bereiding

Maak de kipmarinade met het sap van de citroen, de olijfolie, de zout en het peper. Leg de kipfilets in de marinade en zet deze een half uur tot een uur weg op kamertemperatuur. Af en toe omdraaien.

Zet water op voor de bouillon.

Snijd de preien in dunne ringen tot halverwege het groen. (bewaar de rest voor een soep).

Smelt daarna in een hoge pan met een dikke bodem de boter en bak in 5 minuten de rijst

Smoor de preiringen in een diepe koekenpan in een flinke klont boter totdat ze een beetje bruin worden.

Voeg hier de in stukjes gesneden repen ontbijtspek aan toe. Als de spek krokant wordt, gooi dit dan in de pan met de gebakken rijst.

Flink omscheppen zodat elke korrel bedekt wordt met een laagje olie. Voeg hier vervolgens beetje bij beetje de bouillon aan toe, totdat de rijst 1 kootje van een vinger onder water staat (de bouillon die overblijft kan je gebruiken voor een andere keer). Leg een deksel half open op de pan en laat de rijst net zolang sudderen totdat al het vocht is opgenomen. Voeg er op het laatst een flinke hand fijngehakte peterselie aan toe.

Leg de kipfilets op of onder de grill. 5 minuten aan de ene kant grillen, 5 minuten aan de andere kant. Barbecue is ook erg lekker. Snijd de filets daarna diagonaal in stevige plakken.

Meng in een kom de yoghurt, peterselie en knoflook. Breng deze op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Verdeel de kipfilet over de borden. Zorg er wel voor dat de plakjes mooi achter elkaar liggen. Leg

Gekarameliseerde prei, pilaf en geroosterde kip

hiernaast met een ijsschep 2 bolletjes pilaf. Strooi er wat gehakte peterselie overheen voor de kleur. Geef de yoghurt er in een apart bakje bij.

Gerookte gamba's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

4 personen

12 gamba's

1 liter water

120 gram fijn zeezout

slaolie voor het insmeren van rookrooster

2 eetlepels rookhout



Bereiding

Het roken van de gamba's heeft 3 bereidingen: schoonmaken, pekelen en roken.

Schoonmaken

Ontdooi de gamba's in ongeveer 1 uur in koud water. Verwijder daarna voorzichtig de schil tussen de kop en de staart van elke gamba.

Maak met een klein scherp mes een snee met een diepte van ongeveer 5 millimeter in de lengte, darmkanaal verwijderen en afspoelen.

Pekelen

Los het zout op in koud op water. Leg de gamba's vervolgens ongeveer 10 minuten in de pekel. Daarna de gamba's uit de pekel halen en met koud water afspoelen. Droog de gamba's af met keukenpapier.

Roken

Leg ongeveer twee eetlepels houtzaagsel op de bodem van de rookpan. Dek het hout af met aluminiumfolie. Smeer het rooster met slaolie in. Leg de gamba's op het rooster. Sluit de rookpan af en zet hem midden op de gasvlam voor ongeveer 10 minuten. De deksel van de rookpan moet heet zijn! Laat de gamba's vervolgens nog 10 minuten in afgesloten rookpan staan.

Lamsbout uit de oven met puree van broccoli

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 6 personen

1 lamsbout van rond de 1,2 kilogram, ontbeend en opgerold met alleen het laatste eindje bot eruit
2 witte uien, geschild en in dunne ringen gesneden
olijfolie
150 cl witte wijn
tijm
rozemarijn
zout en peper



Voor de korst

5 knoflooktenen, gepeld, het groene hart eruit gehaald, fijngehakt
12 zwarte olijven, ontpit en grof gehakt
olijfolie
2 theelepels mosterd
zout en peper

Bereiding

Zet de oven op 200 graden.

Pluk een handvol tijm en rozemarijn. Haal de blaadjes van de takjes. Hak ze grof en meng ze in een kom met een flinke scheut olijfolie, de uienringen en peper en zout. Leg dit mengsel in een metalen ovenbak.

Doe de gehakte knoflooktenen samen met de olijven in een kom. Even roeren en een scheutje olijfolie toevoegen. Smeer de lamsbout in met de mosterd. Bestuif hem met zout en peper en rol hem daarna door het olijvenmengsel zodat hij hiermee aan alle kanten bedekt is, als een korstje.

Leg de lamsbout in de ovenbak en zet hem in de voorverwarmde oven. Bedruip de bout na 10 minuten met een beetje witte wijn. Doe dit een paar maal totdat de wijn op is en de korst bruin. Leg dan een stuk aluminiumfolie op de lamsbout. Na een uur in de oven te hebben gezeten is de lamsbout roze, hij kan er dan uit. Houd je van goed gegaard vlees, dan moet de lamsbout nog langer in de oven blijven.

Haal de bout uit de oven. Zet hem onder de aluminiumfolie apart en laat hem 20 minuten rusten op een warme plek (afgekoelde oven). Snijd er dikke plakken van en geeft de jus er apart bij.

Tip

Neem een ovenbak die ook op gas kan; je kunt dan heel eenvoudig als je de lamsbout uit de bak haalt de saus en het baksel op het gas nog even losmaken van de bodem met een houten lepel, waardoor de jus een veel intensere smaak krijgt.

Lamskroon met gegrilde koolrabi en gesmoorde radijs

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 7 personen

Ingrediënten lamskroon

1 kilo lamsrack

Ingrediënten marinade

scheutje Marsala

scheutje lichte sojasaus

2 tenen knoflook

rasp en sap van ½ citroen

4 eetlepels honing

½ eetlepel gehakte rozemarijn

grof gemalen peper en zeezout om er overheen te strooien

takjes rozemarijn voor de versiering



Bereiding

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Snij de lamsracks vanaf de bovenkant tussen de botjes een stukje in en bindt de rack als een soort van kroon met een stukje touw aan elkaar. Bestrijk de kroon daarna royaal aan alle kanten met de marinade, zet ze op een oven rooster en bestrooi met de grove peper en zout.

Afbakken in circa 15-20 minuten.

Ingrediënten koolrabi

3 koolrabi's

scheutje olijfolie

grof zeezout

Bereiding

Schil de 3 koolrabi's en snijd ze vervolgens in plakken van een halve centimeter en vermeng ze met een scheutje olijfolie en grofkorrelig zeezout. Zet de grillplaat aan, of schuif ze bij de lamsrack in de oven.

Gril de plakken aan beide zijden tot ze mooi gekleurd zijn.

Ingrediënten radijs

2 bosjes radijs

klontje roomboter

peper/zout naar smaak

Bereiding

Haal het blad van de radijsjes, maar laat een halve centimeter groen zitten. Was ze, smoor ze circa 5 minuten zachtjes aan en breng ze op smaak met peper en zout.

Lente minestrone

Menugang	Soep	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4-6 personen

1 blik tomaten, 400 gram
2 vegetarisch bouillonblokjes, goed voor een liter bouillon
kopje jonge erwten
1 venkelstronk
3 lentepeentjes
handvol spinazie
1 jonge prei
½ kopje arborio rijst, ongegaard
1 knoflookteen, gepeld, geperst
olijfolie
zout en versgemalen witte peper



Bereiding

Bak in een beetje olijfolie de tomaten, erwten, venkelstronk, lentepeentjes, prei en knoflook aan. Niet laten bruinen! Op smaak brengen met zout en peper. Voeg daarna de rijst toe. Goed rondroeren zodat elke korrel rijst bedekt is met een laagje olie. Doe daarna de bouillon erbij. 15 minuten laten sudderen en op het laatst de spinazieblaadjes (uit eigen tuin!!) er in werpen.

Marokkaanse sinaasappelsla

Menugang Nagerecht

Soort Vegetarisch

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4–6 personen

6 sinaasappels

2 kaneelstokjes

1 klein borrelglasje oranjebloesemwater (te koop in de Turkse en Marokkaanse eetwinkel)

5 flinke eetlepels honing



Bereiding

Schil de sinaasappels rondom, zodat ook het velletje eraf is. Snijd de sinaasappels in dunne plakjes overdwars en leg ze in een schaal bovenop elkaar. Besprenkel dit met oranjebloesemwater en de honing. Rasp daarboven met een fijne rasp de kaneelstokjes (wees gerust: ze hoeven niet helemaal op, het is namelijk een hele klus). Even husselen, zodat elke schijf sinaasappel in aanraking met kaneel, honing en water is gekomen. Koud wegzetten en 2 uur laten staan, voordat je het opdient.

Merengue met sinaasappel

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 8 personen

Ingrediënten Merengue

8 eiwitten

1 eetlepel blanke azijn

250 gr witte basterdsuiker

200 gr tafelsuiker

1,5 eetlepel maïzena

150 gr cantuccini (Italiaanse amandelkoekjes), in de keukenmachine gemalen



Vulling

450 gr zeer dikke Turkse yoghurt

¼ liter stijf geslagen slagroom

rasp van 1 citroen

Garnering

6 grote geplisseerde sinaasappels

Benodigdheden

Springvorm van 26 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Voor de merengue begin je met de bodem. Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is. Klop de eiwitten in een paar minuten goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de basterdsuiker en later de tafelsuiker toevoegt. Het mengsel moet echt stevig zijn.

Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.

Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven. Laat hem 20 minuten op 180 graden staan. Als hij te snel donker wordt, moet de oven iets lager. Daarna moet het geheel nog 15 minuten op 125 graden in de oven blijven. Laat de merengue op een rooster af koelen.

En let op: open de oven niet tijdens het bakken!

Als de bodem van de merengue is afgekoeld, bestrijk hem dan met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen. Je maakt het geheel af door de partjes sinaasappel erop te leggen.

Ossobuco

Menugang Hoofdgerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://www.avrodierennatuur.nl>

Sterren 4

Ingrediënten

Voor 4 personen

1 grote bakpan
1 kilo kalfsschenkel in 4 stukken van 2 cm hoog
zout en peper
4 eetlepels bloem
60 gram boter
4 teentjes knoflook
3 kleine uien
1 stuk wortel van 150 gram
1 stuk selderij met blad
1 kwart liter witte droge wijn
3 theelepels tijm
3 laurierbladeren
500 gram vleestomaten (of gewone)
1 kwart liter kalfs- of runderbouillon
1 citroen
30 gram peterselie



Bereiding

Snijd de volgende ingrediënten en bewaar ze apart van elkaar: 1 teentje knoflook, de ui, de selderij, de wortel (heel fijn, raspen is nog beter) en de tomaten.

Bestrooi zout en peper en de bloem aan beide zijden van de kalfsschenkel. Smelt de boter in de pan en voeg de gesneden knoflook toe. Bak in de boter de stukken kalfsschenkel aan beide kanten goudbruin (5 minuten per kant). In de meeste pannen zal het niet lukken de 4 stukken tegelijkertijd te bakken, doe dit dan na elkaar. Haal de stukken uit de pan en fruit nu in het overgebleven vet de ui, na een minuut gevolgd door de wortel en selderij.

Voeg nu de witte wijn toe (let op: dit gaat stomen), samen met de gesneden tomaten, de laurierbladeren, de tijm en het vlees. Doe de deksel op de pan, 10 minuten laten sudderen en dan de kalfs- of runderbouillon toevoegen (zeef de mogelijke stukjes vlees die in de bouillon zitten er uit en doe daar iets anders leuks mee).

Zorg ervoor dat het vlees grotendeels bedekt is door het vocht of door de groente. Laat dit alles met een deksel erop zo'n anderhalf uur sudderen. Wanneer het vlees met een vork van het bot is af te trekken dan is het goed.

Maak intussen de gremolata. Probeer van een citroen het gele schilletje eraf te schillen, neem zo weinig mogelijk wit mee, en snijd deze schil in hele kleine stukjes. Snijd de 3 teentjes knoflook en de peterselie fijn en voeg deze bij de citroenschil.

Schep voor het opdienen de gremolata door het vlees.

Het recept voor Ossobuco komt uit Italië komt. Het vlees in de Ossobuco is kalfsschenkel (een stuk dijbeen) en is niet echt goedkoop. De Milanezen eten er risotto alla Milanese bij.

Pestotaart met geitenkaas en gegrilde groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 6 personen

1 pak zanddeeg voor hartige taarten
of
je vraagt de plaatselijke biobakker om een pond pate sablé of
je maakt het zelf:
250 gr. tarwebloem
125 gr. boerenboter, ongezoeten
50 ml. room
ei



Vulling

250 gr. aardappels, geschild en in blokjes gesneden
3 courgettes, in blokjes gesneden
2 rode uien, geschild en in partjes gesneden
4 gegrilde en ontvelde rode paprika's, over de lengte in repen van
1 cm. gesneden
1 hand platte peterselie, gehakt
4 eetlepels pesto
flinke hand spinazie uit eigen tuin
200 gr. verse zachte geitenkaas
olijfolie
flinke hand verse basilicum, het liefst gemengde rode en groene
uit eigen tuin

Bereiding

Zet de oven op 200 graden.

Maak het deeg: doe de bloem in de keukenmachine. Terwijl het mes blijft draaien, voeg je hier de in kleine blokjes gesneden boter aan toe. Doe op het laatst de room erbij, net zo lang tot het deeg van de rand van de kom loskomt. Haal de bal uit de mengkom en leg hem even koud in de ijskast in een natgemaakte theedoek gedurende 30 minuten.

Rol het deeg daarna mooi glad uit met een deegroller en leg hem in de taartvorm van ongeveer 30 cm. diameter. Bekleed het deeg met aluminiumfolie en leg hier de bakbonen (bakvorm) op, voordat je de taartbodem in de oven doet. Laat de bodem in ongeveer 20 minuten gaar bakken.

Haal de bonen en het aluminiumfolie eruit en bak de taart af in 5 minuten.

Even insmeren met een geklopt ei tegen het doorlekken van de vulling. Koel zetten.

Vul een ovenblik met de aardappels, courgettes, paprika en de rode uien. Giet hier wat olijfolie overheen. Hussel dit goed om, peper en zout erbij en daarna de oven in voor 20 minuten. Af en toe omschudden totdat de groenten krokant gebakken zijn. Doe ze daarna in een kom waarna je de

Pestotaart met geitenkaas en gegrilde groenten

peterselie, de basilicum, de spinazie en de in blokjes gesneden geitenkaas toevoegt. Voorzichtig door elkaar mengen.

Smeer de bodem van de taart in met een laag pesto. Leg hierop de vulling van de groenten en de kaas. Strooi er nog een handje peterselie over en, als het nog te droog is, giet er dan nog wat olijfolie overheen.

Puree van broccoli

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen

2 stronken broccoli

2 eetlepels olijfolie

6 ansjovisfilets

2 knoflooktenen, gepeld, gesnipperd

½ citroen, de rasp van de schil

½ sinaasappel, het sap

zout

versgemalen zwarte peper



Bereiding

Snijd de roosjes van de broccolistronken. Het lichte groen van de stronken is eventueel ook nog te gebruiken, als het niet te taai is. Wat overblijft van de broccoli, bewaren we voor de soep.

Stoom de broccoli gaar. Bak intussen de ansjovis en de knoflook zacht in de olijfolie. Niet bruin laten worden, de ansjovis moet wel smelten. Voeg hier de gare broccoli aan toe. Stamp dit tot puree met een stamper. Je kunt het ook pureren door dit met een pureerzeef te doen, dan wordt de puree fijner en verfijnder. Voeg hier de citroenrasp en het sap van sinasappel aan toe. Op smaak brengen met peper en zout.

Rouleau Rouge

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 7 personen

3 grote rode paprika's (geroosterd uit potje)
1 aubergine
160 gram (uitlek gewicht) gekonfijte, gemarineerde stukjes
tomaten in olie
230 gram gepelde rivierkreeftjes
35 gram (gedroogde kappertjes) op zout
scheutje olijfolie
scheutje lichte sojasaus
peper uit de molen
8 rivierkreeftjes uit de diepvries



Benodigdheden

sushi rolmatje
plastic folie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden.

Rooster de hele paprika's in 10 à 15 minuten tot ze een beetje zwarte plekjes krijgen en rimpelen, maar nog wel enigszins stevig zijn. Laat ze afkoelen en haal het velletje eraf. Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten. Doe een scheutje olie door de paprika en wat peper uit de molen.

Snijdt de aubergine in lange plakken van circa 3-4 millimeter. Maak een mengsel van 2/3 olie op 1/3 soja en bestrijk hiermee de plakjes aan beide zijden. Grill ze in 8 minuten goudbruin op een rooster in de oven.

Voor het maken van de rol (rouleau) maak je gebruik van het sushi matje. Houd de grootte van het matje aan voor de maat van de rouleau.

Leg eerst de paprika op het matje, dan de aubergine, vervolgens de tomaat en als laatste de rivierkreeftjes met gezouten kappers. Verdeel de ingrediënten gelijkmatig en druk alles zachtjes aan. Rol de rouleau voorzichtig en strak met het sushi matje, met de juiste druk, zodat niet alles er aan de zijkant uitkomt. Leg de rol op plastic folie, rol hem zo strak mogelijk in, draai de uiteinden ineen, zet ze vast met een wasknijper, touwtje of vuilniszakken bindertje, tot een mooie gelijkmatige strakke rol. Prik wat gaatjes in het plastic om de lucht en overtollige olie er uit te laten, zodat de ingrediënten goed kunnen kleven. Dit vergemakkelijkt later het snijden.

Laat de rol minimaal 40 minuten rusten in de koelkast.

Serveren

Haal de rol uit de folie en snijd met een scherp mes per persoon 1 plak van circa 2,5 cm.
Omarm elke plak met een rivierkreeftje.

Spaghetti putanesca met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4-6 personen

olijfolie

1 knoflookteen, gepeld en fijngehakt

1 handvol verse basilicum, fijngehakt

1 theelepel oregano

1 blik tomaten van 400 gr.

1 flinke hand platte peterselie, fijngehakt

1 gedroogde rode peper, fijngemalen in de vijzel

12 ontpitte zwarte Nyons olijven (of biologische olijven)

2 eetlepels uitgelekte kappertjes

1 blikje ansjovis in olijfolie

1 kop garnalen

300 gr. tarwe spaghetti

groene sla



Bereiding

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een kleine diepe pan en braad hier de knoflook in aan. Voeg hier de basilicum, oregano, tomaten, peterselie en rode peper aan toe.

Hak de ansjovis fijn. Doe die bij de saus en laat de saus 30 minuten sudderen. Voeg daarna de olijven en de kappertjes toe. Vervolgens doe je de garnalen erbij en laat het dan nog 5 minuten sudderen voordat je het opdient.

Als de spaghetti gaar gekookt is (en let op: hij moet wel stevig blijven, volg daarom precies de gebruiksaanwijzing die op het pak staat), laat je die uitlekken in een vergiet om vervolgens in een verwarmde schaal te storten. Giet de saus in het midden van de spaghetti erover heen. Bij deze spaghetti wordt in het algemeen geen geraspte kaas gegeven.

Een knapperige groene sla (bijv. bindsla) aangemaakt met 2 eetlepels olie, 2 theelepels mosterd, 2 theelepels rode wijnazijn, peper, zout en een geperst knoflookteentje is hier heerlijk bij.

Steak tartare en asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen

4 tartaartjes van ruim 1 ons
4 eetlepels boter
1 gesnipperd sjalotje
2 eetlepels cognac
1 bekertje zure room
peper en zeezout

16 asperges
1 handgeschaafde amandel



Bereiding

Bestrooi de tartaartjes met versgemalen peper en zeezout. Doe 1 eetlepel boter in een koekenpan en bak de tartaartjes bruin aan beide kanten (3 minuten per kant). Haal de tartaartjes uit de pan en leg ze apart. Giet het overtollige vet uit de pan. Doe een nieuwe eetlepel boter in de pan en voeg hier het gesnipperde sjalotje aan toe. Zachtjes garen en de cognac erbij doen. Even koken en dan de zure room, zout en peper toevoegen. Op het laatst nog een klein beetje boter al roerende toevoegen. De saus is klaar. Verdeel de saus over de tartaartjes die op de verwarmde borden liggen.

Maak de asperges schoon en zet ze op met koud water. Breng de asperges aan de kook, laat ze 5 minuten koken en haal de asperges dan uit het water. Even laten uitlekken en opdienen met het restant van de (inmiddels) gesmolten boter en geschaafde amandelen.

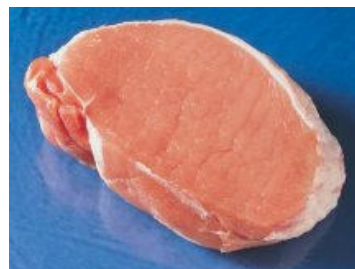
Varkenskoteletten met warme sla van flageolets en sperzieboontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://www.avrodierennatuur.nl			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4–6 personen

6 varkenskoteletten
2 knoflooktenen, gepeld
olijfolie
donkere zoete ketjap
300 gr. flageolets, gedroogd
300 gr. jonge sperzieboontjes
2 rode uien, in dunne ringen gesneden
1 laurierblad, vers
rode wijnazijn
olijfolie
versgemalen peper en zout



Bereiding

Snijd inkepingen langs de randen van de koteletten. Maak een marinade van een kopje olijfolie, de 2 geperste knoflooktenen en een flinke eetlepel donkere ketjap. Leg de koteletten hierin en zet ze op kamertemperatuur een half uur weg.

Kook de flageolets volgens de aanwijzingen van het pak gaar met een blad verse laurier. Stoom de sperzieboontjes bijtgaar. Ze moeten wel groen blijven! Giet de groenten af. Verwarm in een pan 3 eetlepels olijfolie (niet laten walmen) en voeg hier de uienringen aan toe. Even laten bakken zodat de randjes bruin worden en dan van het vuur halen. Doe de warme uiensaus in een mooie aardewerken slabak en voeg hier een eetlepel wijnazijn, peper en zout aan toe. Stort hier de groenten in, even omroeren en klaar.

De varkenskoteletten worden gebakken op een grillplaat, 5 minuten aan de ene kant, 5 minuten aan de andere kant, op hoog vuur.

