



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

819 recepten
(Carta2008-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardappelgnocci met tomatensaus
2. Aardappeltaart met paprika
3. Aardappeltjes met maanzaad
4. Aardbeien-marshmellowspiesjes
5. Afghaanse baklava
6. Ansjovistoast
7. Appeltaart met kaneelroom
8. Asperges met entrecôte
9. Asperges met peterselieboter
10. Asperges met rauwe ham en eiersalade
11. Asperges op z'n Pools
12. Asperges uit Parma
13. Aspergesalade en pesto-aardappelen uit Piemonte
14. Aspergetaart met ricotta
15. Aubergine-gehaktschotel met tomaat
16. Aubergine-lasagna met pomodori
17. Aubergine-tomaatchutney
18. Aubergine raita
19. Aubergine uit de oven
20. Avocado-spinaziesalade met spekjes
21. Barbecue-kipfilet
22. Beveca (kokospudding)
23. Bicchierini capricciosi (pizzettes of pizza-'bekertjes')
24. Bieflapjes met mango-gembersaus
25. Biefstuk met oesterzwammen en groenten
26. Bietensalade met geitenkaas en croutons
27. Bietenzuur
28. Bigosch 1 (Poolse zuurkool)
29. Bigosch 2
30. Bistecca Alpina (biefstuk op Italiaanse wijze)
31. Bleekselderijsalade met kaas
32. Bloemkool en aardappel met bieflapjes
33. Bloemkoolsalade 2
34. Bloemkoolsalade 3
35. Bloemkoolsalade met bieslook
36. Bloemkoolsalade met gorgonzoladressing
37. Bloemkoolsalade met peer
38. Boerenkoolschotel met mosterd
39. Boheemse jachtschotel
40. Boheemse lever- of miltballetjes
41. Bosvruchten tiramisu
42. Brasato di manzo alla giardiniera (gevuld rundvlees van de tuinmansvrouw)
43. Brinjal pahi (ingemaakte aubergines)
44. Broccolisalade 1
45. Broccolisalade 2
46. Broccolisalade met garnalen
47. Calzones met prei en katenspek
48. Calzoni alle zucchine (dubbelgevouwen gevulde pizza's)
49. Cannelloni-rolletjes met Hüttenkäse
50. Cannelloni 3
51. Cannelloni met kaasvulling
52. Cannelloni met kip-courgettesaus
53. Cannelloni met prei en blauwe kaassaus
54. Cannelloni met Quorn en paddestoelen
55. Cannelloni met ricotta en boerenkool
56. Cannelloni met tomaten-gehaktsaus
57. Cannelloni met visvulling
58. Cavoletti di Bruxelles (spruitjes in bouillon)
59. Cavolo alla romana
60. Ceylonese kerrie
61. Champignons gevuld met krab

62. Chausson á la napolitaine (dichtgevouwen pizza)
63. Chilli sambol
64. Chinese kool met kruidig gehakt
65. Chinese salade met limoendressing
66. Chinese tomatensoep 4
67. Chutney van groene tomaten
68. Cipolle ripiene al peccorino (uien gevuld met peccorino)
69. Clubsandwich met haring en avocado
70. Costa di manzo alla pizzaiola (Napolitaanse runderlappen)
71. Courgette-ovenshotel
72. Courgetteshotel met kaas
73. Couscous met kalkoen
74. Crème brûlée van advocaat
75. Crolesqui van zwezerik
76. Crostini met roomkaas
77. Curry kokosrijst met kip, doperwtjes en rode ui
78. Currypita's met kalkoenfilet
79. Currysous
80. Deense eiersalade
81. Dessertrijst met kokos en abrikozen, in bananenblad
82. Dolme (gevulde groenten)
83. Dolme kadoo (gevulde pompoen)
84. Dolme kadoo halve (gevulde pompoen voor de Sabbat)
85. Dolme kadoo sabzi halve (pompoen gevuld met vlees en kruid)
86. Dolme sabzi (gevulde druivebladeren met kruidenvulling)
87. Dolme shereen (gevulde druivebladeren met zoete vulling)
88. Durbari malpura
89. Eend met appels
90. Eendesoepe
91. Ei in aspic met dragon
92. Eieren in een kaasjasje
93. Eieren in een tuintje
94. Eiermie met Thaise kip
95. Eiersalade 3
96. Eiersalade 4
97. Eiersalade 5
98. Eiersalade met pasta en zalm
99. Engelse spek-en-worstsous
100. Espresso-soufflé met partjes sinaasappel
101. Exotische sorbet
102. Fagottini con pesto e verdure (fagottini met pesto en groene asperges)
103. Farci van courgettes
104. Farfalle met sundried tomatosous
105. Fettucine met erwtjes en tuinbonen
106. Fettucine met ham en peterselie
107. Fettucine verdi di mare (groene fettucine met garnalen)
108. Fettucini met ansjovisroomsous
109. Feuilletés d'asperges
110. Finocchi gratinati (gegratineerde venkel)
111. Firnee 2
112. Fistikli uzum pastasi (Turkse rozijentaart)
113. Florentijnse biefstuk
114. Forellen op z'n Boheems
115. Forelpâté
116. Franse sperziebonenshotel
117. Gaeng moo tepo (gekruid varkensvlees met waterspinazie)
118. Gaeng ped gai (gekruide kip)
119. Gaeng phed ped (eend met groenten)
120. Gai haw bai toey (gebakken kip in pandanusbladeren)
121. Gai pao prik taang (kip met cashewnoten)
122. Gai yaang (geroosterde kip)
123. Garam masala 'New Delhi'
124. Garam masala 3
125. Garam masala 4

126. Garam masala 5
127. Garam masala uit Sri Lanka
128. Garnalen geflambeerd in whisky
129. Garnalen in knoflooksaus
130. Garnalen met fetakaas
131. Garnalen met peultjes en maïskolfjes
132. Garnalen met varkensvlees, tomaten en taugé
133. Garnalen met verse kruidendip
134. Gebakken fruit met roomijs
135. Gebakken rijst met vleesreepjes
136. Gebakken roodbaars met mierikswortel
137. Gebakken vis met roergebakken groene asperges
138. Gebakken vis met tagliatelle
139. Gebonden soep met gevulde paddestoelen
140. Gebraden kalfsvlees
141. Gefrituurde broccoli en bloemkool in ansjovissaus
142. Gefrituurde cavoletti di Bruxelles
143. Gefrituurde paprikakoekjes
144. Gegratineerde aardappelen in witte wijn
145. Gegratineerde fettucine
146. Gegratineerde sedanini met spinazie
147. Gegrilde poon met citroenboter
148. Gegrilde zalm in papillot
149. Gehaktballen met pesto en zonnebloempitten
150. Gehaktballetjes met auberginesaus
151. Geitenkaassalade 2
152. Geitenkaassalade 3
153. Gele bloemkool
154. Gemarineerd staartstuk op Duitse wijze
155. Gemarineerde bieflapjes met Chinese kool
156. Gemarineerde garnalen 3
157. Gemarineerde inktvisringen
158. Gembersoep
159. Gemengde salade 3
160. Gemengde vleeswaar
161. Gepofte aardappelen 5
162. Geroosterde oesters
163. Geroosterde paddestoelen met quinoavulling
164. Geroosterde zalmmoten
165. Gesmoord rundvlees op Italiaanse wijze
166. Gesmoorde tuinbonen 'Italienne'
167. Gevulde ananas met zoete gemberroom
168. Gevulde champignons met koffieghehakt
169. Gevulde forellen
170. Gevulde kalfsborst
171. Gevulde kalkoen
172. Gevulde kipfilet met paddestoelen in bockbier-honing-tijm saus
173. Gevulde kipfilets met aardappelpuree
174. Gevulde kippenboutjes met fruitspies
175. Gevulde kippensoep
176. Gevulde koeken
177. Gevulde lamsbout
178. Gevulde lamsboutrollade uit de oven
179. Gevulde lamsrollade 1
180. Gevulde lamsrollade 2
181. Gevulde lasagna
182. Gevulde mosselen met waterkers
183. Gevulde paddestoelen 1
184. Gevulde paddestoelen 2
185. Gevulde paprika's 5
186. Gevulde paprika's 6
187. Gevulde paprika's 7
188. Gevulde paprika's 8
189. Gevulde paprika's 9

- 190. Gevulde paprika's en tomaten
- 191. Gevulde paprika's in tomatensaus
- 192. Gevulde paprika's met gehakt en rijst
- 193. Gevulde paprika's met gekruid gehakt in tomatensaus
- 194. Gevulde paprika met krab
- 195. Gevulde paprika's met shoarma
- 196. Gevulde pastarol
- 197. Gevulde pestotomaatjes
- 198. Gevulde pizza uit de Carribean
- 199. Gevulde pompoen 2
- 200. Gevulde Quornfilets met portsaus
- 201. Gevulde rauwe hamrolletjes
- 202. Gevulde rode koolrolletjes met quorn
- 203. Gevulde rollade van kipfilet en taartje van zuurkool
- 204. Gevulde runderrolletjes
- 205. Gevulde savooviekool
- 206. Gevulde schnitzel met little gem en frieten
- 207. Gevulde sinaasappels met zabaglione
- 208. Gevulde slahartjes
- 209. Gevulde slakken à la provençale
- 210. Gevulde snijbietballetjes met pikante saus
- 211. Gevulde snoek
- 212. Gevulde soesjes met wijngaardslakken en oesterzwammen
- 213. Gevulde spaghettinestjes
- 214. Gevulde speculaas 1
- 215. Gevulde speculaas 2
- 216. Gevulde speculaas 3
- 217. Gevulde speculaas 4
- 218. Gevulde strudel met banaan
- 219. Gevulde tomaat met geitenkaassalade
- 220. Gevulde tomaat met haring in roomsaus
- 221. Gevulde tomaatjes 5
- 222. Gevulde tomaatjes met zalm
- 223. Gevulde tomaten 3
- 224. Gevulde tomaten 4
- 225. Gevulde tomaten met grijze garnalen en ricotta
- 226. Gevulde tortilla's
- 227. Gevulde varkenshaas met lente-uitjes
- 228. Gevulde varkenshaasjes met geraspte Fougerond
- 229. Gevulde varkenskoteletten met Hervekaas
- 230. Gevulde varkensvleesrolletjes met roomsaus
- 231. Gevulde vleesrolletjes met tomatensaus
- 232. Gevulde wijnbladeren 1
- 233. Gevulde wijnbladeren 2
- 234. Gevulde witte koolbladeren
- 235. Gevulde zomergroenten
- 236. Gewelde boter
- 237. Gewokte bahmi met garnalen en spitskool
- 238. Gewokte kerriegroenten met gegrilde karbonaadjes
- 239. Gewokte paksoi met garnalen
- 240. Gewokte sambalgroenten met gemengde rijst
- 241. Gewokte vis in teriyaki met mihoen
- 242. Gewone Poolse runderlappen
- 243. Gingami-yaki (geroosterde vis)
- 244. Gnocchi di patate al gorgonzola (aardappelgnocchi met gorgonzolasaus)
- 245. Gnocchi di patate, bistecca alla pizzaiola (aardappelkoekjes uit de oven en biefstuk met pizzakruiden)
- 246. Gnocchi in rijke tomatensaus
- 247. Gnocchi met Italiaanse kruiden en geroosterde paprika
- 248. Gnocchi met spinazie en ricotta
- 249. Gnocchi met zalm in limoensaus
- 250. Gnocchi verdi 1 (spinaziegnocchi)
- 251. Gnocchi verdi 2 (spinaziegnocchi)
- 252. Goanese zee kreeft met komkommer-limoensalade

- 253. Gobi aloo
- 254. Golden mihoen met kip en babymais
- 255. Goong kratiem prik thai (knoflookgarnalen)
- 256. Goong paad (gefrituurde garnalen met sambal)
- 257. Goong yaam (gekruide garnalensalade)
- 258. Groene chutney
- 259. Guacamole 4
- 260. Gulab jamun 1 (griesballetjes met siroop)
- 261. Halfbevoren notenijs
- 262. Halva van griesmeel en amandelen
- 263. Hamburger met aardappel-uienpuree en bieten
- 264. Heldere bietensoep
- 265. Hoy lai paad horabla (schelpen met basilicumbladeren)
- 266. Hoy malaeng poo laam (gekruide mosselen in bamboekokers)
- 267. IJs met warm stroopfruit
- 268. IJsschuim met rode bessen
- 269. Ikan dan udang iemak (vis en garnalen in kokosmelk)
- 270. Indiaas ijs
- 271. Indiase uiensambal
- 272. Insalata di pasta, con avocado, cipolla rosso, pesto e pomodorini
(pastasalade met avocado, rode ui, pesto rosso en kers)
- 273. Insalate Caprese (tomatensalade met mozzarella)
- 274. Italiaanse bonenpasta
- 275. Italiaanse bonenschotel met hazelnoten
- 276. Italiaanse groentetaartjes
- 277. Italiaanse kalfsgehaktrol met veldsla
- 278. Italiaanse kikkererwten
- 279. Jachtschotel 8
- 280. Kaassalade 2
- 281. Kabeljauw met bieslookpuree
- 282. Kai pad ped
- 283. Kai tom kha (Laoskip met kokosmelk)
- 284. Kalfshart in pikante saus
- 285. Kalfslever in wijnsaus
- 286. Kalfsoester met tonijnsalsa
- 287. Kalfsschnitzel met rozijnen-balsamicosaus
- 288. Kalkoensoep met Chinese paddestoelen
- 289. Karbonades met mosterd en ananas
- 290. Karnemelkshake met meloen
- 291. Karper of snoek in grijze saus
- 292. Kesar pilau (zoete rijst)
- 293. Khae rozen uam (lauwwarme rijstsalade)
- 294. Khai jiaw hoy naang rom (oesteromelet)
- 295. Khao tom a na mai (rijstsoep)
- 296. Khatai (Afghaanse koekjes)
- 297. Kheer (romige rijstepudding)
- 298. Kikkererwtensoepp met lamsvlees
- 299. Kimali taze fasulye (sperzieboontjes met gehakt)
- 300. Kip-kerrieschotel
- 301. Kip met paprika 2
- 302. Kip met peultjes 2
- 303. Kip met sherry in spaghetti'stjes
- 304. Kip op z'n Pools
- 305. Kip uit Birma (Myanmar)
- 306. Kipfilet gevuld met tapenade en bosui
- 307. Kipfricassée
- 308. Kipgehaktspiesjes met pindasaus
- 309. Kipnuggets met frites
- 310. Klassieke erwtensoep
- 311. Kleine speculaasjes
- 312. Kleurige gemengde salade
- 313. Kleurige groententortilla's met gehakt
- 314. Knapperige amandelkoekjes
- 315. Knoflookpasta

- 316. Knoflookscampi's
- 317. Koele komkommersoep
- 318. Koffie-ijs
- 319. Koffie-roomdessert
- 320. Koffie-zabaglione
- 321. Koffie advocaat
- 322. Koffietaart
- 323. Kofta
- 324. Kofta kabab kasta
- 325. Kofta kabab sheer mal
- 326. Kofta wa chalow (Afghaanse gehaktballetjes)
- 327. Koftacurry
- 328. Kokkel-preitaartjes
- 329. Kokkels met chorizo en gedroogde ham
- 330. Kokkels met citroenmelisse en selder
- 331. Kokos-banaanpannenkoeken (Bengaals dessert)
- 332. Kokos-bananen ijs
- 333. Kokos-bananenpie
- 334. Kokos-cheesecake
- 335. Kokos-gehaktballetjes
- 336. Kokos-ijs 2
- 337. Kokos viskoekjes en broccoli wokrijst
- 338. Kokosflensjes 2
- 339. Kokosgarnalen met bamboescheuten
- 340. Kokosgehaktballetjes
- 341. Kokosmacronen 1
- 342. Kokosmacronen 2
- 343. Kokosrisotto met linzen en zoete aardappel
- 344. Kokossoep met fruitsalade
- 345. Komkommer-appelsalade met sour cream dressing
- 346. Komkommer-kalkoenterrine
- 347. Komkommer-kruidensalsa
- 348. Komkommer-tomaatraita
- 349. Komkommer-venkelsalade
- 350. Komkommer sambol
- 351. Komkommer speciaal
- 352. Komkommerraita
- 353. Komkommersalade 1
- 354. Komkommersalade 2
- 355. Komkommersalade met dilleroom
- 356. Komkommersalade met koriander
- 357. Komkommersaus 4
- 358. Komkommersoep 1
- 359. Komkommersoep 2
- 360. Komkommersoep met garnalen
- 361. Komkommersoep met munt
- 362. Konijn á la Grecque
- 363. Konijn in mosterdsaus
- 364. Konijn met bier 1
- 365. Konijn met bier 2
- 366. Konijn met gedroogde pruimen
- 367. Konijn met gedroogde pruimen op Grootmoeders wijze
- 368. Konijn met pruimen uit Brabant
- 369. Konijn met savooiekool
- 370. Konijn met wijn en kruiden
- 371. Konijn met zoetzure saus
- 372. Konijn op oud-Vlaamse manier
- 373. Konijn op Vlaamse wijze
- 374. Konijnenpâté
- 375. Konijnerug met bruin bier en mosterd
- 376. Koninginnedagragoût
- 377. Koninginnenhapje met scampi's en fijne groenten
- 378. Koninginnenhapje met wijngaardslakken
- 379. Koningskrab met chop-choy van hopscheuten en jonge snijboontjes

- 380. Koninklijke kippenbouillonsoep
- 381. Koolbladeren gevuld met kreeft en kaviaar in botersausje
- 382. Koolmacaroni met banaan en taugé
- 383. Koolraapstampot met veldsla en shoarmavlees
- 384. Koolrabi's gevuld met kalfsgehakt
- 385. Koolrabi-gehaktschotel met bieslooksaus
- 386. Koolrabi-knoflooksoep
- 387. Koolsalade met vers fruit, ham en noten
- 388. Koolsoep
- 389. Koolsoep uit Laos
- 390. Koolstampot
- 391. Koolvis met Chinese kool en couscous
- 392. Koolvispakketjes met tortillachips
- 393. Koperen kalfsfricandeau
- 394. Koreaanse kippensoep met noedels
- 395. Koreaanse rundvleessoep met rettich
- 396. Koreaanse taugésalade
- 397. Koresjt bademjan (auberginesaus bij rundvlees)
- 398. Koriander-tartaarsaus
- 399. Korianderchutney 2
- 400. Korianderdressing
- 401. Korianderkip
- 402. Korianderpesto 3
- 403. Korianderrijst met St Jakobsschelpen
- 404. Koriandersaus
- 405. Korstjesvlees
- 406. Kotosoupa avgolemono (kippensoep met ei-citroensaus)
- 407. Kottsoppa (Zweedse vleessoep)
- 408. Koude asperges met warme citrussaus
- 409. Koude avocado-roomsoep
- 410. Koude avocadosoep
- 411. Krabrisotto met avocado-ijs
- 412. Kruidenzout
- 413. Kulfi 2 (Indiaas ijs)
- 414. Kulfi 3 (Indiaas amandelijs)
- 415. Kumquatchutney
- 416. Kwartelsoep met notenkussentjes
- 417. Lamsfilet met Grimbergen Cuvée
- 418. Lamskebab 2
- 419. Lamssaté
- 420. Lamsvlees met paddestoelensaus
- 421. Langosh
- 422. Lasagna met kabeljauw en paprikasaus
- 423. Lauwwarme salade met garnalen en kip
- 424. Lauwwarme Thaise salade
- 425. Lauwwarme zeekraalsalade met geitenkaas
- 426. Lembaren van kip
- 427. Leverballetjes
- 428. Libanese linzensoep met lamsvlees
- 429. Linzensoep met prei en zalm
- 430. Lokerense paardeworsten
- 431. Luchtige clafoutis met aalbessen
- 432. Luikse salade met boontjes, spek en dragon
- 433. Maanzaadtaart
- 434. Makreel op de barbecue
- 435. Makreel van de grill of barbecue
- 436. Mango-vijgenchutney
- 437. Mechels zooiketeltje
- 438. Mechelse koekoek met courgette en whiskysaus
- 439. Mechelse koekoek met roquefort en oesterzwammen
- 440. Mediterraan hutspotje met gebakken tilapia
- 441. Mediterrane gehaktschotel
- 442. Mediterrane groentesoep
- 443. Mediterrane kip-courgettesoep

444. Mediterrane tomatenvissoep
445. Melanzana Siciliana
446. Meloen met garnalen kerriedip
447. Met appels gevulde gans
448. Met gehakt gevulde gans
449. Mexicaans roerei op een bedje van tuinkers
450. Mexicaanse viskebab
451. Mhaans kabab machchi
452. Mignonettes met Haspengouwse appeltjes en Limburgse Witte
453. Milde kruidensambal
454. Mini-flan di verdure (mini groenteflan)
455. Moo grob (knapperig gebakken varkensvlees)
456. Moo sarong (balletjes van varkensvlees in loempiadeeg)
457. Moo waan (geglaceerd varkensvlees)
458. Morillesoep
459. Mosselen met kruiden
460. Mosselen op Thaise wijze
461. Moussaka met aubergine en aardappel
462. Moussaka met een tomatendakje
463. Mulligatawny 1 ('Peperwater' currysoep)
464. Mulligatawny 2
465. Muntsambol
466. Murkelsoppa (morillesoep)
467. Naamse varkensribbetjes
468. Nariyal kheer (kokospudding)
469. Natte polenta met cavolo nero
470. Nürnberger bratwurstschüssel
471. Og gai sod sai (gevulde kippenborst)
472. Omelet gevuld met zalm en paprika
473. Onderstebovencake met cranberries
474. Oosterse biefreepjes
475. Oosterse roerbakschotel met koolrabi en biefstuk
476. Oosterse salade 2
477. Oosterse spinaziesoep
478. Oosterse wokschotel
479. Oosterse wokschotel met mie
480. Oranjeaardappeltjes met een tartaartje
481. Ossehaas op zijn Hasselts met Limburgse boterham
482. Ossenhaas met lychees
483. Ossestaart op Brusselse wijze
484. Ovenschotel met kipfilet, Passendalekaas en Passendalebier
485. Paad loog chin (gestoomde balletjes van varkensvlees met groente)
486. Paddestoelen met Westmalle Dubbel
487. Paddestoelensalade
488. Paksoisalade met feta
489. Panaeng gai (droge gekruide kip)
490. Pannenkoektaart
491. Pannenkoekwrap met gado gado
492. Paprika-tagliatelle met prei en karbonade
493. Pasta al la Norma
494. Pasta met gerookte zalm
495. Pasta met ham au gratin
496. Pasta met pompoen
497. Pasta van de bedelaar
498. Pastanestjes met saffraan en wortel
499. Pasticcio (Italiaanse vleespastei)
500. Pasticcio di tortellini alla bolognese (tortellini-pastei met tomaten-
gehaktsaus)
501. Patate con i bomboloni (gebakken aardappelen met kerstomaatjes)
502. Penne met courgette en Italiaanse kaas
503. Penne met gemengde groene groenten
504. Penne met pittige saus en garnalen
505. Penne met rode linzen en paprika
506. Penne met tomaat-mascarpone saus

- 507. Penne met wilde spinazie, pijnboompitten en gorgonzola
- 508. Pepercouscous met lamskotelet
- 509. Pesto crostini
- 510. Pestopannenkoek met mozzarella
- 511. Peultjessalade met basilicum en geitenkaas
- 512. Pichelsteiner vlees op Frankische wijze
- 513. Pickled knoflook
- 514. Pikante rode poon in folie
- 515. Pista kulfi (roomijs met pistaches)
- 516. Pittige zuurkool met boerenrookworst
- 517. Pizza al prosciutto (pizza met rauwe ham)
- 518. Pizza alla Romana
- 519. Pizza dell'orto (pizza uit de moestuin)
- 520. Pizza gorgonzola (pizza met gorgonzola)
- 521. Pizza marguerita 3 (pizza met tomaten en kaas)
- 522. Pizza met kruiden
- 523. Pizza met spinazie en mozzarella
- 524. Pizza Romana (pizza met tomaat, ansjovis en kaas)
- 525. Poolse bloemkool
- 526. Posteleinsalade met radijs
- 527. Pot au feu
- 528. Priaw waan
- 529. Provençaals varken op grill
- 530. Provençaalse saus
- 531. Puntpaprika's gevuld met wilde rijst
- 532. Pure-chocolademuffins met cognac
- 533. Puschlaver kartoffelsuppe
- 534. Ragoût van ossenstaart
- 535. Ras-o-malai (Roomkaas in zoete roomsaus)
- 536. Ratatouille 3
- 537. Ratatouille met munt
- 538. Ratatouille met rundvlees
- 539. Rauwe mangochutney
- 540. Rendang 3
- 541. Rijst met Indiase garnalencurrysaus
- 542. Rijst met kip en tuttifrutti
- 543. Rijstsalade met kaas
- 544. Rijstsoep 2
- 545. Rijstsoep met waterspinazie
- 546. Rode-uienbrood
- 547. Rode kool 3
- 548. Rode koolkrokantjes
- 549. Rodekool met zuidvruchtenjus
- 550. Roerbakgoelasj met gele paprika
- 551. Roerbakshotel met groenten en vlees
- 552. Roergebakken gehaktballetjes
- 553. Roergebakken kip met groenten
- 554. Roergebakken kip met kerrie en basilicum
- 555. Roergebakken pangasius met sperziebonen
- 556. Roergebakken peultjes met biefstuk en amandelen
- 557. Rolmopssalade
- 558. Romeinse spaghetti met wilde spinazie
- 559. Romige groene tagliatelle met ui-champignonsaus
- 560. Romige risotto met zalmfilet
- 561. Romige spaghetti met courgette
- 562. Romige spaghetti met pancetta
- 563. Roodbaars met kappertjes
- 564. Roomkaas- en komkommersalade
- 565. Rosbiefrolletjes met mierikswortel
- 566. Rotoli alla Napoletana (opgerolde pizza)
- 567. Rozemarijnspaghetti
- 568. Runderribstuk uit Florence
- 569. Rundvlees in bouillon
- 570. Salade la Coupole

- 571. Salade met ei en pindasaus
- 572. Salade met geitenkaas en avocado
- 573. Salade met gesmolten geitenkaas en zonnebloempitten
- 574. Salade met kaas, pijnboompitten en rozijnen
- 575. Salade met pruimen en oude kaas
- 576. Salade met roquefortdressing
- 577. Salade met rosbeef en frambozen
- 578. Salade van geroosterde wortelgroenten
- 579. Salade van krulandijvie met walnoten
- 580. Salade van tomaat en komkommer
- 581. Salade van tomaten en mozzarella
- 582. Salade van verse tuinbonen
- 583. Saltimbocca 2
- 584. Sardinepâté
- 585. Sarma (gevulde wijnbladeren)
- 586. Saté boemboe (sterk gekruide saté's)
- 587. Satékip met sperziebonen en witte rijst
- 588. Scampispies met rode bietencoulis
- 589. Schnitzel met verse tomatensaus
- 590. Schorsenerensalade
- 591. Schotel van rundvlees en champignons
- 592. Shahitukra (gebakken brood in saffraan-pistachesaus)
- 593. Shami kabab 2 (gemalen lamskoekjes)
- 594. Shami kabab Noord-Mahali
- 595. Shir-yakh (Afghaans ijs)
- 596. Shrikand
- 597. Siciliaanse caponata
- 598. Sinaasappel-roomkwarkdip met Cointreau en zomerfruit
- 599. Snel zomerstampotje met spinazie
- 600. Snelle noedels met speklapjes
- 601. Snelle roerbak met zoetzure saus
- 602. Som tam esan (papayasalade)
- 603. Spaanse rijstschotel
- 604. Spaanse tomatensoep met sperziebonen
- 605. Spaghetti-bolognesetaart
- 606. Spaghetti-omelet
- 607. Spaghetti alla bolognese 1
- 608. Spaghetti alla bolognese 2
- 609. Spaghetti alla bolognese 3
- 610. Spaghetti alla bolognese 4
- 611. Spaghetti alla carbonara 3
- 612. Spaghetti alla carbonara 4
- 613. Spaghetti alla carbonara 5
- 614. Spaghetti alla carbonara 6
- 615. Spaghetti alla carbonara 7
- 616. Spaghetti alla carbonara 8
- 617. Spaghetti alla carbonara 9
- 618. Spaghetti con aglio e olio
- 619. Spaghetti croccante
- 620. Spaghetti met asperge-zalmsaus
- 621. Spaghetti met bacon en peterselie
- 622. Spaghetti met broccoli
- 623. Spaghetti met broccoli-roomsaus
- 624. Spaghetti met courgettekaassaus
- 625. Spaghetti met courgettesaus, appel en ham
- 626. Spaghetti met gehaktballen
- 627. Spaghetti met gerookte zalm
- 628. Spaghetti met gorgonzola
- 629. Spaghetti met inktvisjes
- 630. Spaghetti met Italiaanse gehaktsaus en artisjokken
- 631. Spaghetti met kaneelsaus
- 632. Spaghetti met kip op Italiaanse wijze
- 633. Spaghetti met kipkarbonades all'Italiana
- 634. Spaghetti met kippenlevertjes

- 635. Spaghetti met knakworst en kalfsvlees
- 636. Spaghetti met knoflook en olie 2
- 637. Spaghetti met knoflook en pepertjes
- 638. Spaghetti met Marsala en kalfsvlees
- 639. Spaghetti met mossel-tonijnsaus
- 640. Spaghetti met mosselen 2
- 641. Spaghetti met mosselen 3
- 642. Spaghetti met mosselen en tapijtschelpen
- 643. Spaghetti met mozzarella
- 644. Spaghetti met noten
- 645. Spaghetti met paddestoelen
- 646. Spaghetti met paprika-gehaktsaus
- 647. Spaghetti met parmaham
- 648. Spaghetti met peper en kaas
- 649. Spaghetti met pittige tomatensaus
- 650. Spaghetti met prei
- 651. Spaghetti met quorn fijngehakt saus
- 652. Spaghetti met raapstelen en roerei
- 653. Spaghetti met salami en spek
- 654. Spaghetti met saus van groene asperges en spek
- 655. Spaghetti met spek en paddestoelen 2
- 656. Spaghetti met spek in Italiaanse saus
- 657. Spaghetti met spinaziesaus, ei en blauwe kaas
- 658. Spaghetti met tilapia
- 659. Spaghetti met tomaat en mozzarella
- 660. Spaghetti met tomaten-gehaktsaus
- 661. Spaghetti met tonijn en kappertjes
- 662. Spaghetti met tonijnsteak
- 663. Spaghetti met ui en ham
- 664. Spaghetti met verse kruiden
- 665. Spaghetti met verse tomatensaus
- 666. Spaghetti met verse worst
- 667. Spaghetti met vleessaus
- 668. Spaghetti met waterkers-pesto
- 669. Spaghetti met witte wijn-preisau
- 670. Spaghetti met zalm en spinazie
- 671. Spaghetti nero con cozze (zwarte spaghetti met mosselen)
- 672. Spaghetti op z'n Spaans
- 673. Spaghetti uit Amatrice
- 674. Spaghetti uit Trapani
- 675. Spaghetti van de kolenbranders
- 676. Spaghettoni
- 677. Spaghettoni-auberginetaart
- 678. Spaghettoni al pomodoro e crema di burro con tartufo
- 679. Spaghettoni met aspergepunten
- 680. Spaghettoni met basilicum-boontjesragoût
- 681. Spaghettoni met duiveltjessaus
- 682. Spaghettoni met gehakt en schapekaas
- 683. Spaghettoni met ham en broccoli
- 684. Spaghettoni met venusschelpen
- 685. Spaghettoni uit Taranto
- 686. Spaghettoni van de pizzabakker
- 687. Spaghetthisalade 1
- 688. Spaghetthisalade 2
- 689. Spaghetthisoufflé met ham en kaas
- 690. Spaghettitartaart
- 691. Spaghettitartaart met basilicumsaus
- 692. Spareribs 4
- 693. Spareribs 5
- 694. Spareribs 6
- 695. Spareribs met biersaus
- 696. Spareribs met gepofte aardappel
- 697. Spätzli
- 698. Speciale barbecueworstjes

- 699. Speculaas op z'n Hasselts
- 700. Speculaasjes 5
- 701. Speculaasjes 6
- 702. Speculaasjes in cijfers en letters
- 703. Speculaaskruiden 4
- 704. Spek
- 705. Spekjes-eiersaus
- 706. Spekjes-gerookte vissaus
- 707. Spekjes-kerriesaus
- 708. Spekjes-kippenleversaus
- 709. Spekjes-konijnmosterdsaus
- 710. Spekjes-prei-notensaus
- 711. Spekkoek 2
- 712. Spekkoek 3
- 713. Speklapjes met pittige tomatensaus
- 714. Speklapjes op de grill met balsamicoazijn
- 715. Spekrösti
- 716. Speksaus
- 717. Speksoep uit de Hoge Venen
- 718. Sperziebonen-gehaktschotel
- 719. Sperziebonen in mosterddressing
- 720. Sperziebonenlasagna met romige béchamelsaus
- 721. Sperziebonensalade 2
- 722. Sperziebonensalade met amandelen en eieren
- 723. Sperziebonenschotel met groene asperges
- 724. Spezzatino di vitello alla salvia (gestoofde kalfslappen met salie)
- 725. Spinazienestjes
- 726. Spinaziesoep met ei
- 727. Spinaziesoep met kipfilet
- 728. Spinaziesoep met verse kruiden
- 729. Spinaziesoep met zalm en dille
- 730. Stampies
- 731. Stampot met groene kool en spek uit de Ardennen
- 732. Stampot met saucijsjes
- 733. Stirfry van exotisch fruit met kaneelflensjes, koriander en tequila-basilicumsorbet
- 734. Taco met haring en avocado
- 735. Tafelzuur van ui
- 736. Tagliatelle con funghi 2 (tagliatelle met paddestoelensaus)
- 737. Tagliatelle met gorgonzolasaus en peer
- 738. Tahoespiesjes met pindasaus
- 739. Tarama salata 1 (pâté van viskuit)
- 740. Tarama salata 2
- 741. Taramokeftedes (viskuitpasteitjes)
- 742. Taramosalata (viskuitpâté)
- 743. Tartelletti di pizza (pizza-taartjes)
- 744. Taugé-maaltijdsalade met komijnekaas
- 745. Taugésalade
- 746. Tempura gamba's met Thaise chilisaus
- 747. Teriyakirijst met paprika en peultjes
- 748. Thais soepje
- 749. Thaise aubergine
- 750. Thaise curry met zeevruchten
- 751. Thaise kip met citroengras
- 752. Thaise kip met gember
- 753. Thaise roerbakschotel 1
- 754. Thaise roerbakschotel 2
- 755. Thaise soep 1
- 756. Thaise soep 2
- 757. Tilapiaschotel met peterselieworteltjes
- 758. Tjok bei tam lung (rijstsoep met waterspinazie)
- 759. Tom kem gai (kipstoofpot)
- 760. Tomaat-komkommersalade
- 761. Tomaat met eiersalade

- 762. Tomaten-kippensoep
- 763. Tomaten gevuld met geitenkaasgehakt
- 764. Tomaten met gehaktvulling
- 765. Tomatensalade 4
- 766. Tomatensaus 5
- 767. Tomatensaus 6
- 768. Tomatentaartje met balsamicodressing
- 769. Tongfilets in een amandelkorstje
- 770. Tongfilets op de barbecue
- 771. Tonijnsteaks met Griekse aardappelen
- 772. Tortelli con funghi porcini (tortelli met paddestoelensaus)
- 773. Tortellini al pesto, con gamberi e spinaci (tortellini met pestosaus, garnalen en spinazie)
- 774. Tortelloni ricotta e spinaci con salsa ai gamberetti (tortelloni met paprika-gamberetti-saus)
- 775. Tortelloni verdi al formaggio di campagna (gegratineerde tortelloni met kaassaus)
- 776. Tortilla's met spinazie en kikkererwten
- 777. Toscaanse groente-tagliatelle
- 778. Toscaanse groenteschotel
- 779. Toscaanse witte bonenschotel
- 780. Turkse pilav van bulghur
- 781. Turkse rode linzensoep
- 782. Turlu
- 783. Tutti-fruttischotel met aardappel
- 784. Uszka
- 785. Vanille-ijs met warme espressosaus
- 786. Varkensfiletlapjes met witlofsalade
- 787. Varkenshaasje met tomatensaus
- 788. Varkenskoteletten met zoete wortelen
- 789. Varkensvlees als wild gebraden
- 790. Varkensvlees met orgaanvlees
- 791. Varkensvlees op z'n Thais
- 792. Varkensvleescurry in kokossaus
- 793. Verse oesters met sojasaus
- 794. Vietnamese gestoofde kip
- 795. Vietnamese rundvleessoep
- 796. Vis in folie 2
- 797. Vis in gelei
- 798. Vispakketje met citroen en ui
- 799. Vissersspies met scampi's en gemengde sla
- 800. Volkorenspaghetti met broccoli en ham
- 801. Volkorenspaghetti met kippenlevers
- 802. Volkorenspaghetti met knoflooksaus
- 803. Volkorenspaghetti met uiensaus
- 804. Warme sperziebonen-aardappelsalade
- 805. Wilde rijstsoep
- 806. Witlof in bladerdeeg met pittige kaas
- 807. Wrap met kaas en groenten
- 808. Wraps met vegetarische nuggets
- 809. Yam ma muang (salade van groene mango's)
- 810. Yoghurt Taj-mahal (met pistachenootjes, meloen en specerijen)
- 811. Zalm in deeg met zoutvlokken
- 812. Zalmkoekjes met dille-roomsaus
- 813. Zalmpakketjes met pappardelle
- 814. Zalmrolletjes met dragon
- 815. Zalmspaghetti alla carbonara
- 816. Zoete mangochutney
- 817. Zoetzure groenten met biefstuk
- 818. Zuurkool met paddestoelen
- 819. Zuurkool op z'n Pools

Aardappelgnocci met tomatensaus

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
zout
100 g bloem
1 ei
1 ui
1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
50 g ontbijtspek in blokjes
½ pak gezeefde tomatensaus (250 g)
1 dl witte wijn
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
peper
25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar.
Giet ze af, stamp ze of wrijf ze door een zeef en laat ze iets uitdampen en afkoelen.
Roer de bloem en het ei door de gestampde aardappelen tot een stevig deeg ontstaat.
Vorm van het deeg een rolletje van 3 cm doorsnee en snijd er plakjes van 1 cm dik van.
Druk met een vork lichtjes een ruitjespatroon in ieder kussentje.
Leg de kussentjes tot het gebruik naast elkaar op aluminiumfolie.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in stukjes.
Bak het spek enkele minuten zachtjes in de olie en bak de paprika en de ui enkele minuten mee.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer er de gezeefde tomaten, de wijn, de kruiden en peper door en laat de saus 15 minuten zachtjes sudderen.
Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook en kook de gnocci hierin tot ze boven komen drijven; dan zijn ze gaar.
Laat ze even in een vergiet uitlekken.
Verdeel ze over 4 borden, schenk er de saus over en strooi er Parmezaanse kaas over.
Lekker met een frisse salade.

Aardappeltaart met paprika

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

Ingrediënten

225 g magere kwark
4 eetlepels olijfolie traditioneel
225 g tarwebloem
zout
1 duopak voorgebakken aardappelschijfjes à 700 g
3 geroosterde paprika's uit pot, in repen
3 eieren
1½ dl halfvolle melk
(versgemalen) peper

Bereiding

Kneed van de kwark, de olie, de bloem en ½ theelepel zout een soepel deeg.
Bekleed de ingevette vorm ermee en snijd de overhangende randjes eraf.
Verdeel de plakjes aardappel dakpansgewijs over de taartbodem.
Leg de paprikarepen erop.
Klop de eieren met de melk en peper en zout naar smaak los en schenk het in de vorm.
Druk de deegrand zonodig iets naar beneden zodat hij ± 1 cm boven de vulling uitsteekt.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (200 °C) in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.
Lekker met een gemengde salade.

Serveertip: Strooi voor het bakken 150 g verkruimelde feta over de taart.

Wijnadvies: witte wijn, Huiswijn Spanje wit, Spanje

Aardappeltjes met maanzaad

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels olie
½ theelepel uiezaadjes (eventueel)
1 theelepel komijnzaadjes
4-6 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 theelepel versgemalen zwarte peper
½ theelepel gemalen kurkuma
700 g aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1 verse groene chilipoeder, fijngesneden
6 eetlepels wit maanzaad
1 theelepel zout

Bereiding

Verhit de olie in een gietijzeren pan (of een met anti-aanbaklaag) tot er een lichte walm afkomt. Neem de pan van het vuur en voeg de ui- en komijnzaadjes toe. Voeg, zodra de zaden beginnen te knappen, de knoflook toe en zet de pan weer op half vuur. Doe de zwarte peper en de kurkuma erbij, roer flink en voeg de aardappelblokjes en de groene chilipeper toe.
Bak de aardappelen 2-3 minuten onder voortdurend omscheppen.
Zet het vuur op laag, leg het deksel op de pan en laat de aardappelen in 12-15 minuten gaar worden. Schep af en toe om.
Maal het maanzaad vrij grof in een koffiemolen en voeg het aan de aardappelen toe.
Zet het vuur op half en bak het mengsel van aardappel en maanzaad nog 5-6 minuten. Schep vaak om.
Voeg het zout toe, schep om en neem de pan van het vuur.

Aardbeien-marshmellowspiesjes

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 zak marshmallows
satéstokjes

Bereiding

Was de aardbeien, laat ze in een vergiet goed uitlekken en dep ze voorzichtig met keukenpapier droog.
Verwijder de kroontjes en steek om en om een aardbei en een marshmallow aan stokjes.
Rooster ze boven de barbeque of hap ze gewoon zo lekker weg.

Afghaanse baklava

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Smelt op heel laag vuur 250 g boter.

Vermeng in een klein schaaltje 1 theelepel versgemalen kardemom met 1 theelepel kaneel.

Leg 2 vellen fyllodeeg op een stuk bakpapier en smeer er met een kwastje 2 eetlepels gesmolten boter over.

Verdeel er dan een dun laagje amandelen en een klein beetje van het kaneel-kardemommengsel over.

Herhaal dit enkele malen en smeer op het bovenste laagje deeg alleen gesmolten boter.

Bak de baklava op 190°C tot het fyllodeeg goudbruin is.

Neem de baklava dan uit de oven en bereid de siroop.

Vermeng voor de siroop 3 ½ dl water met 350 g suiker en 1 theelepel vers citroensap.

Breng dit mengsel aan de kook, zet het vuur laag en laat de siroop 5 minuten sudderen.

Snijd de nog warme baklava in kleine driehoekjes en druppel er de siroop over.

Bestrooi de baklava tot slot met gehakte cashewnoten.

Ansjevistoast

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klein stokbrood
2 teentjes knoflook
4 ansjovisfilets uit olie (blikje)
100 g zwarte olijven zonder pit
4 eetlepels olijfolie
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Snijd het stokbrood in sneetjes, leg die naast elkaar op het rooster van de oven en rooster de sneetjes brood in de voorverwarmde oven goudbruin.
Pel intussen de knoflook.
Hak de knoflook met ansjovisjes en de olijven fijn.
Roer er de olie en peper naar smaak door en bestrijk de geroosterde sneetjes brood ermee.
Serveer direct.

Appeltaart met kaneelroom

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

Ingrediënten

1 bekertje slagroom (125 ml)

25 g suiker

2 theelepels kaneelpoeder

evt. borrelglasje Amaretto likorette (fles à 0.7 liter)

1 roomboter appeltaartje

Bereiding

Slagroom met suiker, kaneel en evt. amaretto bijna lobbijg kloppen.

Taartje in magnetron op vol vermogen 1 minuut verwarmen.

Taartje in 4-6 puntjes snijden en kaneelroom ernaast scheppen.

Asperges met entrecôte

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

Ingrediënten

1½ kg witte asperges
1 kg vastkokende nieuwe aardappelen, geschild en in stukken
zout
1 eetlepel olijfolie traditioneel
4 entrecotes
1 pakje Maggi aspergesaus
3 eetlepels fijngeknipte verse bieslook

Bereiding

Schil de asperges van 2 cm onder het kopje naar beneden met een dunschiller, breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf.
Kook de aardappelen in ± 20 minuten in water met zout gaar.
Kook de asperges afhankelijk van de dikte in ± 15-20 minuten in ruim water met zout beetgaar.
Giet ze af.
Bestrijk intussen de entrecôtes met de olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Rooster ze in een grillpan aan beide kanten bruin en in ± 7 minuten rosé.
Bereid de saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de entrecôtes met de asperges, de aardappelen en de saus.
Bestrooi met het bieslook.

Wijnadvies: Duc de Termes, Frankrijk

Asperges met peterselieboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.C1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1½ kg witte asperges
½ limoen
65 g boter, op kamertemperatuur
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie
(versgemalen) peper
zout
1 kg panklare vastkokende aardappelen
400 g varkenshaas, op kamertemperatuur

Bereiding

Schil de asperges, breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf en leg ze in een pan met ruim water.
Boen de limoen schoon, rasp de groene schil dun af en pers de vrucht uit.
Roer 50 g van de boter met de peterselie, de limoenrasp, 2 theelepels van het sap en peper en zout naar smaak door de boter.
Schep de boter op een stuk huishoudfolie en vorm een rolletje van de boter.
Laat het rolletje in de koelkast opstijven.
Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Vouw het onderste dunne puntje van het vlees om en zet het vast met een cocktailprikker.
Verhit de rest van de boter in een koekenpan.
Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak en bak het rondom aan.
Temper het vuur en bak het vlees in 10-12 minuten rosé of net gaar.
Kook de asperges afhankelijk van de dikte in ± 15-20 minuten gaar.
Snijd het vlees in plakjes.
Giet de aardappelen af en laat ze droogdampen.
Giet de asperges af.
Snijd de kruidenboter in plakjes en verdeel ze over de asperges.
Serveer met het vlees en de aardappelen.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, Frankrijk

Asperges met rauwe ham en eiersalade

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 eieren
½ bosje radijs
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
zout
peper
8 witte asperges (± 300 g)
8 groene asperges (± 300 g)
4 plakken rauwe ham (vleeswaren)
1 doosje tuinkers
keukenpapier
dunschiller
schuimspaan

Bereiding

Kook de eieren in ± minuten hard.
Spoel ze onder koud stromend water af, pel ze en hak ze grof.
Maak intussen de radijsjes schoon en was ze.
Houd 4 radijsjes achter voor de garnering en snijd de rest in stukjes.
Schep in een kom het ei, de radijs, de mayonaise en de crème fraîche door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Schil de witte asperges met een dunschiller van vlak onder de kop naar beneden en snijd de houtachtige uiteinden eraf.
Kook de witte asperges in een pan met ruim water en zout in 12-15 minuten beetgaar.
Snijd intussen de houtachtige uiteinden van de groene asperges af en kook ze in een andere pan met ruim water en zout in 8-10 minuten beetgaar.
Schep de asperges voorzichtig met een schuimspaan in een vergiet, spoel ze onder koud stromend water af en laat ze goed uitlekken.
Dep ze met keukenpapier droog.
Leg de asperges met de koppen gelijk en snijd ze aan de onderkant op gelijke lengte (neem de kortste maat).
Halveer de plakken ham in de breedte en rol steeds 2 asperges (van gelijke kleur) aan de onderkant in de plakken ham.
Verdeel de witte en groene aspergerolletjes zo over 2 borden dat de kleuren om en om liggen.
Schep de eiermayonaise eraast.
Snijd de achtergehouden radijsjes in stukjes.
Knip de tuinkers van het bedje.
Garneer de asperges met toefjes tuinkers en radijs.

Asperges op z'n Pools

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ kg asperges
3 eieren
1 bosje peterselie
125 g boter
30 g paneermeel

Bereiding

Schil de asperges en kook ze ± 20 minuten in gezouten water.
Kook de eieren hard, pel ze, maak ze met een vork fijn en vermeng ze met de gehakte peterselie.
Smelt de boter en laat het paneermeel erin kleuren.
Laat de asperges uitlekken en bedek de punten met het ei-peterseliemengsel.
Overgieten ze met de botersaus en dien ze heet op.

Asperges uit Parma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg malse groene asperges
zout naar smaak
60 g ongezouten boter
60 g versgeraspte Parmezaanse kaas
versgeraspte witte peper naar smaak

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220°C.
Snijd de harde uiteinden van de asperges af en schil de stengels.
Breng in een grote braadpan zoveel water aan de kook, dat de asperges onder staan.
Voeg per 1¼ l water 1 theelepel zout toe.
Leg de asperges in het kokende water en kook ze ± 6 minuten tot ze zacht, maar niet papperig zijn.
Laat de asperges uitlekken en leg ze onmiddellijk in een bak met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
Vet een ovenschaal in waarin de asperges in 2 of 3 lagen naast elkaar kunnen liggen.
Verdeel klontjes boter over elke laag asperges en strooi er royaal Parmezaanse kaas en versgemalen peper over.
Zet de schaal 15-20 minuten in het midden van de oven tot de kaas begint te smelten.
Dien de asperges onmiddellijk op.

Aspergesalade en pesto-aardappelen uit Piemonte

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 middelgrote ongeschilde vastkokende aardappelen
zout
peper
500 g groene asperges
50 g plakjes bacon
100 g parmaham in reepjes
100 g pastrami in reepjes
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten
6 eetlepels olie
2 eetlepels (balsamico-)azijn
1 theelepel grove mosterd
1 gepelde tomaat (uit blik) of 1 ontvelde fijngesneden tomaat
200 g gemengde sla met rucola
2 eetlepels verse roomkaas
1 eetlepel pesto

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout in ± 20 minuten gaar.
Kook de asperges in ruim kokend water met zout in ± 15 minuten gaar.
Bak de bacon in een droge koekenpan krokant en verkruimel de plakjes.
Snijd de asperges in vieren en meng ze met de ham, pastrami en bacon.
Bewaar 1/3 deel van het aspergemengsel voor het volgende recept.
Roer een dressing van de olie, azijn, mosterd, tomaat, zout en peper.
Verdeel de sla over 2 bordjes, verdeel er het aspergemengsel over, besprenkel met de dressing en bestrooi met pijnboompitten.
Roer de roomkaas met de pesto los en breng op smaak met zout en peper.
Snijd de aardappelen kruislings in, verdeel er het roomkaasmengsel over en leg ze naast de salade.

Aspergetaart met ricotta

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

Ingrediënten

500 g groene asperges
225 g magere kwark
4 eetlepels olijfolie traditioneel
225 g tarwebloem
zout
1 bakje ricotta à 250 g
2 eetlepels groenterub
5 scharreleieren
(versgemalen) peper

Bereiding

Was de asperges, breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf en snijd de asperges in stukjes van ± 4 cm.
Kook ze ± 2 minuten in ruim water met zout.
Giet ze af en laat ze uitlekken.
Roer de kwark met de olie door elkaar.
Voeg de bloem en $\frac{1}{2}$ tl zout toe en kneed alles tot een soepel deeg.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven werkvlak en bekleed de ingevette vorm ermee.
Snijd de ovenhangende randjes eraf.
Verdeel de asperges over de taartbodem.
Verdeel de ricotta er met 2 lepels in kleine toefjes over.
Bestrooi met de rub.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los en schenk het in de taartvorm.
Bak de taart in een voorverwarmde oven (180°C) in ± 30 minuten lichtbruin en gaar.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Pinot Blanc, Duitsland

Aubergine-gehaktschotel met tomaat

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

Ingrediënten

200 g rijst
500 g rundergehakt
1 ei
1 kleine geraspte ui
1 uitgeperst teentje knoflook
zout, cayennepeper, tabasco
6 eetlepels paneermeel
2 eetlepels boter
1 eetlepel olie
1 dl rode wijn
1 dl Tomato Frito (pakje tomatenbasissaus)
2 aubergines in grove schuine stukken
4 ontvelde tomaten in plakken
2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Meng het gehakt met het ei, de ui, de knoflook, zout, cayennepeper en tabasco.
Draai er kleine balletjes van, rol ze door 3 eetlepels paneermeel en
Laat ze in de koelkast 20 minuten opstijven.
Verhit de boter en de olie samen en braad de gehaktballetjes hierin rondom aan.
Roer de wijn en de Tomato Frito erdoor en laat 5 minuten sudderen.
Kook de aubergine 5 minuten in water met zout en laat ze uitlekken.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vul een ingevette ovenschaal met een inhoud van 1½ l met lagen rijst, gehaktballetjes met saus,
aubergine en tomaat.
Meng de rest van het paneermeel en de kaas en bestrooi de ovenschotel hiermee.
Laat het gerecht in het midden van de oven in 20 minuten een knapperig korstje krijgen.

Aubergine-lasagna met pomodori

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

Ingrediënten

frituurolie

5 aubergines, in de lengte in plakken van 4 mm

zout

peper

100 g farina (grove Italiaanse bloem), delicatessenwinkels

20 Italiaanse tomaten (pomodori)

1 fijngesneden ui

3 geperste teentjes knoflook

4 eetlepels olijfolie

6 blaadjes salie

300 g polenta (maïsmeel)

veel plakken jong belegen kaas

½ dl slagroom of crème fraîche

3 grof gesneden lente-uitjes

een diepe, ingevette ovenschaal

Bereiding

Verhit de frituurolie tot $\pm 180^{\circ}\text{C}$.

Bestrooi de plakken aubergine met zout en peper en haal ze door de farina.

Bak de aubergine in gedeelten in de hete olie in 1-2 minuten lichtbruin en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Bestrooi de aubergine dan nogmaals met zout en peper.

Pureer de tomaten in een keukenmachine of blender en wrijf ze door een grove zeef (de velletjes en zaadjes blijven achter).

Bak de ui en de knoflook ± 5 minuten in de olijfolie.

Voeg de gezeefde tomaten, salie, zout en peper toe en laat het mengsel op zacht vuur 1/3 deel inkoken.

Roer het maïsmeel door het tomatenmengsel.

Verwarm de oven voor op 150°C .

Bekleed de vorm met plakken aubergine, strijk hierop een laagje polentamengsel en leg daarop weer plakken aubergine.

Herhaal dit tot er ongeveer 6 aubergine- en 6 polentalaagjes zijn.

Eindig met een laagje aubergine.

Leg de plakken kaas erop en bestrijk die met de slagroom.

Bak de lasagne in het midden van de oven ± 35 minuten en strooi er dan de lente-ui over.

Serveer de lasagna met tomatensaus.

Aubergine-tomaatchutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 1 rode ui, 1 aubergine en 1 rode paprika in blokjes in 1 eetlepel olijfolie met het deksel op pan zachtjes ± 10 minuten.

Roer er 1 eetlepel tomatenpuree door en bak die ± 1 minuten mee.

Doe er 450 g ontvelde tomaten in stukjes, 1/4 dl witte wijnazijn, 40 g bruine basterdsuiker, 1 theelepel komijnzaadjes, 1 theelepel mosterdzaadjes, 6 zwarte peperkorrels (allemaal gekneusd), 1 laurierblad, 1 takje tijm en 4 geperste teentjes knoflook bij en laat nog ± 30 minuten stoven.

Laat afkoelen, roer er 1 eetlepel fijngesneden peterselie door en serveer de chutney in 2 rode paprika's.

Aubergine raita

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine (325 g)
½ theelepel zout
een blokje gemberwortel, 2½ x 2½ cm gepeld en grof gehakt
1 verse groene chilipeper, grof gesneden en van zaden ontdaan
125 g Bulgaarse yoghurt
2-3 eetlepels uisnippers
2 eetlepels gehakte korianderblaadjes

Bereiding

Maak in de aubergine één of twee kleine inkepingen (anders barst de vrucht tijdens het grillen open).
Laat de grill niet al te heet worden.
Gril de hele aubergine 10 minuten (5 minuten per kant) en laat de gegrilde aubergine helemaal afkoelen.
Doe de stukjes gember en groene chilipeper met het zout in een vijzel en wrijf ze fijn.
Snijd de aubergine in de lengte door, verwijder het vruchtvlees en snijd of stamp dit fijn.
Klop de yoghurt tot een gladde massa en voeg het mengsel van gember, chilipoeder en zout toe.
Roer, voeg het vruchtvlees van de aubergine toe en roer weer.
Roer er vlak voor het opdienen de uisnippers en de helft van de gehakte korianderblaadjes door.
Vul de halve aubergines met het mengsel en garneer met de rest van de korianderblaadjes.

Opmerking: Het is belangrijk dat u de grill voorverwarmt en de aubergine precies 10 minuten roostert.
Als de aubergine niet gaar is van binnen, is het moeilijk het vruchtvlees eruit te scheppen.

Aubergine uit de oven

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bosuitje
150 g kalfsgehakt
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels rozijnen
1 eidooier
peper
zout
1 aubergine
2 eetlepel pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de oven voorop 200°C.
Maak het bosuitje schoon en hak het fijn.
Meng het gehakt met de bosui en de Parmezaanse kaas, de rozijnen, de dooier en peper en zout naar smaak.
Was de aubergine, snijd de steelaanzet eraf en snijd het vruchtvlees in plakken van ± 1 cm dik.
Leg de plakken aubergine op een ingevet bakblik en verdeel het gehaktmengsel over de aubergines.
Verdeel de pijnboompitten erover.
Bak de auberginehapjes in de voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Serveer ze warm.

Avocado-spinaziesalade met spekjes

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

50 g spinazie
1 kleine rijpe avocado
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels slaolie
6 dunne plakjes ontbijtspek
zout
versgemalen peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook

Bereiding

Was en droog de spinazie.
Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en meng het met het citroensap.
Verhit de slaolie en bak de plakjes ontbijtspek hierin zachtjes uit.
Meng de spinazie met de avocado, het bakvet, zout, peper en het bieslook.
Verdeel de salade over 2 bordjes en leg de plakjes spek erop.

Barbecue-kipfilet

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

Ingrediënten

8 enkele kipfilets

Voor de marinade:

2 teentjes knoflook

4 rode Spaanse pepertjes

1 eetlepel fijngehakte verse gember

het sap van 1 citroen

1 theelepel geraspte citroenschil

4 eetlepels rijstwijijn (of sherry)

2 eetlepels vloeibare honing

1 dl olie

2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Snijd de filets aan de bovenkant driemaal in.

Hak de knoflook en de pepertjes fijn (verwijder de zaadjes van de pepertjes) en vermeng ze met de overige ingrediënten voor de marinade.

Wentel de kipfilets in de marinade en laat ze afgedekt ± 3 uur staan.

Rooster de kip daarna ± 25 minuten; keer regelmatig.

Laat de rest van de marinade ± 4 minuten inkoken.

Zeef de marinade en serveer die bij de kip.

Garneer met Spaanse pepers en limoen.

Beveca (kokospudding)

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

Ingrediënten

2 verse kokosnoten
4½ dl kokend water
250 g basterdsuiker
200 g rijstemeel
2 geklopte eieren
50 g amandelschaafsel

Bereiding

Steek de 'ogen' van de noten door, vang het sap op en bewaar het.
Kraak de noten en haal de kokos eruit.
Rasp de kokos in een kom en giet het kokende water erover.
Laat 15 minuten weken en giet alles dan door een zeef, bekleed met dubbelgevouwen kaasdoek, in een kom.
Pak het kaasdoek samen en wring er zoveel mogelijk kokosmelk uit.
Gooi de uitgeknepen kokos weg.
Meng de gezeefde kokosmelk met het sap uit de noten en klop de overige ingrediënten erdoor.
Doe het mengsel in een grote pan met dikke bodem en breng aan de kook.
Temper het vuur, laat al roerend zachtjes koken tot het dik wordt.
Giet het in een ingevette ronde bakvorm van 20 cm.
Bak ± 30 minuten in een op 180 °C voorverwarmde oven tot de bovenkant bruin is.
Serveer de pudding warm.

Bicchierini capricciosi (pizzettes of pizza-'bekertjes')

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 x basisrecept pizzadeeg
800 g gepelde tomaten (blik á 400 g), uitgelekt
zout
peper
1 theelepel gedroogde oregano
2 eetlepels olijfolie
8 champignons in plakjes
100 g gekookte ham in stukjes
2 eetlepels uitgelekte kappertjes
10 artisjokbodems (blik), uitgelekt, in vieren
1 losgeklopt eiwit
200 g mozzarella in blokjes
8 taartvormpjes van ± 10 cm doorsnee

Bereiding

Bereid het pizzadeeg en laat het volgens het basisrecept rijzen.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel het deeg in 8 stukken en rol elk deel uit tot een cirkel van 14 cm doorsnee en 4-5 mm dik.
Bekleed de taartvormpjes met het deeg, druk de deegrand goed tegen de wand, laat het deeg iets boven de rand van de vormpjes uitsteken.
Snijd de tomaten in grove stukken en meng die met zout, peper, de oregano en de olijfolie.
Verdeel het tomatenmengsel, de champignons, de ham, de kappertjes en de artisjok over de pizzabakjes.
Vouw de deegrand iets naar binnen terug en bestrijk met losgeklopt eiwit.
Bak de pizzabakjes ± 10 minuten in midden van oven.
Verdeel buiten de oven de mozzarella over de pizzavulling en bak de pizzabakjes terug in de oven in nog ± 10 minuten goudbruin en gaar.
U kunt pizzettes als voorafje, maar ook als hoofdgerecht serveren. Reken dan op twee 'bekertjes' per persoon en geef er een eenvoudige, frisgroene salade bij.

Bieflapjes met mango-gembersaus

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

Ingrediënten

1 mango (± 300 g)
4 bolletjes gember
2 eetlepels gembersiroop
1 dl tomatensap
3 bosuitjes
150 g sugar snaps
400 g bieflapjes
1 eetlepel chilipoeder
3 eetlepels olie
1 teentje knoflook
2 theelepels kruidenbouillonpoeder
keukenmachine
wok of hapjespan

Bereiding

Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit.
Pureer in een keukenmachine de mango met de gember, de gembersiroop en het tomatensap tot een gladde saus of snijd de mango en de gember heel fijn en wrijf alles boven een kom door een zeef.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in stukjes van ca 2 cm.
Maak de sugar snaps schoon.
Snijd de bieflapjes in dunne reepjes en bestrooi ze met chilipoeder.
Verhit in een wok de olie.
Pel de knoflook en pers hem erboven uit.
Bak de bieflapjes al omscheppend in ca 3 minuten bruin.
Voeg de bosui en sugar snaps toe en bak ze ca 2 minuten mee.
Voeg de mangosaus en de bouillonpoeder toe en breng het geheel aan de kook.
Laat nog ca 5 minuten zachtjes sudderen.
Serveer met pandanrijst.

Info: Sugar snaps: Het nieuwste in bonenland zijn deze boontjes, een nieuw type 'peulerwt': ze smaken als peultjes, maar ze zijn zo dik als doperwtjes in de dop. Doperwtjes worden gedopt waarna de peul niet wordt gegeten. Sugar snaps worden in hun geheel gegeten. De kooktijd, in ruim kokend water met wat zout, is kort, 10 minuten. De peulwand is lekker knapperig en de smaak is heel zoet. Ze worden extra lekker met een takje bonekruid in de pan. Door het koken gaan sommige peulen open, zodat de felgroene, kleine ronde 'erwtjes' zichtbaar worden. Omgeschud met een klontje (knoflook)boter zijn ze lekker bij geroosterd of gegrild vlees.

Biefstuk met oesterzwammen en groenten

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

Ingrediënten

500 g kogelbiefstuk
1 bosje lente-uitjes
½ Chinese kool
150 g oesterzwammen
1 gele paprika
1 rode Spaanse peper
2 eetlepels honing
1 eetlepel Chinese kruiden (McCormick)
2 gekneusde teentjes knoflook
± 2 cm geraspte gemberwortel
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels olie

Bereiding

Snijd de biefstuk, lente-ui, Chinese kool en oesterzwammen in reepjes, de paprika in kleine blokjes en de Spaanse peper in ringen.

Meng de honing, Chinese kruiden, knoflook, gember, ketjap, olie en 1½ dl water en marineer het vlees hierin 2-3 uur.

Schep het vlees uit de marinade.

Verhit in een wok de olie en roerbak het vlees ± 1 minuut.

Voeg de lente-ui en paprika toe en bak die ± 2 minuten mee.

Voeg de kool en de oesterzwammen toe en bak die ± 2 minuten mee.

Schep er de Spaanse peper door.

Serveer met pandanrijst.

Bietensalade met geitenkaas en croutons

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

Ingrediënten

1 potje rode bietenschijfjes, zoetzuur (180 g)
2 zakjes rucola slamelange (à 75 g)
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
1 theelepel honing
250 g zachte geitenkaas (bijv. Bettine blanc)
1 zakje croutons naturel (120 g)

Bereiding

Bietjes laten uitlekken.
Rucolasla over vier borden verdelen.
Bietjes erop rangschikken.
Olie, azijn, honing en zout en peper naar smaak tot dressing kloppen.
Dressing over bietjes sprenkelen.
Geitenkaas in stukjes verdelen en samen met croutons over bietjes strooien.

Bietenzuur

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg ongekookte rode bieten

2 l gekookt warm water

50 g volkorenbrood

Bereiding

Was de bieten, schil ze dun en snijd ze in plakjes.

Doe de plakjes vervolgens in een aardewerken pot of inmaakglas, giet er het gekookte warme water op en voeg daaraan het in stukjes gesneden brood toe.

Dek de pot of het glas met een doekje of geperforeerd papier, op zijn plaats gehouden door een elastiekje af en zet de pot op een warme ($\pm 20^{\circ}\text{C}$) plaats weg.

Schep er 5 dagen later voorzichtig het schuim dat zich heeft gevormd af en giet het bietenzuur, zonder de pulp, over in schone flessen.

Sluit de flessen af met een kurk en bewaar ze in de koelkast (± 4 maanden houdbaar).

Bigosch 1 (Poolse zuurkool)

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

Ingrediënten

600 g aardappelen
zout
2 uien
2 tomaten
250 g magere varkenslappen
250 g lamslappen
50 g vetspek in dobbelsteentjes
100 g magere spekreepjes
Peper
600 g zuurkool
1 theelepel peperkorrels
1 theelepel paprikapoeder
½ dl wodka of jenever

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in plakjes en kook de aardappelplakjes 5 minuten in water met zout.
Pel en snipper de uien.
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Snijd het varkens- en het lamsvlees in dobbelsteentjes.
Bak de helft van het vetspek in een droge pan uit.
Voeg het varkensvlees, het lamsvlees en de magere spekreepjes toe en bak alles al omscheppend in het spekvet bruin.
Voeg de ui toe en fruit die al omscheppend mee.
Breng op smaak met peper en zout.
Bak de rest van het vetspek in een andere pan uit en bak de zuurkool in het spekvet.
Voeg de tomaat, de peperkorrels en het paprikapoeder toe en warm op laag vuur goed door.
Verdeel de aardappelschijfjes, het zuurkoolmengsel en het vlees in laagjes over een hoge ingevette ovenschaal, dek de schaal af met aluminiumfolie en laat het gerecht in ± 25 minuten gaar stoven.
Besprenkel het gerecht vlak voor het serveren met de wodka.

Variatietip: Vervang de zuurkool door 500 g in plakken gesneden aubergine en 1 blikje maïskorrels.

De poolse keuken is een mengelmoes van diverse culturen. Door de eeuwen heen was het nu eens Pools en dan weer Duits. Dit vinden we ook terug in het nationale gerecht, de bigosch.

Bigosch 2

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

Ingrediënten

75 g doorregen spek in kleine blokjes
200 g mager varkenspoelet
150 g mager runderpoelet
2 gepelde, fijngehakte uien
200 g gesneden witte kool
boter
100 g champignons
200 g zuurkool
2 eetlepels tomatenpuree
1 laurierblad
½ theelepel kummel
½ theelepel marjolein
1 teentje knoflook
3½ dl droge witte wijn
zout
witte peper
1 klontje suiker

Bereiding

Maak de boter in een grote pan heet en bak het spek hierin glazig.
Doe het vlees en de uien erbij en braad dit al roerend op hoog vuur aan.
Laat de gewassen champignons uitlekken en doe ze met de witte kool, de zuurkool, de tomatenpuree, de kruiden, het zout en de suiker bij het vlees.
Pers de knoflook erboven uit.
Roer alles goed door, giet de wijn erbij en zoveel water, dat alles goed onder staat.
Kook het gerecht in ± 70 minuten zachtjes gaar.
Maak het op smaak af met zout, peper en suiker.

Bistecca Alpina (biefstuk op Italiaanse wijze)

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 lendebeefstuk (250 g)

1 eetlepel olijfolie

zout

versgemalen peper

1 plak ham

75 g geraspte jonge kaas

1 dl slagroom

1 eetlepel fijngehakte peterselie

1 theelepel tomatenpuree

Bereiding

Verwarm een koekenpan droog op het fornuis op de hoogste stand.

Sla de biefstuk plat.

Verhit de olie in de koekenpan en bak het vlees vlug aan beide kanten bruin.

Bestrooi het met peper en zout.

Leg de ham op het biefstuk en strooi de kaas erover.

Leg een deksel op de pan en laat het vlees nog even bakken, zodat de kaas kan smelten.

Neem het vlees uit de pan en houd het warm.

Roer de room door de braadjus en kleur de saus een beetje roze met tomatenpuree.

Schenk de saus om het vlees en bestrooi het geheel met peterselie.

Geef er gebakken aardappelen en een gemengde salade bij.

Bleekselderijsalade met kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe peren
10 stengels bleekselderij met groen
200 g tuinkruiden-, komijne- of andere kaas in blokjes
4 eetlepels selderijsalade
3 eetlepels citroensap
(versgemalen) peper
150 g gewassen en gesneden krulandijvie
1 bakje tuinkers

Bereiding

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Snijd de bleekselderij in schijfjes en hak het groen van de bleekselderij fijn.
Scheep de peren, bleekselderij en kaas door elkaar.
Roer een sausje van de selderijsalade, het citroensap en wat peper en scheep dit door de salade.
Leg de krulandijvie op een schaal en verdeel de selderijsalade erover.
Garneer met tuinkers.

Bloemkool en aardappel met bieflapjes

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

Ingrediënten

400 g bieflapjes
versgemalen peper
zout
2 eetlepels zonnebloemolie
500 g bloemkoolroosjes
½ zakje geribbelde aardappelplakjes
100 peultjes
½ bakje champignons
2 tomaten
4 eetlepels pindakaas
1 eetlepel sherry
100 g gebrande cashewnoten
2 eetlepels sesamzaad

Bereiding

Snijd de bieflapjes in reepjes en maal er royaal peper boven.
Verhit de olie in een wok of wadjan, bak de vleesreepjes rondom bruin en neem ze daarna uit de pan.
Bak de bloemkoolroosjes en de aardappelplakjes omscheppend mee, voeg de afgehaalde peultjes toe en bak die ook omscheppend.
Halveer of vierendeel de champignons en roer deze samen met de in stukjes gesneden tomaten erbij.
Roer de pindakaas met de sherry uit en giet dit bij de groenten.
Voeg eventueel nog wat water toe.
Laat dit alles 5 minuten garen.
Voeg het vlees weer toe en bestrooi het geheel met de noten en het sesamzaad.
Lekker met wilde en witte rijst.

Bloemkoolsalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g bloemkoolroosjes

zout

1 kleine winterwortel

4 stoneleeks

2 bolletjes gember

2 eetlepels azijn

3 eetlepels olie

1 theelepel suiker

1 theelepel sesamolie

Bereiding

Verdeel de bloemkoolroosjes in kleinere roosjes en was ze.

Kook de bloemkoolroosjes in een pan met ruim water en zout in ± 5 minuten beetgaar.

Schil intussen de wortel en rasp hem grof.

Halveer de stoneleeks in de lengte en snijd ze in stukken van ± 3 cm.

Spoel de bloemkoolroosjes in een zeef onder koud stromend water af, laat ze uitlekken en afkoelen.

Schep de bloemkoolroosjes en de wortel in een (sla)schaal door elkaar.

Snijd de gemberbolletjes fijn.

Doe de azijn, olie, gember en suiker in een (steel)pan en breng dit aan de kook.

Schep de warme saus door de salade.

Zet de salade ± ½ uur weg.

Sprenkel daarna de sesamolie over de salade en schep de salade om.

Garneer met stukjes stoneleek.

Bloemkoolsalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 groene, gele paarse of rode paprika

½ krop sla

1 kleine bloemkool

250 g tomaten

2 hardgekookte eieren

voor de saus

1 bekertje Bulgaarse yoghurt

peper

zout

4 eetlepels bieslook

Bereiding

Kook de bloemkool 5-10 minuten en laat hem afkoelen.

Bekleed een platte schaal met slabladen.

Leg de bloemkool in het midden en daarom heen plakjes tomaat, reepjes paprika en plakjes ei.

Schenk vanuit het midden de saus over de salade.

Bloemkoolsalade met bieslook

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g bloemkool
zout
peper
1 uitje
2 augurkjes
1 hardgekookt ei
50 g katenspek
5 eetlepels slaolie
3 eetlepels azijn
5 eetlepels slagroom
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en kook die 3 minuten in een laagje kokend water met een snufje zout.

Giet ze af, spoel ze onder de koude kraan en laat ze uitlekken.

Hak het uitje en de augurkjes fijn.

Pel het ei en prak het fijn.

Snijd het spek in reepjes.

Verhit 2 eetlepels slaolie en bak de reepjes spek hierin op hoog vuur 2 minuten.

Roer het ei, de ui, de augurkjes, het uitgebakken spek met de olie uit de pan, de rest van de olie, de slagroom, het bieslook en zout en peper door de azijn en schep deze dressing door de bloemkoolroosjes.

Leg de bloemkoolroosjes 3 minuten in een bakje water, schep ze vervolgens in een magnetronschaal en verwarm ze afgedekt 2 minuten op vol vermogen.

Schep tussentijds eenmaal om.

Bloemkoolsalade met gorgonzoladressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g bloemkool

zout

zwarte peper

2 eetlepels citroensap

6 eetlepels (olijf)olie

50 g Gorgonzola

2 eetlepels uitgelekte zoetzure rode paprika (uit een potje)

1 eetlepel fijngeknipte peterselie

Bereiding

Verdeel de bloemkool in kleine roosjes, kook ze in weinig water met zout beetgaar en laat ze afkoelen.

Roer in een kommetje een sausje van het citroensap en de (olijf)olie.

Verkruimel de Gorgonzola en meng deze door het sausje.

Breng op smaak met zwarte peper.

Schep de bloemkool met de paprika en de peterselie luchtig in een schaal door elkaar en schenk de helft van de dressing erover (bewaar de rest voor een andere salade).

Bloemkoolsalade met peer

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g schoongemaakte en in roosjes verdeelde bloemkool

150 g peer

½ dl yoghurt

½ dl slagroom

1 theelepel olijf- of zonnebloemolie

2 eetlepels (vers) sinasappelsap

naar smaak vloeibare zoetstof

van het bedje afgeknipte tuinkers

Bereiding

Kook de bloemkoolroosjes beetgaar en laat ze onder koud water schrikken.

Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Vermeng de peer en de bloemkool in een kom.

Roer de yoghurt, de slagroom, de olie en het sinaasappelsap tot een sausje en voeg de zoetstof aan het sausje toe.

Schep het sausje door de bloemkool met de peer en garneer met de afgeknipte tuinkers.

Boerenkoolschotel met mosterd

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
2 zakken gesneden boerenkool (à 300 g)
200 g verse roomkaas
4 eetlepels Dijon mosterd (pot à 215 g)
2 schaaltjes vegetarische braadworsten (à 140 g, Tivall)

Bereiding

Aardappels schillen, in plakken snijden en in 15 minuten gaarkoken.
Boerenkool in weinig water 10 minuten koken.
Helft van roomkaas door boerenkool scheppen en laten smelten.
Met zout en peper op smaak brengen.
Oven op 225 °C voorverwarmen.
In steelpan rest van roomkaas smelten.
Mosterd door kaas roeren.
Boerenkool in ovenschaal scheppen.
Worst in plakjes snijden en op boerenkool leggen.
Aardappels erover verdelen.
Mosterdsaus erover schenken.
Schotel in oven 10 minuten gratineren.
Lekker met gegrilde halve tomaten.

Boheemse jachtschotel

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

Ingrediënten

500 g runderlappen, liefst met een randje vet

200 g gedroogde pruimen

1 fles pilsner bier (300 ml)

1 eetlepel blokjes mager rookspek

50 g boter

1 ui

1 eetlepel bloem

1 theelepel paprikapoeder

tijm, laurier

peper

(zout)

aardappelpuree

Bereiding

<| >

Zet de avond van tevoren de pruimen in de week in water, of nog liever in koude thee.

Neem ze uit het weekvocht en verwijder de pitten.

Snijd het vlees in dobbelstenen en snipper de ui.

Strooi peper en eventueel zout over het vlees en haal de stukken door de bloem.

Smelt de boter en fruit daarin de spekblokjes met de gesnipperde ui en het paprikapoeder.

Leg het vlees erbij als de ui mooi goudgeel is en laat het aan alle kanten zachtjes bakken.

Voeg een kopje lauw water toe, roer alles even goed om, giet er dan het bier bij, laat dit even goed pruttelen en voeg vervolgens tijm en laurier toe.

Laat dit in een gesloten pan zachtjes een uur sudderen.

Voeg er dan de pruimen bij, en laat alles met elkaar gaar sudderen.

De zoete smaak van de pruimen harmonieert heel goed met de kruidige biersmaak.

Schep alles in een vuurvaste schotel, strijk er aardappelpuree over uit en laat er in de oven een korstje op komen.

Variatietip: Gebruik in plaats van bier eens rode wijn.

Probeer eens gedroogde appeltjes in plaats van pruimen.

Info: In Bohemen (Zuid-West Tsjechië) wordt voortreffelijk bier gebrouwen. Ons pilsje heet tenslotte naar de Boheemse stad Pilsen. En op de groene hellingen van het Bohemer Woud bloeien in de lente de pruimenbomen. Begrijpelijk dus, dat men in de Boheemse keukens dankbaar gebruik maakt van zowel het schuimende bier als van de heerlijk zoete gedroogde pruimen voor kostelijke winterschotels.

Boheemse lever- of miltballetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g lever of milt

1 groot ei

1 theelepel reuzel

3 eetlepels runderbouillon of melk

zout

peper

marjolein

een stukje ui of ½ teentje knoflook

paneermeel

1 l goede runderbouillon

Bereiding

Maal de lever.

Maak ± 3 eetlepels paneermeel met de bouillon of de melk vochtig.

Roer de reuzel, het ei en wat paneermeel door elkaar, voeg de kruiden, het zout, de gesnipperde ui of geplette knoflook, de gemalen lever en het bevochtigde paneermeel toe en verwerk dit alles tot een glad geheel.

Laat dit op een koele plaats rusten tot het wat stevig wordt.

Draai er dan balletjes van te grootte van een stuiter en laat die in 8-10 minuten in de bouillon gaar worden.

Bosvruchten tiramisu

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

Ingrediënten

½ pak lange vingers (á 175 g)
1/ -1 dl Crème de Cassis
250 g mascarpone (Italiaanse roomkaas)
1 zakje vanillesuiker
50 g poedersuiker
500 g frambozen
200 g aardbeien en bosbessen
een paar takjes verse munt
cakevorm (1 l)

Bereiding

Bekleed de vorm met plasticfolie.

Klop de mascarpone stijf met de vanillesuiker en de poedersuiker (houd 1 ½ eetlepel poedersuiker achter).

Bedek de bodem van de vorm met lange vingers met de gesuikerde kant naar onder en sprenkel daar de helft van de likeur over.

Verdeel er een laag frambozen over schep de helft van de mascarpone erop, maak daarop weer een laag lange vingers met likeur en een laag frambozen.

Schep de rest van de mascarpone erop en strijk die glad.

Laat het geheel afgedekt met plasticfolie in de koelkast minstens 4 uur opstijven.

Stort de tiramisu voor het serveren op een schaal en garneer met de rest van het fruit, de munt en de achtergehouden poedersuiker.

Brasato di manzo alla giardiniera (gevuld rundvlees van de tuinmansvrouw)

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

Ingrediënten

1 kg runderlappen
2 soeplepels mosterd
1 ui
2 wortelen
een stukje knolselderij
2 teentjes knoflook
1 kopje geraspte kaas
2 eieren
Peterselie
100 g rauwe ham
zout, peper
1 koffielepel nootmuskaat
1 kopje bloem
½ kopje olie
1 kopje rode wijn
¼ l vleesbouillon
1 blikje gepelde tomaten

Bereiding

Snijd een envelopje in de runderlappen, leg ze op een werkvlak, bestrooi met peper en zout en wrijf de envelopjes vanbinnen in met de mosterd.
Maak de groenten schoon en snijd ze fijn.
Snijd de ham in kleine blokjes en hak de knoflook fijn.
Meng deze ingrediënten met de kaas, de eieren en de gehakte peterselie in een kom en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Vul de vleesenvelopjes hiermee en naai of steek ze dicht.
Wentel het vlees door de bloem.
Verhit de olie in een braadpan en braad het vlees rondom aan.
Blus af met de rode wijn en giet er daarna de vleesbouillon bij.
Doe de tomaten met het sap door een zeef bij de saus en laat, met het deksel op de pan, op matig vuur ± 2 uur stoven.
Breng het gerecht voor het serveren op smaak met peper en zout en serveer er gestoofde groenten en 'al dente' gekookte spaghetti bij.

Brinjal pahi (ingemaakte aubergines)

Menugang Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

2 grote aubergines
2 theelepels zout
2 theelepels kurkuma (koenjit)
1 eetlepel zwarte mosterdzaden
½ kop azijn
1 middelgrote gesnipperde ui
4 teentjes knoflook
1 eetlepel fijngehakte verse gember
1 eetlepel gemalen koriander
2 theelepels gemalen komijn
1 theelepel gemalen venkel
½ kop tamarindepulp
0,8 kop heet water
3 verse groene pepers zonder zaad
1 klein pijpje kaneel
1 theelepel chilipoeder
2 theelepels suiker

Bereiding

Snijd de aubergines in dunne plakken, wrijf ze in met zout en kurkuma en leg ze in een kom; laat ze ± 1 uur staan.

Giet de vloeistof eraf en vloe de aubergines af op keukenpapier.

Verhit ± 2 ½ cm olie in een pan en bak de plakjes aubergine heel langzaam tot ze aan beide kanten bruin zijn.

Haal de plakjes uit de olie en leg ze in een kom.

Bewaar de olie voor verder bakken.

Doe het mosterdzaad en de azijn in een blender en maal tot de mosterd helemaal fijn is.

Voeg de ui, knoflook en gember toe en maal weer tot een smeūige pasta is verkregen.

Zet dit apart.

Doe de koriander, komijn en venkel in een kleine pan en verhit die zachtjes onder schudden of roeren tot het mengsel lichtbruin is (u kunt in plaats hiervan ook 1 ½ eetlepel Ceylonees kerriepoeder nemen).

Knijp de tamarindepulp uit in heet water, pers het door een zeef en verwijder de zaden.

Gebruik het vocht.

Verhit ½ kop reeds gebruikte olie en bak het gemalen mengsel van mosterd etc. 5 minuten.

Voeg het koriandermengsel (of de kerriepoeder) toe, gevolgd door de pepers, kaneel, chilipoeder en het tamarindevocht.

Voeg de gebakken aubergineplakken toe en nog wat olie, die in de kom is achtergebleven.

Roer, bedek de pan en laat het gerecht 15 minuten pruttelen.

neem de pan van het vuur en voeg onder roeren de suiker toe.

Voeg naar smaak eventueel extra zout toe.

Laat de aubergines goed afkoelen en bewaar ze in droge potten.

Broccolisalade 1

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

Ingrediënten

250 g panklare broccoli
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel witte wijnazijn
½ eetlepel limoensap
zout
peper
½ rode ui in ringen

Bereiding

Kook de broccoli in water met wat zout in ± 10 minuten beetgaar.
Pel en snipper de knoflook.
Klop een dressing van de olie, azijn, limoen, knoflook en wat peper en zout.
Giet de broccoli af en verdeel er de uiringen over.
Schenk de dressing over de nog warme broccoli en laat de groente tot kamertemperatuur afkoelen.
Schep aan tafel even om.

Broccolisalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g broccoliroosjes
1 avocado
citroensap
35 g blanke amandelen
100 g Hüttenkäse
1 dl yoghurt
1 dl zure room
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel honing
1 theelepel geraspte citroenschil
versgemalen peper
zout
citroenmelisse

Bereiding

Blancheer de broccoliroosjes 2 minuten, spoel ze koud af en laat ze uitlekken.
Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes en besprenkel die met citroensap.
Hak de amandelen grof en schep ze samen met de Hüttenkäse door de broccoli en de avocado.
Klop een sausje Van de yoghurt, de zure room, de olie, de honing en de citroenrasp en breng dit met peper en zout op smaak.
Schep het sausje door de salade en garneer met citroenmelisse.

Broccolisalade met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g broccoli
zout
6 kerstomaatjes
100 g grote Noorse garnalen
1 eetlepel olie
½ eetlepel sesamolie
1 eetlepel sherry
½ eetlepel sojasaus
1 theelepel honing

Bereiding

Maak de broccoli schoon, snijd de roosjes eraf en snijd de stronken in plakjes.
Kook de plakjes ± 3 minuten in weinig water met zout.
Voeg de roosjes toe en kook de broccoli in nog ± 5 minuten gaar.
Giet hem af en spoel hem onder stromend water koud.
Was de tomaatjes en snijd ze in plakjes.
Spoel de garnalen af.
Klop een sausje van de beide oliesoorten, de sherry, de sojasaus en de honing en schep de broccoli, de garnalen en het sausje door elkaar.
Verdeel de salade over 2 bordjes en verdeel er de tomaat over.

Calzones met prei en katenspek

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

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
500 g prei in ringen
2 eetlepels olijfolie
2 blikjes pizzadeeg (Danerolles)
1 blikje tomatenpuree (68 g)
100 g katenspek in plakjes
150 g (Friese) nagelkaas
peper
zout
2 theelepels komijnzaad
1 eetlepel zeezout

Bereiding

Fruit de prei met de gesnipperde knoflook 5 minuten in 1 eetlepel olie.
Laat het vocht verdampen.
Rol het pizzadeeg tot 4 cirkels uit, besmeer de helft van elke cirkel met tomatenpuree en beleg ze met katenspek, prei, kaas, peper en zout.
Maak de randen nat, vouw het deeg over de vulling en druk de randen aan.
Bestrijk de calzones met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi ze met komijnzaadjes en zeezout.
Bak de calzones ± 20 minuten op een ingevette bakplaat in een warme oven van 200°C.

Calzoni alle zucchini (dubbelgevouwen gevulde pizza's)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 x basisrecept pizzadeeg met 250 g witte bloem en 250 g volkorenmeel
500 g courgette in plakjes
2 eetlepels olijfolie
zout
peper
2 theelepels gedroogde oregano
150 g rookkaas
250 g ricotta of verse roomkaas
2 uien in reepjes
100 g gerookte pancetta of ontbijtspek in plakjes
een met olie ingevette bakplaat

Bereiding

Bereid het pizzadeeg en laat het volgens het basisrecept rijzen.
Bak intussen de plakjes courgette 5 minuten in de olie.
Breng op smaak met zout, peper en oregano.
Snijd 100 g rookkaas in kleine plakjes en rasp 50 g rookkaas.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Verdeel het deeg in 4 stukken en rol het uit tot ronde pizzabodems van 4-5 mm dik.
Bestrijk de helft van elke pizzabodem met ricotta.
Verdeel er de courgette, ui, plakjes rookkaas en pancetta (houd 4 plakjes achter voor de garnering) over, houd de deegranden vrij.
Bestrijk de randen van het deeg met water, vouw de pizza's dubbel en druk de randen goed op elkaar.
Leg de calzons op de bakplaat en bak ze in het midden van de oven in 20-25 minuten goudbruin en gaar.
Bestrooi de calzons 10 minuten voor het einde van de baktijd met de geraspte rookkaas en leg op elke calzone een plakje pancetta.

Cannelloni-rolletjes met Hüttenkäse

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 16 cannelloni-rolletjes ± 3 minuten in kokend water met zout.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng 250 g maïskorrels (blikje), 250 g Hüttenkäse, 1 ei, 50 g geraspte kaas, 50 g gehakte zwarte olijven, 2 eetlepels kappertjes, peper en zout door elkaar.

Vul de uitgelekte cannelloni met dit mengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Maak 1 zakje béchamelsaus (Grand'Italia) volgens de gebruiksaanwijzing klaar.

Schenk de saus over de cannelloni en bak ze in de oven in ± 30 minuten gaar.

Garneer met olijven en basilicum.

Geef er een salade bij.

Cannelloni 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Breng een grote pan met ruim water aan de kook, doe er 14 lasagne verde vellen in en laat ze koken tot ze soepel zijn.

Laat ze vervolgens apart op een stuk stevig keukenpapier uitlekken.

Verhit in een pan 4 eetlepels olijfolie en schenk er 3 pakken gezeefde tomaten bij.

Kook tot $\pm 1/3$ in en breng op smaak met zout en 2 eetlepels oregano.

Prak in een schaal 400 g Mozzarellakaas en 4 anjovisfilets (uit blik) door elkaar en doe hier de helft van de warme saus en de helft van een zakje geraspte Parmezaanse kaas bij.

Leg op elk deeglapje een eetlepel van deze vulling, rol de lapjes op en leg ze dicht naast elkaar in een met olijfolie ingesmeerde vuurvaste schotel.

Giet er de rest van de saus en de Parmezaanse kaas over en laat in 20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven bakken.

Cannelloni met kaasvulling

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

Ingrediënten

8 pijpjes cannelloni
olijfolie
2 blikjes tonijn in olie
1 fijngesnipperde ui
2 theelepels kappertjes
2 pakjes Boursin
1 blikje gepelde tomaten
200 g geraspte kaas
zout
peper
chilipoeder

Bereiding

Kook de cannelloni in ruim kokend water met zout en 2 eetlepels olie 2-3 minuten en laat ze op een doek uitlekken.

Meng alle ingrediënten, behalve de tomaten en de kaas, goed door elkaar.

Vul de cannelloni met dit mengsel en leg ze in een ondiepe ovenschaal.

Prak de tomaten fijn en verdeel ze over de cannelloni.

Bestrooi de cannelloni met de geraspte kaas en bak ze in een op ± 200°C voorverwarmde oven tot ze zacht zijn en de kaas lichtbruin is gekleurd..

Cannelloni met kip-courgettesaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 cannelloni's
30 g boter
30 g bloem
3 dl melk
zout
peper
nootmuskaat
5 vleestomaten
1 grote ui
1 teentje knoflook
olijfolie
400 g kipgehakt
2 dl kippenbouillon
1 grote of 2 kleine courgettes
50 g geraspte oude kaas (bijv. Old Amsterdam)

Bereiding

Kook de cannelloni's in ruim kokend water met zout en 1 eetlepel olie, per 4-5 stuks, 4 minuten voor en leg ze op een schone keukendoek.

Bereid den béchamelsaus van de boter, de bloem en de melk en laat die 5 minuten zachtjes pruttelen. Breng de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Kruis de vleestomaten in, leg ze even in kokend (pasta)water, pel ze en snijd het vruchtvlees in stukjes. Fruit de gesnipperde ui en de knoflook uit de pers in wat olijfolie.

Voeg op hoog het kipgehakt vuur toe en bak het gaar.

Voeg de tomaten toe en laat ze zachtjes smoren, zodat een dikke saus ontstaat.

Voeg zo nodig nog wat bouillon toe.

Verwarm de oven voor tot 175°C.

Snijd de courgette in kleine stukjes, roer die bij de kip-tomatensaus en laat de saus 5 minuten zacht pruttelen.

Neem de sausvulling met een schuimspaan uit het vocht en vul met elke schep een cannelloni.

Leg deze in een ingevette ovenschaal, schenk de resterende saus erover, dek af met de béchamelsaus en bestrooi met de kaas.

Zet de schotel 30 minuten in het midden van de oven.

Variatietip: Fruit in de 30 g boter voor de saus 1 gesnipperde ui, 2 eetlepels tomatenpuree en 2 eetlepels paprikapoeder en roer er pas dan de bloem en de melk bij.

Voeg in plaats van courgette 1 pakje diepvriesratatouille toe en laat die ontdooien.

Cannelloni met prei en blauwe kaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg prei
60 g boter
1 eetlepel witte wijnazijn
150 g walnoten
3 eetlepels paneermeel
16-20 cannelloni's
40 g bloem
2 ½ dl halfvolle melk
2 ½ dl kippe- of groentebouillon (½ tablet)
200 g gorgonzola

Bereiding

Maak de prei schoon, snijd ze in 2 cm dikke ringen, fruit die zachtjes in 2 eetlepels boter en smoor ze afgedekt in 20 minuten gaar.
Breng op smaak met de azijn, een snufje suiker en zout en peper naar smaak.
Hak de noten grof en schep ze met het paneermeel luchtig door de prei.
Kook intussen de cannelloni's, per 4-5 stuks, in ruim kokend water met zout 4 minuten voor en leg ze op een schone theedoek.
Vul de cannelloni's met het preimengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Smelt voor de saus de rest van de boter, voeg er al roerend ineens de bloem aan toe en laat die even garen.
Voeg er de melk en de bouillon bij beetje al roerend aan toe, zodat een gladde saus ontstaat.
Verbrokkel de kaas en laat die in de saus smelten.
Breng de saus op smaak en giet hem over de cannelloni's.
Zet de schaal 30 minuten in het midden van een warme oven van 175°C.

Variatietip: Bak eerst 400 g gekruid lamsgehakt met 2 eetlepels paprikapoeder rul en bak dan 1 in dunne ringen gesneden prei en 1 gesnipperde rode paprika mee.
Laat de noten en het paneermeel weg en roer het mengsel om met 1 blikje tomaatstukjes met het vocht.
Vul de cannelloni's.
Vervang de blauwe kaas door 200 g walnoot-roomkaas en dek de schotel hiermee af.

Cannelloni met Quorn en paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 cannelloni's
400 g gemengde paddestoelen (shii-take, oesterzwammen, kastagnechampignons, grotchampignons en cantharellen)
boter
1 ui
1 teentje knoflook
2 pakjes Quorn, á 175 gr
1 blikje champignon-crèmesoep
1 dl droge witte wijn
2 eetlepels pesto (basilicumsaus)
1 flink bosje peterselie
125 g geraspte Maaslander (verse basilicum)

Bereiding

Kook de cannelloni's in ruim kokend water met zout, per 4-5 stuks, 4 minuten voor en leg ze op een schone theedoek.
Snijd de paddestoelen klein (laat kleintjes heel) en bak ze al omscheppend 3 minuten in de wat verhitte boter.
Neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Fruit de gesnipperde ui en de knoflook uit de pers in de paddestoelpan (met wat extra bakvet).
Roer de Quorn erbij en bak die 5 minuten zachtjes.
Roer er de crèmesoep, de wijn, de pesto en 2-3 eetlepels geknipte peterselie bij en verwarm het geheel al roerend langzaam.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Breng het gerecht op smaak met zout en peper.
Meng in een kom de helft van de saus met de paddestoelen en vul de cannelloni's hiermee.
Leg ze in een ingevette ovenschaal, bedek ze met de rest van de saus, bestrooi met de geraspte kaas en zet ze 40 minuten in het midden van de oven.
Garneer met basilicum.

Variatietip: Met een zakje gedroogde cèpes (eekhoorntjesbrood, ± 40 g); overgiet deze met 1 dl kokend water en laat ze 30 minuten weken. Bewaar het weekwater en roer dat bij de saus.
Breng de saus in plaats van met pesto op smaak met 3 dungseden gedroogde tomaten (droog of op olie).
Vervang de Maaslander door geraspte Edammerkaas.

Cannelloni met ricotta en boerenkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 uitje
olijfolie
900 g verse (kleingesneden) boerenkool
16 cannelloni's
250 g ricotta
zout
peper
nootmuskaat
een snufje suiker
2 teentjes knoflook
1 sjalotje
4 eetlepels pijnboompitjes
1 klein blikje tomatenpuree
1 blik gepelde Italiaanse tomaten
2 dl kruidenbouillon (½ tablet)
1 zakje geraspte pizzakaas (Deense Mozzarella)

Bereiding

Snipper het uitje en fruit het in 1 eetlepel olijfolie.
Voeg de boerenkool toe en laat die op hoog vuur al omscheppend slinken.
Voeg ¼ l water toe, kook de kool in 30 minuten zachtjes gaar en giet de groente af.
Kook de cannelloni's in ruim kokend water met zout, 4-5 tegelijk, 4 minuten voor en leg ze op een schone theedoek.
Wrijf de ricotta door een zeef, schep die bij de boerenkool en breng met wat zout, peper, nootmuskaat en suiker op smaak.
Vul de cannelloni's met het boerenkool-ricottamengsel en leg ze in een ingevette ovenschaal.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Bak voor de tomatensaus de knoflook uit de pers, het gehakte sjalotje en de pijnboompitjes in de olijfolie goudbruin, roer de tomatenpuree erbij en bak alles kort.
Snijd de tomaten uit blik kleiner en voeg ze toe met het vocht en de bouillon.
Breng ook de saus op smaak, laat tot sausdikte inkoken en giet de saus over de cannelloni's.
Bestrooi de cannelloni's met geraspte Mozzarella en bak ze in het midden van de oven in 40 minuten goudbruin.

Variatietip: Met cottage cheese in plaats van ricotta.

Voeg aan de saus 75 g gehakte walnoten en veel gehakte peterselie toe.

Bereid extra kaassaus (van 1 zakje), schenk die over de tomatensaus en bestrooi met 50 g geraspte kaas.

Cannelloni met tomaten-gehaktsaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
2 blikjes gepelde tomaten (à 400 g)
¾ dl vleesbouillon
2 theelepels Provençaalse kruiden
zout
peper
150 g geraspte belegen Goudse kaas
400 g kalfsgehakt
1 ei
16 cannelloni's
een ingevette ovenschaal met deksel en een spuitzak met glad mondstuk

Bereiding

Bak de ui en de knoflook ± 5 minuten zachtjes in de olie.
Voeg de tomaten met het vocht, de bouillon en de Provençaalse kruiden toe en laat de saus zonder deksel ± 20 minuten op laag vuur koken.
Breng de saus met zout en peper op smaak.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kneed 50 g kaas, het gehakt, het ei, zout en peper door elkaar.
Vul de spuitzak met het gehaktmengsel en spuit het in de cannelloni.
Vul de ovenschaal met 1/3 van de saus, leg de cannelloni's erop en giet de rest van de saus erover.
Strooi er 100 g kaas over.
Bak de cannelloni afgedekt 30 minuten in het midden van de oven.
Verwijder het deksel en gratineer het gerecht nog 15 minuten.

Variatietip: Met tomaat en kokos

Los 75 g santen (kokosblok) in 3 dl heet water op.
Bak 2 fijngesneden sjalotjes, 1 geperst teentje knoflook en 2 theelepels geraspte gemberwortel 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Voeg 2 eetlepels kerriepoeder en 1 eetlepel bloem toe en bak die 5 minuten mee.
Roer de santenoplossing erdoor tot een gladde saus ontstaat.
Voeg 1 blik tomaatblokjes (400 g), zout en peper toe en laat de saus 15 minuten koken.

Variatietip: Met tomaat en champignons

Bak 1 fijngesneden ui 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Bak 250 g champignons in plakjes op hoog vuur 5 minuten mee.
Roer er 1 pak gezeefde tomaten (500 g), 1 dl groentebouillon, 1 eetlepel fijngesneden tijm en 1 laurierblaadje door en laat de saus op zacht vuur 15 minuten koken.
Breng de saus met zout en 2 eetlepels groene peperkorrels op smaak.

Cannelloni met tomaten-gehaktsaus

Variatietip: Met tomaat en wortel

Bak 100 g wortel en 1 ui, beide fijngesneden, 10 minuten in 2 eetlepels olie.

Voeg 1 blik gepelde tomaten (400 g), 1 theelepel fijngesneden tijm, 1 blaadje laurier en 1 dl kippenbouillon toe.

Breng de saus aan de kook en laat 20 minuten koken.

Pureer de saus en breng hem met 2 dl slagroom opnieuw aan de kook.

Breng de saus Met zout, peper, 2 eetlepels bieslook en 2 eetlepels peterselie, beide fijngesneden, op smaak.

Variatietip: Met tomaat en paprika

Bak 2 rode paprika's in reepjes 10 minuten in 2 eetlepels olie.

Voeg 1 pot Sugocasa traditioneel (660 ml), 1 eetlepel fijngesneden oregano en 1 blaadje laurier toe en laat dit ± 10 minuten koken.

Breng de saus met zout, peper, 2 eetlepels kappertjes en 2 eetlepels fijngesneden groene olijven op smaak.

Cannelloni met visvulling

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Pocheer in ¼ l droge witte wijn met 1 dl water 400 g schelvisfilet met een stukje ui, een stukje wortel en een laurierblad 15 minuten.

Zeef het pocheervocht, vul het tot 1 liter aan en bereid hiervan met 75 g boter en 80 g bloem een saus.

Maak de visfilet fijn.

Stoof een prei in ringen in wat boter, pers er een teentje knoflook boven uit en schep dit met 1 eetlepel dille, 100 g garnalen en 100 g gekookte mosselen door de vis.

Vul hiermee groene en witte cannelloni-rolletjes.

Schep een laagje saus in een ovenschaal, leg de rolletjes daarin en schenk er de rest van de saus over.

Bestrooi met 75 g geraspte Pardanokaas en 3 eetlepels pijnboompitten en zet de schaal 45 minuten in een oven van 200°C.

Cavoletti di Bruxelles (spruitjes in bouillon)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een stuk buikzwoerd in dobbelsteentjes en doe die in een ovenschaal.

Leg daar 500 g schoongemaakte spruitjesop.

Leg over de spruitjes dingesneden plakjes spek.

Maak een 'vette' vleesbouillon en giet die in de ovenschaal, zodat de spruiten geheel onder komen te staan.

Zet de schotel in de oven en laat de spruiten in $\pm$ 45 minuten in de bouillon gaar stoven.

Voeg, als het bouillonvocht is verdampt, opnieuw bouillon toe.

Cavolo alla romana

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g spruitjes

6 ansjovisfilets

50 g boter

3 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Stoof de goed schoongemaakte spruitjes met het aanhangende water 8 minuten in de boter.

Schud ze enkele malen om, maar roer niet om de spruitjes mooi heel te houden.

Vermeng de spruitjes daarna met de gehakte ansjovisfilets en de Parmezaanse kaas en dien ze op met rijst of deegwaren.

Ceylonese kerrie

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2½ eetlepel gemalen koriander
1 eetlepel gemalen komijn
2 eetlepel gemalen venkel

Bereiding

Rooster het mengsel van koriander, komijn en venkel tot het een diepbruine kleur heeft gekregen.
Roer constant om verbranden te voorkomen.

Champignons gevuld met krab

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje krab (170 g)
12 grote champignons
15 g boter
1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
125 g Boursin
1 eetlepel mayonaise
½ eetlepel limoen- of citroensap
1 theelepel gemberpoeder
een paar druppeltjes tabasco
1 eetlepel fijngesnipperde bieslook
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Laat de krab in een zeef uitlekken.
Was of borstel de champignons schoon. Haal de stelen van de kapjes en hak ze klein.
Smoor de gehakte stelen even in de boter, samen met de plakjes bleekselderij.
Leg de kaas in een kom en maak hem met een vork fijn.
Voeg de mayonaise toe en roer dit tot een dikke, smeulige massa.
Roer er het limoen- of citroensap, het gemberpoeder, de tabasco, de bieslook, het chilipoeder en de krab door.
Vul hiermee de champignons en zet ze tot het moment van gebruik in de koelkast.
Leg de champignons op de hotplate van de barbecue en grill ze tot de bodems gebruind zijn.
Serveer ze zo heet mogelijk.

Chausson á la napolitaine (dichtgevouwen pizza)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g ricotta (Italiaanse verse kaas), gezeefd

100 g mozzarella in blokjes

1 ei

zout

peper

50 g geraspte pecorino of Parmezaanse kaas

100 g Italiaanse salami in dunne reepjes

2 blikjes croissantdeeg

Bereiding

Vermeng de ricotta voorzichtig met de mozzarella, het ei, zout, peper, de pecorino en de salami.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Bestrijk een grote bakplaat met olie en rol het deeg hierop uit tot een ronde lap van ½ cm dik.

Druk de rand van het deeg iets omhoog en verdeel de vulling gelijkmatig over het deeg.

Maak de rand van het deeg met wat water vochtig en vouw de pizza dubbel.

Druk de randen goed op elkaar, zodat de vulling er tijdens het bakken niet uit kan lopen.

Bak de pizza in het midden van de oven in ± 30 minuten gaar en bruin.

Chilli sambol

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ kop olie
4 middelgrote gesnipperde uien
2 theelepels chilipoeder
1 blik grote garnalen in kruiden (170 g)
2 eetlepels azijn
2 theelepels suiker

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak de uien langzaam onder af en toe roeren tot ze zacht en doorschijnend zijn (voor een goede sambol is het van belang, dat alle vocht uit de uien is verdampt).
Voeg, als de uien goudbruin zijn, de chilipoeder, garnalen en azijn toe.
Roer goed, doe het deksel op de pan en laat 10 minuten sudderen.
Neem dan het deksel van de pan en ga door met verwarmen, onder af en toe roeren, tot het vocht is verdampt en de olie zich van de andere ingrediënten begint af te scheiden.
Breng op smaak met zout.
Neem de pan van het vuur, voeg de suiker toe en laat de sambol afkoelen.
Serveer dit gerecht in kleine porties.

Chinese kool met kruidig gehakt

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
350 g rundergehakt
1 bak champignons à 250 g, in plakjes
1 zakje Knorr mix voor spaghetti con funghi
3 tomaten, in stukjes
1 zak Chinese kool à 350 g
zout
3 zakjes mix voor aardappelpuree

Bereiding

Verhit de olie en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Bak de champignons kort mee.
Voeg het zakje mix, 5 dl water en de tomaat toe.
Breng de saus al roerende aan de kook en laat hem ± 3 minuten zachtjes doorkoken.
Kook intussen de Chinese kool in weinig water met zout beetgaar.
Giet hem af.
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de kool met de puree en de gehaktsaus.

Serveertip: Bestrooi met in reepjes gesneden basilicumblad.

Wijnadvies: Hardy's, Varietal range, Cabernet sauvignon, Australië

Chinese salade met limoendressing

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

Ingrediënten

1 fougasse de boulogne (afbakbrood, 350 g)
1 Chinese kool
2 eetlepels zoete sojasaus
2 eetlepels limoensap (flesje à 115 ml)
6 eetlepels wokolie (fles à 500 ml)
1 bakje tofu roerbak pittig gekruid (180 g)
1 zakje peen julienne (150 g)
1 bakje taugé (125 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C en brood volgens gebruiksaanwijzing afbakken.
Kool schoonmaken en in fijne reepjes snijden.
Van limoensap, sojasaus en 2 eetlepels olie dressing kloppen en met zout en peper op smaak brengen.
Van olie 2 eetlepels in wok verhitten en tofu in 3 minuten bruin en gaar bakken.
Tofu uit wok scheppen en warmhouden.
Rest van olie verhitten. Kool en peen julienne 1 minuut roerbakken.
Taugé erdoor scheppen en nog 1 minuut roerbakken.
Groenten en dressing door elkaar scheppen, over vier borden verdelen en tofu erop leggen.
Salade met brood serveren.

Chinese tomatensoep 4

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
1 bakje kastanjechampignons (250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 schaalte Tivall roerbakstukjes (175 g)
1 pak soepbasis tomaat (1 l)
mespunt gemberpoeder
2 eetlepels zoete ketjap
2 zakjes cassave kroepoek (à 60 g)

Bereiding

Bosuitjes schoonmaken en in ringetjes snijden.
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.
Olie in soeppan verhitten en roerbakstukjes 5 minuten bakken.
Soepbasis, gemberpoeder, champignons en $\frac{3}{4}$ van bosuitjes erbij doen.
Geheel op matig vuur aan de kook brengen en 5 minuten zachtjes laten koken.
Met ketjap, zout, peper op smaak brengen.
Soep in vier kommen scheppen en met rest van bosuitjes garneren.
Met kroepoek serveren.

Chutney van groene tomaten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg fijngehakte groene tomaten
2 eetlepels fijngehakte verse gember
2 geperste teentjes knoflook
½ theelepel mosterdzaad
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
2 theelepels zout
¼ l honing
¼ l appelazijn
cayennepeper naar smaak

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten in een pan met dikke bodem.
Breng het mengsel aan de kook en laat het, onder af en toe roeren, 1 uur zachtjes sudderen.
Laat afkoelen alvorens de chutney in een pot te doen.
Na 24 uur kunt u de chutney eten.
Als de chutney in een schone glazen, afgesloten pot wordt bewaard, is hij in de koelkast enige tijd houdbaar.

Cipolle ripiene al peccorino (uien gevuld met peccorino)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

4 grote uien

1 (scharrel)ei

(versgemalen) zwarte peper

150 g peccorino (Italiaanse harde schapenkaas)

2 takjes rozemarijn

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C of gasovenstand 3.

Verwijder de worteltjes van de uien, zet de uien met schil op het rooster (boven een lekbak) en laat ze in de oven in ± 1 uur gaar worden.

Laat de uien dan iets afkoelen.

Klop in een kom het ei met peper los.

Rasp de peccorino boven de kom en klop die door het ei.

Ris de rozemarijnnaaldjes boven de kom van de takjes.

Smijd met een kartelmes de kapjes van de uien af (laat het vocht eruit lopen) en hol de uien met een mesje tot ± 1 cm van de wand uit.

Snijd de uienpulp klein en foer die door het ei-kaasmengsel.

Vul de uien hiermee en zet de kapjes erop.

Verwarm de oven voor op 150°C of gasovenstand 2 en laat de uien in de oven in ± 20 minuten warm worden.

Serveer er ciabatta en veldsla bij.

Variatietip: In plaats van peccorino kunt u ook Parmezaanse kaas gebruiken.

Clubsandwich met haring en avocado

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 Hollandse nieuwe of zoute haringen, schoongemaakt

12 sneetjes donker volkorenbrood

2 rijpe avocado's

sap van een halve citroen

1 klein gekookt bietje

2 eetlepels bieslook, fijngeknipt

zout

versgemalen zwarte peper

50 g rucola

Bereiding

Halveer de haringen en snijd de filets schuin in stukken van 4 cm.

Rooster de sneetjes brood in een broodrooster.

Schil de avocado's en verwijder de pitten.

Snijd 1 avocado in dunne plakken en sprenkel er wat citroensap over.

Maak het bietje schoon en snijd het in heel dunne plakjes.

Besprenkel ook de plakjes biet met wat citroensap.

Prak de andere avocado in een diep bord fijn en meng het bieslook en 1 eetlepel citroensap erdoor.

Breng vervolgens pittig op smaak met zout en peper.

Bestrijk de sneetjes brood met de avocadospread.

Verdeel de rucola over 8 sneetjes en rangschik de stukken haring, plakken avocado en biet op deze sneetjes.

Leg op vier borden steeds twee belegde sneetjes op elkaar en dek ze af met de laatste sneetjes met de avocadospread naar beneden.

Snijd de clubsandwiches diagonaal door.

Vervang de haring door gerookte makreelfilet of gerookte forelfilet.

Meng 1 eetlepel geraspte mierikswortel door de avocadospread.

Wijnadvies: Een frisfruitige, bruisende Crémant d'Alsace houdt de haringlunch lekker licht en hij zorgt voor een feestelijk gevoel.

Costa di manzo alla pizzaiola (Napolitaanse runderlappen)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g runderlappen
500 g tomaten
500 g uien
2 tenen knoflook
oregano of marjolein
zout
peper
olie
2 eetlepels room
bloem

Bereiding

Klop elke runder- of riblap mals en wrijf het vlees dan in met zout, peper en bloem.
Bak het vlees in hete olie aan beide kanten bruin, neem het uit de pan en houd het warm.
Fruit de uien, de tomaten en de knoflook in de olie bruin, leg het vlees erop, strooi er royaal oregano over en laat het vlees zachtjes stoven.
Roer er voor het serveren de room door.

Courgette-ovenshotel

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

Ingrediënten

1 grote courgette
1 kleine fijngesneden ui
3 eetlepels boter
2 eetlepels kappertjes
2 eieren
3 eetlepels witbroodkruim
2 theelepels fijngesneden marjolein
5 eetlepels fijngesneden bieslook
250 g rundergehakt
zout
peper
750 g vleestomaten in plakjes
2 eetlepels bloem
2 dl melk
100 g geraspte Emmentaler

Bereiding

Snijd van de courgette in de lengte 18 dunne plakken en snijd de rest fijn.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bak de ui 5 minuten zachtjes in 1 eetlepel boter.

Vermeng de ui met de kappertjes, de eieren, het broodkruim, 1 theelepel marjolein, 2 ½ eetlepel bieslook, het gehakt, zout en peper.

Verdeel het gehaktmengsel over de courgetteplakken en rol de plakken op.

Leg de tomaten in een hoge ronde ovenschaal met een doorsnee van 24 cm en strooi er de fijngesneden courgette, 1 theelepel marjolein en zout en peper over.

Smelt 2 eetlepels boter, roer de bloem erdoor en laat die 2 minuten garen.

Voeg de melk toe en roer tot een gladde saus.

Laat de saus 2 minuten koken en breng op smaak met zout en peper.

Roer er 50 g Emmentaler door.

Leg de courgetterolletjes op de tomaat, schenk de saus erover en strooi er 50 g Emmentaler over.

Bak het gerecht 45 minuten in het midden van de oven en bestrooi met 2 ½ eetlepel bieslook.

Courgetteschotel met kaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g kaas
1 courgette
200 g gehakt
300 g tomaten
1 ui
1 blikje tomatenpuree
¼ l crème fraîche
zout
peper
Italiaanse kruiden
1 teentje knoflook

Bereiding

Snijd de kaas in blokjes.
Snijd de courgette in plakjes van ± ½ cm. dik.
Snijd de tomaten in partjes en de ui grof.
Verhit de olie in een koekenpan, bak de ui, de courgette en het gehakt hierin ± 10 minuten en pers er de knoflook bij.
Doe dit mengsel in een ovenschaal en roer er de partjes tomaat, de tomatenpuree, 150 g kaas en de crème fraîche door.
Voeg naar smaak zout, peper en Italiaanse kruiden toe.
Zet de ovenschaal in een op 225°C voorverwarmde oven en laat het gerecht in ± 20 minuten gaar worden.
Strooi na ± 15 minuten de overgebleven 50 g kaas over de schotel en laat die in de laatste 5 minuten goudbruin worden.
Lekker bij rijst met dadels.

Couscous met kalkoen

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

Ingrediënten

300 g couscous
100 g pistachenoten
2 schaaltjes kalkoenblokjes (à 250 g)
2 eetlepels olijfolie
1 zak grofgesneden wokgroenten (400 g)
5 eetlepels tapenade van groene olijven
8 zongedroogde tomaten

Bereiding

Couscous bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Pistachenootjes pellen.
Kalkoen bestrooien met zout en peper.
In braadpan olie verhitten en kalkoen 3 minuten bakken.
Wokgroente toevoegen en 3 minuten meebakken.
Tapenade erdoor roeren.
Tomaatjes in stukjes snijden.
Couscous, tomaat en noten toevoegen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Lekker met komkommersalade met vinaigrette-dressing.

Crème brûlée van advocaat

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

125 g witte chocolade
5 dl melk
2 dl advocaat
8 eidooiers
80 g suiker
suiker om te karameliseren

Bereiding

Kook de melk en smelt hierin de chocolade.

Klop dan de eidooiers samen met de advocaat en de suiker schuimig en voeg dit mengsel al roerend bij de melk.

Giet de massa in ovenschaaltjes en zet ze au bain marie 35 minuten in een op 150° C voorverwarmde oven.

Laat nu de schaaltes afkoelen en bestrooi de inhoud met suiker.

Zet er voor het serveren even de brander op (kan ook onder de grill) om de suiker te laten karameliseren.

Cromesqui van zwezerik

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

Ingrediënten

1 kalfszwezerik van 250-300 g
1 kleine grofgesneden ui
1 gesnipperde wortel
enkele takjes selderij of peterselie
een mespunt gedroogd tijmblad
½ klein laurierblad
enkele gekneusde peperkorrels
100 g boter
100 g boter
1 kleine zeer fijngesnipperde ui
100 g zeer fijngesnipperde champignons
75 g dun uitgesneden gerookte ossetong of blaasham
60 g bloem
1 eetlepel maïzena
3 eetlepels witte port of sherry
½ l kruiden- of vleesbouillon
3 eieren
¼ l kookroom
worcestershiresaus
peper
2 eetlepels zeer fijngehakte peterselie
eventueel 300 g varkensnet of zeer dun gebakken flensjes
gezeefd paneermeel

Bereiding

Zet de zwezerik tot gebruik in veel water en ververs dat af en toe.
Doe de zwezerik in een pan met veel koud water, laat het water koken en giet het weg; spoel de zwezerik onder de koude kraan af.
Schenk 1 l koud water in de pan, doe daar 1 ½ eetlepel zout in met de ui, de wortel en de selderij. Voeg de tijm, het laurierblad en de peperkorrels toe en doe de zwezerik in de pan.
Laat het water koken, leg het deksel op de pan en laat de zwezerik op een lage vlam of plaat in 20 minuten gaar worden.
Verwarm intussen 20 g boter in een steelpan, fruit daarin de snippers ui glazig en bak daarna de stukjes champignons en de ossetong 1 minuut mee.
Scheep het mengsel met zo weinig mogelijk boter en vocht uit de pan in een kom en zet dit even apart. Controleer of de zwezerik gaar is, giet de vloeistof weg en overspoel de zwezerik met veel koud water.
Verwijder voorzichtig het vel van de zwezerik, snijd die in dunne plakken en verwijder ongerechtigheden.
Snijd de plakjes zwezerik daarna in zeer kleine stukjes.
Doe die bij het ui-champignon mengsel.
Doe de rest van de boter bij de boter in de steelpan, roer daar de bloem door en laat de bloem enigszins gaar worden.
Maak een papje van de maïzena, de port en 1 eetlepel bouillon.

Cromesqui van zwezerik

Roer dat door de bloem met boter en neem de steelpan even van het fornuis.

Klop 2 eieren los met de room.

Zet de steelpan op een niet te hooggedraaide vlam of plaat, roer goed en schenk de rest van de bouillon en de helft van de eieren met room in de pan.

Laat deze saus, steeds roerend, binden en gaar worden, maar nog juist niet koken.

Neem de pan van het fornuis en roer het zwezerikmengsel door de saus.

Voeg aan deze ragoût naar smaak worcestershiresaus, peper of zout toe en roer er de peterselie door.

Spoel een platte schotel met water om, schud het water van de schotel en schep er de ragoût op.

Strijk die met een telkens in water gedompelde lepel glad en zet de schotel afgedekt in de koelkast tot de ragoût goed koud geworden is.

Spreid het varkensnet zo vlak mogelijk op het aanrecht uit, maar voorkom dat het net scheurt; vervang het varkensnet desgewenst door enkele aan 1 zijde zeer dun en niet bruin gebakken flensjes.

Laat het frituurvet warm worden, er mag nog juist een witachtige damp te zien zijn.

Verdeel de ragoût in porties van gelijke grootte; leg deze porties van 3-4 eetlepels ragoût op vrij ruime afstand van elkaar op het varkensnet of de flensjes.

Snijd het net of de flensjes in stukken, die groot genoeg zijn om er de ragoût in te wikkelen.

Vorm met telkens onder de kraan natgemaakte handen, eivormige balletjes van de ingepakte ragoût.

Klop het laatste ei door de apart gezette room met ei.

Haal de balletjes door deze room met ei, wentel de balletjes daarna door de paneermeel en schud het overtollige paneermeel eraf.

Laat de cromesqui in het frituurvet door en door warm en mooi van kleur worden; leg de cromesqui op vet absorberend papier in het vergiet en serveer het gerecht zo warm mogelijk.

Info: Deze croquetten uit de Frans-Poolse keuken, bereid van een fijne ragoût van vlees, vis, schelpdieren, eieren, lever, enz, worden in Frankrijk als warm voorgerecht of klein tussengerecht opgediend.

In Polen of Rusland geeft men ze als tussengerecht of als eerste gang.

Crostini met roomkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 sneetjes casino witbrood
½ bakje kruidenboter (à 100 g)
1 tomaat
50 g groene olijven zonder pit
2 zongedroogde tomaten op olie
1 bakje verse roomkaas (150 g)
½ duobakje uitgebakken spekreepjes (à 70 g)

Bereiding

Brood met kruidenboter besmeren en onder grill bruin roosteren.
Tomaat in 8 dunne plakjes snijden.
Olijven halveren en helften in reepjes snijden.
Gedroogde tomaten in kleine reepjes snijden.
Roomkaas met olijven, spek en peper naar smaak losroeren.
Toast besmeren met roomkaasmengsel, bestrooien met gedroogde tomaat en diagonaal halveren.
Toast over vier borden verdelen en met plakjes tomaat garneren.

Curry kokosrijst met kip, doperwtjes en rode ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet

2 rode uien

200 g doperwtjes (diepvries)

Wok Olie

1 zakje Conimex Voorgestoomde gele Wokrijst

1 zakje Conimex Woksaus Kip Curry Kokos

1 eetlepel Conimex Geraspte Kokos

Bereiding

Snijd de kipfilet in reepjes.

Pel en snijd de uien in partjes.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kipreepjes en de partjes ui ca. 5 minuten.

Voeg de doperwtjes toe en wok ca. 3 minuten mee.

Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking aan de woksaus toe en warm het geheel goed door.

Schep de curry kokosrijst in 2 kommen of diepe borden.

Bestrooi met de kokos.

Serveertip: Geef er voor een krokant accent Conimex Kroepoek Naturel bij.

Variatietip: Rooster de Geraspte Kokos vlak voor het toevoegen goudbruin in een hete droge koekenpan.

Currypita's met kalkoenfilet

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

Ingrediënten

1 pakje tikka massala currypasta (80 g)
60 ml yoghurt
1 schaaltje kalkoenfilet (ca. 400 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 zak panklare prei (300 g)
1 pak shoarmabroodjes (8 stuks)
4 tomaten
4 eetlepels sladressing naturel

Bereiding

Currypasta en helft van yoghurt mengen.
Kalkoenfilet in blokjes snijden en door yoghurtmengsel scheppen.
Kalkoenmengsel 15 minuten in koelkast laten marineren.
In braadpan olie verhitten en kalkoen 1 minuut bakken.
Prei toevoegen en 2 minuten bakken.
200 ml water toevoegen en 10 minuten laten sudderen.
Broodjes volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tomaten in plakjes snijden en met dressing mengen.
Rest van yoghurt door kalkoenmengsel roeren.
Broodjes met kalkoenmengsel vullen en met tomatensalade serveren.

Currysaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel kurkuma
1 theelepel chilipoeder
½ theelepel zout
1 theelepel versgemalen zwarte peper
3 dl water
1 theelepel garam masala

Bereiding

Smelt de ghee in een pan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten goudgeel maar niet bruin in.
Meng met de koriander, kurkuma, chilipoeder, zout en peper.
Voeg het water toe en breng aan de kook.
Temper het vuur en laat 10 minuten zachtjes koken onder geregeld roeren.
Voeg de garam masala toe en laat nog 5 minuten pruttelen, alvorens te serveren.
Gebruik warm brood naar behoefte.

Deense eiersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Deens	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g diepvries doperwten
water
zout
1 theelepel suiker
75-100 g verse garnalen
6 hardgekookte eieren
100 g gerookte zalm in plakjes

voor de dressing

50 g mayonaise
1/8 l zure room
zout
peper
1 mespunt suiker
het sap van 1/4 citroen
enkele takjes peterselie

Bereiding

Breng water met zout en de suiker aan de kook, voeg de bevroren erwten toe, laat ze enkele minuten koken en doe ze over in een vergiet.
Spoel ze flink met koud water af om de mooie groene kleur te behouden en laat ze uitlekken en afkoelen.
Pel de eieren en snijd ze in plakken.
Snijd de zalm in repen en vermeng die met de doperwten, het ei en de garnalen.
Klop voor de dressing de zure room met de mayonaise licht en schuimig en voeg dan pas de andere ingrediënten toe.
Schenk de dressing over de salade, bestrooi met gehakte peterselie en serveer direct.

Dessertrijst met kokos en abrikozen, in bananenblad

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

Ingrediënten

200 g dessertrijst
3 dl kokosmelk (blikje, toko)
4 dl melk
1 zakje vanillesuiker
100 g bruine suiker
12 halve abrikozen (blik)
1 mango in plakjes
½ l vanille-ijs
4 bananenbladeren (toko) of stukken aluminiumfolie
cocktailprikkers

Bereiding

Breng de rijst met de kokosmelk, de melk en de vanillesuiker aan de kook en laat de rijst in ± 20 minuten zachtjes tot een dikke droge massa; roer regelmatig.
Roer de bruine suiker erdoor (houd 4 eetlepels achter).
Schep op het midden van elk bananenblad ¼ deel van de rijst, leg er 3 abrikozen op en strooi er 1 eetlepel suiker over.
Vouw het blad tot een pakketje dicht en prik het met een cocktailprikker dicht.
Leg de pakjes ± 10 minuten op de hete barbecue.
Serveer ze warm met plakjes mango en een bolletje vanille-ijs.

Dolme (gevulde groenten)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kop rauwe rijst, gespoeld en ± ½ uur bedekt met water en 1 theelepel zout
2 koppen verse tomaten, of uit blik
½ kop gele spliterwten, 1 uur in 1 kop water geweekt
4 eetlepels maïsolie
2 middelgrote gehakte uien
¼ theelepel gemalen kurkuma
6 gehakte sjalotten
1 kop gehakte selderijbladeren
2 eetlepels gedroogde limoen (limoo amoni), tot poeder vermalen
½ kop gehakte peterselie of 2 eetlepels gedroogde peterselie
2 eetlepels gedroogde dille
1 eetlepel gedroogde dragon
1 theelepel gedroogde munt
500 g gemalen lams- of rundvlees, gemengd met ½ kop fijngehakte ui
1 kop gepureerde verse tomaten
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Giet de helft van het water van de rijst, doe de rijst in een pan en breng hem op een laag vuur aan de kook.

Roer er de gehakte tomaten door en laat 7 minuten sudderen, of tot het meeste vocht is verdampt.

Doe de gele spliterwten in een pan, breng aan de kook en kook 15 minuten op een laag vuur, of tot het meeste vocht is verdampt.

Verhit de olie in een grote pan, voeg de uien en kurkuma toe en roerbak tot de uien bruin zijn (ongeveer 5 minuten).

Haal de pan van het vuur en voeg het rijstmengsel, de spliterwten, sjalotten, selderijbladeren, gedroogde limoen, peterselie, dille, dragon, munt en het vlees toe.

Meng dit goed en zet het opzij.

Dit is genoeg vulling voor 6 tomaten, paprika's, courgettes of 12 tot 15 koolbladeren.

Kies 6 groenten: een assortiment van tomaat, paprika, courgette etc.. is leuker dan slechts één soort.

Tomaten: het hoedje afsnijden en de tomaat uithollen. Het vruchtvlees voor de saus bewaren.

Paprika: het hoedje afsnijden en zaad en zaadlijsten verwijderen.

Courgette: In de lengte doormidden snijden en uithollen.

Kool: de bladen 2 minuten in kokend water blancheren. 2 bladen van de buitenkant (om de pan mee af te boorden) en 12-15 bladeren van de binnenkant.

Vul de tomaat, paprika en courgette voor 3/4 met de vulling. Bedek de tomaat en de paprika met het hoedje.

Leg de buitenste koolbladeren op de bodem van een grote pan en doe er dan de andere gevulde groenten in.

Voor de koolpakketjes zelf: leg de vulling erop en maak er pakjes van. Leg die in de pan met de sluitkant naar onder.

Giet over de groenten de gepureerde tomaten, het citroensap en het overgebleven tomatenpulp.

Bedek met een bord dat in de pan kan en vervolgens met het deksel.

Dolme (gevulde groenten)

Laat op een laag vuur 1 uur koken of tot het meeste van het vocht is verdampt.
Dien warm op met brood, rijst en een salade.

Dolme kadoo (gevulde pompoen)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 pompoen van 1½-2 kg

1 hoeveelheid vulling

1 hardgekookt ei

2½ dl water

Bereiding

Snijd een kapje van 7 ½ cm (dekseltje) uit de pompoen. Lepel de zaden en draden eruit, het vlees blijft intact.

Doe de helft van de vulling in de pompoen, leg er het gepelde ei op en vul aan met de rest van de vulling.

Doe het 'dekseltje' op de pompoen.

Zet de pompoen op een vel aluminiumfolie en plaats hem in een grote pan.

Giet het water er omheen.

Doe een deksel op de pan en bak de pompoen 1 uur in een voorverwarmde oven, stand 4.

Het water moet bijna volledig worden geabsorbeerd.

Dien warm op.

Info: Gebruik als vulling ofwel Dolme Shereen ofwel Dolme Sabzi (zie Dolme Bargeh-recept). Houd er rekening mee, dat u meer vulling nodig zult hebben naarmate de pompoen groter is.

Dolme kadoo halvoo (gevulde pompoen voor de Sabbat)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 koppen rijst

zout

½ kop gele spliterwten

1 pompoen van 1½-2 kg

2 eetlepels maïsolie

2 middelgrote gehakte uien

1 theelepel gemalen komijnzaad

½ kop rozijnen

1/4 kop barberries (zereshk) (= zuurbessen)

1 eetlepel gedroogde limoen (limoo amoni)

1/4 theelepel peper

500 g lams- of rundergehakt

7 ½ dl water

Bereiding

Laat de rauwe goed afgespoelde rijst 4 uur weken in 1 liter water met 1 theelepel zout en giet af.

Laat de spliterwten 4 uur weken in 2½ dl water en giet af.

Meng de rijst en de spliterwten in een grote kom en houd ze apart.

Snijd een 'dekseltje' van 7½ cm uit de pompoen en schep de zaden en draden eruit; het vruchtvlees moet intact blijven.

Verhit de olie in een koekenpan, bak de uien langzaam goudbruin en voeg ze bij de rijst en de spliterwten.

Voeg de komijn, rozijnen, zereshk, gedroogde limoen en het vlees toe, meng goed en vul er de pompoen mee.

Doe het 'deksel' erop, zet de pompoen in een metalen kom en kook hem au bain marie met 7½ dl water op de laagst mogelijke vlam 6-8 uur.

Dien warm op.

Dolme kadoo sabzi halvoo (pompoeen gevuld met vlees en kruid)

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

Ingrediënten

1 pompoeen van 1½-2 kg
½ kop gele spliterwten OF 1 kop bevroren limabonen
5 dl water
1 kop goed afgespoelde rauwe rijst
1 eetlepel maïsolie
1 middelgrote gehakte ui
250 g gemalen lams- of rundvlees
½ kop verse, gehakte dille
½ kop verse, gehakte peterselie
3 gehakte sjalotjes
1 theelepel gedroogde dragon
½ theelepel zout
¼ theelepel gemalen kurkuma
¼ theelepel peper
10 Aloo Bukhara (hele gedroogde abrikozen, zonder pit)
7½ dl water

Bereiding

Snijd een cirkel van 7½-10 cm als hoedje van de pompoeen en lepel er de zaden en de zaadstrengen uit.
Doe de spliterwten of limabonen met 5 dl water in een pan, breng aan de kook en kook 2 minuten.
Voeg de rijst toe en kook nog 5 minuten.
Giet af en zet het opzij.
Verhit de olie in een koekenpan en roerbak de uien en het vlees 3 minuten.
Breng het over in een grote mengkom, voeg de erwten/limabonen toe en roer er de dille, peterselie, sjalotten, dragon, zout, kurkuma, peper en abrikozen door.
Vul hiermee de pompoeen en zet het 'deksel' erop.
Zet de pompoeen in een metalen kom en kook hem au bain marie in een grotere pan met de deksel erop.
Gebruik hiervoor 7 ½ dl water en laat ± 2 uur op een zacht vuur sudderen.
Dien warm op.

Dolme sabzi (gevulde druivebladeren met kruidenvulling)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel gedroogde dille
1 eetlepel gedroogde peterselie
1 theelepel gedroogde dragon
2 gehakte sjalotjes
gebruik slechts een druiveblad per pakje.
½ kop rauwe, gewassen rijst
1 eetlepel gewassen gele spliterwten
1 eetlepel maïsolie
1 middelgrote gehakte ui
¼ theelepel peper
½ theelepel zout
½ theelepel gemalen komijnzaad
90 g gemalen lamsvlees
druivebladeren
2.4 dl water

Bereiding

Kook de rijst 5 minuten in water.
Kook de gele spliterwten, apart, 15 minuten in water.
Giet ze af en doe ze samen met de andere ingrediënten in een mengkom. Meng alles goed.
Gebruik 1 eetlepel van het mengsel om de druivebladeren te vullen.
Doe er niet teveel vulling in.
Leg 1 of 2 druivebladeren op de bodem van de pan en leg er de gevulde druivebladeren in lagen op.
Bedek de pakjes met een bord dat in de pan past en dat ze dus neergedrukt kan houden.
Giet er 2.4 dl water over.
Doe een deksel op de pan, breng aan de kook en laat ½ uur sudderen.
Giet er zondig nog 0.6 dl water bij.
Na de kooktijd moet het water volledig zijn verdampt.
Dien warm op als voorgerecht.
U kunt de gedroogde kruiden door een dubbele hoeveelheid verse kruiden vervangen.

Dolme shereen (gevulde druivebladeren met zoete vulling)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

gebruik slechts een druiveblad per pakje.

½ kop rauwe, gewassen rijst

1 eetlepel gewassen gele spliterwten

1 eetlepel maïsolie

1 middelgrote gehakte ui

1 eetlepel barberries (zereshk) (naar keuze) ->zuurbessen

2 eetlepels gedroogde krenten

1 eetlepel gedroogde limoen (limoo amoni), gekneusd

¼ theelepel peper

½ theelepel zout

½ theelepel gemalen komijnzaad

90 g gemalen lamsvlees

druivebladeren

2.4 dl water

0.6 dl water, indien noodzakelijk

Bereiding

Kook de rijst 5 minuten in water.

Kook de gele spliterwten, apart, 15 minuten in water.

Giet ze af en doe ze samen met de andere ingrediënten in een mengkom. Meng alles goed.

Gebruik 1 eetlepel van het mengsel om de druivebladeren te vullen.

Doe er niet teveel vulling in.

Leg 1 of 2 druivebladeren op de bodem van de pan en leg er de gevulde druivebladeren in lagen op.

Bedek de pakjes met een bord dat in de pan past en dat ze dus neergedrukt kan houden.

Giet er 2.4 dl water over.

Doe een deksel op de pan, breng aan de kook en laat ½ uur sudderen. Giet er zonodig nog 0.6 dl water bij.

Na de kooktijd moet het water volledig zijn verdampt.

Dien warm op als voorgerecht.

Durbari malpura

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

Ingrediënten

75 g bloem
25 g gemalen rijst
50 g poedersuiker
1 theelepel nootmuskaat of geraspte muskaatnoot
een snuffje zuiveringszout
de fijngeraspte schil van 1 sinaasappel
25 g ongebrande cashewnoten, licht vergruisd
25 g ongebrande walnoten, licht vergruisd
1¼ dl volle melk
frituurvet
1 theelepel boter
25 g rozijnen
25 g amandelsnippers
3 dl halfvolle room
1 eetlepel rozewater

Bereiding

Doe de bloem in een kom met de gemalen rijst, de suiker, de nootmuskaat, het zuiveringszout, de geraspte sinaasappelschil en de stukjes noot.
Voeg de melk toe en roer het mengsel tot een dik beslag.
Verhit het frituurvet op half vuur in een hoge frituurpan.
Laat met een dessertlepel schepjes beslag in het frituurvet glijden (niet meer dan er naast elkaar kunnen drijven) en keer de 'oliebollen' (malpura's) als ze boven komen drijven.
Bak ze in ± 5 minuten aan beide kanten goudbruin en laat ze op keukenpapier uitdruipen.
Verhit op laag vuur de boter en stoof de rozijnen 1 minuut.
Haal ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitdruipen.
Bak in dezelfde boter de amandelen lichtbruin en laat ook die op keukenpapier uitdruipen.
Doe de room in een steelpan die groot genoeg is om alle malpura's te bevatten; verhit de room tot net onder het kookpunt, doe de malpura's in de pan en roer ze voorzichtig door de room.
Leg de inhoud van de pan op een schotel en besprenkel de malpura's met rozewater.
Garneer met gebakken rozijnen en amandelen en serveer dit dessert warm of koud.

Eend met appels

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eend

zout

majoraan, rozemarijn

500 g appels

50 g boter

Bereiding

Wrijf de eend 1 uur voor het braden in met zout, majoraan en rozemarijn.

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

Vul de buikholte van de eend met de stukjes appel en naai de opening dicht.

Smelt de boter in een braadpan, leg de eend erin, bedruip hem met de gesmolten boter en besprenkel het vlees met wat water.

Zet de braadpan in een voorverwarmde oven en braad de eend bij een begintemperatuur van 250°C, vanaf halverwege 100°C, in 1½-2 uur gaar.

Bedruip het vlees tijdens het braden regelmatig met de braadsaus en besprenkel het af en toe met water.

Deel de gebraden eend in stukken, leg deze op een schaal en strooi er de meegebakken appel over.

Serveer de eend met frites en sla van rode kool.

Eendesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes
1 eetlepel plantaardige olie
2 ½ cm geschilde en zeer fijn gehakte gemberwortel
100 g gekookt eendevlees in flinterdunne reepjes
100 g wintermeloen in dunne plakjes (alleen in blik te koop in speciaalzaken)
1½ l kippe- of eendebouillon
zout
(1 mespunt ve-tsin)
1-2 eetlepels Shau Hsing wijn of droge sherry
2 theelepels maïzena, opgelost in een beetje bouillon
versgemalen peper

Bereiding

Bak eerst de lente-uitjes in de hete olie even glazig en voeg dan de gehakte gember en het eendevlees toe.

Laat de wintermeloen uitlekken en snijd er kleine stukjes of plakjes van.

Doe die samen met de overige ingrediënten in de bouillon en breng de soep aan de kook.

Schenk de wijn of de sherry erbij, bind met de aangemaakte maïzena en breng de soep op smaak met wat zout en peper.

Schep de soep in verwarmde kommen en serveer direct.

Ei in aspic met dragon

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

9 dl kalfsbouillon (zelfgemaakt of van fond uit een pot)

½ ui

1 wortel

enkele takjes peterselie

een stukje foelie

1 takje tijm

een paar peperkorrels

1 dl witte wijnazijn

2 eiwitten met eierschalen

40 g gelatine

zout

versgemalen peper

4 kleine eieren

enkele takjes verse dragon

Bereiding

Verwarm de bouillon, hak de ui en de wortel kleiner en voeg ze samen met de kruiden, de specerijen, de azijn, de eiwitten, de eierschalen en de gelatine toe.

Laat dit onder voortdurend kloppen aan de kook komen.

Neem de pan dan van het vuur en laat hem 5 minuten staan.

Zeef de bouillon door een natgemaakte schone doek en breng op smaak met zout en peper.

Laat de aspic 5 minuten afkoelen (warme aspic is iets zouter en zuurder van smaak dan koude).

Kook intussen de eieren in 3-4 minuten zacht, laat ze schrikken en pel ze.

Schenk in 4 glazen schaalpjes een dun laagje aspic en leg de eieren in het midden.

Laat opstijven, schenk er steeds wat aspic over en laat die weer stollen.

Ga zo door tot de aspic op is.

Let erop dat het ei mooi in het midden ligt en niet gaat drijven.

Garneer de schaalpjes met takjes dragon en zet ze tot het gebruik koel weg.

Eieren in een kaasjasje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1/8 l melk
1 eetlepel boter
½ theelepel zout
50 g bloem
2 eieren
60 g versgeraspte harde kaas (bijvoorbeeld belegde Goudse of Cheddar)
nootmuskaat
6 hardgekookte eieren
paneermeel
zonnebloemolie

Bereiding

Breng de melk samen met boter en zout aan de kook.
Voeg van het vuur af de bloem bij de melk en verhit het al roerend weer 1 minuut, zodat een gladde deegbal ontstaat.
Neem de pan van het vuur en roer er één voor één de 2 rauwe eieren en de geraspte kaas door.
Breng op smaak met nootmuskaat.
Pel de hardgekookte eieren en vorm het deeg erom.
Wentel de eieren door paneermeel en bak ze in de hete olie rondom goudbruin.
Halveer de eieren en bestrooi het snijvlak met zout.

Eieren in een tuintje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blikje croissantdeeg
6 henne-eitjes
1/3 komkommer
1 eetlepel olie
1 theelepel azijn
1 bosje radijs
6 kersttomaatjes
verse bieslook en peterselie

Bereiding

Rol het croissantdeeg af en snijd elk driehoekje weer in twee helften, zodat het weer 2 driehoeken worden.

Rol die op en bak ze als op de gebruiksaanwijzing staat aangegeven.

Kook de eieren hard, pel ze en snijd ze doormidden.

Snijd de komkommer in luciferbrede reepjes en vermeng die met de olie en azijn.

Snijd de radijsjes in bloemetjes en leg deze in koud water.

Halveer de kersttomaatjes.

Leg op elk bordje wat komkommer, 3 halve eitjes, radijs en kersttomaatjes.

Strooi er wat bieslook en peterselie over.

Leg er 2 croissants bij en geef de rest op een aparte schaal.

Serveer er bolletjes boter bij.

Eiermie met Thaise kip

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

Ingrediënten

1 schaal kipfilet (ca. 400 g)
5 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels Thaise vissaus
3 eetlepels limoensap
2 teentjes knoflook
1 pak Chinese eiermie (250 g)
1 komkommer
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)

Bereiding

Kip in blokjes snijden en met zout en peper bestrooien.
Marinade roeren van 3 eetlepels olie, vissaus en 2 eetlepels limoensap.
Knoflook erboven uitpersen.
Kip 10 minuten marineren.
Eiermie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Komkommer schillen en in plakjes schaven.
Van rest van olie, limoensap en zout en peper naar smaak dressing roeren.
Dressing door komkommer scheppen.
In wok kip en marinade op hoog vuur 5 minuten bakken.
Thaise mix toevoegen en 3 minuten meebakken.
Mie toevoegen en door en door verwarmen.
Mie met komkommersalade serveren.

Eiersalade 3

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Ei	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel gehakte ui
2 fijngehakte augurken
1 eetlepel gehakte groene kruiden
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel (koffie)room
4 fijngeprakte hardgekookte eieren (liefst nog warm, dan trekt de smaak beter door)
peper
zout
Worcestershiresaus
cayennepeper
(kerrie)

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten.
Breng de salade op smaak met de kruiden en laat de schaal enkele uren staan.
Tacoschelpjes met salade
Verwarm 4 tacoschelpjes in een hete oven en vul ze met een mengsel van 4 eetlepels maïs, 4 eetlepels eiersalade, 4 eetlepels geraspte kaas en ¼ krop in reepjes gesneden ijsbergsla.

Eiersalade 4

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 hardgekookte eieren in kleine stukjes.

Roer er 2 eetlepels mayonaise, 1 eetlepel kappertjes, 4 eetlepels zure room, 2 eetlepels gehakte peterselie, zout en peper door.

Garneer met plakjes radijs.

Eiersalade 5

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 hardgekookte eieren

1 grote ui

200 g kaas (gruyère of extra belegen)

2 theelepels mosterd

1 eetlepel cognac

3 eetlepels maïs

1½ dl mayonaise

zout

peper

Bereiding

Snijd de eieren in stukjes (niet te fijn), snipper de ui fijn en rasp de kaas.

Meng alles door elkaar en serveer met stokbrood of toast.

Eiersalade met pasta en zalm

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 300 g schelpjesmacaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Spoel de pasta koud af en schud ze met 1 eetlepel olie om.

Kook 4 eieren in ± 7 minuten hard.

Snijd daarna 1 ei in plakjes en hak de rest grof.

Snijd het vruchtvlees van 3 vleestomaten in blokjes en 200 g gerookte zalm in kleinere stukjes.

Roer een dressing van 1 eetlepel vers citroensap, 2 dl zure room, ½ dl halvanaise, 2 eetlepels kappertjes, 1 eetlepel fijngesneden dille, 1-2 druppels tabasco, zout en peper.

Schep de macaroni, de zalm, de tomaatblokjes en de gehakte eieren met de dressing om.

Garneer met toefjes dille, de plakjes ei en 1 eetlepel kappertjes.

Engelse spek-en-worstsaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Engels	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
100 g bacon
300 g Engelse saucijsjes
2 eetlepels olie
1 pak gezeefde tomatensaus (½ liter)
1 bouillontablet
1 pak diepvries erwtjes of 1 blik erwtjes
scheutje Worcestershiresauce

Bereiding

Snipper de ui en snijd de bacon in reepjes.
Knip de worstjes in 3 stukken (knijp ze eventueel eerst even samen en draai ze rond), zodat mini-worstjes ontstaan.
Bak de bacon in de olie uit.
Voeg de mini-worstjes en de ui toe en bak ze 2 minuten zachtjes mee.
Voeg de tomatensaus, 2 dl water en het bouillontablet toe, breng het geheel aan de kook en stoof het 20 minuten.
Voeg op het laatst de erwtjes toe en laat alles warm worden.
Breng de saus met zout, peper en Worcestershiresauce op smaak.
Serveer de saus met gewone elleboogjesmacaroni.

Variatietip: Vervang de saucijsjes door 300 g gehakt.
Bak bij de bacon een gesnipperde appel mee.
Voeg tot slot (beide uitgelekt) 1 blikje cocktailworstjes en 1 l blik witte bonen toe.

Espresso-soufflé met partjes sinaasappel

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

Ingrediënten

1 dl versgezette espresso van Piazza d'Oro Espresso, afgekoeld

2½ dl slagroom

3 eidooiers

2 eetlepels fijne tafelsuiker

2 zakjes vanillesuiker

gemalen kaneel

3 eiwitten

zout

geraspte schil van 1 sinaasappel

partjes van 1 sinaasappel

100 g Vooraf en Toe

Bereiding

Verwarm de espresso en de slagroom samen (maar laat niet koken).

Klop de eidooiers met de suiker en 1 zakje vanillesuiker dik en lichtgeel en meng er een mespunt kaneel door.

Roer het espresso-roommengsel beetje voor beetje door de eidooiers.

Doe het mengsel terug in de pan meng het sinaasappelrasp erdoor en laat het op laag vuur al roerende licht binden (iet laten koken! en daarna afkoelen.

Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en spatel ze door het espresso-dooiermengsel.

Verwarm de oven voor op 150°C.

Doe het mengsel over in de ingevette soufflévorm en laat de soufflé in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar worden.

Laat de soufflé uit de oven eerst op kamertemperatuur afkoelen en daarna in de koelkast koud worden.

Klop de Vooraf en Toe stijf met 1 zakje vanillesuiker en bestrijk de soufflé met een dikke laag room.

Garneer met partjes sinaasappel.

Exotische sorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe in hoge glazen 2 bolletjes Jive aardbeien-passievruchtij.

Schenk in ieder glas 2 eetlepels tropische limonadesiroop en vul aan met sodawater.

Fagottini con pesto e verdure (fagottini met pesto en groene asperges)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g groene asperges

zout

peper

250 g Fagottini con Radicchio e Ricotta (Buitoni Fresco)

140 g Pesto alla Genovese (Buitoni Fresco)

50 g dun geschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de asperges 5-10 minuten in ruim kokend water met zout.

Laat ze uitlekken en snijd ze in stukjes van $\pm$ 4 cm.

Kook de fagottini in 4-5 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar en laat ze uitlekken.

Meng de uitgelekte pasta met de asperges en de pesto.

Verwarm het gerecht goed, verdeel het over diepe borden en strooi er de kaas over.

Serveer hierbij een salade van groene en rode paprika, op smaak gebracht met een dressing van olijfolie, balsamico-azijn, zout, peper en fijngesneden marjolein.

Farci van courgettes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 courgettes

zout

peper

200 g kalfsgehakt

1 eidooier

2 eetlepels grove mosterd

2 eetlepels diepvries dille

1 theelepel bouillonpoeder

1 bekertje crème fraîche (200 ml)

2 eetlepels kappertjes

citroensap

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Was de courgettes, halveer ze in de lengte, hol ze uit en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.

Kook de courgettehalften ± 5 minuten in een grote pan met ruim water en zout en giet ze af.

Meng het gehakt, de eidooier, de mosterd, de courgettestukjes en 1 eetlepel dille in een kom door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Schep het mengsel in de halve courgettes en leg de courgettes in een wijde ovenschaal.

Los het bouillonpoeder in 1 dl heet water op en schenk de bouillon bij de courgettes.

Dek af met aluminiumfolie en laat de courgettes in het midden van de oven courgettes in ± 40 minuten gaar worden.

Roer de crème fraîche, de rest van de dille en de kappertjes door elkaar, breng op smaak met zout en citroensap en schenk dit over de courgettes.

Farfalle met sundried tomatosaus

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

Ingrediënten

300 g farfalle (strikjespasta)
2 rode uien
3 eetlepels olijfolie
100 g zwarte olijven zonder pit
250 g salami (stuk)
1 blik artisjokharten (400 g)
2 potten pastasaus (sundried tomatoes, à 300 g)

Bereiding

Pasta volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien pellen en snipperen.
Olijven in plakjes snijden.
Salami in reepjes snijden.
Artisjokken laten uitlekken en in stukjes snijden.
In braadpan olie met ui 2 minuten zacht verhitten.
Salami 2 minuten meebakken.
Pastasaus, olijven en artisjokken toevoegen en geheel verwarmen.
Pasta afgieten en saus erdoor scheppen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Lekker met kropsla en vinaigrette.

Fettucine met erwtjes en tuinbonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse doperwten
1 kg verse, jonge tuinbonen
2 jonge uitjes
100 g boter
1 dl instant vleesbouillon
peper
zout
400 g fettucine
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Dop de erwtjes en de tuinbonen en verwijder het buitenste vliesje van de tuinbonen.
Blancheer eerst de tuinbonen, voeg na 2 minuten de erwtjes toe en blancheer nog 3 minuten.
Giet ze af, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.
Snijd de uitjes fijn en fruit ze in de helft van de boter glazig.
Voeg de erwtjes en de tuinbonen toe.
Giet de bouillon erbij, kruid met peper en zout en laat zachtjes sudderen.
Kook de fettucine al dente, giet ze af en meng er de rest van de boter en de saus door.
Verdeel over de borden en bestrooi met kaas.

Fettucine met ham en peterselie

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

Ingrediënten

4 bosjes, liefst gladde, peterselie
200 g gekookte ham aan één stuk
400 g fettucine
zout
4 teentjes knoflook
8-10 eetlepels olijfolie
peper van de molen

Bereiding

Hak de peterselie grof en snijd de ham in blokjes.
Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.
Kook de pasta al dente in veel water met een beetje zout.
Verhit de olie in een sauspan en fruit de knoflook glazig, maar laat ze niet bruin worden, anders krijgt hij een bittere smaak.
Schep de knoflook uit de pan, bak de hamblokjes even aan en roer er de peterselie door.
Laat 2 minuten stoven en voeg de knoflook en peper toe.
Giet de fettucine af, meng de saus erdoor en dien direct op.

Info: Fettucine zijn smaller, maar iets dikker dan de klassieke tagliatelle.

Fettucine verdi di mare (groene fettucine met garnalen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g Fettucine Verdi (Buitoni Fresco)
zout
peper
1 fijngesneden teentje knoflook
½ fijngesneden kleine rode peper
6 gedroogde tomaten in reepjes
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels droge witte wijn
200 g Salsa ai Gamberetti (Buitoni Fresco)
200 g gepelde garnalen

Bereiding

Kook de fettucine in ruim kokend water met zout in ± 4 minuten beetgaar en laat uitlekken.
Bak de knoflook, rode peper en tomaat ± 5 minuten zachtjes in de olie.
Roer de wijn erdoor en warm die 3 minuten mee.
Voeg de Salsa ai Gamberetti toe en breng de saus aan de kook.
Voeg de garnalen toe, verwarm ze goed en vermeng de saus en de fettucine.
Serveer de groene fettucine met een salade van plakjes tomaat, plakjes mozzarella, kleine basilicumblaadjes en olijfolie.

Fettucini met ansjovisroomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bol knoflook
½ dl droge witte wijn
75 g boter
1 tube ansjovispasta
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
peper van de molen
1 eetlepel balsamico azijn
4 eetlepels zure room
400 g fettucine
zout

Bereiding

Leg de knoflookbol in een klein pannetje, giet de wijn erover en leg er een klontje boter op.
Dek af met aluminiumfolie en laat de knoflook 30 minuten stoven in een op 225°C voorverwarmde oven.
Plet de teentjes uit de schil en meng de knoflookpasta met de ansjovispasta.
Smelt de rest van de boter op een zacht vuur en roer er de pasta door.
Meng de olie erdoor, kruid flink met peper, breng op smaak met een beetje azijn en roer de room erdoor.
Laat even doorkoken.
Kook de fettucine al dente in water met zout, giet ze af en meng ze met de saus.

Feuilletés d'asperges

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

Ingrediënten

5 plakjes diepvries bladerdeeg

1 eidooier

1 dessertlepel melk

¼ l room

peper

zout

16 gekookte asperges

1 mooie plak gekookte ham

1 plak gruyère

waterkers

gehakte peterselie

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien, leg alle plakken op elkaar en rol het deeg op een met bloem bestoven aanrecht tot een mooie plak uit.

Snijd hier 4 driehoeken uit en garneer deze, naar eigen inzicht met de resten van het bladerdeeg.

Klop de eidooier met de melk los en bestrijk hier het bladerdeeg mee.

Bak de bladerdeegtriangels ± 5 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Laat intussen de room met wat zout en peper tot sausdikte inkoken.

Snijd de ham en de kaas in reepjes.

Snijd de bladerdeegtriangels horizontaal doormidden, leg op ieder bordje een onderkant, verdeel hier de asperges over en dek af met de bovenkant van de triangel.

Giet de roomsaus hier omheen en garneer met ham, gruyère, waterkers en peterselie.

Finocchi gratinati (gegratineerde venkel)

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 kg venkelknollen

zout

peper

boter

2-3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

3 dl slagroom

Bereiding

Maak de venkelknollen schoon en verwijder de buitenste bladeren.

Snijd de venkelknollen in vieren en kook ze in een bodem water met zout tot ze zacht, maar niet slap zijn.

Beboter een ovenvaste schaal.

Laat de venkel goed uitlekken en doe de stukken in de beboterde schaal.

Bestrooi ze met wat zout, peper en de Parmezaanse kaas en giet er de slagroom over.

Bak het gerecht 15-20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot de bovenkant goudbruin is.

Dien het direct op.

Firnee 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng in een pan ½ l volle melk met 4 eetlepels maïzena, 1 theelepel gemalen kardemom en ¼ l rozenwater.

Breng dit mengsel onder voortdurend roeren aan de kook, neem de pan dan van het vuur en doe het over in een ondiepe schaal.

Laat het in de koelkast afkoelen en serveer het dessert, bestrooid met fijngehakte pistachenoten.

Fistikli uzum pastasi (Turkse rozijentaart)

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

Ingrediënten

200 g bloem
½ theelepel bakpoeder
1 snufje zout
1 eetlepel citroenrasp
1 zakje vanillesuiker
75 g suiker
1 ei
2 eetlepels yoghurt
125 g boter
5 dl melk
100 g amandelsnippers
500 g rozijnen
1 pakje witte gelatine
2 kopjes geklopte slagroom
cognac
1 pakje instant-vanillepudding
boter om in te vetten
paneermeel om mee te bestrooien

Bereiding

Vermeng de bloem met het bakpoeder en het zout en zeef het op een werkblad.
Strooi er de geraspte citroenschil, de vanillesuiker en de suiker over en maak er een kuiltje in en giet het ei en de yoghurt in het kuiltje.
Verdeel de boter in vlokjes over de bloem.
Kneed de ingrediënten met bloembestoven handen van buiten naar binnen tot een glad en soepel deeg.
Wikkel het deeg in een vochtige doek en laat het minstens 1 uur in de koelkast rusten.
Rol het deeg vervolgens op een met bloem bestrooid werkblad uit tot het formaat van de bakvorm die u wilt gaan gebruiken.
Vet de bakvorm in en strooi er paneermeel op.
Leg het deeg in de vorm en prik er herhaaldelijk in met een vork.
Bak het daarna in een op 180°C voorverwarmde oven 20-25 minuten.
Neem het deeg uit de oven en zet het weg.
Verhit de melk in een pan en maak volgens de aanwijzingen op het pakje een pudding.
Roer de amandelsnippers door de pudding en breng op smaak met cognac.
Neem de pudding van het vuur, laat hem afkoelen en verdeel de pudding gelijkmatig over het deeg.
Spoel de rozijnen onder koud stromend water af, laat ze goed uitlekken en verdeel ze over de taart.
Bereid de witte gelatine volgens de aanwijzingen op de verpakking, verdeel die over de rozijnen en laat het geheel daarna goed afkoelen.
Leg de rozijentaart op een schaal, garneer met de geklopte slagroom en serveer de taart.

Florentijnse biefstuk

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

Ingrediënten

4 entrecôtes of ribeyes van 150 g
zeezout
versgemalen zwarte peper
balsamicoazijn
olijfolie
2 bakjes rucola (60 g)
peterselie
een stukje Parmezaanse of overjarige kaas

Bereiding

Wrijf het vlees in met zeezout en zwarte peper, kwast ze in met balsamicoazijn en zet ze afgedekt op kamertemperatuur 1 uur weg.
Steek de barbecue ruim een halfuur voor het eten aan, zodat de kooltjes witheet zijn.
Wrijf de biefstukken met de vingertoppen in met olijfolie en rooster ze boven de kooltjes aan beide kanten in 3-4 minuten mooi bruin.
Snijd de rucola in grove stukken, verdeel die over 4 borden en maal er grof zout en peper over.
Knip de peterselie fijn.
Leg het vlees op de rucola, schaaf er plakjes kaas boven af en bestrooi met peterselie.
Geef er een 'lege pizza' (pizza senza tomato) bij.
Rol hiervoor baguettedeeg (Danneroles) uit, knip het deeg hier en daar in en bak het in een zeer hete oven van 250°C in 5 minuten goudbruin en knapperig.
Serveer er olijfolie bij.

Forellen op z'n Boheems

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 forellen van 150 g
2 dl olie
100 g boter
10 eieren
150 g zeer fijngehakte ui
500 g gekookte aardappelen
100 g bloem
3 citroenen
peterselie

Bereiding

Zout de forellen, haal ze door de bloem en bak ze aan beide kanten goudbruin aan in de hete olie.
Laat ze gaar worden in de oven (10 minuten), breng ze over op een schaal en houd ze warm.
Giet de olie uit de pan en leg er de boter voor in de plaats.
Fruit daar de uitjes in, voeg er de in blokjes gesneden aardappelen bij en bak ook deze bruin.
Klop de eieren los en giet ze over de ui-aardappelcombinatie in de pan.
Laat ze stollen, maar niet droog worden.
Bedek de forellen met de ui-aardappelcombinatie en garneer de schotel met schijven citroen en toefjes peterselie.

Forelpâté

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

300 g gepelde Noorse garnalen
300 g forelfilet
90 g boter
4 fijngesnipperde bosuitjes
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels cognac
½ dl slagroom
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels fijngesnipperde dille (of 1 eetlepel gedroogde)
2 theelepels chilisaus
zout
peper
krulpeterselie voor garnering

Bereiding

Hak de groenten en de forelfilet in stukjes.
Smelt de boter in een pan en voeg de bosui en knoflook toe.
Laat 1 minuut koken. Meng de garnalen en de forel erdoor en blijf roeren tot de vis net gaar is.
Voeg dan de cognac toe en laat weer 1 minuut koken.
Doe er nu de slagroom, het citroensap, de dille en de chilisaus bij en neem de pan van het vuur.
Wrijf het geheel door een zeef en breng op smaak met zout en peper.
Zet de pâté tot gebruik in de koelkast.
Doe voor het serveren de pâté over in een pâtévorm en garneer met wat krulpeterselie.
Geef er toast of stokbrood bij.

Franse sperziebonenschotel

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
150 g champignons in plakjes
zout
peper
2 sneetjes witbrood zonder korst
250 g rundergehakt
40 g geraspte Parmezaanse kaas
1 ei + 1 eidooier
600 g dunne sperziebonen
70 g boter
1 plak gekookte ham van 100 gr, in reepjes
30 g bloem
3 ½ dl volle melk
3 eetlepels paneermeel

Bereiding

Verhit 1 eetlepel olie en bak de champignons op hoog vuur 8 minuten.
Bestrooi de champignons met zout en peper.
Week het brood in water, knijp het uit en meng het met het gehakt, de kaas, het ei, de eidooier, zout en peper.
Vorm kleine balletjes van het gehaktmengsel en bak die 5 minuten in 2 eetlepels olie.
Kook de sperziebonen in water met zout in 6 minuten beetgaar.
Giet ze af en roer er 20 g boter door.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Vermeng de sperziebonen met het gehaktballetjes, de champignons en de ham en schep het mengsel in ingevette ovenschaal.
Verhit 30 g boter, roer de bloem erdoor en bak 2 minuten.
Voeg de melk toe en roer tot een gladde saus.
Laat de saus op zacht vuur 10 minuten koken, breng met zout en peper op smaak (= béchamelsaus) en schep de saus in de ovenschaal.
Strooi het paneermeel over de ovenschotel en verdeel er 20 g boter in kleine blokjes over.
Gratineer het gerecht 15-20 minuten in het midden van de oven.
Serveer met stokbrood.

Gaeng moo tepo (gekruid varkensvlees met waterspinazie)

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

Ingrediënten

450 g varkensvlees
450 g waterspinazie
7 gedroogde rode pepers
4 sjalotten
4 teentjes knoflook
2 ½ cm verse Kha gember aan een stuk
3 stengels citroengras
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 theelepel gehakte Kaffir limeschil
½ theelepel komijnzaad
1 theelepel trassi
¼ theelepel zout
650 ml dikke kokosmelk
25 ml vissaus

Bereiding

Snijd het varkensvlees in kleine stukjes.
Was de spinazie goed en haal de harde stengels weg.
Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de gember en het citroengras in stukken en doe die, samen met de korianderwortel, de limeschil, de komijnzaden, de trassi en het zout in een vijzel.
Stamp dan tot een gladde massa ontstaat.
Giet 150 ml kokosmelk in een wadjan en breng de melk aan de kook.
Doe het kruidenmengsel erbij en blijf roeren tot het mengsel kruidig ruikt.
Doe het varkensvlees en de rest van de kokosmelk erbij en breng alles opnieuw aan de kook.
Temper het vuur en laat het 10 minuten zachtjes doorkoken.
Doe er dan de spinazie bij, breng het gerecht op smaak met de vissaus en laat het nog 1 minuut doorkoken.

Gaeng ped gai (gekruide kip)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

675 g kippenvlees
10 gedroogde rode pepers
3 sjalotten
2 teentjes knoflook
2½ cm verse Kha gember aan een stuk
1 stengel citroengras van 2½ cm
2 theelepels gehakte korianderwortel
¼ theelepel gehakte foelie
½ theelepel gehakte nootmuskaat
½ theelepel gehakte Kaffir limeschil
1 theelepel geroosterde korianderzaden
1 theelepel geroosterde komijnzaden
25 g trassi
1 theelepel zout
½ theelepel versgemalen zwarte peper
75 ml olie
125 g bamboespruiten
575 ml dikke kokosmelk
verse korianderbladeren

Bereiding

Verwijder het vel en snijd het kippenvlees in kleine stukjes.
Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn.
Hak de pepers, de sjalotten, de knoflook, de gember en het citroengras in stukken.
Doe ze, samen met de korianderwortel, de foelie, de nootmuskaat, de limeschil, de korianderzaden, de komijnzaden, de trassi, het zout en de peper in een vijzel en stamp tot een gladde massa ontstaat.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de kruiden al roerend 4-5 minuten.
Doe de stukken kip erbij en bak nog 1 minuut.
snijd de bamboespruiten in dunne plakken en doe ze in de wadjan.
Giet de kokosmelk erbij, roer alles goed door elkaar en breng het langzaam aan de kook.
Laat het op matig vuur doorkoken tot de kip goed gaar is en doe alles in een schaal.
Garneer met de korianderbladeren.

Gaeng phed ped (eend met groenten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 verse eend van ± 850 g
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
50 ml donkere sojasaus
4 gedroogde zwarte paddestoelen
400 g pompoen
2 teentjes knoflook
1 kleine rode ui
olie om te frituren
1¼ l kippenbouillon
2 limes in het zuur
2 theelepels maïsmeel

Bereiding

Maak de eend schoon en snijd hem (met bot en al) in stukken.
Doe de eend in een ondiepe kom, breng op smaak met zout, versgemalen zwarte peper en sojasaus en laat hem 40 minuten staan.
Week de paddestoelen 40 minuten in warm water, snijd de harde steeltjes weg en snijd de kapjes doormidden.
Schil de pompoen en snijd hem in dobbelsteentjes.
Hak de knoflook en de ui in stukken.
Verwarm de olie in een grote braadpan en bak de eend 3-4 minuten tot het vel bruin en dichtgeschroeid is.
Haal de eend uit de olie en laat hem op keukenpapier goed uitlekken.
Giet de meeste olie uit de pan, voeg de knoflook en de ui toe en fruit deze 3-4 minuten.
Doe de eend er weer bij evenals de bouillon en breng alles aan de kook.
Doe een deksel op de pan, temper het vuur en laat het ± 90 minuten zacht doorkoken tot de eend bijna gaar is.
Haal het deksel van de pan, doe de paddestoelen, de stukjes pompoen en de limes uit het zuur erbij en kook op matig vuur nog 10-15 minuten tot de eend gaar is.
Doe de stukken eend op een schotel en leg de paddestoelen en de pompoen eromheen.
Zeef de bouillon, giet 400 ml in een schone sauspan en breng het aan de kook.
Meng het maïsmeel met een beetje water, doe dat bij de bouillon en roer tot het dik begint te worden.
Giet de bouillon dan over de eend.

Gai haw bai toey (gebakken kip in pandanusbladeren)

Menugang Hapje	Soort Kip	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 kippenpoten
2 teentjes knoflook
1 sjalot
1½ cm verse gember aan een stuk
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 theelepel gehakt citroengras
6 peperkorrels
¼ theelepel zout
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels zoete sojasaus
2 eetlepels Worcestershiresaus
verse pandanusbladeren
olie om te frituren
125 ml dikke kokosmelk
2 theelepels palmsuiker

Bereiding

Verwijder de botten en het vel en snijd de kip in dobbelsteentjes.
Hak de knoflook, de sjalotten en de gember in stukken en doe ze, samen met de korianderwortel, het citroengras, de peperkorrels en het zout in een vijzel.
Stamp tot een gladde massa ontstaat.
Doe het kruidenmengsel in een ondiepe pan en voeg de chilisaus, de sojasaus, de Worcestershiresaus, de kokosmelk en de palmsuiker toe.
Roer alles goed door elkaar.
Voeg de stukjes kip toe en laat ze 40 minuten staan.
Snijd de bladeren in repen van 2½ cm.
Leg een stukje kip, bedekt met marinade, op iedere reep en vouw het dan goed dicht.
Verwarm de olie in den wadjan tot ze begint te roken en bak de kip ± 10 minuten tot ze gaar is.
Haal de stukjes kip met een schuimspaan uit de olie en leg ze op een schotel.
Verwijder de bladeren vlak voor de kip wordt gegeten.

Gai pao prik taang (kip met cashewnoten)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
3 teentjes knoflook
600 g kipfilet in reepjes
3 eetlepels oestersaus
1 eetlepel vissaus
1 eetlepel suiker
het groene deel van 8 lente-uitjes in de lengte gehalveerd
300 g ongezouten cashewnoten
5 grote gedroogde rode pepers

Bereiding

Verhit in een wok de olie en bak de knoflook ± 3 minuten.
Voeg de kip, oestersaus, vissaus en suiker toe en laat alles ± 4 minuten op een matig vuur stoven.
Voeg de cashewnoten, lente-ui en rode peper toe en verwarm alles door en door.
Schep het gerecht op een schaal en garneer het met rode pepers.

Gai yaang (geroosterde kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
10 teentjes knoflook
20 peperkorrels
5 korianderwortels
1 theelepel zout

voor de dipsaus

4 gedroogde rode pepers
2 teentjes knoflook
75 g suiker
50 ml azijn
1 theelepel zout

Bereiding

Maak de kip schoon en snijd het borstbeen van de kip met een scherp mes open.

Buig de kip open en druk hem plat.

Doe de knoflook, de peperkorrels, de korianderwortels en het zout in een vijzel en stamp tot alles fijn is.

Smeer het gestampte mengsel over de binnenkant van de kip en laat het 1 uur intrekken.

Grill de kip boven een matig warm houtskoolvuur ± 1 uur tot hij gaar is.

Snijd hem in kleine stukken en serveer met de dipsaus.

Voor de dipsaus:

Week de pepers in warm water tot ze zacht zijn, knijp ze droog en kneus ze samen met de knoflook.

Giet 125 ml water in een pan, doe de suiker erbij en roer op matig vuur tot de suiker is opgelost.

Voeg dan de pepers, de knoflook, de azijn en het zout toe, roer alles goed door elkaar en laat nog 1 minuut koken.

Garam masala 'New Delhi'

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

Ingrediënten

2 eetlepels korianderzaad
1 eetlepel komijnzaad
1 eetlepel zwarte peperkorrels
1 theelepel kardemomzaadjes
1 ½ stukje pijpkaneeel á 8 cm per stuk
½ theelepel kruidnagels
½ muskaatnoot

Bereiding

Rooster elk ingrediënt, behalve de nootmuskaat, apart in een droge koekenpan of wok en leg de specerijen, zodra ze hun geur afgeven, op een koud bord.

Maal de afgekoelde specerijen grif in een keukenmachine en stamp ze daarna in een vijzel fijn.

Rasp de nootmuskaat erboven en schep het mengsel goed door elkaar.

Bewaar het in een luchtdicht afgesloten potje.

Garam masala 3

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

Ingrediënten

1 eetlepel kardemomzaadjes
1 kaneelstokje van 5 cm
1 theelepel zwart komijnzaad
1 theelepel hele kruidnagels
1 theelepel zwarte peperkorrels
¼ deel van een middelgrote muskaatnoot

Bereiding

Maal of stamp tot alle specerijen gelijkmatig zeer fijn zijn.
Bewaar de garam masala koel en donker in een goed afgesloten pot.

Garam masala 4

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

Ingrediënten

Bereiding

Doe 1 eetlepel kardemomzaad, 1 theelepel kruidnagels, 1 theelepel zwarte peperkorrels, 1 theelepel zwarte komijnzaadjes, 1 kaneelstokje van 5 cm, 1/3 nootmuskaatbol en wat foelie in een schone en droge koffiemolen en maal alles tot een fijn poeder.
Bewaar dit in een goed afgesloten pot.

Garam masala 5

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

Ingrediënten

6 theelepels gemalen zwarte peper
5 theelepels zwarte komijn
1 3/4 theelepel kaneelpoeder
1 ½ theelepel gemalen kruidnagel
1 theelepel foeliepoeder
2 ½ theelepel kardemompoeder
6 theelepels korianderpoeder
2 theelepels laurierpoeder

Bereiding

Meng alle kruiden goed en wrijf ze in een vijzel goed fijn.

Dit mengsel kan aan alle gerechten tijdens de laatste minuten van het koken worden toegevoegd.

Garam masala uit Sri Lanka

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

Ingrediënten

Bereiding

Kneus 30 g pijpkaneeel, 30 g kruidnagel en 30 g zwarte peperkorrels.

Rooster 1 theelepel kardemompoeder, 1 theelepel venkelzaad, 1 theelepel korianderzaad en 1 theelepel komijnzaad In een droge koekenpan.

Stamp alle specerijen in een vijzel tot poeder of maal ze in een keukenmachine fijn.

Garnalen geflambeerd in whisky

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g boter
1 eetlepel citroensap
400 g gepelde Noorse garnalen of 16 grote gepelde Chinese garnalen
1½ dl verwarmde whisky
peterselie voor de garnering

Bereiding

Smelt boven een flink gloeiend vuur van de hotplate de boter in een flambeerpan of wok.
Voeg het citroensap en de garnalen toe en schud goed.
Zorg ervoor dat de boter niet verbrandt.
Neem na ongeveer 2 minuten voor de Noorse garnalen of 5 minuten voor de Chinese garnalen de pan van het vuur, voeg de verwarmde whisky toe en steek die aan.
Blijf de garnalen schudden tot de vlam is gedoofd.
Verdeel de garnalen over 4 bordjes en garneer met enkele takjes peterselie.
Geef er stokbrood bij.

Garnalen in knoflooksaus

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

800 g gepelde Noorse garnalen of 36 grote gepelde Chinese garnalen
1 eetlepel citroensap
180 g boter
2 koppen olijfolie
5-8 uitgeperste teentjes knoflook (meer of minder naar eigen smaak)
versgemalen peper
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
2 dichte aluminium grillschalen

Bereiding

Spoel de garnalen even onder de kraan af en laat ze geruime tijd uitlekken.
Verdeel de garnalen over 2 aluminium grillschalen en besprenkel ze met citroensap.
Zet ze afgedekt in de koelkast tot het moment van gebruik.
Meng in een pannetje de boter, olie, knoflook en peper en warm dit op.
Verdeel de saus over de garnalen en bestrooi ze met peterselie.
Plaats de grillschalen op het rooster van een heet houtskoolvuur en bak de garnalen 8-10 minuten, waarbij u nu en dan roert.
Serveer de garnalen 'piping hot' (zo heet mogelijk), met stukken knapperig stokbrood erbij om in de saus te dopen.

Garnalen met fetakaas

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

olie

2 uitgeperste teentjes knoflook

150 g fetakaas

1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

½ theelepel nootmuskaat

½ eetlepel komijnzaad

1 losgeklopte eierdooier

versgemalen peper

400 g gepelde Noorse garnalen

16 grote gepelde Chinese garnalen

Bereiding

Meng wat olie met één uitgeperst teentje knoflook.

Vermeng met een vork de fetakaas, het andere teentje knoflook, de peterselie, de nootmuskaat, het komijnzaad, de eierdooier en de peper in een komijn.

Verwarm het olie/knoflookmengsel in een koekepan op de hotplate van de barbecue boven een heet vuur.

Voeg de garnalen toe en laat ze ± 1 minuut sudderen; keer ze om en laat ze daarna nog 1 minuut bakken.

Verspreid het fetamengsel gelijkmatig over de garnalen.

Verdeel, als de kaas is gesmolten, het geheel op vier voorverwarmde bordjes en serveer meteen met stokbrood.

Garnalen met peultjes en maïskolfjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g grote rauwe garnalen, bijvoorbeeld gamba's
3 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 cm geschilde en zeer fijn gehakte of geraspte gemberwortel
4-5 eetlepels kippen- of visbouillon
4 eetlepels lichte sojasaus
4 eetlepels rijstwijijn of droge sherry
2 eetlepels maïzena
50 g peultjes, afgehaald
100 g baby-maïskolfjes
zout

Bereiding

Zet eerst de peultjes even in ijswater, dan blijven ze knapperig en mooi van kleur.
Pel de garnalen voorzichtig en verwijder de zwarte darmen.
Halveer de maïskolfjes in de lengte.
Verhit een bruineerschaal 5 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Schenk er de olie in en doe er direct de garnalen, knoflook en gember bij.
Bak dit 1-2 minuten op de hoogste stand en schep regelmatig om.
Vermeng de bouillon met de sojasaus, de rijstwijijn of sherry en de maïzena.
Schep de garnalen uit de schaal en doe er de goed uitgelekte peultjes en de maïskolfjes in.
Schenk de aangemaakte bouillon erbij en zet de schaal terug in de magnetron.
Kook op half vermogen 3-4 minuten, maar roer regelmatig.
Doe, als de groenten gaar genoeg zijn en de saus is gebonden, de garnalen terug in de schaal, schep om, maar zet de schaal niet meer in de magnetron terug.
Serveer het gerecht direct.

Garnalen met varkensvlees, tomaten en taugé

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

Ingrediënten

4 eetlepels arachideolie
4 teentjes knoflook in plakjes
150 g mals varkensvlees in reepjes
150 g gepelde Noorse garnalen
1 eetlepel Thaise vissaus (Nam Pla)
zout
peper
2 stevige tomaten in reepjes
200 g taugé
1 eetlepel fijngehakte verse koriander

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de knoflookplakjes knapperig en goudbruin.
Scheep ze uit de wok en laat ze op keukenpapier uitlekken en af koelen.
Scheep de vleesreepjes door de resterende olie en laat ze, onder voortdurend omscheppen, 5 minuten zachtjes bakken.
voeg dan de garnalen, de vissaus en wat zout en peper toe en scheep alles om.
Verdeel de tomaatreepjes en de taugé over de inhoud van de wok en scheep alles zonder ophouden 2 minuten luchtig om.
Verdeel het gerecht over voorverwarmde borden en strooi er de knoflookplakjes en koriander over.
Geef er drooggekookte pandanrijst bij.

Garnalen met verse kruidendip

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g gepelde garnalen

voor de garnering

schijfjes limoen of citroen

blaadjes munt

voor de kruidendip

1 eetlepel zeer fijn gehakte dille

1 eetlepel zeer fijn gehakte munt

1 eetlepel fijngesnipperde bieslook

1 eetlepel fijngesnipperde peterselie

3 eetlepels mayonaise

2 eetlepels Bulgaarse yoghurt

Bereiding

Doe alle ingrediënten voor de dip in een kommetje en meng alles goed.

Schik de garnalen en de schijfjes limoen of citroen kringsgewijs op een platte ronde schaal en zet het kommetje met de dip er midden in.

Leg als garnering wat blaadjes munt boven op de garnalen.

Let erop, schaaldieren niet te lang te roosteren, daar dit krimpen en taaiheid van het vlees veroorzaakt.

Gebakken fruit met roomijs

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

Ingrediënten

1 banaan
1 blik ananasstukjes op eigen sap (234 g)
1 blik lychees op siroop (565 g)
1 zakje pecannoten (55 g)
4 eetlepels donkere basterdsuiker
25 g roomboter
4 bollen roomijs

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Banaan pellen en in plakjes snijden.
Ananas en lychees laten uitlekken, siroop opvangen.
Banaan, ananas en lychees in ovenschaal leggen.
Pecannoten grofhakken en mengen met bruine suiker.
Boter in kleine klontjes snijden.
Van siroop 4 eetlepels over fruit scheppen.
Notenmengsel erover strooien en klontjes boter erover verdelen.
Schaal in midden van oven in 15 minuten bruin laten kleuren.
Gebakken fruit serveren met bol roomijs.

Gebakken rijst met vleesreepjes

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

Ingrediënten

400 g pandanrijst

zout

5 eetlepels oosterse roerbakolie

400 g rundvleesreepjes

1 zak champignonroerbak à 400 g

½ flesje Conimex woksaus Japanse teriyaki à 175 ml

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.

Giet de rijst zonodig af en laat hem uitdampen en afkoelen.

Verhit de helft van olie in wok en roerbak het vlees al omscheppend ± 2 minuten op een hoog vuur.

Schep het vlees uit de wok.

Verhit de rest van de olie en bak de champignonroerbak ± 1 minuut op een laag vuur.

Schep de rijst erdoor en bak al omscheppend op een hoog vuur totdat hij door en door warm is.

Schep het vlees erdoor en verwarm alles kort.

Verdeel de rijst over ruime kommen en druppel de teriyakisaus erover.

Serveertip: Bestrooi met fijngesneden korianderblad.

Wijnadvies: Kaapse Vreugd, Zuid-Afrika

Gebakken roodbaars met mierikswortel

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

Ingrediënten

750 g schoongemaakte roodbaars

zout

1 theelepel azijn

30 g gesmolten boter

voor de saus

100 g geraspte mierikswortel

1 middelgrote geschilde en geraspte appel

1½-2 dl zure room

zout

suiker

Bereiding

Doe wat zout en azijn op de vis, leg hem in een beboterde ovenschotel en giet er wat gesmolten boter op.

Bak de vis 10 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Meng intussen de mierikswortel met de appel.

Roer de zure room erdoor en maak de saus met zout en wat suiker op smaak af.

Giet de saus over de vis, bak die nog eens 15 minuten en dien hem met gekookte aardappelen op.

Gebakken vis met roergebakken groene asperges

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

Ingrediënten

2 zakken halve kriel met rozemarijn à 425 g

5½ eetlepel mediterrane roerbakolie

250 g sjalotten

500 g groene asperges

2 eetlepels versgeperst citroensap

1½ dl tuinkruidenbouillon (van een tablet)

(versgemalen) peper

zout

500 g zalmfilet, in 4 stukken

Bereiding

Doe de krieltjes in een ovenschaal en schep er 2 eetlepels van de olie door.

Rooster de krieltjes 30 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Pel de sjalotten en halveer ze.

Was de asperges, breek het onderste stugge stukje (± 3 cm) eraf en snijd de rest in stukjes van ± 4 cm.

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een wok en roerbak de sjalotten ± 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de asperges toe en roerbak ze ± 5 minuten mee.

Roer het citroensap en de bouillon erdoor en laat de groenten al omscheppend beetgaar worden.

Bestrijk de vis met de olie en bestrooi met peper en zout naar smaak.

Grill hem in een grillpan aan beide kanten bruin en naar wens rosé of net gaar.

Breng de groente op smaak met peper en zout en serveer met de krieltjes en de vis.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Gebakken vis met tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 bos worteltjes
2 limoenen
500 g kabeljauwfilet, in 4 stukken
(versgemalen) peper
zout
2 eetlepels tarwebloem
350 g tagliatelle
3 eetlepels olijfolie traditioneel
20 g boter
1 schaaltje verse peterselie à 15 g, fijngehakt

Bereiding

Snijd de worteltjes van het loof maar laat 1 cm van het groen zitten.
Boen de worteltjes schoon.
Boen de limoenen schoon onder stromend water, rasp de groene schil dun af en pers ze uit.
Druppel 2 eetlepels limoensap over de vis en laat hem ± 15 minuten liggen.
Dep de vis droog, bestrooi met peper en zout naar smaak en wentel de stukken vis door de bloem.
Klop het overvloedige bloem eraf.
Kook de worteltjes in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Kook de tagliatelle in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de vis in ± 7 minuten aan beide kanten bruin en gaar.
Giet de tagliatelle af en schep er de rest van het limoensap, de rasp, de boter en 2/3 deel van de peterselie door.
Strooi de rest van de peterselie over de afgegoten worteltjes en serveer met de vis.

Wijnadvies: Jean Sablenay sauvignon blanc, Frankrijk

Gebonden soep met gevulde paddestoelen

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

Ingrediënten

12 gedroogde zwarte paddestoelen
125 g mager varkensvlees
2 waterkastanjes uit blik
1 teentje knoflook
2 lente-uitjes
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 theelepel gehakte korianderbladeren
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels rijstwijjn
zout en versgemalen witte peper naar smaak
175 g watermeloen
1¼ l heldere kippenbouillon
½ theelepel knoflookolie
verse korianderbladeren

Bereiding

Laat de paddestoelen 40 minuten in warm water weken en haal dan de harde steeltjes weg.
Maal het vlees in een vleesmolen fijn en doe het in een mengkom.
hak de waterkastanjes in stukken en doe ze bij het vlees.
Hak de knoflook en de lente-uitjes zeer fijn en doe ze met de korianderwortels, korianderbladeren, sojasaus, wijn, zout en versgemalen peper bij het varkensvlees.
Roer alles goed door elkaar en voeg eventueel wat koud water toe om een glad mengsel te krijgen.
Vul de paddestoelhoedjes met dit mengsel en laat ze 20 minuten stomen.
snijd de watermeloen in dobbelsteentjes en doe ze samen met de gevulde paddestoelen in een terrine.
Breng de bouillon aan de kook en doe ze in de terrine.
Giet de knoflookolie over de soep en garneer het geheel met verse korianderbladeren.

Gebraden kalfsvlees

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

Ingrediënten

750 g kalfsvlees van de bout

peper

zout

1 eetlepel boter

¼ l bouillon

een stukje wortel

100 g champignons

1 potje zure room

Bereiding

Wrijf het vlees in met peper en zout.

Verdeel op de bodem van de natgemaakte Römertopf enkele stukjes boter, leg het vlees hierop en bestrijk dit met gesmolten boter.

Voeg de bouillon toe met de kleingesneden wortel, ui en champignons.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en smoor het vlees onder regelmatig bedruipen in ± 2½ uur gaar.

Giet het vocht in een pannetje, voeg onder goed roeren de zure room toe en laat het enkele minuten zachtjes koken.

Bin de saus naar voorkeur met iets aangemengde bloem.

Plaats het vlees voor een bruin korstje zonder deksel nog 10 minuten in de oven terug.

Dien deze schotel op met gekookte aardappelen of rijst en een fijne groente.

Variatietip: Bekleed de natgemaakte Römertopf met schijfjes spek of bedek het vlees hiermee.

Of: Klop 1 ei met paneermeel los en bestrijk het vlees hiermee. Hierdoor krijgt het een bijzonder knappend korstje.

Of: Dien het met een pikante saus op; laat hiervoor schijfjes augurk, schijfjes rookworst, iets geraspte citroenschil en 1 laurierblaadje mee smoren.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutloze bouillon en zoutloze boter.

Gebraden kalfsnierstuk

Bereid dit op dezelfde manier als gebraden kalfsvlees.

Gefrituurde broccoli en bloemkool in ansjovissaus

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

Ingrediënten

25 g geblancheerd buikspek
1 eetlepel boter
2 wortelen
25 g ui
1 kg verse vleestomaten
1 eetlepel bloem
3 dl bouillon
1 teentje knoflook
½ laurierblad
1 takje verse tijm
peper
zout
1 theelepel suiker
1 kleine rode Spaanse peper
8 zwarte olijven
ansjovisjes
200 g broccoli
1 kleine bloemkool
150 g bloem
1 eidooier
1 eetlepel olie
1 dl bier
zout
1 eiwit
frituurolie of -vet

Bereiding

Maak allereerst de koude tomatensaus.

Snijdt het spek in dobbelsteentjes of gebruik kant-en-klare spekblokjes en bak het spek op halfhoog vuur in de boter bruin.

Voeg de gesneden wortel en ui toe en laat ze mee kleuren.

Strooi de bloem erover en laat alles pruttelen.

Doe er de gewassen en gesneden tomaten bij en giet de bouillon erop.

Voeg de fijngesneden knoflook, de laurier, de tijm, peper, zout en de suiker toe en laat de saus op laag vuur 1½ uur trekken.

Meng intussen de bloem, de eidooier, de olie en het bier tot een glad beslag.

Voeg wat zout toe en laat het beslag 1 uur rusten.

Sla het eiwit stijf en spatel dit erdoor.

Verdeel de broccoli en de bloemkool in roosjes en stengels en kook ze even af.

Zeef de saus, doe haar, samen met het pepertje, weer in de pan en laat de saus tot de gewenste dikte inkoken.

Snijdt de olijven en de ansjovisjes klein en roer ze door de saus.

Doop de roosjes en de steeltjes in het bierbeslag en bak ze in hete frituurolie goudbruin.

Serveer de gefrituurde bloemkool en broccoli met de koude tomatensaus.

Gefrituurde cavoletti di Bruxelles

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook in 10 minuten in kokend water 500 g spruitjes gaar.

Laat ze goed uitlekken en afkoelen.

Meng wat meel met water door elkaar en voeg Parmezaanse kaas toe.

Splits 2 eieren.

Klop de eidooiers los en meng ze door het beslag.

Klop de eiwitten stijf en schep ook die door het beslagmengsel.

Haal de spruitjes één voor één door het beslag en frituur ze in een paar minuten goudbruin.

Gefrituurde paprikakoekjes

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 klein stukje verse gemberwortel

1 kleine ui

1 kleine groene paprika

50 g kikkererwtenmeel (of bloem)

1 teentje knoflook

½ theelepel kerriepoeder

zout

1 eetlepel fijngehakte verse koriander

slaolie

Bereiding

Rasp de gemberwortel fijn.

Snijd de ui in dunne partjes en de paprika in reepjes.

Roer van het kikkererwtenmeel, het fijngeperste teentje knoflook, het kerriepoeder, zout en een paar eetlepels water een dun en glad beslag en voeg de gember, de knoflook, de uien, de paprika en de koriander toe.

Verhit in een diepe pan een flinke laag olie.

Schep 3 lepels van het paprikamengsel naast elkaar in de hete olie en bak de koekjes in een paar minuten rondom bruin en gaar.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en bak de rest op dezelfde manier.

Lekker met knoflooksaus.

Gegratineerde aardappelen in witte wijn

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1,2 kg vastkokende aardappelen
½ citroen
½ theelepel oregano (vers of gedroogd)
1 dl halfdroge witte wijn
2 dl groentebouillon (van tablet)
2 eetlepels olijfolie
5 vleestomaten (of een blik gepelde tomaten van 850 ml)
2 eetlepels geraspte pecorino
100 g gerookt spek
versgemalen peper
zout

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in grote stukken.
Spoel de citroen onder heet water en snijd hem in stukken.
Meng de aardappelen met de citroen, kruid met peper, zout en oregano en doe het geheel in een vuurvaste schaal.
Overgiet met de witte wijn en de groentebouillon en besprenkel met olijfolie.
Dek de schaal af en bak het gerecht 40 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.
Snijd de tomaten in schijfjes (of laat de bliktomaten uitlekken).
Meng ze door de aardappelen en breng op smaak.
Werk af met de pecorino en het spek en bak onafgedekt nog eens 15 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Info: Pecorino is de algemene aanduiding van kaas die uit schapenmelk is bereid, maar de Toscaanse variëteit is veruit de populairste. Verse pecorino heet marzolino en is zacht van smaak. Vaak ligt de kaas te rijpen onder een laagje as, hij krijgt dan een pittiger smaakje.

Gegratineerde fettucine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g fettucine
50 g ontbijtspek in reepjes
1 gesnipperde ui
100 g kipfilet in reepjes
3 gehalveerde kippenlevertjes
100 g champignons in plakjes
2 eetlepels verse oregano en tijmblaadjes
1½ dl Montanarasauss (potje, Grand'Italia)
50 g geraspte Pardano kaas

Bereiding

Verwarm de grill op de hoogste stand voor en kook de fettucine volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Bak in een droge koekenpan het ontbijtspek ± 5 minuten uit, voeg de ui toe en bak die ± 5 minuten mee. Voeg op hoog vuur de kip en de kippenlevertjes toe en bak die ± 5 minuten mee.

Doe de champignons en de kruiden erbij en bak nog ± 5 minuten.

Roer de saus erdoor.

Schep ¾ van de pasta in een ovenschaal, schenk de saus erover en dek af met de rest van de pasta.

Bestrooi de schotel met de kaas en laat het gerecht onder de grill ± 5 minuten gratineren.

Gegratineerde sedanini met spinazie

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

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Kook 200 g sedanini (pasta, Grand'Italia) volgens de gebruiksaanwijzing.

Snijd intussen 150 g schouderham in blokjes.

Verhit in een grote koekenpan of wok 2 eetlepels olijfolie en bak de ham ± 3 minuten.

Pers er 1 teentje knoflook boven uit.

Voeg 200 g wilde spinazie toe en bak die al omscheppend tot de blaadjes slap worden.

Roer er 1 potje Montanarasauss (Grand'Italia) en 1 theelepel tijm door.

Giet de pasta af, schep de saus erdoor en doe het geheel over in een ovenschaal.

Strooi er 75 g geraspte Pardano kaas over en laat de kaas vlak onder de grill in ± 5 minuten smelten en goudbruin kleuren.

Lekker met salade van plakjes tomaat met in ringen gesneden sjalotjes, peterselie, olijfolie, azijn, zout en peper.

Gegrilde poon met citroenboter

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

Ingrediënten

125 g gezouten boter
1 theelepel geraspte citroenschil
1 theelepel citroensap
4 flinke rode ponen
zout
versgemalen peper
1 eetlepel kruidige olie voor pizza's
1 teentje knoflook
samen 2 eetlepels geknipte bieslook en dragon
1 citroen
100 g ontbijtspekplakjes
2 eetlepels gehakte bieslook

Bereiding

Laat voor de citroenboter de boter in een half uurtje zachter worden en roer de citroenschil en het -sap erdoor.
Breng met peper op smaak. Vorm er een rol van, omwikkel deze strak met plasticfolie en laat 2 uur in de koelkast opstijven.
Laat de ponen schoonmaken, spoel ze van binnen en van buiten koud af, dep ze droog en wrijf ze met zout en peper in.
Roer de olie met het teentje knoflook uit de pers om en roer de tuinkruiden erdoor.
Boen de citroen schoon en snijd hem in schijven.
Verdeel het kruidenmengsel over de buikholtes van de ponen en leg in elk een schijf citroen.
Omwikkel de vissen met ontbijtspek en zet dit met prikkertjes vast.
Laat de vis op een barbecue (in een speciaal visrooster geklemd) of in een grill in ± 10 minuten rondom gaar worden.
Bestrooi ze met geknipte bieslook.
Snijd de citroenboter in ribbelplakken en serveer die erbij.

Gegrilde zalm in papillot

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

Ingrediënten

1 sjalot
½ dl soja-olie
2 eetlepels notenolie
2 eetlepels olijfolie
enkele takjes dille
4 zalmmoten van 200 g elk
2 wortelen
2 preiwitten
4 selderijtakjes
1 ui
1 dl witte wijn
boter
4 dilletopjes
peper
zout

Bereiding

Maak de sjalot schoon, versnipper hem en roer er de drie soorten olie en de dille door.
Laat hierin de zalm een half uur marineren.
Maak de wortelen, de preiwitten en de selderij schoon en snijd ze in juliënne.
Snijd de ui in fijne ringen.
Dep de zalmmoten droog en bak ze op de barbecue langs één kant.
Leg elke moot met de gegrilde kant naar boven op een velletje aluminiumfolie dat tweemaal zo groot is als de moot en dat u eerst met marinade-olie heeft bestreken.
Maak een klein opstaand randje, verdeel de groenten over de zalmmoten, besprenkel ze met de witte wijn en kruid ze met peper en zout.
Leg er tenslotte nog een klontje boter en de dilletopjes op.
Plooi de papillot hermetisch dicht en plaats ze nog 10 minuten op de barbecue.

Gehaktballen met pesto en zonnebloempitten

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

Ingrediënten

400 g (kalfs)gehakt
2 beschuiten
1 ei
1 theelepel zout
½ theelepel zwarte peper
50 g bakboter
3 eetlepels geroosterde zonnebloempitten
1 eetlepel pesto (basilicumsaus)
4 eetlepels geraspte Pardano-kaas
150 g kleine witte champignons
1 klein uitje
1 teentje knoflook
1 runderbouillontablet
1 eetlepel witte wijnazijn
2 eetlepels bloem
1 eetlepel boter

Bereiding

Druk het gehakt in een diep bord uiteen.
Wrijf de beschuiten fijn en klop het ei los.
Voeg dit met zout, zwarte peper, de zonnebloempitten, pesto en Pardano-kaas aan het gehakt toe en prak alles met een vork door elkaar.
Draai van het mengsel 8-12 gehaktballetjes, zet die 1 uur afgedekt in de koelkast en bak ze in de hete bakboter op hoog vuur rondom bruin.
Halveer de champignons, snijd het uitje in dunne partjes en schep ze bij de gehaktballen.
Pers het teentje knoflook erboven uit en bak alles 4 minuten.
Voeg dan ¼ l bouillon en de wijnazijn toe en laat het geheel 20 minuten stoven.
Knead de bloem en de boter tot een deegje, verkruimel dit in de saus en laat binden.
Lekker met lintmacaroni (omgeschept met wat boter) en verse groente.

Gehaktballetjes met auberginesaus

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

Ingrediënten

750 g aubergines
500 g (lams)gehakt
1-2 theelepels bouillonpoeder
2 dl Room Culinair
50 g geraspte belegen kaas
1 kleingesneden ui
zout
peper
1 theelepel kaneel
2 takjes munt of 2 theelepels gedroogde munt
1 eetlepel pijnboompitten
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 rode (punt)paprika in ringen
500 g (tros)tomaten in stukjes
6 fijngeknipte takjes peterselie

Bereiding

Leg de aubergines onder een hete grill of in een hete oven tot het vel zwart is en blazen vertoont en het vruchtvlees zacht is.

Laat ze in een plastic zak uitdampen en ontvel ze.

Pureer de aubergines in een keukenmachine of met een staafmixer.

Verwarm de auberginepuree al roerend met het bouillonpoeder en de room en roer er op het laatst de geraspte kaas door.

Maak het gehakt aan met de ui, peper, zout, de kaneel, de munt en de pijnboompitten.

Vorm er kleine balletjes van en bak die in de hete olie om en om bruin.

Bak de paprika mee, voeg de tomaten met de peterselie toe en warm alles goed door.

Schenk de auberginesaus op een grote platte schaal en verdeel er de gehaktballetjes met de paprika en de tomaten over.

Serveer met Turks brood, bulghur of rijst.

Geitenkaassalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 sneetjes witbrood
4 schijven geitenkaas á 100 gr
60 g gemengde salade, over 4 bordjes verdeeld
60 g raket
250 g gehalveerde kerstomaatjes
1 eetlepel (witte wijn)azijn
½ dl olijfolie
½ theelepel grove mosterd

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd met een vorm (bijvoorbeeld een beker of schaaltje) rondjes uit de boterhammen (let erop dat ze niet groter zijn dan de kaas, want dan verbranden de randjes)!
Leg het brood op de bakplaat en bak het 10 minuten.
Snijd iedere schijf kaas in 3 plakken.
Meng voor de dressing de olijfolie, azijn en mosterd in een potje met schroefdeksel en schud ± 1 minuut tot de ingrediënten goed zijn vermengd.
Leg een schijfje kaas op elk sneetje brood.
Maak op elk bord een bedje van sla en raket en leg er wat kerstomaatjes op.
Bak de kaas- en broodrondjes 5 minuten onder de voorverwarmde grill; de kaas moet goudgeel en warm worden.
Besprenkel de slablaadjes met de dressing.
Leg 3 kaasbroodjes op elk bord, bestrooi ze naar wens met bieslook en serveer.

Geitenkaassalade 3

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ krop ijsbergsla
8 eetlepels olijfolie
olie om in te vetten
8 vellen diepvries fillodeeg (2 x 5 vellen, Easy Bakery)
200 g zachte geitenkaas
1 eetlepel tijm
versgemalen peper
5 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels balsamicoazijn
4 ovenschaaltjes (inh. ± 1½ dl)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C (hetelucht 180°C).
Was de ijsbergsla en snijd hem in repen.
Vet de ovenschaaltjes met olie in.
Besmeer het fillodeeg aan één kant met olie en leg in ieder schaalpje een vel fillodeeg (met de besmeerde kant naar boven); laat het deeg ruim over de rand van het schaalpje hangen en leg er een tweede vel op.
Snijd het geitenkaasje in 4 plakken en leg in ieder schaalpje een plak.
Roer ½ eetlepel tijm en peper door 4 eetlepels honing en verdeel dit mengsel over de schaalpjes.
Bak de fillodeegbakjes midden in de oven in ± 10 minuten goudbruin.
Klop een dressing van de azijn, de rest van de olie, tijm en honing.
Zet de fillodeegbakjes in het midden van 4 borden, schik de ijsbergsla eromheen en besprenkel de ijsbergsla met de dressing.

Gele bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool
1 ui
1 teentje knoflook
1 blok santen van ± 30 g
1/8 l crème fraîche
2 eieren
2 theelepels kerrie
1 theelepel laos
½ theelepel koenjit
½ theelepel kaneel
1 theelepel sambal oelek
2 theelepels ketjap manis
1 snufje zout

Bereiding

Verwijder de oneetbare delen van de bloemkool, snijd de rest in partjes en kook die met een snufje zout tot ze zacht beginnen te worden.

Kook de eieren 6 minuten, pel ze en snij ze in schijfjes.

Snipper de ui en de knoflook fijn en stamp ze, samen met de kerrie, laos, koenjit, kaneel en sambal tot een brei.

Fruit deze brei in de olie tot de ui lichtbruin ziet.

Rasp het blok santen, voeg dit, samen met de bloemkool toe en roerbak het geheel ± 2 minuten.

Roer er dan de crème fraîche en de ketjap door (zet het vuur uit zodra de crème fraîche warm is).

Garneer met de schijfjes ei.

Gemarineerd staartstuk op Duitse wijze

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

Ingrediënten

een staartstuk van 750 g
¼ l azijn
¼ l karnemelk
peper
zout
1 laurierblaadje
1 stukje citroenschil
2 kruidnagelen
1 ui
1 teentje knoflook
25 g vet spek
1 portie gesneden soepgroenten
2 augurkjes
2 eetlepels kruim van brood of peperkoek.

Bereiding

Vermeng voor de marinade de karnemelk met de azijn, de in ringen gesneden ui, de kruiden, het zout en de citroenschil en laat het vlees hierin ± 3 dagen staan.

Neem het vlees uit de marinade, droog het af, wrijf het in met peper en zout, leg het in de natgemaakte Römertopf en dek het met dunne lapjes spek af.

Strooi de soepgroenten erover en giet er de marinade bij tot een hoogte van ± 3 cm.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven die op 200°C is ingesteld en stoof het vlees in ± 2½ uur mals en gaar.

Giet er ieder half uur een scheutje van de warmgemaakte marinade bij.

Stoof het vlees het laatste half uur zonder deksel.

Leg het vlees op een verwarmde schotel.

Zeef het stoofvocht in een pannetje en laat het met de brood- of koekkrumels koken tot de saus voldoende is gebonden en maak de saus af met de in dunne schijfjes gesneden augurk.

Dien deze schotel op met aardappelpuree, gekookte aardappelen of rijst.

Variatietip: Laat voor de marinade de azijn met de kruiden 10 minuten trekken en giet het heet over het vlees.

Of: Maak de marinade van half azijn en half rode wijn.

Of: Laat 2 in reepjes gesneden wortel, ½ in dobbelsteentjes gesneden selderijknol en een takje peterselie mee smoren.

Of: Garneer het vlees voor het opdienen met appelschijven, die in een suikeroplossing zijn gepocheerd of roer in water met citroensap, suiker en kaneel gekookte tutti frutti door de saus. Zo wordt het in het noorden van Duitsland en Scandinavië gedaan.

Gemarineerde bieflapjes met Chinese kool

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

Ingrediënten

400 g bieflapjes
4 eetlepels ketjap
1 eetlepel azijn
1 eetlepel gembersiroop
½ theelepel tabasco
1 ui
1 Chinese kool van ± 600 g
4 eetlepels plantaardige olie
1 theelepel sesamolie
zout
peper
4 eetlepels seroendeng

Bereiding

Snijd de bieflapjes in reepjes van 1 cm.
Roer in een kom de ketjap, de azijn, de tabasco en de gembersiroop door elkaar.
Scheep het vlees door de marinade en laat het afgedekt ± 20 minuten intrekken.
Snipper intussen de ui.
Halveer de gewassen kool in de lengte en snijd hem in smalle reepjes.
Laat de kool goed uitlekken.
Scheep het vlees uit de marinade, laat het goed uitlekken en vang de marinade op.
Verhit de helft van de olie in een wok.
Roerbak de reepjes vlees in ± 2 minuten bruin, scheep ze uit de wok op een bord en houd ze afgedekt warm.
Verhit de resterende olie in de wok en laat de ui glazig fruiten.
Voeg de kool toe en roerbak ± 2 minuten.
Voeg het vlees, de sesamolie en de marinade toe en laat kort doorwarmen.
Proef of er nog zout en/of peper bij moet.
Strooi er vlak voor het serveren de seroendeng over en serveer met rijst.

Gemarineerde garnalen 3

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 theelepel fijngesneden bieslook
1 theelepel gemalen komijn
1-2 theelepels fijngesneden rode chilipeper
3 eetlepels limoensap
3 eetlepels sinaasappelsap
2-3 eetlepels fijngesneden peterselie
16 rauwe grote ongepelde garnalen
3 limoenen in partjes

Bereiding

Vermeng voor de marinade de knoflook, de komijn, de chilipeper, het limoensap, het sinaasappelsap en de peterselie.

Leg de garnalen in de marinade en laat het in koelkast minstens 1 uur intrekken.

Rijg de garnalen afwisselend met de limoenpartjes aan de spiesen en rooster de spiesen aan elke kant 2-4 minuten.

Bestrijk ze tussentijds een keer met de marinade.

Serveer de garnalen met een tomaat-komkommersalade.

Gemarineerde inktvisringen

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g in ringen gesneden inktvis

Voor de marinade:

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels citroensap

2 uitgeperste teentjes knoflook

½ theelepel versgemalen zwarte peper

1 theelepel hete chilisaus

zout

citroenschijfjes

Bereiding

Was de inktvisringen en droog ze goed af tussen keukenpapier.

Vermeng in een glazen kom alle ingrediënten voor de marinade.

Voeg de inktvisringen toe, schep goed om en laat de marinade in de koelkast afgedekt 1 uur intrekken.

Schenk wat olie op de hotplate van de barbecue en bak de ringen in ± 3 minuten gaar. (Door de inktvis eerst een uurtje te marineren, wordt hij

mals en hij hoeft dan maar heel kort te worden gebakken).

Serveer de inktvisringen met beboterde stukken stokbrood en wat schijfjes citroen.

Gembersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 sjalotten
1 teentje knoflook
10 g verse gember
100 g peterseliewortel
150 g wortelen
100 g prei
¼ venkelknol
2 eetlepels boter
1/8 l versgeperst sinaasappelsap
6 dl gevogeltefond
zout
peper
anijspoeder
enkele plukjes kervel

Bereiding

Schil de sjalotten, de knoflook, de gember- en peterseliewortel en de wortelen.
Houd 1 wortel apart en hak de rest van de groenten fijn.
Was de prei en snijd hem fijn.
Was de venkel en snijd de knol in fijne plakjes.
Verhit de helft van de boter in een pan en fruit de groenten daarin onder voortdurend roeren glazig.
Blus af met het sinaasappelsap en laat dit 3 minuten inkoken.
Doe er de gevogeltefond bij en laat de soep in een gesloten pan ± 15 minuten koken.
Snijd de overgebleven wortel in fijne plakjes, stoof die 3 minuten in de rest van de hete boter en kruid met peper en zout.
Maak de soep met een mixer fijn en kruid haar met 1 mespuntje anijspoeder en wat zout.
Garneer met plakjes wortel en plukjes kervel.

Gemengde salade 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ krop sla
8 radijsjes
¼ komkommer
3 stengels bleekselderij
4 bosuitjes
1 teentje knoflook
2 ansjovisfilets (blik)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
peper
zout

Bereiding

Was de sla, verwijder de harde nerven, scheur de bladeren in stukjes en laat ze goed uitlekken of dep ze droog.
Was de radijsjes en snijd ze in dunne plakjes.
Was de komkommer en schaaft hem in dunne plakjes.
Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in dunne plakjes.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Pel en snipper de knoflook.
Hak de ansjovis heel fijn.
Klop een dressing van de knoflook, de ansjovis, de olie, het citroensap en peper en zout.
Schep de groenten en de dressing vlak voor het serveren door elkaar.

Gemengde vleeswaar

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g rauwe ham

100 g pepersalami

100 g chorizo

100 g gekookte ham

Bereiding

Verdeel de vleeswaren over een mooie schaal.

Garneer de schaal met zilveruitjes, augurkjes en gemengde salade.

Serveer met warm ciabattabrood.

Gepofte aardappelen 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Was 2 aardappelen á ± 250 g goed en prik met een vork gaatjes in de schil.

Verwarm de aardappelen op een bord met een dubbele laag keukenpapier 5-7 minuten op ± 750 Watt.

Keer ze halverwege de kooktijd.

Wikkel ze direct in aluminiumfolie en laat ze 5 minuten nagaren. In het folie blijven de aardappelen nog een halfuur op temperatuur.

Lekker met zure room en een beetje zout.

Geroosterde oesters

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 schoongemaakte oesters

12 gedroogde pruimen zonder pit

12 plakjes bacon, in de lengte doormidden gesneden

citroensap

Bereiding

Leg de oesters enkele tellen in kokend water zodat ze vast worden.

Houd ze daarna meteen in koud water om ze te laten schrikken.

Laat de oesters uitlekken.

Wikkel om elke oester een plakje bacon.

Wikkel ook elke pruim in een plakje bacon.

Steek ze met cocktailprikkers vast.

Bestrijk de pennen met olie en steek er de pakketjes aan.

Leg ze in de koelkast tot gebruik.

Rooster de spitjes enkele minuten boven een gloeiend houtskoolvuur tot de bacon knapperig bruin is geworden.

Besprenkel ze met citroensap en serveer ze warm.

Geroosterde paddestoelen met quinoaavulling

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

Ingrediënten

200 g quinoa of rondkorrelige rijst
5 dl groentebouillon
1 laurierblaadje
1 steranijs
2 eetlepels olie
3 uien in dunne ringen
1 eetlepel gemalen komijn
1 theelepel garam masala
150 g verkruimelde feta
1 eetlepel versgehakte munt
2 theelepels citroensap
4 grote grotchampignons
2 eetlepels olijfolie, extra

Bereiding

Spoel de quinoa onder de koude kraan af tot het water schoon blijft (± 5 minuten) en laat goed uitlekken.
Breng de quinoa met de bouillon, de laurier en de steranijs aan de kook, zet het vuur laag en laat het mengsel 15 minuten pruttelen tot de quinoa doorzichtig is.
Haal de pan van het vuur en laat hem 5 minuten staan om de bouillon door de quinoa te laten opnemen.
Verwijder het laurierblad en de steranijs.
Verhit de olie in een grote braadpan met anti-aanbaklaag en fruit de uien hierin op middelhoog vuur tot ze gaan karameliseren (± 10 minuten).
Voeg de komijn, de garam masala, de feta en de quinoa toe en laat ze ± 3 minuten doorwarmen.
Roer er van het vuur af de munt en het citroensap door.
Haal de stelen van de paddestoelen, hak ze fijn en voeg ze aan de quinoa toe.
Bestrijk de paddestoelen met de extra olie, leg ze met de bovenkant omhoog op de voorverwarmde barbecue en rooster ze in ± 3 minuten bruin (afhankelijk van de grootte).
Draai ze om, vul ze met het quinoamengsel en rooster ze in ± 5 minuten gaar.
Serveer warm met een salade.

Geroosterde zalmmoten

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

Ingrediënten

4 zalmmoten van 2-3 cm dik

1-2 eetlepels sesamolie

zout

peper

voor de dressing

½ theelepel gemalen venkelzaadjes

zout

peper

1 eetlepel mosterd

2 theelepels limoensap

1 eetlepel fijngesneden koriander

2 eetlepels sesamolie

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten voor de dressing.

Bestrijk de zalmmoten met sesamolie en bestrooi ze met zout en peper.

Rooster de zalm op het rooster boven het vuur aan beide kanten 3-4 minuten.

Bestrijk de zalm met de dressing en rooster de vis aan elke kant nog ± 1 minuut.

Serveer de zalm met koriander-tartaarsaus.

Gesmoord rundvlees op Italiaanse wijze

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

Ingrediënten

600 g runderriblapen
1 winterwortel
1 struik bleekselderij
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olie
40 g boter
20 g bloem
1½ dl witte wijn
1 dl runderbouillon
2 grofgesneden vleestomaten of 1 doosje mini tomaatjes
peterselie
laurierblad
zout
peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 3½ cm.
Zout, peper ze en bestuif de stukjes vlees met bloem.
Snijd de wortel en de bleekselderij in dunne schijfjes.
Snipper de ui en de knoflook.
Bak het vlees in de hete boter en olie snel aan alle kanten lichtbruin en breng het over in een vuurvaste schotel met deksel.
Bak de groenten in de achtergebleven braadboter.
Voeg de bouillon en de wijn toe, roer ze glad en laat de saus doorkoken.
Voeg de tomaten, de peterselie, het laurierblad, peper en zout toe en laat de saus nog even doorkoken.
Giet de saus over het vlees, zet de gesloten schotel in een op 170°C voorverwarmde oven en laat het vlees in ± 2 uur gaar en zacht smoren.
Lekker met stokbrood, pistolets, pasta of risotto.

Gesmoorde tuinbonen 'Italienne'

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3-4 kg tuinbonen

1 eetlepel boter

1 fijngesneden ui

1 eetlepel fijngesneden salieblaadjes

4 eetlepels tomatenpuree

peper

Bereiding

Fruit de ui in de boter goudbruin en voeg de salieblaadjes toe.

Doe er de gedopte tuinbonen met een bodempje water en de tomatenpuree bij en laat de groente onder af en toe roeren in 10-20 minuten gaar worden.

Breng het geheel op smaak met versgemalen peper.

Gevulde ananas met zoete gemberroom

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

Ingrediënten

1 ananas
½ bakje pitloze witte druiven (à 500 g)
1 blik lychees (425 g)
5 eetlepels gembersiroop (fles à 250 ml)
125 ml slagroom

Bereiding

Ananas in de lengte halveren.
Vruchtvlees wegsnijden en stevige rand overhouden.
Van vruchtvlees harde kern verwijderen en rest in stukjes snijden.
Druiven schoonmaken.
Lychees laten uitlekken.
Fruit mengen, 2 eetlepels gembersiroop erdoor roeren en fruit in ananashelften scheppen.
Room bijna stijfkloppen.
Rest van gembersiroop door bijna stijfgeslagen room roeren.
Ananas met gemberroom garneren.

Gevulde champignons met koffiegehakt

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

Ingrediënten

12 grote (reuze)champignons
boter voor het invetten
het wit van 1 prei
(1 teentje knoflook)
250 g mager rundergehakt
1 eidooier
4 eetlepels sterk gezette koffie
4-5 eetlepels paneermeel
zout
peper
1-2 theelepels kerriepoeder
25 g boter
peterselie

Bereiding

Borstel of wrijf de champignons schoon met een stuk keukenpapier, verwijder de stelen en snijd deze klein.

Beboter een niet te hoge ovenschaal.

Maak de prei schoon en snijd hem in heel dunne ringen.

Pel eventueel het teentje knoflook en hak het fijn.

Bak het gehakt in een pan rul en voeg de prei, knoflook en champignonstelen toe.

Voeg (van het vuur af) de eidooier, de koffie, het paneermeel, zout, peper en het kerriepoeder toe en meng alles goed tot een stevige massa.

Zet de champignonhoeden naast elkaar in de beboterde ovenschaal en vul ze met het gehaktmengsel.

Verdeel er de boter in hele kleine klontjes over en zet de schaal 30-40 minuten in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven.

Garneer met verse peterselie.

Lekker met een sneetje stokbrood of warme toast.

Gevulde forellen

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

Ingrediënten

1 kg forellen
100 g in blokjes gesneden spek
100 g uien
100 g paprika
1 dl olie
zout

Bereiding

Maak de forellen schoon en was ze voorzichtig en zorgvuldig.
Zout ze een klein beetje.
Snijd de uien en de schoongemaakte paprika's in kleine schijfjes en vermeng deze met het spek.
Vul er de forellen mee en sluit de opening met houten prikkers.
Laat ze gaar worden in de hete olie.
Serveer er apart knapperig brood bij.

Gevulde kalfsborst

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

Ingrediënten

500 g kalfsborst
250 g gemengd gehakt
1 broodje
1 ei
peper
zout
1 eetlepel boter
1 eetlepel citroensap
1/8 l zure room
2 uien

Bereiding

Bestrooi het kalfsvlees met peper en zout, besprenkel het met het citroensap en snijd het tussen de vliezen open (of vraag uw slager, dit te doen).
Kneed van het gehakt, de fijngesneden uien, het ei, het in water geweekte en goed uitgeknepen broodje een vulling en breng deze op smaak met peper en zout.
Vul de kalfsborst gelijkmatig met het vleesmengsel en naai hem dicht.
Leg het vlees met enkele klontjes boter in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en braad het vlees in ± 2 uur gaar.
Roer de zure room door het braadvocht en bind de saus naar verkiezing met aangemengd bloem.
Dien deze schotel op met macaroni.

Variaties voor de vulling: Vervang het gehakt geheel of gedeeltelijk door gemalen lever.

Of: Vermeng vulling met het sap van 1 sinaasappel en de geraspte schil van ½ sinaasappel.

Of: Vermeng de vulling met doormidden gesneden champignons.

Of: Vermeng de vulling met gehakte peterselie en geraspte citroenschil.

Of: Vermeng de vulling met 1 eetlepel rozijnen, 1 mespunt suiker en geraspte citroenschil.

Of: Vermeng de vulling met doperwten en gehakte peterselie.

Of: Bedek het vlees met dunne schijfjes spek.

Of (zeer pikant): Vul De kalfsborst met fijngehakte paprika en ontvelde tomaten.

Of: Maal resten gebraden vlees in de mixer of vleesmolen, kruid met worcestershiresaus, maak het met zure room tot een smeug geheel en vul de kalfsborst met dit mengsel.

Gevulde kalkoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kalkoen
1 citroen
100 g boter
zout

voor de vulling

4 sneetjes witbrood
1/8 l melk
het levertje van de kalkoen
40 g boter
3 eieren
60 g rozijnen
60 g amandelen
40 g paneermeel
zout
peper
10 g poedersuiker
1 mespuntje nootmuskaat
2 kruidnagelen

Bereiding

Wrijf de kalkoen 2 uur voor het braden in met zout en citroensap.

Bereid intussen de vulling:

Week het brood in de melk, druk het uit en draai het samen met het levertje door de vleesmolen.

Vermeng de boter met 3 losgeklopte eidooiers en mix dit mengsel goed door de gemalen leverbroodmassa.

Roer er vervolgens de gewassen rozijnen, de fijngehakte amandelen, het paneermeel en de tot schuim geslagen eiwitten door en kruid de vulling naar smaak met zout, peper, poedersuiker, nootmuskaat en de fijngeplette kruidnagelen.

Vul de buikholtte van de kalkoen met het grootste deel van deze massa en naai de opening dicht.

Stop de rest van de vulling in de keelholte en naai ook hiervan de opening dicht.

Smelt de boter in een braadpan, leg de kalkoen er op zijn rug in, bedruip hem met de gesmolten boter en zet de pan afgedekt in een voorverwarmde oven.

Braad de kalkoen bij een begintemperatuur van 250°C in 2-3 uur gaar (de tijd is afhankelijk van de grootte).

Bedruip hem tijdens het braden veelvuldig met het braadvet en besprenkel hem af en toe met water.

Neem tegen het einde van de braadtijd het deksel van de pan om de kalkoen te laten kleuren.

Verdeel de kalkoen, als hij klaar is, in stukken en leg deze op een schaal.

Snijd de vulling in plakken en leg die ernaast.

Besprenkel het vlees vlak voor het opdienen met wat braadsaus en geef de rest van de saus er in een apart kommetje bij.

Serveer de kalkoen met aardappelen, gebakken bosbessen en een rauwkostsalade van groenten of

Gevulde kalkoen

vruchten.

Info: Gevulde kalkoen was al in de 15de eeuw een bekend gerecht in de Poolse keuken. Het behoort tot de meest exquise gerechten en wordt voornamelijk rond of op de kerstdagen geserveerd. De bereiding kost nogal wat werk en tijd, maar het resultaat mag er zijn.

Gevulde kipfilet met paddestoelen in bockbier-honing-tijm saus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 kipfilets
150 g roompâté
2 bosuitjes
150 g gemengde paddestoelen
2 fijngehakte sjalotjes (of 1 kleine ui)
1 flesje bockbier
boter, olijfolie
peper, zout
honing
tijm
sinaasappelmarmelade
gevogeltefond of ½ kippenbouillonblokje
houten prikkers of vleesgaren (verkrijgbaar bij de slager)

Bereiding

Bak de paddestoelen op hoog vuur kort in een scheutje olijfolie tot ze beetgaar zijn en breng ze op smaak met peper en zout.

Neem de helft van de paddestoelen uit de pan, snijd ze in kleine blokjes en meng die met de pâté.

Snijd de kipfilets in de lengte half open tot een envelop en besmeer de binnenkant met marmelade.

Leg er in de lengte de bosui in en vul ze met het pâtémengsel.

Vouw de filets dicht en houd ze met prikkers of garen bij elkaar.

Verhit wat olie en schroei de filets dicht.

Voeg hierna wat boter en vervolgens de sjalotjes toe en bestrooi de filets met peper, zout, honing en tijm.

Haal de filets als ze gaar zijn uit de pan en houd ze warm.

Deglaceer de pan met een paar flinke scheuten bockbier en fond.

Laat de saus inkoken en breng haar op smaak met honing, tijm, peper en zout.

Warm op het laatste moment de rest van de paddestoelen in de saus mee en bind de saus met een klontje koude boter.

Ontdoe de gevulde filets van het garen en schik ze in plakjes op de borden.

Schep er wat van de saus over en garneer met een takje verse tijm.

Serveer het gerecht met spruitjes en aardappelpuree (extra lekker met wat kastanjes erin).

Gevulde kipfilets met aardappelpuree

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kipfilets
vershoudfolie
zout
peper
gedroogde Provençaalse kruiden
4 plakjes rauwe ham
4 plakjes kaas
4 dunne plakjes tomaat
houten cocktailprikkers
zout en peper
bloem
1 eetlepel boter
1 eetlepel olijfolie
2 zakjes MAGGI Puree à la Minute
2 eetlepels parmezaanse kaas

Bereiding

Snij de kipfilets horizontaal in, klap ze open, leg ze tussen 2 laagjes vershoudfolie en rol ze met de deegroller dun uit.

Bestrooi ze van binnen met zout en peper en gedroogde Provençaalse kruiden.

Verdeel over de filets: de rauwe ham, kaas en plakjes tomaat.

Vouw de kipfilets dicht en steek ze vast met houten cocktailprikkers.

Bestrooi de kipfilets met zout, peper en wat bloem.

Bak ze in de boter en olijfolie aan weerszijden op niet te hoog vuur gaar en bruin in ca. 10 min.

Bereid intussen de zakjes puree volgens de aanwijzingen op de verpakking en roer er de eetlepels parmezaanse kaas door.

Gevulde kippenboutjes met fruitspies

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook 8 kleine kippenpootjes of drumsticks 10 minuten in kippenbouillon van een tablet en laat ze in de bouillon afkoelen.

Snijd ze over het bot als een envelop open, leg ze open en vul de bol met een stevig gekneet mengsel van 200 g kipgehakt, 1 geraspt sjalotje, 1 theelepel kerriepoeder en 2 eetlepels gemalen kokos.

Leg het stukje kippenvlees er weer over.

Bestrijk de kippenboutjes met honing en olie en rooster ze rondom goudbruin en in 15-20 minuten gaar.

Laat spiesen met ananasstukjes, banaanstukjes en perzikpartjes kort roosteren en bestrooi ze direct met geraspte kokos.

Serveer er geroosterde pitabroodjes, koude kerriesaus en Salsa de la Casa (Calvé) bij.

Gevulde kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Veganistisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kipfilet
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 pot MAGGI Basis voor Kippensoep
300 g Italiaanse roerbakgroenten
100 g spaghetti of vermicelli

Bereiding

Snijd de kip in dunne reepjes.
Verhit de olie in een soeppan en bak de kip op matig hoog vuur in 5 minuten gaar.
Scheep het citroensap erdoor.
Voeg de MAGGI Basis voor Kippensoep en een hoeveelheid water zoals op de pot vermeld staat.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de groenten en spaghetti toe en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken.

Serveertip: Met verse Italiaanse roerbakgroenten, kipfilet en spaghetti maak je zelf een heerlijke goedgevulde kippensoep! Lekker met ciabatta stokbrood!

Gevulde koeken

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

Ingrediënten

300 g bloem
200 g boter
150 g basterdsuiker
200 g amandelspijs
1 ei
± 10 amandelen

Bereiding

Kneed van de boter, de bloem en de suiker vlug een samenhangend deeg en rol dit op een met bloem bestoven werkvlak tot een dikte van 1/3 cm uit en steek er met een vrij grote borstplaatring flinke ronde koeken uit.

Leg de helft van de koeken op een met boter ingesmeerd bakblik en leg ± 20 g amandelspijs op een hoopje in het midden van elke koek.

Bevochtig de rand van de koeken met een kwastje en bedek ze met een tweede lapje deeg.

Druk de randen goed stevig op elkaar.

Bestrijk de bovenkant met wat geklopt ei en druk er een halve gepelde amandel in.

Bak de koeken ± 25 minuten in een matigwarme oven mooi bruin.

Gevulde lamsbout

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

Ingrediënten

75 g rauwe Parmaham
1 ei
2 eetlepels fijngeraspte (Parmezaanse) kaas
2 eetlepels gehakte peterselie
½ eetlepel gehakte bladselderij
½ theelepel gedroogde oregano
½ theelepel gedroogd basilicum
¾ theelepel gedroogde tijm
peper
2-3 teentjes knoflook
1 ontbeende lamsbout (± 750 g)
3 eetlepels olijfolie
75 g boter
1 gesnipperde ui
1 eetlepel gezeefde bloem
2 dl rode wijn
2-3 gezeefde tomaten
1 verkruid laurierblad
(1 mespuntje suiker)
(fijngesneden bieslook)

Bereiding

Hak of snij de ham zeer fijn.
Roer het ei in een kom los en voeg er de ham, kaas, peterselie, bladselderij, oregano, basilicum, 1 mespuntje tijm en wat peper bij.
Pers de knoflook erboven uit.
Meng alles goed, vul de holte in het vlees ermee en steek het met een houten prikker vast.
Maak het vlees aan de buitenkant met keukenpapier droog en wrijf het in met zout en peper.
Verhit de olijfolie en 50 g boter in een braadpan, wacht tot het schuim van de boter voor een groot deel is weggetrokken en schroei de bout er op hoog vuur snel aan alle kanten in dicht.
Temper het vuur, voeg nog 25 g boter toe, leg het deksel schuin op de pan en braad de bout zachtjes 35 minuten.
Keer de bout tijdens het braden enkele malen en bedruip hem met de braadboter.
Neem het vlees na de aangegeven tijd uit de pan, verpak het in aluminiumfolie en laat het minstens 10-15 minuten rusten.
Verwijder het olie-botermengsel op 3 eetlepels na uit de pan en fruit de ui in de rest van het bakvet tot deze wat kleur begint te krijgen.
Roer de bloem erdoor en voeg daarna, onder voortdurend roeren, de wijn, de tomaten, het laurierblad en ½ theelepel gedroogde tijm toe.
Laat alles hierna nog 6-7 minuten zachtjes doorkoken.
Zeef de saus en voeg naar smaak zout, peper en eventueel een mespuntje suiker toe.
Snijd het vlees in plakken en leg het, zo veel mogelijk in het oorspronkelijke model, op een voorverwarmde schaal.
Schenk er een deel van de saus over en serveer de rest van de saus er apart bij.

Gevulde lamsbout

Strooi eventueel wat fijngesneden bieslook over het gerecht.
Lekker met aardappelen of een pasta.

Gevulde lamsboutrollade uit de oven

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

Ingrediënten

2 kg lamsbout zonder been
1 kop vers broodkruim
2 eetlepels fijngehakte verse rozemarijn
2 eetlepels grofgehakte peccannoten
1 eetlepel sinaasappelmarmelade
2 theelepels geraspte sinaasappelschil
2 eetlepels sinaasappelsap
1 eetlepel sinaasappelmarmelade, extra
1/8 l droge witte wijn
1 theelepel geraspte sinaasappelschil, extra
2 eetlepels sinaasappelmarmelade, extra

Bereiding

Ontdoe het vlees van overtollig vet.
Vermeng het broodkruim, de rozemarijn en de peccannoten en voeg de marmelade, gemengd met de rasp en het sap toe.
Meng alles lichtjes en voeg eventueel meer sap toe om te binden.
Druk de vulling in de holte van het vlees, rol het vlees op en bind het met keukentouw vast.
Leg het vlees in een braadslee en wrijf er extra marmelade over.
Bak het onafgedekt 10-15 minuten op 220°C in de oven.
Temper de oven tot 180°C en braad het 1-1½ uur tot het vlees gaar is.
Dek het, als het te snel bruin wordt, met aluminiumfolie af.
Houd het vlees warm en zet het 10-15 minuten weg.
Zet de braadslee op laag vuur.
Voeg de wijn toe en meng die met de aanbaksels.
Breng het mengsel aan de kook, temper het vuur, laat het tot een dunne saus inkoken en voeg de overgebleven rasp en de extra marmelade toe.
Verwijder het touw van het vlees.
Snijd het in dunne plakken en schep de saus erover.

Gevulde lamsrollade 1

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

Ingrediënten

1 zeer fijn gehakte kleine ui
1 eetlepel olie
1 zeer fijn gehakte teen knoflook
75 g langkorrelrijst
¾ dl droge witte wijn
30 g pijnboompitjes
30 g ontpitte zwarte olijven, grof gehakt
100 g fetakaas, verkruimeld
2 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eetlepels fijngesneden verse majoraan
1 theelepel verse tijmblaadjes
versgemalen zout
zwarte peper
2 ontkroonde rode puntpaprika's
1 ontbeende lamsschouder van ± 1800 g
12 sjalotjes in vieren
100 g reepjes mager gerookt spek
750 g kleine nieuwe aardappelen in de schil, in kwarten
4 takjes verse tijm
3 eetlepels olijfolie, bij voorkeur 'extra vierge'
2 eetlepels fijngesneden peterselie
een grote römertopf of Romeinse braadschotel (inhoud 3 liter)
rollade- of keukengaren

Bereiding

Leg de braadschotel een halfuur voor gebruik in een bak koud water.
Fruit de ui in de olie, schep de knoflook en de rijst erbij en bak de rijst glazig.
Schenk de wijn en ¾ dl water erop, breng het aan de kook en laat de rijst afgedekt op het laagste vuur in 10 minuten al het vocht opnemen.
Voeg de pijnboompitten, de olijven, de kaas, 1 eetlepel basilicum en majoraan en de tijmblaadjes toe en breng de rijst op smaak met zout en peper.
Vul de paprika's hiermee.
Leg het vlees met de velkant naar beneden op het werkvlak, schik de paprika's erop en rol het vlees op tot een rollade.
Leg deze in de braadschotel.
Meng de sjalotjes, het rookspek en de aardappelen en schep dit mengsel rond het vlees.
Leg de takjes tijm ertussen en maal er wat zout en peper over.
Druppel de olie erover, sluit de braadschotel en zet deze onderin de niet voorverwarmde oven.
Schakel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in 2-2¼ uur gaar.
Neem de laatste 10 minuten het deksel van de schotel en laat het vlees en de aardappelen mooi bruin kleuren.
Bestrooi het gerecht vlak voor het serveren met de rest van de verse kruiden.
Snijd het vlees in dikke plakken.

Gevulde lamsrollade 2

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

Ingrediënten

1 lamsrollade, uitgerold tot een lap en niet gekruid, of 500 g
lamsschouder, uitgebeend, of 500 g lamsbout, uitgebeend,
uitgesneden tot een lap
10 zwarte ontpitte olijven
1 takje verse basilicum
2 ansjovisfilets
100 g waterkers
½ dl crème fraîche
1 teentje knoflook
zwarte peper uit de molen
boter om in te braden
opbindtouw

Bereiding

Snijd de olijven, de basilicum en de ansjovis in zeer kleine stukjes.
Pers de knoflook uit.
Meng de olijven, basilicum, ansjovis, knoflook, crème fraîche waterkers en peper en verdeel dit mengsel over het vlees.
Rol de rollade op, en bind hem dicht.
Verhit in een braadpan de boter.
Schroei de rollade op hoog vuur rondom dicht, draai het vuur laag en laat de rollade in ongeveer 20 minuten gaar worden.
Het vlees moet van binnen nog rood zijn.
Serveer de rollade met aardappelpuree of pureetorentjes met mierikswortel en een warme salade met feta.

Gevulde lasagna

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak lasagnebladen
1 pakje lasagnesaus
½ pakje diepvries doperwten
1 blikje ananas
½ doosje champignons
1 paprika
1-2 uien
1 zakje geraspte kaas

Bereiding

Was de groenten en snijd ze in stukjes.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit wat olie in braadpan en bak de uien en de paprika daarin omscheppend goed aan.

Voeg de champignons toe en bak ook die goed omscheppend even mee.

Maak intussen de saus.

Doe 3 dl melk en 3 dl water in een liter maat en roer er de lasagnesaus door tot alles goed is gemengd.

Doe de doperwtjes en de saus bij het groentemengsel in de pan en blijf goed roeren tot de saus pruttelt.

Voeg dan de ananas toe en laat het geheel 1-2 minuten goed doorpruttelen.

Vet een ovenschaal in, leg en laagje saus en een laagje lasagnebladen in de schaal.

Herhaal dit tot alles is gebruikt en eindig met een laag saus.

Strooi de kaas erover en bak het gerecht ± 30 minuten in het midden van de oven.

Gevulde mosselen met waterkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

48 mooie grote mosselen

1 kleine prei

1 bosje waterkers

1 eetlepel room

zout

peper

paneermeel

boter

Bereiding

Snijd de gewassen prei in grove stukken en doe deze samen met de schoongemaakte mosselen en versgemalen peper in een pan.

Kook de mosselen op de bekende wijze gaar.

Smoor intussen de gewassen waterkers gedurende vijf minuten in een eetlepel hete boter, haal de groente uit de pan, hak ze fijn en maak de waterkers op smaak met room, zout en peper.

Verwijder van iedere mossel een schelp en leg de gevulde mosselen op een grote platte ovenvaste schaal.

Leg op iedere mossel een lepeltje waterkers, bestrooi met paneermeel en giet er wat gesmolten boter over.

Laat de mosselen in een hete oven enkele minuten gratineren.

Serveer meteen.

Gevulde paddestoelen 1

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kleine paddestoelen, bijvoorbeeld kastanjechampignons

50 g geraspte Parmezaanse kaas

75 g broodkruim of paneermeel

2 eetlepels water

3 fijngehakte lente-uitjes

½ theelepel oregano

2 geperst teentjes knoflook

2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

1 theelepel zout

½ theelepel peper

4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Maak de paddestoelen met keukenpapier schoon.

Verwijder de steeltjes en hak ze fijn.

Vermeng ze met de rest van de ingrediënten en lepel dit mengsel in de paddestoelenhoedjes.

Zet ze op een bakplaat ± 25 minuten in de oven tot de paddestoelen wat bruin beginnen te worden.

Gevulde paddestoelen 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

10 grote champignons
zout
peper
2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 rode paprika in kleine blokjes
100 g fijngesneden ontpitte zwarte olijven
2 ontvelde vleestomaten in blokjes
2-3 eetlepels pesto
1 theelepel maïzena
2 geroosterde witte boterhammen
2 eetlepels fijngesneden basilicum
10 kleine takjes rozemarijn
een ingevette bakplaat

Bereiding

Draai de stelen uit de champignons en hak ze grof.
Bestrooi de hoedjes met zout en laat ze met de bolle kant naar boven ± 30 minuten in een zeef uitlekken.
Verhit de olie en bak de ui hierin ± 5 minuten.
Voeg de steeltjes, paprika's, olijven, tomaten, zout en peper toe en bak ze ± 5 minuten mee.
Meng de pesto met de maïzena en bind het tomatenmengsel hiermee.
dep de champignonhoeden met keukenpapier droog, leg ze op het bakblik en vul ze met het tomatenmengsel.
Verkruimel het brood, meng het met de basilicum, zout en peper en verdeel dit over de champignons.
Steek in elke champignon een takje rozemarijn.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak de champignons ± 10 minuten in het midden van de oven.

Gevulde paprika's 5

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

Ingrediënten

400 g mager rundergehakt
4 groene paprika's
2 theelepels paneermeel
1 fijngehakte ui
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 teentje fijngehakte knoflook
2 fijngesneden tomaten
25 g boter

Bereiding

Bak het gehakt rul en gaar.
Fruit de ui en de knoflook tot ze lichtbruin zien.
Meng alle ingrediënten door elkaar.
Was de paprika's, snijd het topje eraf en haal de zaadjes eruit.
Verdeel het gehaktmengsel over de paprika's en zet ze in een ingevette schaal in een voorverwarmde oven.
Reken op 40 minuten bij 175°C.

Gevulde paprika's 6

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

Ingrediënten

4 rode paprika's
300 g mager gehakt
2 sjalotten of 1 ui, fijngesneden
3 teentjes knoflook
1 ½ theelepel ketoembar
zout
peper

voor de omeletjes

2 eieren
2 eetlepels melk
zout
peper
1-2 eetlepels olie

Bereiding

Was de paprika's, snijd het kapje eraf en verwijder zaad en zaadlijsten.

Maak het gehakt aan met de fijngesneden sjalot of ui, de uitgeperste teentjes knoflook, de ketoembar, zout en peper.

Vul de paprika's met het gehaktmengsel.

Breng in een stoompan of in een grote kookpan met een vergiet erin, water aan de kook en leg de paprika's, verpakt in aluminiumfolie, op de treef of in het vergiet in de pan.

Doe het deksel op de pan en stoom de paprika's in 10-13 minuten beetgaar.

Klop ondertussen de eieren los met melk, zout en peper en bak hiervan 4 kleine dunne omeletjes in de hete olie.

Verwijder het aluminiumfolie rond de paprika's en wikkel elke paprika in een omeletje.

Serveer de gevulde paprika's met rijst.

Gevulde paprika's 7

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

Ingrediënten

2 gele paprika's

200 g rundergehakt

1 grote ui

100 g champignons

zout, peper

peterselie

Bereiding

Snijd de paprika's doormidden en maak ze schoon.

Kook ze dan bijna gaar in wat water en zout.

Snijd de ui fijn en was de champignons en snijd ze in kleine stukjes.

Vermeng de gesneden ui en champignons met het gehakt.

Breng het op smaak met wat zout en peper.

Vul de paprika's met dit mengsel.

Verwarm de oven 20 minuten voor op 160°C.

Doe, als de oven op temperatuur is, er de gevulde paprika's in en laat ze 15 minuten staan.

Garneer het gerecht met een toefje peterselie.

Gevulde paprika's 8

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

Ingrediënten

300 g rundergehakt
2 rode en 2 groene paprika's
2 eieren
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 mespunt suiker
½ theelepel peper
1 theelepel zout
1 mespunt nootmuskaat
2 eetlepels aardappelpuree
1 eetlepel ketjap
2 eetlepels boter

Bereiding

Was de paprika's en snijd de stelen en het zaad er voorzichtig uit.
Klop de eieren los.
Pel de sjalotten en de knoflook en snijd ze fijn.
Meng het rundergehakt met de eieren, de ui, de knoflook, de suiker, de peper, het zout, de nootmuskaat, de puree en de ketjap.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet een vuurvaste schaal in met boter.
Vul de uitgeholde paprika's met het gehakt, zet ze in de schaal en zet deze 45 minuten in de oven.
Serveer de paprika's met een atjargerecht (Indonesisch zuur) en kroepoek.

Tip: U kunt de gevulde paprika's ook op het vuur klaarmaken. Draai, zodra de inhoud gaat pruttelen, het vuur laag en leg het deksel op de schaal of pan. Na ± 60 minuten is het gerecht gaar.

Gevulde paprika's 9

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 1 ui en 1 teen knoflook in wat olijfolie, doe er 150 g rondkorrelrijst bij, laat in delen 3 dl bouillon opnemen en laat 20 minuten stoven.

Meng met 2 eetlepels rozijnen, 3 eetlepels pompoenpitten of pijnboompitten en 2 eetlepels versgeknipte munt.

Vul hiermee (schoongemaakte, kapje erafgesneden en 10 minuten gepocheerde kleine rode (turkse)) paprika's.

Serveer koud.

Gevulde paprika's en tomaten

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie
1 grote fijngesneden ui
3 geperste teentjes knoflook
50 g langkorrelrijst
2 ½ dl vleesbouillon (van tablet)
2 gele paprika's
2 groene paprika's
4 grote tomaten
zout
peper
1 eetlepel paprikapoeder
700 g rundergehakt
2 eieren
1 eetlepel fijngesneden peterselie
400 g tomaatblokjes (blik)
1 eetlepel tomatenpuree
1¼ dl droge witte wijn

Bereiding

Bak de ui en 2 teentjes knoflook 10 minuten zachtjes in de hete olie.
Voeg de rijst toe en bak die 3 minuten mee.
Voeg de bouillon toe en kook de rijst afgedekt op matig vuur in 15-20 minuten gaar.
Snijd de kapjes van de paprika's en de tomaten.
Hol ze met een lepel uit en houd het tomatenvruchtvlees apart.
Bestrooi de paprika's en de tomaten van binnen met zout, peper en paprikapoeder.
Meng de rijst met het gehakt, de eieren, de peterselie, zout, peper en paprikapoeder, verdeel het mengsel over de paprika's en de tomaten en zet de kapjes er weer op.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng het tomatenvruchtvlees, de tomaatblokjes, de tomatenpuree, 1 teentje knoflook, de wijn en zout en peper.
Schenk de saus in een grote ovenschaal.
Zet de gevulde paprika's in de schaal, dek ze met aluminiumfolie af en bak ze 40 minuten in het midden van de oven.
Zet de tomaten tussen de paprika's en bak ze afgedekt nog 20 minuten in de oven.
Lekker met gebakken rijst.

Gevulde paprika's in tomatensaus

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

Ingrediënten

1 gele paprika
1 rode paprika
2 groene paprika's
2 sneden oud brood
2 tenen knoflook
100 g schapenkaas
2 uien
400 g tomaten uit blik
500 g gemengd gehakt
2 eieren
1/3 theelepel gedroogde rozemarijn
1/3 theelepel gedroogde tijm
1½ theelepel zout
1 flinke mespunt versgemalen witte peper
3 eetlepels olie
4 eetlepels yoghurt
enkele takjes munt, kervel of peterselie

Bereiding

Snijd de paprika's in de lengte door en verwijder steeltjes, zaadlijsten en pitten.
Was ze en laat ze uitlekken.
Week het brood in koud water.
Pel de tenen knoflook en hak ze fijn.
Snijd de schapenkaas en de gepelde uien fijn.
Druk de tomaten met het sap door een zeef.
Doe het gehakt met het uitgeknepen brood, de knoflook, de eieren, de rozemarijn, de tijm, zout en peper in een schaal en meng alles goed door elkaar; het vlees moet pittig gekruid zijn.
Meng de kaas losjes door het gehakt en verdeel het over de halve paprika's.
Verhit de olie in een grote lage pan en fruit de ui erin.
Voeg de gezeefde tomaten toe, leg de gevulde paprika's in de tomatensaus en laat ze afgedekt op middelhoog vuur 35 minuten stoven.
Laat de paprika's in de saus afkoelen, schenk de yoghurt erover en bestrooi ze voor het serveren met de kruiden.
Serveer deze pittige gevulde groente koud.

Gevulde paprika's met gehakt en rijst

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

Ingrediënten

4 groene paprika's

250 g gehakt

1 ei

brood- of beschuutkruim

125 g rijst

1 bouillonblokje

1 klein blikje tomatenpuree

peper, zout

1 schepje suiker

wat citroensap

boter

Bereiding

Was de paprika's, snijd er een deksel af en haal alle zaadjes en tussenschotten eruit.

Kook de rijst op de gebruikelijke manier gaar en spoel met koud water.

Maak intussen het gehakt aan met het ei en het brood- of beschuutkruim en roer er de gekookte, nog warme rijst door.

Naar keuze kunt u er ½ fijngehakt uitje door mengen.

Vul de paprika's met dit mengsel en zet ze in een ingevette vuurvaste schotel.

Maak een saus van ½ l water met het bouillonblokje, de tomatenpuree, peper, zout, de suiker en een beetje citroensap.

Laat dit 5 minuten koken en giet de saus op de paprika's.

Verdeel er nog een paar klontjes boter over en laat het geheel in een hete oven in ± 45 minuten gaar stoven.

Om te voorkomen dat ze bruin worden of aanbranden, kunt u de paprika's het best met aluminiumfolie of een deksel afdekken.

Bind de saus, als de paprika's gaar zijn, met bloem of maïzena en dien op met rijst.

Gevulde paprika's met gekruid gehakt in tomatensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 ½ dl gezeefde tomaten
150 g mager rundergehakt
50 g worteltjes
½ dl rode wijn
3 augurken
2 rode paprika's
2 sjalotjes
1 theelepel komijn
1 theelepel oregano
1 eetlepel olijfolie
1 laurierblad
1 teentje knoflook
1 theelepel paprikapoeder
½ knolselderij
kaneelpoeder
witte peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de wortel en de knolselderij in blokjes.
Verhit in een braadpan 2 theelepels olijfolie en fruit de ui 2 minuten.
Voeg de wortel en de knolselderij toe, pers de knoflook erboven uit en voeg het paprikapoeder toe.
Fruit alles 4 minuten mee en blus af met de wijn.
Voeg de gezeefde tomaten, het laurierblad, de oregano en de kaneel toe.
Leg het deksel op de pan en laat de saus 20 minuten zachtjes koken.
Pel en snipper intussen de andere ui en hak de augurken fijn.
Maak het gehakt aan met de djinten, zout en versgemalen peper en meng er de ui en de augurk door.
Was de paprika's, snijd het kapje eraf (laat het groene steeltje eraan) en verwijder de zaadlijsten.
Vul de paprika's met het gehaktmengsel en zet het kapje er weer op.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet een ovenschaal in.
Breng de tomatensaus op smaak met zout en versgemalen peper en verwijder het laurierblad.
Giet de tomatensaus in de ovenschaal en zet de paprika's erin.
Dek de schaal met een deksel of aluminiumfolie af en bak de paprika's in ± 45 minuten gaar.
Serveer met rijst en groene salade.

Gevulde paprika met krab

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 kleine rode paprika's
60 g boter
1 teentje knoflook
1 kleine ui
½ stengel bleekselderij
350 g krab uit blik
1½ theelepel cajunkruiden
60 g witbroodkruim

Bereiding

Snipper de ui, de knoflook, bleekselderij en snij de krab klein.
Snij het kapje van de paprika's, witte stukken verwijderen.
Fruit de ui, knoflook en selderij in 45 g boter, krab en kruiden erbij, kort aan de kook brengen.
Helft van het broodkruim al roerend toevoegen.
Paprika's vullen met mengsel en in ingevette ovenschaal doen.
Bestrooien met de rest van het broodkruim en op elke paprika een klontje boter leggen.
1/8 l water in de ovenschaal schenken.
30 minuten op 190 °C bakken.
Meteen serveren.

Tip: Kan ook met gekruide rijst gegeten worden: Rijst koken met tuinkruidenbouillontablet en in de ovenschaal doen. Paprika's daarin leggen. Water nu natuurlijk weglaten.

Gevulde paprika's met shoarma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 bakken Vitaal rozemarijn partjes à 425 g (CêlaVita)

4 paprika's naar keuze

zout

1 ui, gesnipperd

2 eetlepels olijfolie traditioneel + extra om in te vetten

400 g biologisch shoarmavlees

250 g biologische champignons, in plakjes

100 g pizzakaas (Finello)

Bereiding

Bereid de aardappelpartjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Halveer de paprika's dwars door de steel heen in de lengte en verwijder de zaadlijsten.

Kook de paprikahelften 7 minuten in ruim water met zout en neem ze uit de pan.

Verhit de olie en fruit de ui al omscheppend in 3 minuten glazig.

Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin en gaar.

Bak de champignons al omscheppend 3 minuten mee.

Leg de paprika's in een ingevette ovenschaal en vul ze met het shoarmamengsel.

Strooi de kaas erover en zet ze 15 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C). Serveer met de aardappelpartjes.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, Qualitätswein, rosé, Duitsland

Gevulde pastarol

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

Ingrediënten

8 lasagnevellen
4 eetlepels boter
1 plak fijngesneden gekookte ham
4 fijngesneden lente-uitjes
75 g fijngesneden shii-take
150 g diepvriesspinazie, ontdooid, uitgelekt
275 g verse roomkaas
100 g Parmezaanse kaas
1 ei
zout
witte peper
3 eetlepels fijngesneden peterselie
75 g rauwe ham in dunne plakken
2-3 l kippenbouillon (van tablet)
de heel dun gesneden schil van 1 citroen
kaasdoek of een schone theedoek

Bereiding

Kook de lasagnevellen ± 4 minuten in ruim kokend water met zout en laat ze op de doek uitlekken.
Bak de ham, lente-ui en shii-take ± 5 minuten in 2 eetlepels boter.
Voeg de spinazie toe.
Laat het mengsel iets afkoelen en meng het met de roomkaas, de Parmezaanse kaas, het ei, zout, peper en de peterselie.
Leg de pastavellen dakpansgewijs neer tot een lap van ± 30 x 30 cm.
Verdeel het roomkaasmengsel over de deeglap, laat de randen vrij.
Dek de vulling met plakken rauwe ham af.
Bestrijk de deegranden met 2 eetlepels gesmolten boter en rol de deeglap op.
Wikkel de pastarol in de (kaas)doek en bind beide uiteinden goed vast.
Breng de bouillon in een grote pan aan de kook en kook de pastarol op zacht vuur ± 25 minuten in de hete bouillon.
Laat de pastarol uitlekken en iets afkoelen.
Verwijder de doek en snijd de pastarol in mooie plakken.
Strooi er de citroenschil over.

Gevulde pestotomaatjes

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 niet al te kleine kerstomaten
4 eetlepels pesto (uit een potje of zelfgemaakt)
2 eetlepels crème fraîche
50 g Parmezaanse kaas
8 basilicumblaadjes

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaatjes, hol de tomaatjes uit, bestrooi de binnenkant met wat zout en laat ze ± 10 minuten omgekeerd op keukenpapier uitlekken.
Roer de crème fraîche en de kaas door de pesto en vul de tomaatjes hiermee.
Garneer ze met een blaadje basilicum.

Gevulde pizza uit de Carribean

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron	www.Spar.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak pizzadeeg (Koopmans)
500 g gemengd gehakt
1 losgeklopt ei
1 eetlepel arachide olie (Spar)
2 fijngesneden sjalotjes
3 fijngesneden lente-uien
1 fijngesneden teentje knoflook
1 eetlepel chilisaus (Conimex)
sap van 1 limoen
2 eetlepels fijngesneden ananasblokjes
peper
zout

Bereiding

Maak het pizzadeeg volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het in vieren en maak op een met bloem bestoven werkvlak 4 ronde plakken van ca. 25 cm doorsnede.
Dek deze af tot gebruik met een vochtige doek.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng vervolgens het gehakt met de overige ingrediënten.
Verdeel in vieren over het midden van de deegplakken.
Bestrijk de uiteinden met water en plak ze als een halve maan op elkaar.
Leg ze vervolgens voorzichtig op een ovenplateau bedekt met vetvrij papier.
Laat even rusten en bestrijk ze met wat water.
Bak ze dan in ca. 20 minuten goudbruin en krokant.
Serveer zo heet mogelijk!
Eventueel met een lekker kruidensausje.

Serveertip: Voordat de pizza de oven in gaat bestrijken met losgeklopte ei en bestrooien met Parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Chianti, Sensi, Toscane, Italië

Gevulde pompoen 2

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

Ingrediënten

½ pompoen
500 g gehakt
½ l béchamelsaus
3 tomaten
zout
peper
paprikapoeder
2 uien
1 teentje knoflook
geraspte kaas

Bereiding

Schil de pompoen, hol hem uit en kook hem ± 10 minuten.
Bak intussen de fijngesnipperde ui in een beetje boter, pers de knoflook erboven uit en voeg na een paar minuten het gehakt toe.
Braad dit rul en bruin, voeg dan de in stukjes gesneden tomaten en de kruiden toe en laat nog even pruttelen.
Maak de béchamelsaus (een witte saus van boter, bloem en melk) en roer daar een flinke hoeveelheid geraspte kaas door.
Leg de pompoen in een beboterde ovenschaal, vul hem met het gehaktmengsel en giet de kaassaus erover.
Zet de pompoen ± 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot de bovenkant lichtbruin is.

Gevulde Quornfilets met portsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Fruit 1 gesnipperde ui in 25 g boter bruin en breng op smaak met zout en peper.
Snijd 10 gedroogde abrikozen in stukjes en verwarm ze op laag vuur 30 minuten, samen met 50 g rozijnen, 4 eetlepels rode port en 1 dl water.
Laat deze vulling afkoelen.
Snijd 4 Quornfilets open, doe de vulling erin en klap de filets weer dicht.
Meng 4 eetlepels kruidenpaneermeel met 2 eetlepels sesamzaadjes en strooi dit op een bord.
Klop in een diep bord 1 ei los.
Haal de filets door het ei en dan door het paneermeel.
Bak de filets in 50 g boter rondom bruin en laat ze dan aan iedere kant nog in 5 minuten gaar worden.
Maak intussen de saus.
Bak 2 kleine gesnipperde uien in 25 g boter en voeg 1 dl port en 125 g crème fraîche toe.
Breng op smaak met zout en peper en kook alles op middelhoog vuur in een open pan tot sausdikte in.
Schep wat van de saus op de borden.
Snijd de Quornfilets in schuine stukken en leg die in de saus.

Gevulde rauwe hamrolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 fijngesneden grote ui
3 fijngesneden teentjes look
1 rode paprika's in lange dunne reepjes
1 grote ongeschilde courgette in blokjes
2 grote ontvelde vleestomaten in partjes
zout
peper
1 theelepel fijngesneden tijm
2 eetlepels fijngesneden basilicum
75 g grofgeraspte jong belegen kaas
12 grote iets dikker gesneden plakken rauwe Ardenner ham

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie en bak de ui en de look hierin ± 5 minuten zachtjes.
Bak de paprika ± 5 minuten mee.
Voeg de courgette, de tomaten, zout, peper en tijm toe en laat de groenten op zacht vuur ± 15 minuten stoven tot het vocht is verdampt.
Roer de basilicum en de kaas erdoor.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel het groentemengsel over de plakjes ham en rol de ham op.
Leg de rolletjes in een ovenschaal, bestrijk de bovenkant van de rolletjes met 1 eetlepel olie en bak de ham in het midden van de oven in 10-15 minuten krokant.
Serveer bij deze hamrolletjes in de schil gekookte aardappelen, met daarbij een grove mosterdroom van 1¼ dl crème fraîche, gemengd met 1 eetlepel grove mosterd.

Info: Rauwe ham is een heerlijk product uit de Belgische Ardennen. Vaak wort rauwe ham koud gegeten met bijvoorbeeld zure augurkjes en grof brood. Maar juist in dit warme gerecht komt de lekkere rooksmaak ook goed naar voren.

Gevulde rode koolrolletjes met quorn

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote rode kool
zout
3 sjalotjes
1 teentje knoflook
2 eetlepels zonnebloempitten
50 g pecannoten
2 eetlepels zonnebloemolie
1 pakje Quornreepjes naturel (á 175 g)
350 g pompoenblokjes
2 eetlepels garam masalapasta (pot, Patak's)
3 eetlepels fijngesneden koriander
peper
3 dl kruidenbouillon (van tablet)

Bereiding

Neem 16 mooie grote bladeren van de kool en snijd aan de achterkant de dikke nerf weg.
Dompel de bladeren ± 2 minuten onder in een pan met ruim kokend water en zout en laat ze uitlekken.
Snipper de sjalotjes en de knoflook.
Hak de zonnebloempitten en de pecannoten grof.
Verhit de olie en fruit de sjalot en de knoflook hierin ± 3 minuten.
Voeg de Quorn en de pompoen toe en bak ze al omscheppend ± 5 minuten mee.
Roer de garam masalapasta, de zonnebloempitten, de pecannoten en de koriander erdoor en breng op smaak met peper en zout.
Laat het mengsel tot lauw afkoelen.
Verwarm de oven voor op 250°C.
Verdeel de vulling over de koolbladeren, vouw de zijkant naar binnen en rol ze op.
Zet de rolletjes vast met cocktailprikkertjes.
Leg de rolletjes in een ingevette schaal, schenk de bouillon eromheen en dek de schaal af met aluminiumfolie.
Verwarm de rolletjes ± 20 minuten in het midden van de oven.
Lekker met aardappelgnocchi.

Gevulde rollade van kipfilet en taartje van zuurkool

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

Ingrediënten

4 maïskipfilets
1 eetlepel truffeljus
2 sneetjes oud witbrood
1 truffel
2 eetlepels gepelde pistachenootjes
5 dl gevogeltesfond
1 dl droge rode wijn
½ dl port
1 dl room
100 g ganzenlever
1 eetlepel slagroom
150 g zuurkool
1 eetlepel ganzenvet
5 jeneverbessen
1 dl droge witte wijn
250 g aardappelen
150 g prei
1 theelepel tijm
olijfolie naar smaak
2 crépinettes (= varkensnet)

Bereiding

Snijd de kipfilets in dunne plakken en snijd ze bij tot een rechthoek.
Maak van het afsnijsel samen met wat room - verhouding 1:1 - en de truffeljus een farce en breng die op smaak met zout en peper.
Snijd het brood in kleine stukjes en bak die in wat olie krokant.
Schil de truffel en snijd hem in kleine blokjes.
Hak de pistachenoten fijn.
Meng het brood, de truffel en de pistachenoten door de farce.
Maak als volgt rollades.
Leg de kipfilets naast elkaar op een stuk plasticfolie; leg er een stuk folie op en sla de filets enigszins plat.
Haal het bovenste stuk folie weg en smeer de farce op de filets.
Rol het geheel met behulp van het folie op tot een rollade.
Spreid de crépinette en rol die om de rollade.
Zet tot verder gebruik koel weg.
Laat de gevogeltesfond, de rode wijn en de port met de truffelschil tot 1/3 inkoken.
Snijd de ganzenlever in blokjes en voeg die aan de saus toe.
Laat even warm worden en pureer met een staafmixer.
Wrijf de saus door een zeef, voeg zout en peper en 2 eetlepels geslagen room toe.
Spoel de zuurkool af, knijp het vocht eruit en kook hem met 1 eetlepel ganzenvet, de jeneverbessen en een scheutje witte wijn gaar.
Schil de aardappelen, kook ze gaar, maak er met wat olijfolie een smeukige puree van en breng die op smaak.

Gevulde rollade van kipfilet en taartje van zuurkool

Snijd de prei heel fijn en fruit hem samen met wat tijmblaadjes in olijfolie gaar.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Braad de rollade in wat boter om en om aan en laat hem in de oven ± 20 minuten nagaren.

Maak met behulp van een ronde uitsteker op de boren een taartje van de zuurkool, de aardappelpuree en de prei.

Snijd de rollade in dunne plakken, leg die om de taartjes en schenk de saus erover.

Gevulde runderrolletjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 grote dungseden runderlapjes

olie

2 eetlepels mosterd

25 g mager gerookt spek

1 eetlepel kappertjes

2 uien

peper

zout

½ glas rode wijn

soeparoma

1 eetlepel bloem

Bereiding

Wrijf de lapjes in met olie, zet ze minstens 2 uur op een koele plaats weg en droog ze af.

Wrijf het vlees dan in met peper en zout en bestrijk het aan één kant met mosterd.

Verdeel over de lapjes een mengsel van de kappertjes, 1 fijngesnipperde ui en het kleingesneden spek, rol de lapjes op en bind of steek ze met een draadje of een prikker vast.

De rolletjes blijven ook goed zitten als u ze even met de open kant naar beneden in een hete pan zet.

Als u van een pikante baksmaak houdt, kunt u de rolletjes aan alle kanten in een koekepan aanbraden.

Leg de rolletjes dicht tegen elkaar in de natgemaakte Römertopf, doe er een gesnipperde ui bij en giet er de rode wijn over.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en stoof de rolletjes in c 2½ uur gaar en mals.

Giet het vocht in een pannetje, leng het met bouillon tot 1/4 liter aan, bind het met de aangemengde bloem en maak het af met de kappertjes en aroma.

Laat het vlees intussen in de oven zonder deksel een bruin korstje krijgen.

Dien deze schotel op met gekookte aardappelen, aardappelpuree of rijst.

Variatietip: Vul de rolletjes met stukjes of geraspte kaas, schijfjes ei of rol het vlees op met een hardgekookt ei.

Of: Maak de saus pikant af met fijngehakte augurkjes.

Of: Voeg aan de vulling fijngehakte augurkjes toe.

Of: Maak de saus af met tomatenpuree, tomatenketchup of paprikapoeder.

Of: Bestrijk het vlees met ansjovispasta.

Of: Vul de rolletjes met een in de mixer fijn gemaakt mengsel van gehakt of fijngehakte vleesresten, gerookt spek, ui, peterselie, mespunt geraspte citroenschil.

Gevulde savooviekool

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

Ingrediënten

1 zakje aardappelpuree (Maggi)
3 dl melk
zout
peper
1 savooviekool
250 g oesterzwammen
1 pakje kruidenkaas (150 g, Boursin)
100 g gezouten cashewnoten
1 eetlepel boter
een kom (inhoud ± 1 l)

Bereiding

Verwarm de oven voorop 180°C.
Bereid de aardappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing met de melk, 3 dl water en ½ theelepel zout.
Haal 6 mooie bladeren van de kool en was die.
Bekleed de kom met de koolbladeren en laat ze ruim over de rand hangen.
Was de rest van de kool en snijd hem in reepjes.
Veeg de oesterzwammen schoon en snijd de helft in repen.
Meng de kruidenkaas, de kool, de oesterzwamrepen en 75 g cashewnoten door de aardappelpuree en breng op smaak met zout en peper.
Schep de stampot in de kom en sla de overhangende bladeren over de puree.
Laat het gerecht midden in de oven in ± 20 minuten goed heet worden.
Verhit de boter in een koekepan en bak de rest van de oesterzwammen ± 2 minuten op hoog vuur.
Breng op smaak met zout.
Stort de gevulde savooviekool op een schaal en garneer met de rest van de cashewnoten en de oesterzwammen.

Gevulde schnitzel met little gem en frieten

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

Ingrediënten

4 ongepaneerde varkensschnitzels
4 eetlepels rode pesto
4 plakken rauwe ham
(versgemalen) peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 kropjes little gem
1 teentje knoflook, gepeld
1½ dl sladressing yoghurt

Bereiding

Leg de schnitzels tussen een stuk huishoudfolie en sla ze, met een breed mes of de bodem van een steelpan, iets platter uit.
Bestrijk een kant van elke schnitzel met een beetje pesto.
Leg er een plak ham op en vouw de schnitzels dubbel.
Zet ze vast met een cocktailprikker.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzelpakketjes aan beide kanten bruin en in ± 10 minuten gaar.
Was en snijd de kropjes sla in vieren.
Leg ze op een schaal.
Pers de knoflook boven de dressing uit en roer de dressing goed door.
Schenk de dressing over de slaparten.
Serveertip: Bestrooi de sla met fijngeknipt bieslook. Lekker met frites.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, Frankrijk

Gevulde sinaasappels met zabaglione

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

Ingrediënten

6 perssinaasappelen

het sap van ½ citroen

4 blaadjes witte gelatine

witte basterdsuiker naar smaak

Voor de zabaglione:

3 eieren

± 50 g witte basterdsuiker

2½ dl Marsala (= zoete witte wijn)

Bereiding

Pers de sinaasappelen en de citroen uit en zeef het sap.

Verwijder alle velletjes uit de schil.

Week de gelatine in ruim koud water, knijp ze uit en los ze, onafgedekt, in een klein ovenvast schaaltje in 15-20 seconden op 600 Watt op.

Roer de opgeloste gelatine door het sap en breng het sap op smaak met basterdsuiker.

Vul de 4 sinaasappelhalven met het sap en laat het in de koelkast opstijven.

Snijd elke sinaasappelhelft in 3 partjes en leg die op een bordje.

Doe voor de zabaglione de eieren met de suiker in een glazen litermaat en klop ze met een mixer dik en schuimig.

Voeg er, onder voortdurend kloppen, de wijn aan toe en laat de saus in 3-4 minuten op 600 Watt binden.

Klop de saus iedere 20 seconden op.

Laat de zabaglione beslist niet koken, anders schift hij!

Serveer de saus warm bij de sinaasappelpartjes.

Garneer het geheel eventueel met een takje citroenmelisse.

Gevulde slahartjes

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng $\frac{1}{2}$ geraspte rettich met 1 avocado (in blokjes), $\frac{1}{2}$ papaya of mango (in blokjes), 1 eetlepel geroosterd sesamzaad en 2 fijngesneden lente-uitjes.

Vermeng 3 eetlepels sesamolie, 1 eetlepel azijn, 1 theelepel honing, zout en 1 eetlepel wasabi en roer dit door de salade.

Vul 12 kleine slablaadjes (uit het hart van de krop) met de salade.

Gevulde slakken à la provençale

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

12 kant-en-klare slakken (uit blik)

olijfolie

anchoïade

tomatenpuree

broodkruim

nootmuskaat

knoflook

snijpeterselie

zout

zwarte peper uit de molen

Bereiding

Neem 50 g vulling per slak.

De exacte verhouding van de ingrediënten hangt van uw eigen smaak af.

Een klassieke slakkenboter bestaat uit 2 teentjes knoflook en 2 eetlepels peterselie op ongeveer 125 g boter.

In dit recept wordt de boter vervangen door een mengsel van gelijke hoeveelheden olijfolie, anchoïade en tomatenpuree.

Meng de olijfolie met de anchoïade en de tomatenpuree.

Maak dit mengsel wat dikker met broodkruim.

Voeg ruim peper, zout en nootmuskaat toe.

Meng er een hoeveelheid van gelijke delen gehakte peterselie en knoflook door.

De peterselie kan worden vervangen door selderij of venkel.

Vul de slakkenhuizen rijkelijk.

Doe de slakken terug in de huisjes en ze leg op speciale vuurvaste slakkenbordjes.

Zet de slakken korte tijd in een hete oven en dien meteen op.

Geef er brood bij om de saus op te dopen.

Info: Net als in de Languedoc, worden er in de Provence meestal kleine wijngaardslakjes gegeten (petits gris, sinds kort ook in België gekweekt). Verse slakken vragen een hele verzorging : ze moeten vasten, goed gewassen en geblancheerd worden in kokend water. Ze kunnen ook een week op een dieet van verse tijmblaadjes worden gehouden.

Gevulde snijbietballetjes met pikante saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 grote bladeren snijbiet
zout
500 g kipfilet
1 teentje knoflook
2 voorjaarsuitjes
4 eetlepels sojasaus
4 eetlepels sherry
1 mespunt gemberpoeder
½ theelepel sambal oelek
250 g taugé
2 eetlepels olie
1/8 l zoet-pikante chilisaus
1/8 l ananassap
1 afgestreken eetlepel maïzena

Bereiding

Snijd de stelen van de snijbietbladeren, was de bladeren zorgvuldig en blancheer ze 3 minuten in kokend gezouten water.
Laat de bladeren onder de koude kraan schrikken, droog ze tussen 2 theedoeken en snijd het harde gedeelte er kegelvormig uit.
Hak de kipfilet met een scherp mes fijn.
Pers de knoflook uit.
Maak de voorjaarsuitjes schoon, was ze en snijd ze fijn.
Meng het vlees met de knoflook, de voorjaarsui, de sojasaus, de sherry, het gemberpoeder en de sambal en laat het 15 minuten rusten.
Was de taugé en laat hem in een vergiet uitlekken.
Was de snijbietstelen en snijd ze in dunne repen.
Scheep het vlees op de snijbietbladeren, rol de bladeren dicht en druk ze in een theedoek enigszins aan.
Stoom de snijbietballetjes 6 minuten boven kokend water.
Verhit de olie in een grote pan en roerbak de stelen hierin 2 minuten.
Breng op smaak met zout en blus af met de chilisaus en het ananassap.
Breng het geheel aan de kook.
Roer de maïzena met 1 eetlepel water los, giet dit al roerend in de pan en laat de saus binden.
Roer de taugé door de saus en laat hem warm worden.
Breng de saus eventueel op smaak met zout en serveer haar samen met de snijbietballetjes.
Lekker met gekookte rijst.

Gevulde snoek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 snoek van ± 1 kg

2 uien

½ l blond bier

½ l court-bouillon

100 g zuring

4 grote brandnetels (zelf plukken!)

100 g sterrekers

100 g room

100 g boter

peper

zout

een vispan

Bereiding

Doe de boter in de vispan (beslist noodzakelijk) en voeg de schoongemaakte en kleingesneden uien toe.

Leg de schoongemaakte snoek op het rooster van de vispan, giet het bier en de court-bouillon erbij en bestrooi met de fijngehakte zuring, sterrekers, netels en peper en zout.

Houd alles op een zacht vuur ± 30 minuten tegen het kookpunt aan.

Verwarm de room aan het einde van de kooktijd zachtjes in een pannetje, peper hm goed en giet hem over de snoek.

Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.

Gevulde soesjes met wijngaardslakken en oesterzwammen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de soesjes

2½ dl water

80 g boter

peper

zout

100 g bloem

2 tot 3 eieren

wat boter

1 eierdooier

voor de vulling

1 ui

boter

1 dl witte wijn

8 grote escargots (wijngaardslakken)

peper

zout

½ teentje look

100 g oesterzwammen

50 g boter

1 eetlepel versnipperde bieslook

Bereiding

Bak de soesjes de dag voordien.

Breng het water, de boter, een snuifje zout en peper aan de kook.

Spatel er van het vuur de bloem door, zodat je een deegbol krijgt.

Voeg de eieren 1 na 1 toe, 2 eieren om te beginnen en indien nodig nog een derde, zodat het een mooi glad deeg wordt dat niet te lopend is.

Smeer een bakplaat in met wat boter.

Verwarm een oven voor tot 180 à 200°C.

Doe het deeg in een spuitzak voorzien van een groot, egaal spuitmondje.

Spuut er mooie hoopjes van.

Doreer de soesjes met losgeklopte eierdooier.

Bak ze 10 tot 15 minuten in de oven.

Open de ovendeur geleidelijk en laat de soesjes in de oven afkoelen.

Bewaar ze tot de volgende dag.

Maak de vulling de dag zelf.

Reinig en snipper de ui.

Stoof blond in wat boter.

Voeg er de witte wijn en de escargots aan toe.

Laat maximum 2 minuten opkoken.

Kruid met peper en zout en houd warm.

Gevulde soesjes met wijngaardslakken en oesterzwammen

Pel en snipper het lookteentje.

Reinig en snipper de oesterzwammen.

Bak ze kort maar krachtig in hete boter.

Voeg de look toe aan de oesterzwammen.

Snijd de hoedjes van de gebakken soezen.

Vul ze op met oesterzwammen en leg er een escargot op.

Zet de soesjes net voor het serveren 2 minuten in een voorverwarmde oven van 200°C.

Strooi er wat versnipperde bieslook over en serveer onmiddellijk.

Gevulde spaghettinestjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g spaghetti of tagliolini (dunne tagliatelle)

zout

peper

6 eetlepels olie

2 losgeklopte eieren

5 fijngesneden groene olijven

1 eetlepel tijmblaadjes

1 eetlepel bloem

2 gepelde en geplette teentjes knoflook

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Spoel de pasta met koud water af en laat uitlekken.

Meng de pasta met 1 eetlepel olie, zout, peper, de eieren, olijven, tijm en bloem.

Verhit 5 eetlepels olie met de teentjes knoflook.

Draai met een vork van de spaghetti steeds nestjes en bak deze in de hete olie aan beide zijden in 5-6 minuten krokant.

Laat ze op keukenpapier uitlekken en iets afkoelen.

Beleg de pastanestjes met één van de onderstaande ingrediënten:

gerookte zalm met een takje dille

rauwe ham met plakjes verse vijg

tomaat met plakjes Mozzarella en basilicum

reepjes gebakken rode en gele paprika

Gevulde speculaas 1

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

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel
zout naar smaak
2 eetlepels speculaaskruiden
150 g bruine basterdsuiker
150 g boter
2 eetlepels melk
1 portie amandelspijs
50 g witte amandelen
1 eidooier

Bereiding

Doe het zelfrijzend bakmeel met wat zout, de speculaaskruiden en de basterdsuiker in een kom en snijd de boter hierin met twee messen klein.

Voeg de melk toe en kneed van dit alles een deeg.

Druk de helft van het deeg uit op een beboterde bakplaat - als een staaf, rechthoek of hartvorm.

Spreid de amandelspijs hierover uit tot 1 cm van de rand.

Leg de tweede deeghelft erop en druk deze aan de rand goed aan.

Versier met de amandelen en bestrijk de bovenkant met de met de melk losgeroerde eidooier.

Schuif de bakplaat iets onder het midden van een matig warme oven ($\pm 150^{\circ}\text{C}$) en bak de koek in $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ uur goudbruin en gaar.

Laat de gevulde speculaas vlakliggend afkoelen.

Gevulde speculaas 2

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

Ingrediënten

250 g bloem
1 theelepel bakpoeder
160 g boter
150 g bruine basterdsuiker
1 mespunt zout
2 eetlepels speculaaskruiden
2 eetlepels melk
300 g amandelspijs
3 eieren
½ eetlepel sinaasappelrasp
20 g amandelen

Bereiding

Zeef de bloem en het bakpoeder boven een kom en voeg de boter toe.
Snijd de boter met twee messen in kleine stukjes.
Doe de suiker, het zout, de speculaaskruiden en de melk erbij en kneed met koele handen tot een samenhangend en soepel deeg.
Verpak het deeg in plasticfolie en laat het in de koelkast 2 uur rusten.
Verkruimel intussen de amandelspijs, voeg 2 eieren en de sinaasappelrasp toe en roer alles tot een gemakkelijk uit te smeren massa.
Vet een bakvorm van 20 x 20 cm in en verwarm de oven voor op 175°C.
Strooi wat bloem over het aanrecht en rol het deeg uit tot een lap van 40 x 20 cm.
Snijd het deeg in 2 stukken en leg 1 plak in de bakvorm.
Klop het derde ei los en bestrijk de deeglap ermee.
Verdeel het amandelspijsmengsel over het deeg, leg de tweede deeglap erop en druk het wat aan.
Bestrijk ook deze deeglap met losgeklopt ei en druk de amandelen in het deeg.
Bak de speculaas in 40 minuten bruin en gaar.

Gevulde speculaas 3

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

Ingrediënten

150 g lichtbruine basterdsuiker
250 g gezeefd volkorenmeel
2 theelepels bakpoeder
175 g kleingesneden, koude plantaardige margarine
1½ eetlepel speculaaskruiden
½ theelepel zout
3 eetlepels (soja)melk
400 g amandelspijs

Bereiding

Kneed een deeg van de basterdsuiker, het volkorenmeel, het bakpoeder, de margarine, de speculaaskruiden, het zout en de (soja)melk en laat dit op een koele plaats afgedekt een nacht rusten. Rol het dan uit tot een deeglap van 5 mm dikte en snijd hieruit 2 gelijke stukken (een rechthoek, eventueel ter grootte van een bestaande bakvorm, of in een fantasievorm, bijvoorbeeld een hart). Leg 1 deel op bakpapier op de bakplaat of in de met bakpapier beklede vorm en bestrijk het dun met (met 1 eetlepel water losgeroerd) ei of melk. Verdeel er de amandelspijs over en druk die glad uit. Leg de tweede deeglap erop en druk die wat aan. Bestrijk ook deze met ei en versier met hele amandelen. Bak de speculaas 40 minuten op 170°C. Laat het gebak in de oven wat afkoelen en laat het op een rooster uitdampen of keer het uit de vorm en keer het direct weer.

Gevulde speculaas 4

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

Ingrediënten

voor de vulling

400 g amandelspijs

1 ei

½ eetlepel geraspte citroenschil

voor het deeg

250 g zelfrijzend bakmeel

125 g donkere basterdsuiker

2 eetlepels speculaaskruiden

zout

175 g koude boter in stukjes

25 g gehalveerde amandelen

2 eetlepels melk

een ingevette bakplaat

Bereiding

Vermeng de amandelspijs met het ei en de citroenrasp en kneed het goed door.

Zeef het bakmeel boven een kom en maak in midden een kuiltje.

Doe de suiker, de speculaaskruiden, het zout en de boter in het kuiltje, verkruimel ze met de vingers door het bakmeel en kneed dit snel tot een soepel deeg.

Wikkel het deeg in plasticfolie en laat het in de koelkast ± 30 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 175°C.

Deel het deeg in tweeën en rol beide delen uit tot een lap van ± 15 x 15 cm en 7 mm dik.

Leg 1 deeglap op de bakplaat en prik die met een vork in.

Verdeel er de amandelspijs over en dek af met de tweede deeglap.

Druk de randen op elkaar.

Garneer het deeg met amandelen en bestrijk het met melk.

Bak de speculaas in het midden van de oven in ± 35 minuten bruin en laat hem 10-15 minuten afkoelen.

Gevulde strudel met banaan

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

Ingrediënten

voor het deeg

250 g bloem
3 eetlepels olie
zout
kristalsuiker

voor de vulling

700 g rode bessen of kersen uit een pot, uitgelekt
500 g grof geraspte bananen
1 theelepel citroenrasp
100 g lange vingers in stukjes
100 g bitterkoekjes in stukjes
20 g zachte boter
1 eetlepel poedersuiker
2 dl lobbige geklopte slagroom
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in het midden en doe de olie, 1¼ dl koud water, een mespunt zout en kristalsuiker erin.

Meng de ingrediënten vanuit het midden en kneed het tot een glad en soepel deeg.

Vorm het deeg tot een bal, bestrijk die met olie en laat hem afgedekt op kamertemperatuur 30-40 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg een theedoek op het werkblad en bestuif die met bloem.

Rol het deeg op de theedoek tot een dunne rechthoekige lap van 30 x 20 cm uit.

Rek het deeg met de hand gelijkmatig uit tot 50 x 40 cm (zo dun dat je de krant erdoor kunt lezen).

Meng de bessen met de banaan en de citroenrasp.

Verdeel de lange vingers, de bitterkoekjes en het fruitmengsel over het deeg (laat aan de rand 5 cm vrij).

Bestrijk de deegrand met water.

Rol het deeg vanaf de lange kant met behulp van de theedoek op.

Druk de zijanten aan en vouw ze onder de strudel.

Leg de strudel op de bakplaat, bestrijk de buitenkant dun met water en prik hem met een vork hier en daar in.

Bak de strudel op 1 richel onder het midden van de oven in 30-35 minuten goudgeel en gaar.

Bestrijk de strudel tussentijds met zachte boter.

Bestrooi de strudel voor het serveren royaal met poedersuiker en serveer met de slagroom.

Gevulde tomaat met geitenkaassalade

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 vleestomaten

zout

peper

1 bosuitje

50 g harde Hollandse geitenkaas

1 eetlepel olie

½ eetlepel azijn

1 theelepel grove mosterd

½ theelepel honing

tuinkers

Bereiding

Snijd de kapjes van de tomaten en snijd ze in smalle reepjes.

Hol de tomaten uit en bestrooi ze aan de binnenkant met zout en peper.

Zet ze omgekeerd op een bordje.

Maak het bosuitje schoon en snijd het in smalle reepjes.

Snijd de kaas in smalle reepjes.

Klop een sausje van de olie, de azijn, de mosterd, de honing, zout en peper.

Schep de reepjes tomaat, de bosui, de kaas en het sausje door elkaar en vul de tomaten met de kaassalade.

Garneer met tuinkers.

Gevulde tomaat met haring in roomsaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 pot haring in milde roomsaus (310 g)
8 trostomaten
4 blaadjes kropsla
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
In kom ui door haring scheppen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Tomaten wassen, kapjes eraf snijden en zaadjes verwijderen.
Bieslook fijnknippen.
Tomaten met haringmengsel vullen en met bieslook garneren.
Kropsla over vier borden verdelen en tomaatjes erop zetten.

Gevulde tomaatjes 5

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12 kleine tomaten
zout
1 blikje sardines (zonder vel of graten)
2 ansjovisfilets in olie
200 g verse kaas
versgemalen peper
1 eetlepel limoensap
1 theelepel geraspte limoenschil
wat citroenmelisse

Bereiding

Snijd het kapje van de tomaten, hol ze uit, bestrooi ze met zout en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Laat de sardines uitlekken en pureer ze samen met de ansjovisfilets en de verse kaas met een mixer.
Breng op smaak met peper, zout, limoensap en -schil en doe de crème in een spuitzak.
Vul er de tomaatjes mee en garneer met blaadjes citroenmelisse.

Gevulde tomaatjes met zalm

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

12-16 tomaatjes
1 blikje zalm
½ potje zure room
citroensap
1 eetlepel tomatenketchup
peper
zout
1 eetlepel whisky

Bereiding

Was de tomaten en dep ze droog.
Snijd van de bolle kant van de tomaten het kapje en hol ze met een lepel uit.
Bewaar de tomaten in de koelkast.
Prak in een kommetje de zalm los en vermeng dit met de zure room, ketchup, zout, peper, citroensap en whisky.
Bewaar de zalm afgedekt in de koelkast.
Verdeel de zalm voor het opdienen over de tomaatjes.
Garneer met peterselie en zet er de kapjes weer op.

Gevulde tomaten 3

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

Ingrediënten

8 grote tomaten

zout

versgemalen zwarte peper

100 g oesterzwammen

1 sjalotje

300 g lamsgehakt

1 teentje knoflook

2 eetlepels geknipte koriander

2 dl vleesbouillon

Bereiding

Snijd het bolle kapje van de tomaten en hol ze uit met behulp van een grapefruitlepelkje.

Bestrooi de tomaten van binnen met zout en peper en laat ze omgekeerd uitlekken.

Snijd de oesterzwammen kleiner en snipper de sjalotjes.

Bak het gehakt rul en voeg de oesterzwamreepjes, de uisnippers, de knoflook uit de pers en de koriander toe.

Snijd het tomaatvruchtvlees kleiner, schep dit erbij en laat ± 5 minuten pruttelen, zodat het merendeel van het vocht is verdampt.

Maak op smaak met peper en zout en vul de tomaten ermee.

Zet ze in een ovenschaal en schenk de bouillon eromheen.

Laat ze in een warme oven (175°C) in ± 20 minuten goed warm en gaar worden.

Gevulde tomaten 4

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

Ingrediënten

750 g tomaten van gelijke grootte

500 g gemengd gehakt

2 uien

100 g vet spek

peper

zout

peterselie

1 ei

2 eetlepels paneermeel

1 bekertje zure room

Bereiding

Bak het in dobbelsteentjes gesneden spek met de gesnipperde ui in een koekepan uit.

Voeg het gehakt toe en haal dit met een vork losjes uit elkaar.

Maak de massa op smaak af met peper, zout en peterselie en bind hem met paneermeel.

Snijd van de tomaten een kapje af, hol ze uit en vermeng hetgeen er is uitgehaald met het gehakt.

Vul de tomaten en druk de massa goed aan, dek ze af met de kapjes en plaats ze tegen elkaar in de natgemaakte Römertopf.

Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 220°C en stoof de tomaten in ± 1 uur gaar.

Roer voor het opdienen de zure room door het stoofvocht en bind het naar verkiezing met aangemengde bloem.

Geef deze schotel met aardappelpuree, gekookte aardappelen of rijst.

Variatietip: kruid het vleesmengsel met 1 fijngewreven teentje knoflook.

of: Klop 4 eieren los met zout, 1 fijngesnipperde ui en ruim fijngeknipte bieslook, vermeng dit met 2 eetlepels geraspte kaas en vul de tomaten hiermee.

Gevulde tomaten met grijze garnalen en ricotta

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 grote vleestomaten
4 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
200 g ricotta
zout
versgemalen peper
1 eetlepel gehakte gemengde kruiden (bijvoorbeeld basilicum, marjolein, bieslook)
2 lenteuitjes
300 g grijze garnalen (gepeld)
1/8 l droge witte wijn
100 g zwarte olijven (ontpit)

Bereiding

De tomaten wassen en overdwers in drie dikke plakken snijden. In een pan 1 eetlepel olie verhitten en de plakken tomaat daarin 2 minuten stoven en ze daarbij keren.
De knoflook pellen en fijnhakken.
Aan de ricotta peper en zout, de kruiden en de knoflook toevoegen en dit mengsel roeren tot er een glad geheel ontstaat.
De lenteuitjes schoonmaken, wassen en in fijne reepjes snijden.
In een pan twee eetlepels olie verhitten.
De lenteuitjes en de grijze garnalen daarin stoven, blussen met wijn.
De olijven doorsnijden, ze in de pan leggen en goed door het geheel mengen, kruiden met peper en zout.
De tomaat eerst met de ricotta en dan met het mengsel uit de pan insmeren.
Zo verdergaan tot alle schijven tomaat ingesmeerd zijn en op elkaar geplaatst zijn.
Een soufflévorm invetten met een beetje olie.
De gevulde tomaten in de vorm plaatsen en op 200°C 5 minuten laten bakken.
Meteen serveren.

Gevulde tortilla's

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 100 g gerookte kipfilet, 1 gele paprika, ½ avocado en 50 g harde geitenkaas in reepjes en verdeel dit met 25 g waterkers over 2 tortilla's.

Roer een pittig sausje van 2 eetlepels mayonaise, 2 eetlepels zure room, 1 fijngesneden rood pepertje, peper en zout en verdeel dit over de vulling.

Rol de tortilla's strak op, verpak ze in plasticfolie en leg ze koel weg.

Leg ze 10 minuten in de diepvries, snijd de tortilla's dan in schuine stukjes en laat die even op temperatuur komen.

Gevulde varkenshaas met lente-uitjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g varkenshaas

3 lente-uitjes

2 eetlepels abrikozenjam

1 theelepel sojasaus

1 plak achterham

25 g boter

2 eetlepels medium sherry

1 dl slagroom

zout

peper

Bereiding

Maak de lente-uitjes schoon en snijd het losse groen eraf.

Snijd het varkenshaasje in de lengte tot op 1 cm in en klap het open.

Vermeng de jam met de sojasaus en bestrijk de binnenkant van het varkenshaasje ermee.

Halveer het plakje ham en leg de helften in elkaars verlengde op het varkenshaasje; snijd overhangende randjes weg.

Leg de lente-uitjes erop.

Klap het varkenshaasje weer dicht en steek het met cocktailprikkers vast.

Wrijf het varkenshaasje in met zout en peper.

Verhit de boter in een braadpan en bak het varkenshaasje rondom bruin.

Braad het vlees met het deksel op de pan in ± 15 minuten zachtjes gaar.

Neem het uit de pan en houd het onder aluminiumfolie warm.

Roer de sherry en de room door het braadvocht en kook dit ± 2 minuten tot een licht gebonden saus in.

Snijd het vlees schuin in dunne plakjes en rangschik die dakpansgewijs op 2 warme borden.

Schenk de saus erlangs.

Lekker met gebakken krielaardappeltjes en een frisse salade.

Gevulde varkenshaasjes met geraspte Fougerond

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

Ingrediënten

6 gedroogde pruimen zonder pit
75 g achterham (dikke plak)
1 eetlepel slagroom
2 theelepels bloem
40 g geraspte Fougerond kaas
peper
zout
2 varkenshaasjes á 225 g
8 plakjes ontbijtspek
25 g boter
1 eetlepel paneermeel

Bereiding

Hak de pruimen en de ham heel fijn en doe ze bij elkaar.
Scheep er de slagroom, de bloem, 2 eetlepels geraspte kaas en wat peper en zout door.
Snijd de varkenshaasjes in en vul ze met het pruimenmengsel.
Omwikkel ze met het ontbijtspek en steek er cocktailprikkers doorheen.
Verhit de boter in een koekenpan en bak het vlees in ± 8 minuten rondom bruin en gaar.
Vermeng intussen de rest van de kaas met het paneermeel.
Doe het vlees met het bakvet over in ovenvaste schaal en bestrooi de varkenshaasjes met het kaasmengsel.
Laat het vlees onder de hete grill in ± 4 minuten gratineren.
Lekker met gebakken aardappelen en zuurkool met bosuitjes.

Gevulde varkenskoteletten met Hervekaas

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

Ingrediënten

4 tamelijk dikke varkenskoteletten
4 plakken pikante Hervekaas
1 Herve-smeerkaasje
1 scheut droge witte wijn
100 g boter
1 koffielepel vers ingelegde roze peper
vers gemalen peper
zout
muskaatnoot

Bereiding

Maak een diepe insnijding in de koteletten zodat er een soort enveloppe ontstaat.
Vul met een plak pikante Hervekaas en prik dicht met een houten prikker.
Laat de koteletten aan beide kanten mooi kleuren in de boter.
Kruid met peper, zout en muskaatnoot, draai het vuur lager en laat de koteletten zacht gaar bakken.
Neem uit de pan en hou warm.
Deglaceer de braadbodem van het vlees met een scheut witte wijn en laat daarin vervolgens het smeerkaasje smelten.
Roer de roze peper erdoor.
Schik de koteletten op warme borden en overgiet met de saus.
Serveer met gestoofd witloof en aardappelen naar keuze.

Gevulde varkensvleesrolletjes met roomsaus

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

Ingrediënten

1 ei
2 kleine uien
4 takjes peterselie
3 takjes selderij
1½ theelepel tijm
zout
peper
4 ongepaneerde varkensschnitzels á 100 gr
50 g boter
½ eetlepel maïzena
½ dl koffieroom

Bereiding

Kook het ei in 10 minuten hard, laat het schrikken, pel en halveer het.
Wip er boven een diep bord de dooier uit en prak die fijn.
Snipper het eiwit fijn.
Pel de uien en snipper ze heel fijn. Knip de peterselie en selderij fijn.
Voeg het eiwit, 1 eetlepel ui, 3/4 deel van de peterselie, het selderijmengsel, tijm, zout en peper aan de dooier toe en prak alles goed door elkaar.
Spreid het vlees uit en verdeel er het ei-kruidenmengsel over; rol het vlees op en bind het met rolladetouw of stevig garen vast.
Verhit in een braadpan de boter en bak de vleesrolletjes in 5 minuten rondom lichtbruin; voeg de rest van de ui toe en bak 3 minuten zachtjes mee.
Voeg 1½ dl water toe en stoof de rolletjes met het deksel schuin op de pan in 10 minuten zachtjes gaar.
Roer de maïzena met 1 eetlepel koud water tot een glad papje en schep er de koffieroom door.
Leg de vleesrolletjes op een schaal, voeg al roerend het maïzenapapje aan het stoofvocht toe en blijf roeren tot een lichtgebonden saus ontstaat.
Roer er de rest van het peterselie-selderijmengsel door.
Schenk de saus rondom de vleesrolletjes.

Gevulde vleesrolletjes met tomatensaus

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

Ingrediënten

4 varkensfiletlapjes á 150 g
zout
versgemalen zwarte peper
verse basilicum
1 theelepel groene peperkorrels (potje)
2 takjes peterselie
bakboter
1 pakje tomato frito (Heinz)
1 eetlepel slagroom

Bereiding

Sla het vlees tussen plasticfolie platter, wrijf het in met zout en peper naar smaak en laat dit 5 minuten intrekken.

Snijd voor de vulling zoveel basilicumblaadjes in reepjes, dat het 4 volle eetlepels zijn en schep dit om met de peperkorrels en de fijngeknipte peterselie.

Verdeel dit over het vlees en rol het vlees strak op (vouw hierbij de zijkanten iets naar binnen, zodat de vulling er niet uit loopt) en zet het met keukengaren vast.

Braad de rolletjes in de verhitte boter rondom aan en schenk er de tomato frito bij.

Laat het vlees in ± 20 minuten gaar worden.

Roer de slagroom door de saus.

Serveer de rolletjes met de saus en garneer met basilicumblaadjes.

Lekker met spaghetti (fijne spaghetti) en veldsla met vinaigrette.

Info: Basilicum, dat ook wel baziëkruid of koningskruid wordt genoemd, neemt een belangrijke plaats in de kruidenkeuken in.

Basilicum heeft een pikant, heel duidelijk aroma en een uitgesproken smaak. Het blad in reepjes snijden of scheuren en pas op het laatste moment aan bereide schotels toevoegen.

De combinatie van basilicum met tomaat is onovertroffen, maar ook in visschotels, soepen en sauzen, aubergine-, paprika- en

aardappelgerechten, bij lamsvlees en op pizza's smaakt basilicum heerlijk. Basilicum is bovendien een smaakbepalend ingrediënt in de klassieke pestosaus. Basilicum is een eenjarige, vrij kwetsbare plant, die het goed doet in potten.

Gevulde wijnbladeren 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g wijnbladeren
60 g rauwe rijst
125 g runder- of lamsgehakt
½ gepelde en van zaad ontdane gehakte tomaat
½ fijngehakt uitje
1½ eetlepel peterselie
1½ eetlepel selderijblaadjes
peper
zout
1 tomaat in schijfjes
1 gehakt teentje knoflook
sap van een halve citroen
4 geperste teentjes knoflook
½ eetlepel gedroogde munt

Bereiding

Doe de wijnbladeren als ze gepekeld zijn in een grote kom, giet er kokend water over, laat 20 minuten trekken, giet af, laat 20 minuten in koud water trekken, giet af, herhaal.
Blancheer de wijnbladeren als ze vers zijn enkele minuten in kokend water tot ze zacht zijn.
Laat de rijst weken, was hem, giet af en vermeng hem in een kom met het vlees, de gehakte tomaat, de ui, peterselie, selderij, zout en peper.
Leg een blad met de nerven naar boven op een schotel.
Plaats 1 opgehoopte theelepel vulling in het midden.
Vouw het steeleinde over de vulling, vouw vervolgens de zijkanten naar het midden en rol op als een sigaar.
Bedek de bodem van een grote koekenpan met een laag tomaat of een overschot aan wijnbladeren.
Leg de gevulde wijnbladeren hierop en duw er stukjes knoflook tussen.
Besprenkel met citroensap en 0.7 dl water.
Bedek met een klein bord en vervolgens met een deksel.
Zet het vuur zeer laag en laat de bladeren 2 uur sudderen of tot ze gaar zijn.
Voeg 20 minuten voor het eind van de kooktijd de 4 geperste teentjes knoflook en de munt, vermengd met wat water, toe.

Gevulde wijnbladeren 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

125 g wijnbladeren
125 g rijst
1½ gepelde, gehakte tomaat
2 eetlepels fijngehakte sjalot
1 eetlepel peterselie
1 eetlepel gedroogde munt
1/8 theelepel gemalen kaneel
1/8 theelepel gemalen allspice
peper
zout
1 tomaat in schijven
2 teentjes knoflook
0.7 dl olijfolie
1/8 theelepel poedersaffraan
½ theelepel suiker
sap van ½ citroen
1 eetlepel gehakte dille
45 g rozijnen

Bereiding

Laat de wijnbladeren weken.
Laat de rijst weken, was hem in kokend water, spoel hem dan af en giet af.
Vermeng de rijst met de tomaten, sjalot, peterselie, munt, kaneel, allspice, peper, zout, dille en rozijnen.
Rol de wijnbladeren met 1 theelepel vulsel op als sigaren.
Bedek een koekenpan met de schijven tomaat of met de overgebleven wijnbladeren; leg daarop de gevulde wijnbladeren en doe er stukjes knoflook tussen.
Meng de olijfolie met 0.7 dl water en met de saffraan, de suiker en het citroensap.
Giet dit over de wijnbladeren.
Leg er een schotel en dan een deksel op en laat op een zeer zacht vuur 2 uur sudderen.
Laat de wijnbladeren in de pan afkoelen.

Gevulde witte koolbladeren

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

Ingrediënten

1 witte kool
1 rode paprika
1 groene paprika
1 ui
2 tomaten
200 g rijst
200 g gekookte ham aan één stuk
boter
prikkertjes
peper
zout
peterselie

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Maak de groenten goed schoon.
Hak de peterselie fijn en snijd de paprika's, de ui en de tomaat in kleine stukjes.
Meng deze groenten.
Snijd de ham in kleine blokjes en voeg ze bij het groentemengsel.
Haal de hele bladeren van de kool en blancheer deze ± 1 minuut in kokend water.
Doe wat boter in de pan en fruit het groente-hammengsel hierin.
Doe de gekookte rijst bij het gebakken mengsel en breng het op smaak met peper en zout.
Leg een koolblad plat, vul het met het mengsel, vouw de uiteinden naar elkaar toe en zet deze met een prikkertje vast.
Zet de gevulde bladeren nog even terug in de pan en warm ze goed door.

Gevulde zomergroenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g rijst
1 ui
olijfolie
35 g pijnboompitten
75 g rozijnen
zout
peper
dillegroen (vers of diepvries)
8 kleine tomaten
4 kleine (Turkse) paprika's

Bereiding

Was de rijst en laat hem uitlekken.
Snipper de ui.
Verhit een eetlepel olijfolie en fruit hierin de rijst en de ui.
Schenk er 3 dl water op, breng aan de kook en laat op een vlamverdeler in 20 minuten gaar worden.
Meng er op het laatst de pijnboompitten en de rozijnen door.
Breng de rijst op smaak met zout en peper en laat hem afkoelen.
Voeg dan nog 1 eetlepel dillegroen toe.
Snijd van de tomaten een kapje, hol ze uit en vul ze met rijst.
Blancheer de paprika's 3 minuten, spoel ze koud en halveer ze in de lengte.
Haal de zaadjes eruit en vul de helften.

Gewelde boter

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

Ingrediënten

½-1 l water

100 g boter

peper

zout

Bereiding

Verwarm het water.

Roer de boter zacht.

Roer nu het warme water met kleine hoeveelheden bij de boter.

Het mengsel moet egaal worden en op mayonaise lijken.

Dien de peper en het zout afzonderlijk op.

Gewokte bahmi met garnalen en spitskool

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

Ingrediënten

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)

1 zakje Mix voor Bahmi Goreng

1 spitskool

Conimex Wok Olie

400 g rauwe gepelde garnalen

3 eetlepels grofgesneden basilicum

1 zak Conimex Kroepoek Saté

Bereiding

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.

Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Wel de mix voor Bahmi volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Maak de kool schoon en snijd in dunne reepjes.

Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de garnalen 3 minuten.

Voeg de kool toe en wok deze ca. 4 minuten mee.

Roer vervolgens de gewelde mix door de garnalen-groenten in de wok.

Schep de mie erdoor en wok nog 2 minuten.

Meng met ½ van de basilicum.

Schep de bahmi in 4 diepe borden of kommen, bestrooi met de basilicum en geef de kroepoek erbij.

Serveertip: Zet Conimex Ketjap Manis op tafel voor een extra smaakaccent.

Variatietip: Vervang de spitskool door Chinese kool of paksoi.

Gewokte kerriegroenten met gegrilde karbonaadjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Benodigdheden

- 400 g rijst
- 400 g dunne karbonaadjes
- 4 el Conimex Wok Marinade
- Conimex Wok Olie
- 6 lente-uitjes
- 600 g Oosterse roerbakgroenten
- 1 bakje Conimex Boemboe voor Kerrie Groenten
- 2 tl Conimex Sambal Manis
- 50 g gezouten pinda's

Klik op [voor meer informatie](#).

Gewokte kerriegroenten met gegrilde karbonaadjes

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen.

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Meng de karbonaadjes met de wok marinade en 2 el olie. Laat het 3 minuten staan om te marineren.

Snijd de lente-uitjes in schuine plakjes.

Verhit grillpan of BBQ grill de karbonaadjes in ca. 10 minuten rondom goudbruin en gaar.

Verhit ondertussen een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de groenten 5 minuten. Voeg 2 dl water en de boemboe toe, breng aan de kook. Ca. 3 minuten zachtjes laten pruttelen.

Verhit een hapjespan, voeg een scheutje olie toe en wok de lente-uitjes met de sambal 2 minuten. Schep de rijst erdoor en warm goed door.

Hak de pinda's grof.

Verdeel de rijst over 4 borden, schep de gegrilde karbonaadjes en de kerriegroenten eraast. Bestrooi de groenten met de pinda's.

Op tafel

Zet Conimex Sambal Manis en Ketjap Manis op tafel als extra smaakmakers.

Lekker anders kan ook:

Vervang de pinda's door cashewnoten of walnoten.

Gewokte paksoi met garnalen

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

Ingrediënten

1 pak mihoen
1 blik ansjovisfilets
2 struiken paksoi
2 teentjes knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
250 g roze garnalen
2 eetlepels ketjap manis

Bereiding

Mihoen bereiden volgens bereidingswijze.
Ansjovis in kleine stukjes snijden.
Paksoi in de lengte doormidden snijden.
Harde stukken verwijderen de rest in dunne reepjes snijden.
Uien in ringen snijden. Knoflook pellen en snipperen.
In de wok olie verhitten ui knoflook en paksoi 3 minuten roerbakken.
Ansjovis, garnalen en ketjap toevoegen.
Serveren met de mihoen.

Gewokte sambalgroenten met gemengde rijst

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

Ingrediënten

400 g witte rijst
Conimex Wok Olie
600 g gemengde groenten
1 eetlepel Conimex Sambal Manis
6 eetlepels Conimex Ketjap Manis
250 g hamblokjes
½ beker Conimex Gebakken Uitjes
3 eetlepels fijngehakte koriander

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Verhit een scheutje olie in een wok, voeg de groenten toe en wok 5 minuten.
Voeg de sambal en de helft van de ketjap toe, goed omscheppen en ca. 3 minuten mee wokken.
Verhit een klein scheutje olie in een hapjespan en bak hierin de hamblokjes 2 minuten.
Voeg de rijst toe en wok 2 minuten mee. Roer de gebakken uitjes en de koriander door de rijst.
Verdeel de rijst over 4 borden en schep de sambalgroenten ernaast.

Serveertip: Lekker met knapperige Conimex Kroepoek Cassave.

Variatietip: Ook lekker met gekookte Chinese mie in plaats van rijst.

Gewokte vis in teriyaki met mihoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oostenrijks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kleine struik broccoli (ca. 400 g)
2 smalle preien
400 g stevige witte visfilet (bijv. pangasius of tilapia)
Conimex Wok Olie
1 zak Conimex Mihoen
10 eetlepels Conimex Woksaus Teriyaki Honing
1 zak Conimex Kroepoek Saté

Bereiding

Maak de broccoli en prei schoon.
Verdeel de broccoli in kleine roosjes en snijd de prei in schuine plakjes.
Snijd de visfilet in blokjes van ca. 3 cm.
Verhit een wok, voeg een flinke scheut olie toe en bak hierin ca. 4 minuten voorzichtig de blokjes vis goudbruin.
Haal ze uit de wok en laat ze goed uitlekken.
Roerbak in de wok de broccoli 5 minuten.
Voeg de prei toe en wok 2 minuten mee.
Maak de mihoen klaar volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
Voeg de woksaus toe aan de broccoli-prei.
Goed omscheppen en goed doorwarmen.
Scheep voorzichtig de visblokjes erdoor.
Verdeel de warme mihoen over 4 diepe borden, schep de vis en groenten in teriyaki erover.
Geef de kroepoek er apart bij.

Serveertip: Zet Gebakken Uitjes op tafel.

Variatietip: Vervang de prei door 9 lente-uitjes voor een wat pittigere smaak.

Gewone Poolse runderlappen

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

Ingrediënten

750 g runderlappen

1 eetlepel bloem

75 g boter

2 grote gesnipperde uien

2 fijngehakte teentjes knoflook

1 theelepel tomatenpuree

1 bekertje bulgaarse yoghurt of zure room

zout

Bereiding

Maak het vlees met keukenpapier zo droog mogelijk en bestrooi het met bloem.

Bak het vlees in de hete boter om en om bruin en neem het daarna uit de pan.

Fruit de uien en de knoflook licht aan en schep er het paprikapoeder door.

Leg het vlees weer in de pan en strooi er zout over.

Giet er zoveel water bij dat het vlees net niet onder staat en laat het 1½-2 uur zachtjes sudderen.

Roer de tomatenpuree met de yoghurt glad.

Leg het vlees op een schaal, roer het yoghurtmengsel door het stoofvocht, warm nog even door en schenk de saus daarna over het vlees.

Gingami-yaki (geroosterde vis)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 scholfilets, 300 g
300 g zalmforelfilet
12 grote garnalen
3 eetlepels mirin of zoete sherry
Japanse sojasaus
1 groene paprika
4 shii-take paddestoelen
300 g Somen-noedels, eventueel Chinese eiermie
1 klein ei
1 eetlepel (dashi) bouillon
olie
½ komkommer
1 citroen

Bereiding

Verwarm de barbecue of grill voor.

Leg de scholfilets op een bord, snijd de zalmforelfilet in even grote repen en maak de garnalen schoon.

Vermeng de mirin met evenveel sojasaus, schenk dit over de vis en laat ½ uur marineren.

Maak de groene paprika schoon, snijd die in de lengte in achten en halveer de stukken.

Maak de shii-take schoon.

Verdeel de vis, garnalen, paprika en paddestoelen over 8 grote houten roosterpennen en rooster ze boven houtskool onder keren en bestrijken met de marinade 8 minuten.

Bestrooi met zout en paprikapoeder.

Kook van tevoren de Somen-noedels in ruim kokend water 8 minuten, stort ze in een vergiet, spoel ze koud en zet ze in koud water tot gebruik weg.

Klop het ei los met een garde, voeg de bouillon en een snuf zout toe en bak in een ingevette koekepan een dunne omelet aan beide kanten, rol die op en snijd hem koud in reepjes.

Snijd de komkommer in stukken van 4 cm en deze in 8 partjes.

Verdeel met een schuimspaan de somen over 4 kommetjes en garneer met omeletreepjes en komkommerstukjes.

Geef er de rest van de komkommer apart bij, op een schaalje met de citroenkwart voor de vis.

Serveer er de sojasaus in kleine schaaljes bij.

Gnocchi di patate al gorgonzola (aardappelgnocchi met gorgonzolasaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g aardappelen

1 eidooier

120 g bloem

½ theelepel zout

100 g gorgonzola

1 dl melk

20 g boter

½ dl slagroom

1 mespunt zwarte peper

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil in ruim water.

Pel ze als ze nog warm zijn en knijp ze door een pureeknijper.

Doe de eidooier erbij en roer beetje bij beetje de bloem door de puree.

Stop met bloem toevoegen als het mengsel samenhangend wordt, maar nog steeds kleverig is.

Rol met bebloemde handen 1 cm dikke slierten uit de puree en snijd deze in stukjes van 1½ cm.

Breng 3 l water aan de kook met 1 eetlepel zout en kook de gnocchi in kleine hoeveelheden tegelijk.

Als ze boven komen drijven, zijn ze praktisch gaar.

Haal ze met een schuimspaan uit het water.

Verwarm de melk op laag vuur met de gorgonzola en de boter, roer tot de kaas is gesmolten en laat 1 minuut koken.

Roer er van het vuur af de room door en breng op smaak met peper.

Serveer direct.

Serveertip: U kunt de gnocchi ook met een tomatensaus of met een pasta serveren.

Gnocchi di patate, bistecca alla pizzaiola (aardappelkoekjes uit de oven en biefstuk met pizzak

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

Ingrediënten

500 g spinazie
500 g bloemige aardappelen
2 eieren
50 g cottage cheese
zout
peper
nootmuskaat
225 g bloem
100 g geraspte kaas
200 g verse geitekaas of feta
4 eetlepels pestosaus
8 dunne entrecôtes van 60-75 g per stuk
2-3 teentjes knoflook
1 blik tomaatstukjes
peterselie

Bereiding

Laat de gare spinazie uitlekken, druk ze uit en hak ze fijn.
Kook de aardappelen gaar, stamp ze tot een puree en wrijf die door een zeef.
Meng er de spinazie, de helft van de bloem, de eieren, de cottage cheese en wat zout, peper en nootmuskaat door.
Meng er in delen de rest van de bloem door tot een kneedbaar geheel.
Vorm dit tot een rol, snijd die in 1 cm dikke plakken en kook die per 5 tegelijk 3 minuten in gezouten water.
Schik ze dakpansgewijs in rijen in een ovenschaal.
Vermeng de verse kaas met de pestosaus en de helft van de geraspte kaas, lepel dit mengsel over de gnocchi, verdeel er de rest van de kaas over en bak ze bij 175°C 45 minuten.
Bak de entrecôtes in olijfolie aan beide kanten 1 minuut.
Knijp er de knoflook boven uit en strooi er zout en peper over.
Voeg de uitgelekte tomaatstukjes toe en laat nog 3 minuten stoven.
Serveer de peterselie erbij.

Gnocchi in rijke tomatensaus

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

Ingrediënten

1 stuk grana padano (kaas, ca. 200 g)
1 pak gnocchi di patate (aardappel-pastaballetjes, 500 g)
5 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Kaas in 8 lange plakken schaven en op met bakpapier beklede bakplaat leggen.
In 3-5 minuten goudbruin en knapperig bakken.
Rest kaas schaven.
Gnocchi koken volgens aanwijzingen op verpakking.
3 eetlepels olie in pan verhitten en hierin groenten 3 minuten roerbakken.
Tomatenblokjes met sap toevoegen, aan de kook laten komen en ca. 5 minuten zachtjes laten koken.
Grote blaadjes basilicum kleiner scheuren.
Gnocchi mengen met saus en nog 3 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Helft basilicumblaadjes en rest olie erdoor roeren.
Gnocchi over 4 diepe borden verdelen, kaaskoekjes erop leggen en bestrooien met rest basilicumblaadjes.
Geschaafde kaas erbij geven.

Gnocchi met Italiaanse kruiden en geroosterde paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 pak Gnocchi di patate (500 g)
½ zakje verse Italiaanse kruidenmix (à 20 g)
1 rode geroosterde paprika (pot à 465 g)
40 g roomboter
zout
peper

Bereiding

In pan ruim water aan de kook brengen en gnocchi toevoegen.
Koken tot gnocchi boven komen drijven en afgieten.
Kruiden fijnknippen.
Paprika in reepjes snijden.
In pan boter zachtjes smelten.
Kruiden en reepjes paprika erdoor mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Gnocchi erdoor scheppen.
Serveren met gevogelte.

Gnocchi met spinazie en ricotta

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

Ingrediënten

1 kg verse spinazie
desgewenst ± 2 eetlepels bloem
1 losgeklopt ei
250 g verse ricotta
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
1 mespunt versgeraspte nootmuskaat
met zout en peper gemengde bloem om de gnocchi in te wentelen
zout
peper

Bereiding

Verwijder de stelen van de spinazie en was de bladeren, maar droog ze niet.
Hak ze fijn en kook ze in een pan tot ze zijn geslonken en geen vocht meer te zien is.
Doe ze in een zeef en knijp er zoveel mogelijk vocht uit - dat is van het grootste belang.
Doe ze weer in de pan, voeg desgewenst de bloem toe en roer op laag vuur tot het geheel door en door droog is.
Haal de pan van het vuur en roer er het ei, de 2 soorten kaas, de nootmuskaat en zout en peper door.
Breek balletjes van het mengsel af, rol ze licht en gelijkmatig door de met zout en peper op smaak gebrachte bloem en maak er gnocchi van (neem een vork in uw ene hand en een stukje gnocchi in de andere en druk het met uw duim zachtjes tegen de holte van de vorktanden. Rol het dan met een snelle, neerwaartse beweging naar de punten van de vork, zodat de gnocchi aan de kant van uw duim hol worden en aan de andere kant van de vork bol en geribbeld).
Verwerk het hele mengsel op deze wijze en zet de gnocchi 1 uur in de koelkast.
Vul een grote koekenpan voor de helft met water, breng het zachtjes aan de kook en laat de gnocchi er in glijden (niet te veel tegelijk).
Pocheer ze tot ze boven komen drijven en schep ze met een schuimspaan in een warme schaal.
Pocheer de rest van de gnocchi op dezelfde manier.
Giet er gesmolten boter over, bestrooi ze met Parmezaanse kaas en dien ze warm op.

Gnocchi met zalm in limoensaus

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

Ingrediënten

2 limoenen
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
2 x 2 zalmfilets (à ca. 200 g)
500 g sperziebonen
1 pak gnocchi di patate (aardappel-pastaballetjes, 500 g)
6 eetlepels olijfolie
1 bekertje slagroom (125 ml)

Bereiding

Limoenen wassen, schil raspen en limoenen uitpersen.
Peterselie fijnhakken.
Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
Gnocchi volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Zalmfilets met ½ theelepel zout en peper bestrooien.
In braadpan olie, helft van limoensap en 4 eetlepels water verwarmen en zalm daarin afgedekt in 8 minuten gaarstoven.
Zalm uit pan nemen en warmhouden.
Rest van limoensap, limoenrasp en peterselie door stoofvocht roeren.
Slagroom toevoegen en saus verwarmen.
Saus door gnocchi roeren.
Gnocchi met sperziebonen en zalmfilets serveren.

Gnocchi verdi 1 (spinaziegnocchi)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g diepvriesspinazie
50 g boter
150 g ricotta
30 g tarwebloem
2 eieren
6 eetlepels Parmezaanse kaas
zout
zwarte peper
nootmuskaat

Bereiding

Verhit 25 g boter op laag vuur, voeg de spinazie toe en verhit die al roerend tot het vocht is verdampt. Doe de ricotta erbij en laat nog 2 minuten verder koken.
Voeg, van het vuur af, 50 g geraspte kaas, de bloem en de eieren toe en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Breng in een grote pan 6 liter water en 1 eetlepel zout aan de kook.
Vorm met bebloemde handen van het spinaziemengsel kleine balletjes van 2 cm doorsnee en laat de balletjes 5 minuten in het gezouten water zachtjes koken.
Haal ze er met een schuimspaan uit en laat ze uitlekken.
Smeer een vuurvaste schaal in met boter, leg de balletjes erin en strooi de resterende 50 g kaas erover. Verdeel er de rest van de boter in vlokjes over en zet de schotel 30 minuten in een oven van 220°C tot de kaas is gesmolten.

Gnocchi verdi 2 (spinaziegnocchi)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g ricotta
2 sneden oud wit casinobrood
1/8 l melk
700 g jonge spinazie
50 g versgeraspte pecorino (schapenkaas)
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas
125 g bloem
2 eieren
zout
versgemalen zwarte peper
nootmuskaat
3 l water
1 eetlepel zout

Bereiding

Laat de ricotta in een zeef goed uitlekken.
Snijd de korstjes van het brood en besprenkel het met de melk.
Zoek de spinazie uit, snijd de harde stelen eraf, was de spinazie en doe ze met aanhangend water in een pan.
Laat de groente op hoog vuur in 2 minuten slinken.
Laat de spinazie dan goed uitlekken en hak hem grof.
Vermeng de pecorino en de Parmezaanse kaas.
Vermeng de helft van het kaasmengsel met de bloem, de eieren, het zout en de specerijen.
Kneed de uitgelekte ricotta, het uitgedrukte brood en de spinazie erdoor en laat het deeg afgedekt op een koele plaats 30 minuten rusten.
Breng in een brede pan het water met het zout aan de kook.
Vorm met natte handen balletjes van het deeg en laat ze in 7-8 minuten in het kokende water gaar worden.
Serveer de gnocchi op een voorverwarmde schaal, bestrooid met de rest van de kaas.
Geef er gesmolten boter bij.

Goanese zeekreeft met komkommer-limoensalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 gekookte zeekreeften van 750-900 g
2 eetlepels aardnootolie
1 ui, gehakt
3 teentjes knoflook, geplet
1 stukje verse gember van 2½ cm, fijngeraspt
2 groene chilipepers, van zaad ontdaan en gehakt
3 eetlepels Goanese masalapasta

voor de komkommer-limoensalade

1 komkommer
2 limoenen
zout

voor 1 pot Goanese masalapasta

1 theelepel komijnzaad
2 theelepels korianderzaad
2 theelepels zwarte peperkorrels
1 theelepel kruidnagels
1 theelepel kurkumapoeder
100 g langwerpige, rode, chilipepers grof gehakt
1 theelepel zout
6 teentjes knoflook
1 theelepel lichte, geraffineerde suiker
1 eetlepel Tamarindewater
1 stukje verse gember van 5 cm, grof gehakt
2 eetlepels rode-wijnazijn

Bereiding

Maak eerst de Goanese masalapasta: Maal komijnzaad, korianderzaad, peperkorrels en kruidnagels tot een fijn poeder.

Doe dit in een keukenmachine met de rest van de ingrediënten en klop dit alles tot een gladde pasta. (kan in een afgesloten potje een 1-3 dagen in de koelkast bewaard worden).

Verwarm de oven voor tot 150°C.

Haal het vlees van de gekookte zeekreeften.

Leg de lege schalen op een bakblik en warm ze door in de oven.

Voor de salade: de komkommer schillen en in dikke plakken snijden.

Leg de plakken komkommer overlappend op een bord en besprenkel ze met het sap van een van de limoenen en wat zout.

Snijd de andere limoen in partjes en serveer die bij de zeekreeft.

Verhit de olie in een grote, diepe koekenpan.

Doe hierin ui, knoflook, gember en chilipepers en fruit ze in ongeveer 5 minuten zacht.

Doe de masalapasta erbij en fruit die 2 tot 3 minuten.

Goanese zeekreeft met komkommer-limoensalade

Schep het kreeftvlees erdoor en laat dit zachtjes pruttelen tot het doorgewarmd is.

Schep het mengsel terug in de kreeftenschalen en dien ze op met de komkommer-limoensalade, de partjes limoen en misschien wat warm naanbrood.

Info: Dit is een kraker en het opvallende van dit gerecht is dat de specerijen, ook al maken de chilipeper, de knoflook en de gember het heel pikant en aromatisch, de smaak van de zeekreeft niet lijken te verbergen. Gebruik een Noord-Amerikaanse, gekookte zeekreeft, omdat die gemakkelijker verkrijgbaar en aanzienlijk goedkoper zijn.

Gobi aloo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Aardappel	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

3 middelgrote aardappelen
1 middelgrote bloemkool
5 eetlepels olie
½ theelepel zwart mosterdzaad
½ theelepel komijnzaadjes
12-15 fenegriekzaadjes
1-2 gedroogde rode chilipepers, grof gesneden
1 middelgrote ui, grof gesnipperd
1 verse groene chilipeper, grof gesneden
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1¼ theelepel zout
1 eetlepel gehakte korianderblaadjes (eventueel)

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil en laat ze afkoelen.
Na het koken kunt u de aardappelen 2-3 dagen in de koelkast bewaren.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 5 bij 5 cm.
Blancheer de bloemkool 2 minuten in kokend water. Vooral niet te lang, want de bloemkool moet stevig blijven. Laat hem afkoelen en verdeel hem in roosjes van 1 1/4 cm doorsnee.
Verhit de olie in een ruime, ondiepe, gietijzeren pan op half vuur.
Voeg de mosterdzaadjes toe en doe er, zodra ze beginnen te springen, het komijnzaad en de fenegriekzaadjes bij.
Voeg even later de rode chilipeper toe.
Voeg de ui en de groene chilipeper toe en roerbak tot de ui goudbruin is (8-10 minuten).
Voeg de bloemkool toe en zet het vuur laag.
Leg het deksel op de pan en laat 6-8 minuten zacht koken.
Voeg de aardappelen, kurkuma, komijn, koriander en zout toe en schep voorzichtig om tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.
Leg het deksel op de pan en smoor tot de aardappelen door en door warm zijn (6-8 minuten).
Roer de korianderblaadjes erdoor en neem de pan van het vuur.

Variatietip: Voeg tegelijk met de bloemkool 100 g doperwten uit de diepvries toe.

Golden mihoen met kip en babymaïs

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

Ingrediënten

1 zak (250 g) Conimex Mihoen
400 g kipfilet
4 gele paprika's
1 potje (370 ml) babymaïskolfjes
Conimex Wok Olie
2 theelepels Conimex Kerrie Djawa
4 eetlepels Conimex Ketjap Gold Edition
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Kook de mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.
Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes.
Maak de paprika's schoon en snijd in dunne reepjes.
Halveer de maïskolfjes in de lengte.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de kip ca. 8 minuten.
Voeg de paprika en de maïskolfjes toe en wok 4 minuten mee.
Bestrooi met de kerrie, wok 1 minuut.
Voeg de mihoen en de ketjap toe en warm het geheel goed door.
Schep de golden mihoen in 4 diepe borden en bestrooi met de bieslook.

Serveertip: Lekker met een knapperige groene salade van komkommer en lente-ui.

Variatietip: Vervang de kip door reepjes biefstuk.

Goong kratiem prik thai (knoflookgarnalen)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de marinade

8 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels gehakte peterseliewortel
1 theelepel witte peper
½ theelepel zout
2 eetlepels vissaus (Nam Pla)
1½ eetlepel suiker

voor de garnalen

500 g gepelde garnalen
3 eetlepels olie
1 tomaat in partjes
1 komkommer in schijfjes

Bereiding

Meng alle ingrediënten voor de marinade en laat de garnalen er 10 minuten in trekken.
Sauteer de gemarineerde garnalen 4 minuten in de olie.
Schik ze op een schaal en garneer met tomaat en komkommer.

Goong paad (gefrituurde garnalen met sambal)

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken Thais	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

675 g verse garnalen
1 sjalot
1 teentje knoflook
25 Kha gember aan een stuk
2 verse rode pepers
2 theelepels gehakt citroengras
1 theelepel gehakte korianderwortel
¼ theelepel gehakte nootmuskaat
1 theelepel trassi
2 theelepels vers limesap
175 ml dikke kokosmelk
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
225 g rijstmeel
olie om te frituren

Bereiding

Pel de garnalen, maar laat de staarten zitten.
Hak de sjalotten, de knoflook, de gember en de pepers in stukken en doe ze in een grote kom.
Voeg het citroengras, de koriander, de nootmuskaat, de trassi, het limesap en de kokosmelk toe, breng het op smaak met zout en versgemalen zwarte peper en meng alles goed door elkaar.
Doe de garnalen in de saus, vermeng ze goed met de saus en laat ze 30 minuten staan.
Haal de garnalen dan uit de saus, laat ze goed uitlekken en bestrooi ze met rijstmeel.
Verwarm de olie in een wadjan tot ze begint te roken, doe de garnalen erbij en laat ze 1-2 minuten bakken tot ze opkrullen.
Laat de garnalen op keukenpapier uitlekken en.
Verwijder voor het serveren de overgebleven olie.

Goong yaam (gekruide garnalensalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kleine gekookte garnalen
12 verse muntblaadjes
1 sjalot
1½ cm verse gember aan een stuk
2 verse rode pepers
1 stengel citroengras
1 teentje knoflook
2 theelepels palmsuiker
2 theelepels vissaus
75 ml vers limesap
versgemalen zwarte peper
slabladeren

Bereiding

Pel de garnalen en snijd ze in de lengte doormidden.
Wrijf een slakom in met de helft van de muntblaadjes.
Hak de sjalot, de gember, de pepers en het citroengras in stukken en kneus de knoflook.
Doe deze ingrediënten, samen met de suiker, de vissaus en het limesap in een kom.
Roer alles goed door elkaar en doe er dan de garnalen bij.
Breng ze op smaak met de versgemalen peper en vermeng alles nogmaals goed.
Doe alles op een schone, met slabladeren belegde schaal en garneer met de overgebleven muntbladeren.

Groene chutney

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g tamarindepeulen
150 g verse of gedroogde kokos
4-6 grote takjes verse koriander
1-2 grofgehakte groene chilipepers zonder zaadjes
30 g verse geschilde gemberwortel
1 theelepel komijnzaadjes
1 theelepel zout
1 kleine gepelde fijngeraspte ui

Bereiding

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en knijp de pulp eruit.
Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.
Pureer de kokos, de korianderblaadjes, de chili's, de gember, het komijnzaad en de tamarindepulp tot een gladde pasta.
Voeg het zout toe en roer er de geraspte ui door.

Guacamole 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rijpe avocado's

1 rijpe tomaat

4 koffielepels citroensap

½ rode ui

tabasco

peper

zout

Bereiding

Snij de halve rode ui fijn.

Pel de tomaat (dat gaat makkelijk als u ze 10 seconden in kokend water legt).

Verwijder de pitten en hak het vruchtvees fijn.

Snij het vruchtvees van de avocado's in kleine stukjes, overgiet met citroensap en plet met een vork.

Voeg de uien- en tomatenstukjes toe.

Giet er een weinig tabasco bij, kruid met peper en zout en plet alles.

Voor een pikantere guacamole met een meer uitgesproken smaak, voegt u gehakte korianderblaadjes, een geperst teentje knoflook en wat meer tabasco toe.

Info: Deze Mexicaanse saus wordt gebruikt om tortilla's en broodjes in te dippen, maar ze smaakt ook uitstekend bij gegrilde gerechten.

Gulab jamun 1 (griesballetjes met siroop)

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

Ingrediënten

1 l melk
sap van 2 citroenen
100 g griesmeel
plantaardige olie om te frituren

siroop

3 dl water
5 kardemompeulen
5 kruidnagels
250 g suiker
1 eetlepel rozewater

Bereiding

Verwarm de melk in een grote pan met dikke bodem, voeg citroensap toe en breng aan de kook. (De melk zal stremmen).

Kook nog 5-10 minuten en laat dan afkoelen. Giet de wei af, zodat de wrongel overblijft.

Doe de wrongel in een zeef met 2 lagen kaasdoek en knoop het doek vervolgens dicht.

Verzwaar met een gewicht en laat het een nacht staan.

Meng de volgende dag de verkregen kaas (panir) met het griesmeel tot deeg.

Breek het in 15 stukjes ter grootte van ongedopte hazelnoten.

Verhit in een frituurpan de olie zodanig, dat een stukje deeg erin meteen gaat sissen en drijven.

Frituur de balletjes in enkele porties goudbruin, schep ze eruit met een schuimspaan en laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.

Houd ze warm in een lauwe oven.

Voor de siroop: breng in een pan met dikke bodem het water aan de kook met de kardemom en kruidnagels.

Temper het vuur, voeg de suiker toe en roer tot die is opgelost.

Draai het vuur weer hoog en kook zonder roeren stevig door tot de siroop dik wordt.

Laat iets afkoelen en druppel het rozewater erover.

Leg de balletjes in een kom en giet de siroop erover.

Serveer ze warm.

Info: Dit is zeer kleverig maar smakelijk Indiaas snoepgoed. Gulab Jamun is vers het lekkerst, hoewel het in de siroop enkele dagen in de koelkast goed blijft.

Halfbevroren notenijs

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

Ingrediënten

Bereiding

Rooster de blanke noten in een droge koekenpan goudbruin.

Voeg de kristalsuiker toe en verwarm al roerend tot de suiker goudgeel en helemaal gesmolten is.

Giet het mengsel op een met bakpapier bekleed bakblik, strijk het uit en laat het afkoelen.

Hak het notenmengsel fijn.

Bekleed een puddingvorm (inh. 1 1/4 liter) met huishoudfolie.

Klop de slagroom stijf en spatel er voorzichtig de mascarpone, de basterdsuiker, het notenmengsel en een paar druppels marasquin door.

Vul de puddingvorm met het mengsel en laat het in de diepvries in ± 4 uur half bevriezen.

Neem het ijs 15 minuten voor het serveren uit de diepvries.

Stort het op een mooie schaal en garneer het met de hazelnoten met vlies.

Snijd het ijs aan tafel in plakken.

Halva van griesmeel en amandelen

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

Ingrediënten

100 g geklaarde boter
100 g fijn griesmeel
100 g gemalen amandelen
100 g suiker
½ theelepel nootmuskaat
3 dl volle melk
25 g ongebrande cashewnoten, gehakt

Bereiding

Vet een bakplaat in en zet hem apart.

Verhit de boter op laag vuur in een pan met zware bodem. Voeg het griesmeel toe en laat die al roerend in 6-7 minuten goudbruin worden.

Voeg al roerend de gemalen amandelen, de suiker en de nootmuskaat toe.

Voeg al roerend de melk toe. Blijf roeren tot het mengsel dik wordt en niet meer aan de bodem en de randen van de pan blijft zitten.

Schep het mengsel op de ingevette plaat en strijk het met de bolle kant van een licht ingevette metalen lepel uit tot een 1 1/4 cm dikke laag.

Druk met een mes de zijanten naar binnen, zodat een grote rechthoek ontstaat. Bestrooi die gelijkmatig met de stukjes cashewnoot en druk deze er met de palm van de hand zacht in.

Laat alles goed afkoelen en snijd de 'lap' in blokjes van 2 ½ x 2 ½ cm.

Variatietip: U kunt de gemalen amandelen weglaten en 225 g griesmeel gebruiken.

Hamburger met aardappel-uienpuree en bieten

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

Ingrediënten

500 g bieten, ontveld en in parten
3 eetlepels olijfolie traditioneel
(versgemalen) peper
zout
2 zoete uien
1 kg kruimig kokende aardappelen, geschild en in stukken
4 hamburgers

Bereiding

Schep de bieten met 2 eetlepels van het vloeibare bakvet door elkaar, verdeel ze over een met een bakmatje bekleed bakblik en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Rooster de bieten ± 25 minuten in een voorverwarmde oven (225 °C).
Pel de uien, snijd de boven en de onderkant eraf.
Bereid de uien stuk voor stuk.
Zet een ui in de uienkoker, verdeel er 1 theelepel olie over en bestrooi met peper en zout naar smaak.
Bereid hem volgens de aanwijzingen van de uienkoker.
Doe de ui met het kooknat over in een hoge beker of mengkom.
Kook op dezelfde wijze de andere ui.
Voeg de andere ui toe en pureer ze met een staafmixer.
Kook gelijktijdig de aardappelen in water met zout naar smaak in ± 20 minuten gaar.
Giet ze af, vang het kookvocht op en stamp ze fijn.
Schep de uienpuree en zoveel van het kookvocht door de aardappelpuree zodat een smeuijge puree ontstaat.
Breng op smaak met peper en zout.
Bestrijk intussen de hamburgers met de rest van het bakvet en grill ze in een hete grillpan aan beide kanten bruin en gaar.
Serveer de hamburgers met de geroosterde bieten en de puree.

Serveertip: Bestrooi de bieten met fijngehakte koriander.

Wijnadvies: Andes Peaks Merlot, Chili

Heldere bietensoep

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

Ingrediënten

350 g soepgroenten (wortel, prei, selderij, peterselie, ui)

100 g gerookt spek

500 g soepkip

250 g ongekookte rode bieten

peper

1 laurierblad

10 g gedroogde paddestoelen

½ liter bietenzuur

1 teen knoflook

zout

½ theelepel suiker

citroensap

Bereiding

Breng de schoongemaakte en kleingesneden soepgroenten samen met het spek en de kip in ± 2 liter water aan de kook.

Voeg er vervolgens de in plakjes gesneden bieten, de peper en het laurierblad aan toe en trek hiervan in ± ½ uur een bouillon.

Kook de gedroogde paddestoelen in een apart pannetje in ± 1/4 liter water in ± 15 minuten gaar.

Giet zowel de bouillon van de groenten en vlees als het kooknat van de paddestoelen door een zeef en roer beide afkooksels door elkaar.

Voeg aan dit mengsel het bietenzuur toe.

Verwarm de soep tot bijna aan de kook, maar laat niet koken, want dan verliest de soep kleur!.

Voeg er tenslotte naar smaak wat zout, suiker, een uitgeperst teentje knoflook en citroensap aan toe.

Deze bieten soep wordt traditioneel opgediend met uszka (oortjes), gevuld en in vorm gevouwen deeg, maar u kunt er ook gevulde pasteitjes van bladerdeeg of soepstengels bij serveren.

Hoy lai paad horabla (schelpen met basilicumbladeren)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

675 g schelpen
4 teentjes knoflook
5 kleine groene pepers
24 verse basilicumbladeren
250 ml plantaardige olie
50 ml vissaus
reepjes verse rode peper

Bereiding

Borstel de schelpen onder koud stromend water goed schoon en doe ze in een pan met fel kokend water.
Laat ze doorkoken tot de schelpen opengaan, verwijder de schelpen die niet opengaan.
Haal het vlees uit de schelpen en doe de schelpen weg.
Kneus de knoflook.
Hak en stamp de peper.
Verwarm 1/3 deel van de olie in een wadjan, voeg de knoflook en de peper toe en laat het 2 minuten smoren.
Voeg dan de schelpen en de helft van de basilicumbladeren toe en laat het op matig vuur, steeds roerend, 2-3 minuten staan.
Doe dan de vissaus in de wadjan en vermeng die goed met de olie.
Haal de schelpen er met een schuimspaan uit en leg ze op een schotel.
Giet de overgebleven olie in de wadjan en verwarm ze tot ze begint te ruiken; frituur de overgebleven basilicumbladeren tot ze knapperig zijn.
Haal de bladeren uit de olie, laat ze goed uitlekken en spreid ze over de schelpen uit.
Garneer de schaal tenslotte met de reepjes verse rode peper.

Hoy malaeng poo laam (gekruide mosselen in bamboekokers)

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken Thais	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

675 g mosselen
125 g gekookt krabvlees
grote bamboekokers, ± 20 cm lang
125 g gekookte visfilet
1 theelepel gescheurde Kaffir limebladeren
1 theelepel gescheurde balsemienbladeren
2 eetlepels sambal
2 eetlepels palmsuiker
¼ theelepel zout
6 licht geklutste eieren
50 ml vissaus
175 ml kokosboter

Bereiding

Borstel de mosselen met een harde borstel goed schoon en was ze met koud zout water.
Kook de mosselen vervolgens in fel kokend water tot de schelpen opengaan.
Verwijder de mosselen die niet opengaan en haal de overgebleven mosselen uit de schelpen; gooi de schelpen weg.
Hak de mosselen en het krabvlees in grove stukken.
Halveer de bamboekokers en maak ze met zout water schoon.
Haak de visfilet in kleine stukjes en doe het, samen met de gescheurde bladeren, de sambal, de suiker, de eieren, de vissaus en het zout en alle (op 2 theelepels na) kokosboter in een mengkom en roer alles door elkaar.
Doe de gehakte mosselen en krabvlees erbij en vermeng alles erg goed.
Scheep het mengsel in de stukken bamboe en smeer de overgebleven kokosboter erover.
Dek ze af met een stuk aluminiumfolie en zet ze 20 minuten onder een matig warme grill.
Verwijder dan het aluminiumfolie en laat de kokers onder de grill staan tot het mengsel hard is geworden en de bovenkant goudbruin is.

IJs met warm stroopfruit

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

Ingrediënten

2 handperen

2 appels

2 eetlepels boter

5 eetlepels fruitstroop rinse appel (pot à 340 g)

3 eetlepels rozijnen

½ zakje hazelnoten (à 75 g)

½ sinaasappel (uitgeperst)

8 bolletjes vanilleroomijs

Bereiding

Peren en appels schillen, van klokhuis ontdoen en in stukjes snijden.

In koekenpan boter verhitten en fruit 5 minuten zachtjes bakken.

Stroop toevoegen en 3 minuten zachtjes al roerend verwarmen.

Rozijnen, noten en sinaasappelsap toevoegen en geheel nog 5 minuten zachtjes laten koken.

IJs over vier borden verdelen.

Warm stroopfruit ernaast scheppen.

IJsschuim met rode bessen

Menugang Nagerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

paar takjes rode bessen
2 cups eiwit (pakje à 6 cups)
150 g poedersuiker
8 plakjes cake (dun)
evt. 5 eetlepels breezer cranberry (flesje à 275 ml)
½ l roomijs

Bereiding

Bessen wassen en van takjes ritsen.
Grill voorverwarmen.
Eiwit stijfkloppen, poedersuiker er in gedeelten aan toevoegen tot eiwit zeer stijf is.
Ovenschaal met helft van cake beleggen en (eventueel) met helft van breezer besprenkelen.
IJs erop scheppen, met rest van cake afdekken en (eventueel) met rest van breezer besprenkelen.
Cake met eiwit bestrijken en onder zeer hete grill in 1 minuut schuim bruin laten kleuren.
Cake met rode bessen bestrooien.

Ikan dan udang iemak (vis en garnalen in kokosmelk)

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

Ingrediënten

voor het kruidenmengsel

2 fijngesneden teentjes knoflook
8 fijngesneden sjalotjes
4-5 fijngesneden rode pepers
1 eetlepel geraspte verse koenjitwortel (geelwortel)
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
1 klein blokje trassi van 1 x 1 cm
eventueel wat zonnebloemolie

2 eetlepels olie
3 dl kokosmelk (blik)
1 gekneusde stengel sereh
2 gekneusde schijven laos
1 eetlepel tamarindepasta (pot)
250 g kabeljauwfilet in stukken
250 g rauwe grote garnalen
zout
1 eetlepel dunne reepjes limoenschil
1 rode peper in dunne ringen

Bereiding

Wrijf voor het kruidenmengsel alle ingrediënten in een vijzel tot een pasta of pureer ze in een keukenmachine tot een pasta; voeg eventueel wat olie toe.
Verhit de olie in een wok en bak hierin het kruidenmengsel ± 10 minuten zachtjes.
Voeg de kokosmelk, sereh, laos en tamarinde toe, breng het geheel al roerend aan de kook en laat de saus ± 10 minuten zachtjes koken.
Pel de garnalen, laat de kop en de staart zitten en verwijder de zwarte darm op de rugzijde.
Leg de vis in de kokossaus en laat ± 5 minuten zachtjes koken.
Voeg de garnalen toe en laat het gerecht nog ± 3 minuten koken.
Breng het gerecht op smaak met zout en verdun haar eventueel met wat kokosmelk.
Bestrooi het gerecht met de limoenschilreepjes en de rode peperringetjes en serveer het met rijst.

Info: Gerechten die met kokosmelk worden bereid, heten in Maleisië 'iemak'. De kokosmelk zorgt voor een zacht accent, waardoor de gerechten, ondanks het royale gebruik van rode pepers en andere pikante smaakmakers, niet te scherp worden.

Indiaas ijs

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 1 blikje gecondenseerde melk á ± 400 g in een steelpannetje met anti-aanbaklaag of in een wok.

Voeg hieraan dezelfde hoeveelheid volle of boerenlandmelk toe.

Voeg, als u ongezoete gecondenseerde melk gebruikt, aan dit mengsel nog 8-10 volle eetlepels suiker toe.

Voeg een scheut slagroom toe, zet de pan op laag vuur en voeg er 4 eetlepels kaneel, 2 eetlepels kardemom en 6 kardemomzaden bij.

Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het, onder regelmatig roeren, 10 minuten zachtjes koken.

Kook de laatste minuut ook wat saffraan mee en verwijder de kardemomzaden.

Laat het mengsel in de koelkast tot 15°C of lager afkoelen.

Voeg dan ± 2 eetlepels citroenzuur toe en doe het mengsel in een mooie vorm.

Zet de vorm 1 nacht in de vriezer.

Indiase uiensambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

uien

zout

verse pepermuntblaadjes

citroensap

Bereiding

Hak de uien fijn, strooi er zout over en doe er een paar pepermuntblaadjes bij.

Voeg een beetje citroensap toe en laat dit 1-2 uur trekken.

Serveer deze uiensambal bij kerriegerechten (± 2 eetlepels per persoon).

Insalata di pasta, con avocado, cipolla rosso, pesto e pomodorini (pastasalade met avocado, r

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

Ingrediënten

300 gram penne (pijpjespasta)
1 avocado
½ komkommer
1 rode ui
250 g kerstomaten
3 eetlepels Bertolli Pesto Rosso
250 g rauwe ham

Bereiding

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking.
De pasta daarna afgieten, naspoelen met ruim koud water en goed laten uitlekken en afkoelen.
Snij de ui in ringen.
Snij de avocado, verwijder de pit en schil de helften.
Snij het vruchtvlees in blokjes.
Was de tomaten en halveer ze.
Schil de komkommer en snij het vruchtvlees in reepjes.
Snij ook de rauwe ham in repen.
Doe de pasta in een schaal en schep er de pesto doorheen.
Doe er vervolgens de groenten en de ham bij en schep de salade goed door.

Insalate Caprese (tomatensalade met mozzarella)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g rijpe tomaten

1 rode ui

175 g Mozzarella

3 takjes basilicum

1 theelepel oregano

versgemalen peper

zout

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Was de tomaten en snijd ze in plakken.

Pel de ui en snijd hem in ringen.

Snijd de Mozzarella in plakken.

Snijd de basilicumblaadjes in reepjes.

Leg de tomaat, de ui en de kaas dakpansgewijs op een schaal.

Bestrooi ze naar smaak met de oregano, peper en zout en besprenkel de salade met olijfolie.

Garneer met de basilicum.

Italiaanse bonenpasta

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

Ingrediënten

500 g snijbonen
150 g schouderham in iets dikkere plakken
6 gedroogde tomaten in olie
75 g zwarte olijven zonder pit
zout
2 eetlepels olijfolie
4 eetlepels pesto
peper
50 g grof geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Haal de snijbonen af en snijd ze in een snijbonenmolen in dunne reepjes.
Snijd de ham en de tomaten in reepjes en de olijven in vieren.
Kook de snijbonen in weinig water met zout in 7 minuten beetgaar.
Verhit intussen de olijfolie in een koekenpan.
Scheep de pesto, de tomaten en de olijven erdoor en verwarm deze al omscheppend op een laag vuur.
Voeg de ham toe en scheep alles even om.
Scheep het mengsel over de snijbonen.
Bestrooi het gerecht royaal met peper en Parmezaanse kaas.
Serveer er tagliatelle bij.

Italiaanse bonenschotel met hazelnoten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g sperziebonen
150 g snijbonen
zout
1 potje witte bonen (± 360 g)
150 g mascarpone
1 ei
2 theelepels oregano
3 eetlepels geraspte oude kaas
versgemalen peper
50 g blanke hazelnoten
3 takjes peterselie

Bereiding

De sperziebonen in stukjes van ± 2 cm breken.
De snijbonen in ruiten snijden.
In een pan met weinig water en zout de sperzie- en snijbonen ± 10 minuten koken.
De oven voorverwarmen op 200°C.
De witte bonen afspoelen.
De mascarpone losroeren met het ei, de oregano, oude kaas, zout en peper.
De noten grof hakken.
De peterselie fijnknippen.
De bonen afgieten.
De witte bonen en het mascarponemengsel erdoor scheppen.
Dit in een ovenschaal doen.
De hazelnoten erover strooien.
In het midden van de oven de schotel in ± 15 minuten warm maken en lichtbruin laten kleuren.
De peterselie erover strooien.
Lekker met stokbrood en komkommer.

Italiaanse groentetaartjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g bloem
125 g boter
zout
250 g courgette in blokjes
1 paprika in stukjes
300 g broccoli in roosjes
300 g venkel in blokjes
200 g groene asperges in stukjes
250 g champignons in plakjes
4 eieren
3 dl slagroom
150 g Gorgonzola
2 theelepels gedroogde salie
zout
peper
100 g zonnebloempitten
10 ingevette kleine quichevormpjes

Bereiding

Vermeng de bloem en ½ theelepel zout en snijd de boter met 2 messen door de bloem.
Voeg 3 eetlepels ijskoud water toe, kneed het snel tot een deeg en laat dit afgedekt in de koelkast 30 minuten rusten.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Verdeel het deeg in 10 gelijke stukken, rol die uit tot cirkels van 10 cm doorsnee en bekleed er de vormpjes mee.
Bak de taartbodems in de oven 15 minuten blind.
Blancheer de groenten 5 minuten in ruim kokend water en klop de eieren los met de room, kaas, salie, peper en zout.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Verdeel de groenten en de zonnebloempitten over de bodems, schenk er het eimengsel over en bak de taartjes in de oven in 15-20 minuten gaar en goudbruin.
Serveer ze warm.

Italiaanse kalfsgehaktrol met veldsla

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

Ingrediënten

500 g kalfsgehakt
50 g geraspte Parmezaanse kaas
2 eieren
200 g veldsla of rucola (raketkruid)
2 eetlepels zachte boter
100 g rauwe ham in plakjes
2 eetlepels olie
2 geperste teentjes knoflook
200 g gepelde tomaten in stukjes
paprikapoeder
zout
peper
100 g volle yoghurt
een theedoek
keukentouw

Bereiding

Vermeng het gehakt met de kaas en de eieren.
Snijd 2/3 deel van de veldsla grof.
Bestrijk de theedoek op een werkblad met boter en schik daarop van de gesneden veldsla een rechthoek.
Verdeel er het gehaktmengsel over en beleg het met plakjes ham.
Verdeel daar de hele bladeren veldsla over.
Vorm het geheel met behulp van de doek tot een rol.
Rol de doek strak om de gehaktrol en bind hem met keukentouw op.
Kook de gehaktrol in de doek in ruim kokend water met zout ± 30 minuten.
Bak in de olie de knoflook ± 10 minuten zachtjes.
Voeg de tomaat, paprika, zout en peper toe en breng dit aan de kook.
Roer er de yoghurt door en verwarm de saus.
Neem de gehaktrol uit de doek en snijd hem in plakken.
Serveer met de tomaten-yoghurtsaus.

Italiaanse kikkererwten

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g 24 uur geweekte kikkererwten

1 eetlepel olijfolie

1 middelgrote gehakte ui

2 uitgeperste teentjes knoflook

480 g gehakte tomaten uit blik

1 blikje tomatenpuree

1 theelepel basilicum

1 theelepel dragon

1 dessertlepel kaneel

2 eetlepels peterselie

peper

zout

Bereiding

Spoel de kikkererwten en kook ze in ± 50 minuten gaar.

Sauteer de knoflook en de uien enkele minuten in de olie en voeg de tomaten en de tomatenpuree toe.

Breng aan de kook, zet het vuur laag en voeg de overige ingrediënten toe.

Laat sudderen tot de saus is ingedikt (± 10 minuten).

Serveer met aardappelpuree en groene groenten.

Jachtschotel 8

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

Ingrediënten

± 500 g resten soepvlees

200 g champignons

2 uien

1 eetlepel boter

1/8 l witte wijn

2 eetlepels tomatenketchup

3 eetlepels gehakte peterselie

voor de kruimels

½ kopje paneermeel

2 eetlepels boter

Bereiding

Snipper de uien fijn en bak ze in de hete boter bruin.

Snijd het vlees in dunne plakjes en doe deze met de in schijfjes gesneden champignons en de uien in de natgemaakte Römertopf.

Vermeng de wijn met de ketchup en de peterselie en giet dit over het vlees en de groenten.

Leg het deksel op de schotel en plaats deze in een koude oven.

Stel de oven in op 180°C en laat het gerecht in ± 40 minuten mals stoven.

Maak het paneermeel en de boter met de vingertoppen tot een kruimelige massa, strooi die over het vlees en zet het gerecht zonder deksel nog 5 á 10 minuten in de oven terug voor een mooi bruin korstje.

Dien deze schotel op met gekookte aardappelen of aardappelpuree en groene sla.

Kaassalade 2

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

Ingrediënten

100 g belegen kaas
2 eetlepels yoghurt of zure room
1 theelepel tomatenpuree
enkele druppels Engelse saus
peterselie of bieslook
2 eetlepels zilveruitjes
4 kleine augurkjes
½ rode paprika
2 tomaten

Bereiding

Snijd de kaas in kleine blokjes.
Vermeng de yoghurt met de tomatenpuree, de Engelse saus en fijngesneden peterselie of bieslook.
Snijd de uitjes, de augurkjes en de paprika (zonder zaad) klein en voeg ze met de kaas aan de saus toe.
Garneer de salade met plakjes of partjes tomaat.

Kabeljauw met bieslookpuree

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

Ingrediënten

400 g peultjes
1 zak worteltjes (300 g)
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)
100 ml droge witte wijn
1 pak puree à la minute naturel (180 g)
1 zakje verse bieslook (25 g)

Bereiding

Peultjes schoonmaken en worteltjes in stukjes snijden.
Kabeljauw met zout en peper bestrooien.
In braadpan crème fraîche met wijn aan de kook brengen.
Kabeljauw toevoegen en afgedekt op zacht vuur in 6 minuten gaarstoven.
Intussen in pan worteltjes 4 minuten koken.
Peultjes toevoegen en 3 minuten meekoken.
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.
Bieslook fijnknippen en door puree roeren.
Kabeljauw met groenten en bieslookpuree serveren.

Kai pad ped

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 klein gehalveerd braadkuiken (800 g)
2 teentjes knoflook
½ theelepel zout
1/3 theelepel grof gemalen zwarte peper
2 dl dikke kokosmelk
1 theelepel garam masala
1 mespunt ketoembar
1 mespunt djinten
1 mespunt koenjit
1 mespunt djahé
2 rode Spaanse pepers (vruchtvlees fijngewreven)
2 eetlepels pindakaas
2 eetlepels limoen- of citroensap
wat verse koriander

Bereiding

Vermeng de uitgeperste teentjes knoflook met het zout en de peper.
Wrijf de beide kiphelften hiermee in en laat ze 20 minuten liggen.
Leg ze daarna in een pan met een dikke bodem en schenk de dikke kokosmelk erover.
Voeg vervolgens zoveel water (of kippenbouillon) toe tot alles net onder ligt.
Laat alles 45 minuten zachtjes koken.
Neem de kiphelften hierna uit de pan en houd ze warm.
Voeg aan het resterende vocht in de pan garam masala, de mespunten poeders en de Spaanse pepers toe en laat alles 2 á 3 minuten zachtjes koken.
Roer daarna de pindakaas erdoor en blijf dan zolang roeren tot een gebonden saus is verkregen.
Warm de kiphelften hierna nog even in de saus op en leg ze dan op voorverwarmde borden.
Roer nu het limoen- of citroensap door de saus en schenk dit geheel dan onmiddellijk daarna over de kipstukken.
Strooi er eventueel wat fijngesneden verse korianderblaadjes over.
Serveer met witte rijst.

Kai tom kha (Laoskip met kokosmelk)

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

Ingrediënten

1200 g kip in stukken
4 dl dunne kokosmelk (eventueel uit blik)
2 ½ dl dikke kokosmelk (eventueel uit blik)
4 theelepels gemalen laos
4 theelepels gehakte citroenmelisse
1 theelepel sereh
1 groene spaanse peper, in stukjes, zonder zaad
2 eetlepels sherry (medium)
1 dl visbouillon
1 eetlepel vissaus (Nuoc Nam)
2 eetlepels citroensap
1 ½ eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel fijngehakte koriander
2 takjes peterselie
2 tomaten
1 kopje fijngesneden Chinese kool

Bereiding

Doe de stukken kip in een braadpan of wok en giet er de dunne kokosmelk en de sherry bij.
Voeg de laos, citroenmelisse, sereh, spaanse peper en chinese kool toe en breng het geheel langzaam aan de kook.
Dek de pan (wok) af en laat de kip 30 minuten op een laag vuurtje stoven.
Neem het deksel van de pan en laat de kip nog 20 minuten verder sudderen.
Voeg de dikke kokosmelk en de visbouillon toe en breng alles weer aan de kook.
Temper het vuur en laat 5 minuten door stoven.
Voeg de vissaus en het citroensap toe en breng alles over in een voorverwarmde schotel.
Garneer met koriander, peterselie, toefjes peterselie en tot rozetjes gesneden tomaten.

Kalfshart in pikante saus

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

Ingrediënten

1 kalfshart
peper
zout
2 jeneverbessen
1 ui
suiker
1 eetlepel boter
½ kopje witte wijn
1 kop bouillon

Bereiding

Snijd het hart in 8 stukken, wrijf ieder stuk in met peper en zout en leg deze met de geplette jeneverbessen, de kleingesneden ui en de bouillon in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel en plaats deze in een koude oven.
Stel de oven nu in op ± 200°C en stoof het vlees in ± 5 kwartier gaar en mals.
Deze manier van toebereiding heeft het voordeel dat het hart in een kleine hoeveelheid bouillon wordt gekookt, waardoor alle vleessappen ten goede komen aan de saus, die nu wordt gemaakt.
Neem het vlees uit het vocht en leg het op een warmgemaakte schotel.
Giet het vocht uit de Römertopf over in een pannetje, voeg de wijn toe, maak het af met wat suiker en een stukje boter en Bind het naar verkiezing met wat bloem.
Dien deze schotel op met aardappelpuree, gekookte aardappelen en salade.

Variatietip: Vervang alle vocht door zure room.
Snijd het hart niet in stukken, maar klap het open en vul het met een mengsel van gehakt, brood en ei, of blokjes spek.

Of: Wrijf het hart in met fijngemaakte salie en rozemarijn.

Of: Maak de saus nog pikanter door het toevoegen van kappertjes of ansjovispasta.

Kalfslever in wijnsaus

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

Ingrediënten

800 g kalfslever
150 g gerookt spek
¼ l rode wijn
4 tomaten
200 g uien
200 g wortelen
2 eetlepels boter
peper
zout

Bereiding

Ontdoe de lever van eventuele vliezen en zenuwen, bak hem in de hete boter met het in dobbelsteentjes gesneden spek bruin en doe hem over in de natgemaakte Römertopf.
Voeg de gesnipperde uien en wortelen en de ontvelde en in vieren gesneden tomaten toe, bestrooi met peper en zout en giet de wijn erover.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en smoor de lever in 1½-2 uur gaar.
Bind de saus naar verkiezing met aangemengde bloem.
Dien deze schotel op met aardappelpuree of macaroni.

Zoutloos dieet: voeg geen zout toe, gebruik zoutarme boter en vervang gerookt spek door vers spek.

Kalfsoester met tonijnsalsa

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ zak aardappelkroketjes (diepvries, à 450 g)
2 x 350 g sperziebonen
25 g boter
4 kalfsoesters
1 blikje tonijnstukken in water (185 g)
3 eetlepels mayonaise
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250 °C en kroketjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Sperziebonen schoonmaken en in 7 minuten beetgaar koken.
In koekenpan boter verhitten en kalfsoesters in 6 minuten bruin en gaar bakken.
Kalfsoesters na bakken met zout en peper bestrooien.
Tonijn afgieten en met mayonaise en kappertjes mengen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Kalfsoesters met tonijnsalsa, sperziebonen en kroketjes serveren.

Kalfsschnitzel met rozijnen-balsamicosaus

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

Ingrediënten

4 kalfsschnitzels
(versgemalen) peper
zout
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 eetlepels rode balsamicoazijn
2 dl kippenbouillon (van een tablet)
2 theelepels appelstroop
3 eetlepels blanke rozijnen
2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Leg de schnitzels tussen twee stukken folie op een plank en klop ze met een breed plat mes of de bodem van een zware steelpan nog dunner uit.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de schnitzels aan beide kanten 1-2 minuten op een hoog vuur.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Voeg de azijn, de bouillon, de appelstroop en de rozijnen toe en breng alles aan de kook.
Laat de saus op een laag vuur ± 3 minuten zachtjes koken.
Schenk de saus over de schnitzels en garneer met de pijnboompitten.

Serveertip: Lekker met gebakken aardappelen en een salade van rucola met tomaat en een kant en klare balsamicodressing.

Wijnadvies: Giacondi Nero d'Avola Sangiovese, Italië

Kalkoensoep met Chinese paddestoelen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

175 g kalkoenborst zonder been
1 eetlepel sesamolie
50 g gedroogde Chinese paddestoelen, zoals wolkenoren of boomoren
1 l kippenbouillon
1 eetlepel lichte sojasaus
1 plakje geschilde verse gemberwortel
zout
witte versgemalen peper

Bereiding

Zet de paddestoelen in warm water en laat ze 30-40 minuten weken, maar ververs het water regelmatig.
Snijd het vlees eerst in dunne repen en dan in stukjes.
Verhit de sesamolie in een wok, voeg de stukjes kalkoen toe en bak ze, al omscheppend, aan alle kanten even aan.
Haal het vlees uit de pan en doe de achtergebleven olie weg.
Kook de uitgelekte paddestoelen 10 minuten in ruim water met wat zout, laat ze uitlekken en snijd ze in repen.
Doe de bouillon, de paddestoelen, de stukjes vlees, de sojasaus en de gember in een soeppan, breng alles aan de kook en laat het op heel laag vuur 15 minuten trekken.
Neem de stukjes gember uit de soep en breng op smaak met wat versgemalen peper en eventueel wat extra zout.
Dien de soep in verwarmde kommen op.

Tip: Bestrooi de soep vlak voor het opdienen met wat verse bieslook.

Karbonades met mosterd en ananas

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

Ingrediënten

1 kg aardappels (Dore)
4 schouderkarbonades
2 eetlepels Dijon mosterd (potje à 215 g)
50 g boter
3 eetlepels roerbakolie (fles à 250 ml)
2 zakken spitskool (à 300 g)
1 blikje ananasstukjes op eigen sap (220 g)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen, in stukken snijden en in 20 minuten gaarkoken.
Karbonades inwrijven met zout, peper en mosterd. In koekenpan boter verhitten en karbonades rondom bruinbakken.
In wok olie verhitten en spitskool 3-4 minuten roerbakken.
Ananas laten uitlekken en sap opvangen.
Karbonades uit pan nemen.
Ananassap door bakvet roeren, aan de kook brengen en aanbaksel losroeren.
Schijven ananas even in jus meewarmen en vervolgens op karbonades leggen.
Karbonades serveren met ananas-jus, aardappels en geroerbakte kool.

Karnemelkshake met meloen

Menugang Drank
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ rijpe Galia meloen
500 ml karnemelk
6 eetlepels mango-limoen-meloen siroop (fles à 580 ml)

Bereiding

Meloen schoonmaken, in blokjes snijden en met staafmixer pureren.
Karnemelk en siroop toevoegen en tot schuimige shake mixen.
Shake over vier glazen verdelen.

Karper of snoek in grijze saus

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

Ingrediënten

1 kg karper of snoek
zout
1 citroen
200 g knolselderij
100 g ui
1 glas rode wijn
6 zwarte peperkorrels
10 g verse gember
¼ l donker bier
2 klontjes suiker
1 eetlepel pruimenmarmelade
50 g rozijnen
30 g boter
50 g kruidkoek
30 g gehakte amandelen

Bereiding

Maak de karper schoon, snijd hem in moten, bestrooi die met zout, besprenkel ze met het sap van ½ citroen en laat ze 20 minuten staan.

Trek een bouillon van ½ l water met de schoongemaakte, in stukjes gesneden selderijknol en ui, het glas wijn, een stukje citroenschil, de peperkorrels, het stukje gember en het sap van ½ citroen.

Leg vervolgens de moten vis in de bouillon en kook ze in ± 40 minuten zachtjes gaar.

Haal de gare moten vis uit de bouillon, leg ze op een schaal, dek deze af en zet hem op een warme plaats weg.

Zeef de bouillon, zet het gezeefde kooknat op het vuur, voeg er het donker bier, de suikerklontjes, de marmelade, de rozijnen, de boter, de verkrumelde kruidkoek en de gehakte amandelen aan toe en laat de saus 15 minuten zachtjes koken.

U kunt er kan eventueel nog een snufje zout aan toevoegen.

Schenk de hete saus over de warmgehouden vis.

Kesar pilau (zoete rijst)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

500 g basmati- of patnarijst
350 g ghee
175 g sultanarozijnen
100 g gedopte pistachenoten
100 g geblancheerde amandelen
10 kruidnagels
10 kardemompeulen
3 cm pijpkaneeel
1 theelepel gemalen piment
1 theelepel saffraan, 30 minuten geweekt in 1 eetlepel kokend water
krap 1 l kokend water
100 g suiker
zilverblad (varak) ter garnering

Bereiding

Was de rijst grondig, zet hem in een kom onder koud water en laat 2 uur weken.

Smelt 100 g ghee in een grote pan met dikke bodem. Voeg de rozijnen, pistaches en amandelen toe en bak 3 minuten zachtjes. Schep alles met een schuimspaan eruit, laat uitlekken op keukenpapier en zet even weg.

Smelt de rest van de ghee en bak nu de kruidnagels, kardemom, kaneeel en piment zachtjes 5 minuten onder geregeld roeren. Laat de rijst uitlekken, voeg toe en meng goed. Roer de saffraan met weekwater erdoor en voeg het kokende water toe.

Dek de pan af en laat de rijst 20-25 minuten zachtjes koken tot hij gaar is en het vocht heeft opgenomen. Giet zo nodig af en bestrooi met de suiker en de gebakken rozijnen en noten. Serveer warm of koud, gegarneerd met zilverblad.

Noot: U kunt dit gerecht verrijken met extra vruchten of noten, of beide. In India wordt het traditioneel op speciale feestdagen geserveerd.

Khao rozen uam (lauwwarme rijstsalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g pandanrijst
12 grote garnalen, ongepeld
250 g (maïs)kipfilet
250 g versgedopte doperwten
8 dunne bosuitjes
½ bosje radijs
kervel
bieslook of knoflookbieslook
1 eetlepel Japanse sojasaus
boter en olie
zout
peper
4 limoenen

Bereiding

Kook de rijst in 8 dl water 10 minuten tot er putjes inkomen, kook hem dan op een vlamverdeler gaar en droog in 10 minuten en maak hem los.
Maak de gamba's schoon en trek de zwarte ader eruit.
Snijd de kipfilets in de lengte in ½ cm dikke plakken.
Kook de doperwten 5 minuten en laat ze uitlekken.
Snijd de bosuitjes in 1 cm lange stukjes en de radijsjes in vieren.
Knip wat kervelgroen en bieslook (of knoflookbieslook) af.
Verhit in een wok 25 g bakboter en een scheutje olie en bak hierin de kipreepjes goudbruin.
Schenk de sojasaus erover en laat karameliseren.
Neem de kipreepjes uit de pan en bak de garnalen heel kort in wat olie.
Bestrooi ze met zout (uit de molen).
Pers de limoentjes uit en verwarm het sap zacht.
Klop hier 100 g ijskoude botervlokjes bij, zodat de saus gebonden wordt.
Schep alles om.
Serveer de salade eventueel op slabladeren en bestrooi met wat bosuigroen.

Khai jiaw hoy naang rom (oesteromelet)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

275 g kleine oesters zonder schelp
versgemalen zwarte peper
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 lente-uitje
50 g rijstmeel
1/4 theelepel zout
3 eieren
50 ml kokosolie
½ theelepel fijngehakte koriander
reepjes verse rode peper

Bereiding

Was de oesters onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken; breng ze daarna op smaak met versgemalen zwarte peper.

Snijd de sjalot, de knoflook en het lente-uitje in heel dunne plakjes.

Doe het meel in een mengkom, voeg het zout en 175 ml (3/4 kopje) warm water toe en roer tot een dun beslag ontstaat.

Mix de eieren in een andere kom een beetje.

Verwarm de olie in een braadpan met een dikke bodem en giet het beslag in de pan.

Verspreid het beslag over de gehele bodem van de pan, voeg de oesters, de sjalot, de knoflook, de ui en de koriander toe en laat het op matig vuur 1-2 minuten bakken.

Giet de eieren in de pan en laat alles doorkoken tot de eieren stollen, terwijl met een pollepel het mengsel wordt vermengd.

Doe het gerecht over op een schaal en garneren met de reepjes verse rode peper.

Khao tom a na mai (rijstsoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels gemalen varkensvlees

50 g rijst

1 eetlepel olie

1½ eetlepel vissaus

600 ml water

1 teentje knoflook

korianderbladeren

1 sla-uitje

versgemalen witte peper

Bereiding

Kneus het knoflookteentje en hak het in kleine stukjes.

Verwarm de olie in een pan en bak de knoflook bruin en knapperig.

Maak de rijst schoon en kook die met het water tot de rijst helemaal fijn is (doe er eventueel extra water bij).

Doe er daarna het gemalen varkensvlees en de vissaus bij en breng de soep weer aan de kook.

Dien de soep op, gegarneerd met de gebakken stukjes knoflook, de korianderbladeren en het in stukken gesneden lente-uitje.

Khatai (Afghaanse koekjes)

Menugang Gebak
Keuken Afghaans
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng 250 g witte bloem met 175 g suiker en 1 eetlepel gemalen kardemom.

Voeg 1¼ dl maïsolie toe en meng alles goed door elkaar.

Kneed van het deeg ronde balletjes van 2½ cm, leg ze op een bakplaat en bak de koekjes in ± 15 minuten goudbruin.

Bestrooi de koekjes, terwijl ze nog warm zijn, met fijngehakte pistachenoten.

Kheer (romige rijstepudding)

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

Ingrediënten

6 dl melk
100 g suiker
50 g rijstemeel
2 theelepels gehakte pistachenoten
2 theelepels geblancheerd amandelschaafsel
½ theelepel rozewater

Bereiding

Breng de melk aan de kook in een grote pan met dikke bodem. Roer de suiker erdoor en voeg al roerende het rijstemeel langzaam toe. Voeg dan de noten toe en kook al roerende tot het mengsel indikt. Neem de pan van het vuur en roer het rozewater erdoor.
Laat afkoelen en serveer koud.

Info: Op ieder moslimfeest, zoals Id-UI-Fitr, gehouden aan het eind van de Ramadan, hebben bepaalde zoete schotels de voorkeur. Men is op zijn mooist gekleed en bezoekt familie en vrienden, waar men op de thee wordt genodigd en traditionele zoetigheden krijgt voorgeschoteld als Sewian of Kheer. Kheer is gebaseerd op rijstemeel, dat in Aziatische winkels verkrijgbaar is. Maar u kunt het ook thuis maken door gewoon rijst te malen in een koffiemolen, blender of keukenmachine, of zelfs in een vijzel. .

Kikkererwtensoep met lamsvlees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g kikkererwten
2 eetlepels olijfolie
1 kg lamsvlees met bot in stukken
2 fijngesneden uien
100 g linzen
½ knolselderij in stukjes
2 stukjes geschilde gemberwortel van 1 cm
5 fijngesneden takjes peterselie
5 fijngesneden takjes koriander
15 draadjes saffraan
¼ theelepel kaneel
1 kg fijngesneden ontvelde tomaten
zout, peper
1-2 eetlepels limoensap
3-4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes
Voor het serveren:
plakjes limoen
dadels

Bereiding

Laat de kikkererwten 1 nacht in ruim koud water weken.
Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 minuten lichtbruin.
Voeg de uitgelekte kikkererwten, linzen, knolselderij, gemberwortel, peterselie, koriander, saffraan, kaneel, tomaten, zout, peper en 1½ l water toe en laat alles op zacht vuur 1½-2 uur koken.
Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan.
Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.
Breng de soep met zout, peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.
Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

Info: Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikkererwten, lamsvlees met -bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

Kimali taze fasulye (sperzieboontjes met gehakt)

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g sperziebonen
250 g lamsgehakt
2 eetlepels olijfolie
1 fijngehakte middelgrote ui
1½ dl vleesbouillon
zout
½ eetlepel verse fijngehakte muntblaadjes

Bereiding

Maak de boontjes schoon en breek ze doormidden.
Blancheer ze 5 minuten voor in kokend water, spoel ze daarna met koud water af en laat ze uitlekken.
Snipper de ui en fruit hem in de hete olie, op niet te hoog vuur glazig.
Bak het gehakt kruimelig.
Voeg de fijngehakte tomaten, de boontjes en de bouillon toe.
Voeg naar smaak zout toe en laat het geheel zonder deksel zachtjes stoven, zodat het vocht zoveel mogelijk verdampt.
Dien warm op, bestrooid met de fijngehakte munt.
Lekker bij pilav.

Kip-kerrieschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250-300 g snelkookrijst
3 eetlepels olijfolie
300 g kipfilet, in blokjes
300 g prei, in ringen
1 klein blikje ananastukjes
1 doosje MAGGI Kerrie Saus

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit intussen de olie in een hapjespan en roerbak de kip ca. 3 minuten.
Voeg de prei toe en roerbak deze 5 minuten mee.
Bereid de MAGGI Kerrie Saus volgens de aanwijzingen.
Voeg de ananas toe en roer de saus door het kip-preimengsel.
Verdeel de rijst over de borden en schep de kip-kerriesaus erover.

Serveertip: Deze kip-kerrieschotel met stukjes ananas, prei en rijst zet je lekker snel op tafel. Strooi er voor een oosters accent nog wat fijngehakte koriander en bosui over.

Kip met paprika 2

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

Ingrediënten

1 ui
3 teentjes knoflook
1 dikke plak ham á 40 g
1 rode paprika
1 gele paprika
250 g champignons
1 eetlepel bloem
peper
zout
4 kipfilets á 125 g
25 g boter
1½ dl droge witte wijn
2 theelepels oregano

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de ham in stukjes.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Roer peper en zout door de bloem.
Snijd de kipfilets waaivormig om de 2 cm in en bestuif ze met het bloemmengsel.
Verhit de boter en fruit de ui met de knoflook en de ham ± 5 minuten.
Voeg de kipfilets toe en bak ze om en om lichtbruin.
Schep de paprika en de champignons erdoor en bak ze 5 minuten mee.
Schenk de wijn erbij en voeg de oregano en naar smaak peper en zout toe.
Laat de kip op laag vuur ± 15 minuten zachtjes stoven.
Serveer direct met groenten.

Kip met peultjes 2

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

Ingrediënten

250 g mihoen
400 g kipfilet in reepjes
zout
peper
Thaise 7-kruidenpoeder
2 eetlepels olie
2 gehalveerde teentjes knoflook
250 g peultjes
1 rode Spaanse peper in ringen
2 bosuitjes in ringetjes
(1 eetlepel vissaus (Nam Pla)
2 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Bereid de mihoen volgens de gebruiksaanwijzing.
Bestrooi de kipfilet met zout, peper en een mespunt 7-kruidenpoeder.
Verhit in een wok de olie.
Bak de knoflook daarin ± 1 minuut en verwijder die dan.
Roerbak de kip ± 5 minuten in de knoflook-olie.
Voeg de peultjes en de peper toe en laat die ± 3 minuten bakken.
Bak de bosui ± 2 minuten mee.
Schep er eventueel de vissaus door.
Garneer met koriander en serveer met mihoen.

Kip met sherry in spaghetti nestjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g spaghetti

zout

peper

400 g kipfilet

2 teentjes knoflook

250 g groene asperges

4 eetlepels zwarte olijven zonder pit

1 ½ eetlepel olijfolie

1 dl sherry

4 eetlepels grofgeraspte belegen kaas of manchego

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Snijd de kip in reepjes en bestrooi ze met wat peper en zout.

Pel de knoflook en snijd de teentjes in dunne plakjes.

Maak de asperges schoon en snijd ze in schuine stukjes.

Hak de olijven grof.

Verhit de olie en bak de kipreepjes al omscheppend bruin.

Voeg de knoflook toe en bak die 2 minuten mee.

Voeg de asperges toe en bak ze 5 minuten mee.

Schenk de sherry erbij en laat die op hoog vuur inkoken.

Vorm in een ingevette ovenschaal met een vork 8 nestjes van de spaghetti en verdeel daar het kipmengsel en de gehakte olijven over.

Bestrooi met de kaas en laat die in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudbruin kleuren.

Lekker met spinazie met rozijnen en pijnboompitten.

Kip op z'n Pools

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de vulling

4 sneetjes witbrood

1/8 l melk

1 kippenlevertje

50 g boter

1 ei

1 eetlepel fijngehakte peterselie

zout

peper

Bereiding

Wrijf de kuikens ± 1 uur voor het braden in met zout.

Bereid de vulling als volgt:

Week het brood in de melk en druk het uit.

Hak het kippenlevertje zo fijn mogelijk en vermeng dit met de boter, de losgeklopte eidooier en het brood.

Roer hier vervolgens ook de peterselie, het stijfgeslagen eiwit, wat zout en wat peper door.

Voeg er, als dit mengsel te dun is, 1 of 2 lepels paneermeel aan toe.

Vul de kuikens met deze massa en naai ze dicht.

Smelt de boter in een braadpan, leg de kip erin, bedruip het vlees met de gesmolten boter en zet de pan vervolgens zonder deksel in een voorverwarmde oven.

Braad de kuikens bij een temperatuur van 190°C in ± 1 uur gaar.

Bedruip ze tijdens het braden regelmatig met braadvet en besprenkel het vlees af en toe met water.

Draai de kip, als de bovenkant goudgeel is gekleurd, om en temper tegen het einde van de braadtijd de oventemperatuur.

Serveer de kip met aardappelen en komkommer.

Kip uit Birma (Myanmar)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippendijen
olie
2 geperste tenen knoflook
1 theelepel kerrie
1 theelepel laos
1 theelepel gember
2 gesnipperde uien
sojasaus
een stukje citroengras

Bereiding

Verhit de olie, doe de kip erin, leg het deksel half op pan en laat de kip iets bruin worden.
Haal de kip dan uit de pan en giet de olie bijna helemaal af.
Doe de uien, de knoflook, het citroengras en de kruiden in de pan en voeg kort daarna de kip weer toe.
Leg het deksel op de pan en laat het geheel ± 30 minuten stoven.
Lekker met rijst en zure groente.

Kipfilet gevuld met tapenade en bosui

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

Ingrediënten

700 g aardappels
1 pak spinazie (diepvries, 450 g)
3 bosuitjes
2 schaaltes kipfilet (à 2 stuks)
4 eetlepels tapenade van groene olijven (potje à 140 g)
100 ml droge witte wijn
50 g boter

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in 20 minuten gaarkoken.
Spinazie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Bosuitjes in ringetjes snijden.
Kipfilet in de lengte opensnijden en met tapenade en bosui vullen.
Kipfilet met cocktailprikkers vaststeken en aan buitenzijde met ½ theelepel zout en peper bestrooien. In koekenpan boter verhitten en kipfilet in 10 minuten gaarbakken.
Kip uit pan nemen en warmhouden.
Aanbaksels losroeren, wijn aan braadvet toevoegen en op hoog vuur tot jus roeren.
Kip met aardappels, spinazie en jus serveren.

Kipfricassée

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kip

250 g soepgroenten

voor de saus

30 g boter

30 g bloem

1 eidooier

zout

2 eetlepels citroensap

1 eetlepel crème fraîche

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Leg de kip in een pan met kokend water, doe een deksel op de pan en kook de kip gaar.

Voeg halverwege de kooktijd de gewassen en fijngesneden soepgroenten toe.

Neem de kip, als het vlees gaar is, uit de pan, laat hem wat afkoelen en haal vervolgens het vlees van de botten.

Zeef de bouillon en laat hem afkoelen.

Bereiding van de saus:

Smelt de boter in een steelpannetje, roer de bloem erdoor en verdun dit mengsel geleidelijk met ½ liter kippenbouillon.

Breng de saus aan de kook, roer er vervolgens de in 1/8 liter bouillon losgeklopte eidooier door en voeg wat peper en zout toe.

Vermeng het geheel tenslotte met de crème fraîche en de peterselie.

Doe het kippenvlees in een kom en giet de saus erop.

Serveer de kipfricassée met rijst en sla.

Kipgehaktspiesjes met pindasaus

Menugang Hapje
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g kipgehakt
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel gemalen koriander
een mespunt suiker
peper
zout
citroengras (sereh)
olie

voor de saus

5 eetlepels milde azijn
4 eetlepels suiker
zout
1 fijngehakt teentje knoflook
2 fijngehakte rode pepers
2 eetlepels pindakaas

Bereiding

Vermeng het gehakt met de knoflook, de koriander, de suiker en wat peper en zout.
Vorm er 6 ovale bolletjes van en steek in elk bolletje een stukje citroengras.
Frituur de spiesjes in hete olie (180°C) goudbruin.
Breng voor de saus de azijn met de suiker aan de kook, laat dit 3 minuten koken en roer wat zout, de knoflook, de pepers en de pindakaas door het afgekoelde vocht.

Kipnuggets met frites

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g kipfilet
4 eetlepels tarwebloem
30 g cornflakes
3 eetlepels paneermeel
1 scharrelei
(versgemalen) peper
zout
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie
1 pot appelmoes à 720 g

Bereiding

Snijd de kipfilet in lange vingerdikke repen van ± 5 cm lang.
Scheep ze met de bloem in een kom door elkaar.
Druk de cornflakes in een diep bord fijn en roer er het paneermeel door.
Klop in een ander diep bord het ei met peper en zout naar smaak los.
Wentel de repen kip eerst door het ei en vervolgens door het cornflakes mengsel.
Leg ze naast elkaar op een met bakpapier bekleed bakblik en rooster de repen in een voorverwarmde oven (225 °C) in ± 20 minuten bruin en gaar.
Keer ze halverwege de bereidingstijd.
Bak de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de hete olie goudbruin en gaar.
Serveer met de kipnuggets en de appelmoes.

Serveertip: Lekker met gekookte bospeen en fritessaus.

Klassieke erwtensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g varkenspoot zonder vel

250 g zuurkoolspek

400 g spliterwten

1½ l water

2 uien

2 preien

½ knolselderij

1 runderrookworst

zout

peper

fijngeknipte selderij

Bereiding

Breng de varkenspoot, het zuurkoolspek, de spliterwten en 1 theelepel zout met het water aan de kook en laat dit op laag vuur ± 2 uur trekken.

Neem het vlees uit de pan en snijd het fijn.

Schenk de bouillon in een andere pan, pureer de erwten en voeg de bouillon er weer bij.

Snipper de uien en snijd de preien in dunne ringen.

Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes.

Kook de groenten 20 minuten met de erwtenpuree mee en breng de soep op smaak met peper en zout.

Wel de rookworst 20 minuten, snijd hem in plakjes en voeg die samen met het vlees aan de soep toe.

Bestrooi de soep met flink wat fijngeknipte selderij.

Dien haar in diepe borden op en geef er (stok)brood bij.

Kleine speculaasjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestuif een speculaasplank met maïzena.

Druk het deeg in de holten van de plank en snijd het overtollige deeg weg.

Klop de speculaasjes uit de plank en leg ze op de bakplaat.

Bak de speculaasjes ± 15 minuten in het midden van de oven.

Kleurige gemengde salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 bosjes radijs

2 tomaten

1 kleine courgette

2 rode paprika's

1 kleien koolrabi

¼ bosje bieslook

½ bosje dille

¼ bakje tuinkers

Voor de dressing:

3 eetlepels zure room

1 eetlepel azijn

1 eetlepel niet te scherpe mosterd

zout

peper

5 eetlepels olie

verder

Verschillende soorten sla

Bereiding

Was de de groenten.

Snijd de radijsjes in dunne plakjes en de tomaten in partjes.

Verwijder van de courgette de steel en het kroontje en snijd de vrucht in dunne reepjes.

Snijd de paprika's in vieren, maak ze schoon, was ze en snijd ze in fijne reepjes.

Schil de koolrabi en rasp hem grof.

Was de bieslook en de dille en maak ze goed droog.

Snijd de bieslook in kleine ringetjes, snijd de uiteinden van de dille grof klein en hak de steeltjes zeer fijn.

Knip de tuinkers met een keukenschaar klein.

Meng de kruiden en de groenten goed in een grote schaal.

Breng voor de dressing de zure room, de azijn en de mosterd goed met zout en peper op smaak en roer alles door elkaar.

Giet er steeds een beetje olie bij en klop het geheel met de garde tot een smeuïge dressing.

Schenk de dressing over de salade, meng alles goed en laat het ± 10 minuten intrekken.

Schik de slablaadjes op 4 borden en verdeel hier de salade over.

Tip: Meng voor de saladedressing altijd eerst alle ingrediënten zonder olie, omdat anders het zout niet oplost. Roer de olie er pas op het laatst geleidelijk door.

Gebruik maar weinig tuinkers, zodat de sterke smaak de andere ingrediënten niet overheerst, maar het frisse ervan nog wel merkbaar is.

Kleurige groententortilla's met gehakt

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

Ingrediënten

2 rode paprika's
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 400 g)
1 zakje burrito seasoningmix (40 g)
1 blik maïskorrels (300 g)
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 zak wraptortilla's (280 g)
½ potje wrap sauce (à 200 ml)

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden.
In braadpan olie verhitten en rundergehakt in 3 minuten rulbakken.
Paprika toevoegen en 3 minuten meebakken.
Mix en 250 ml water toevoegen.
Aan de kook brengen en 10 minuten op laag vuur laten indikken.
Maïs laten uitlekken en toevoegen.
Spinazie erbij doen en al omscheppend 2 minuten op hoog vuur meebakken.
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing, met gehaktmengsel vullen en dichtvouwen.
Tortilla's met saus serveren.
Lekker met groene salade en vinaigrette.

Knapperige amandelkoekjes

Menugang Gebak
Keuken -
Bron

Soort -
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

225 g bloem
140 g suiker
1½ theelepel bakpoeder
zout
2 theelepels sinaasappelrasp
2 eieren
1 eidooier
1 eetlepel melk
90 g amandelen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Meng de bloem met de suiker, het bakpoeder, een mespunt zout en de sinaasappelrasp in een kom.
Voeg de eieren toe en kneed alles tot een soepel deeg.
Voeg, als het deeg te droog is, een theelepel van de melk toe.
Kneed de amandelen erdoor.
Verdeel het deeg in 2 porties en rol ze uit tot een rol van 2½ cm.
Druk de rollen op een met bankpapier bekleed bakblik een beetje plat.
Roer de dooier met de rest van de melk door elkaar en bestrijk de rollen ermee.
Bak ze in de voorverwarmde oven in ± 20 minuten goudgeel.
Snijd de rollen schuin in plakken van ± 1½ cm dik en leg ze naast elkaar op het bakblik.
Bak de koekjes nog 10 minuten tot ze droog en gaar zijn.
Laat ze afkoelen en bewaar ze in een goed afsluitbare trommel.

Knoflookpasta

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote (witte) ui
3 teentjes knoflook
1 courgette (± 300 g)
350 g penne rigatte (Grand'Italia)
zout
100 g magere spekreepjes
½ dl olijfolie
peper
75 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Was de courgette en snijd de steelaanzet en het kontje eraf.
Halveer de courgette in de lengte en schraap er met een lepel de zaadlijsten uit.
Rasp de courgette grof.
Kook de penne in ruim water met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af.
Verhit intussen de olie in een koekenpan op halfhoog vuur en fruit de ui al omscheppend 3 minuten.
Voeg de knoflook toe en fruit deze 2 minuten mee.
Schep de spekreepjes erdoor en bak alles 5 minuten op halfhoog vuur.
Verdeel de courgette over de pasta en verdeel het spekmengsel erover.
Voeg 50 g van de Parmezaanse kaas toe en schep goed om.
Doe de pasta over op een mooie schaal en serveer de rest van de Parmezaanse kaas erbij.

Wijnadvies: Rosso de Salento.

Knoflookscampi's

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak reuze scampi's (diepvries, 500 g)
1 citroen
3 teentjes knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 zak gemengde sla (200 g)
4 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)

Bereiding

Scampi's enkele minuten onderdompelen in warm water en droogdeppen.
Citroen in partjes snijden.
Knoflook boven olie uitpersen.
In grote koekenpan knoflookolie verhitten en scampi's op matig vuur in 5-10 minuten gaarbakken.
Sla met dressing mengen.
Scampi's met salade en citroenpartjes serveren.

Koele komkommersoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
zout
peper
3 tomaten
1 bosje radijs
10 groene olijven
10 zwarte olijven
300 g gekookte ham
1 l taptemelkyoghurt
1 teentje knoflook
verse fijngehakte groene kruiden

Bereiding

Schil de komkommer, snijd hem in kleine blokjes, bestrooi die met zout en laat ze twee uur staan.
Maak de tomaten en de radijs schoon.
Ontpit de olijven en snijd ze in zeer kleine blokjes.
Snijd ook de ham heel klein.
Giet de yoghurt in een kom met zout, peper en knoflooksap en roer van dit mengsel met de mixer een gladde massa.
Doe als vulsel blokjes tomaat, radijs en de olijven in.
Zet de soep koel weg.
Doe in elke soepkop één of twee blokjes ijs en schenk daarop de soep.
Strooi er gehakte kruiden over, b.v. selderij, peterselie en zeer fijn geknipte bieslook.

Koffie-ijs

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

Ingrediënten

100 g suiker

4 eidooiers

1 theelepel maizena

½ l melk

1 theelepel vanille-essence of

1 vanillestokje -- in 2-en

2 eetlepels oploskoffie

Bereiding

Breng de melk aan de kook.

Doe intussen de eidooiers, suiker en maizena in een kom.

Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.

Doe de oploskoffie bij de melk.

Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.

Voeg de vanille-essence toe.

Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.

Laat de massa afkoelen en doe hem in de ijsmachine.

Koffie-roomdessert

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

Ingrediënten

6 eieren
200 g suiker
3 borrelglazen marsala all'uovo
500 g mascarpone
mespunt zout
1½ dl kokend water
zakje cappuccino-poeder
2 eetlepels cognac
½ pak lange vingers
kaneel

Bereiding

Scheid de eieren met behulp van een eierscheider en klop de dooiers met de helft van de suiker ± 10 minuten au bain marie met de mixer, zodat een lichtgele, dikschuimige massa ontstaat, die als een lint van de kloppers loopt.

Roer er eerst de marsala door en spatel er dan de mascarpone door.

Klop de eiwitten met het zout stijf en schep ze door het dooiermengsel.

Vermeng het water met het zakje cappuccinopoeder, los de rest van de suiker erin op en roer de cognac erdoor.

Doop de lange vingers in de koffie en bedek er de bodem van een wijde glazen schaal mee.

Verdeel er het mascarponemengsel over, strijk het glad, dek de schaal met folie af en zet hem minstens een halve dag in de koelkast.

Zeef er vlak voor het serveren royaal kaneel boven.

Koffie-zabaglione

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

Ingrediënten

4 eidooiers

3-4 theelepels witte basterdsuiker

2 dl sterke koude koffie (eventueel van oploskoffie)

Bereiding

Klop de eidooiers met de suiker heel licht en schuimig; dit gaat heel goed in een kom boven een pan met heet water.

Voeg al kloppend de koffie toe.

Schenk de zabaglione in mooie kommen en serveer met Kanelly's (kaneelkoekjes).

In plaats van met koffie kan zabaglione ook met bijvoorbeeld verse gepureerde vruchten, met sterke chocolademelk of met een likeur worden gemaakt.

Snel klaar: met oploskoffie maakt u snel en makkelijk de sterke koffie voor deze zabaglione.

Koffie advocaat

Menugang Drank
Keuken -
Bron

Soort -
Type Warme drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1½ eetlepel poederkoffie
4 eetlepels advocaat
2 eetlepels gecondenseerde melk (10% vet)
2 dl water
50 g slagroom

Bereiding

Roer de poederkoffie, de advocaat, de melk en 2 dl water in een kom goed door elkaar.
Giet de vloeistof in 2 glazen en zet er 2 glazen roerstaafjes in.
Verhit de koffie ± 2½ minuut bij 600 Watt.
Klop intussen de slagroom stijf.
Roer de koffie even door en neem de glazen staafjes eruit.
Schep op elk glas een toef slagroom.
Garneer de koffie met een beetje advocaat en wat poederkoffie.

Koffietaart

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

Ingrediënten

2 pakken lange vingers of een eigengemaakte taartbodem

1 zakje vanillesuiker

3 borrelglaasjes koffielikeur met ½ borrelglaasje water of
Koffiekaatje zonder water

200 g roomboter

125 g suiker

4 eidooiers

± ½ l slagroom

1 zakje klopvast

1 zakje nougatine

Bereiding

Vet de taartbodem in en verdeel er de vanillesuiker over.

Vermeng 2 borrelglaasjes koffielikeur met het water, doop de lange vingers of de taartbodem erin en bedek de bodem van de taartvorm daarmee.

Vermeng de roomboter, de suiker, het eigeel en het laatste glaasje likeur en smeer deze massa over de lange vingers of de taartbodem uit.

Dek af met een laagje in likeur gedoopte lange vingers.

Klop de slagroom met wat suiker en de klopvast, smeer dit over de laatste laag uit en verdeel daar de nougatine over.

Zet de taart (liefst een dag) in de koelkast om hem te laten opstijven.

Kofta

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gehakt

1 geraspte ui

2 eetlepels gehakte peterselie

¼ theelepel oregano

1/8 theelepel komijn

1/8 theelepel koriander

¼ theelepel Ras el Hanout

peper

1/8 theelepel cayennepeper

Bereiding

Maal alles zeer fijn, rijg het vlees aan pennen en grilleer het.

Het vlees krijgt een mooi bruin en knapperig korstje als u er een beetje suiker op strooit voor u het op de grill legt.

Kofta kabab kasta

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

Ingrediënten

750 g varkensvlees
2 fijngesneden groene chilipepers
1 eetlepel geraspte citroenschil
4 eetlepels peterselie
1 gemalen laurierblad
½ theelepel verse basilicum
7½ cm gemalen verse gember
4 eetlepels fijngesneden piment
6 eetlepels gehakte bieslook
5 geperste teentjes knoflook
ongeveer 250 g gezeefde groene pruimen
120 g geklaarde boter
½ theelepel kruidenzout
4½ dl yakhni
120 g komkommer
1 eiwit

Bereiding

Kook het vlees 12 minuten met een fijngesneden groene chili en de geraspte citroenschil - gebruik weinig water, zodat alles geabsorbeerd wordt.
Maal het vlees en maak een fijn mengsel met alle gemalen kruiden; laat een half uur intrekken.
Maak er dan kleine platte koekjes van.
Plaats in het midden ½ theelepel gezeefde pruim.
Maak de handen nat met warm water en trek de randen van de vleeskoekjes over het fruit; vorm er zo balletjes mee.
Laat ze nog een kwartier staan.
Verhit de boter en bak de balletjes bruin.
Schraap de kookresten los van de bodem van de pan en bevochtig met 4 eetlepels yakhni.
Kook droog.
Bedek de balletjes vervolgens met yakhni en sudder met een deksel op de pan tot er nog slechts een paar eetlepels vocht overblijven.
Zet dan het vuur hoog en roer zachtjes in de pan, zodat de balletjes langs alle kanten met het kookvocht bedekt worden.
Serveer met gezouten, uitgelekt, gedroogde komkommer, die in dunne schijfjes werd gesneden, vervolgens in licht opgeklopt eiwit werd gedoopt en snel werd gesauteerd.

Kofta kabab sheer mal

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

Ingrediënten

750 g rundergehakt
½ theelepel kardemomzaad
1 ½ theelepel kaneel
1 ½ theelepel nootmuskaat
1 ½ theelepel kruidnagel
1 ½ theelepel zwarte peper
½ theelepel gember
snuif anijs
6 gemalen teentjes knoflook
½ theelepel zout
1 gemalen laurier
90 g geklaarde boter
6 rode chilipepers
5 dl melk
60 g gehakte pistaches
4 in dunne ringen gesneden en bruin gebakken uien

Bereiding

Doe het vlees met alle kruiden behalve ½ theelepel knoflook, de chilipepers en de pistaches door de keukenmachine.
Maak er balletjes van.
Verhit de helft van de boter en bak de balletjes daarin bruin.
Haal het zaad uit de chilipepers en snijd ze in fijne reepjes.
Bak ze in de boter waarin het vlees is gebruikt.
Begiet ze met de melk, voeg de pistaches toe en laat dit inkoken.
Smelt de resterende boter en bak de vleesballetjes opnieuw, voeg daarbij de resterende knoflook toe.
Kook droog.
Voeg, als de boter zeer heet is, de melksaus toe.
Laat de saus tot de helft inkoken.
Besprenkel het gerecht met gebakken uiringen en dien op.

Kofta wa chalow (Afghaanse gehaktballetjes)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Afghaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 uien
3 theelepels fijngehakte knoflook
2 theelepels versgehakte koriander
1 theelepel zwarte peper
1 theelepel zout
500 g runder- of lamsgehakt
5/8 l water
1 blikje tomatenpuree (± 70 g)

Bereiding

Pel 1 (kleine) ui en snijd hem in kleine stukjes.
Voeg er 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel versgehakte koriander, ½ theelepel zwarte peper en ½ theelepel zout bij.
Neem telkens 1 eetlepel van het gehakt en draai daar balletjes van.
Pel de tweede ui, snijd hem in vieren en pureer de parten met 1/8 l water in een foodprocessor.
Schenk dit uimengsel in een grote pan, doe er 1 theelepel knoflook bij en laat dit op laag vuur 8-10 minuten sudderen.
Voeg ½ l water en stuk voor stuk de gehaktballetjes toe; zorg, dat de balletjes elkaar in de pan niet pletten.
Kook de balletjes ± 20 minuten op middelhoog vuur.
Voeg dan de tomatenpuree, 1 theelepel fijngehakte knoflook, 1 theelepel versgehakte koriander, ½ theelepel zwarte peper en ½ theelepel zout toe en laat nog eens 15-20 minuten koken.
Serveer de kofta chalow direct met naan en basmatirijst.

Koftacurry

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

Ingrediënten

1 groene peper
2 uien
2 teentjes knoflook
400 g rundergehakt
1 ei
1 theelepel garam masala of kerrie
zout
1½ theelepel gemberpoeder (djahé)
100 g boter
2 theelepels chilipoeder
1 theelepel geelwortelpoeder (koenjit)
6 eetlepels yoghurt

Bereiding

Verwijder de zaadjes van de peper en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Pel en snipper de uien en de knoflook.
Maak het gehakt aan met het losgeklopte ei, de garam masala, zout, 1,5 theelepel gemberpoeder en de peper.
Rol er langwerpige vormpjes van ter grootte van een pruim.
Verhit de boter in een braadpan en fruit de uien en knoflook in ± 5 minuten lichtbruin, voeg het chilipoeder en het geelwortelpoeder toe en fruit alles nog ± 3 minuten.
Roer de yoghurt en 1 dl water erdoor en warm alles met het deksel op de pan op heel laag vuur nog ± 5 minuten door.
Voeg de gehaktballetjes toe en stoof ze in 30 minuten gaar.

Kokkel-preitaartjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g volkorenbloem
1 theelepel mosterdpoeder
1 theelepel paprikapoeder
zout, peper
75 g boter
500 g prei
3 eetlepels zure room of Bulgaarse yoghurt
3 dl gekookte kokkels, uit de schelp
4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Meng de bloem, het mosterdpoeder, het paprikapoeder en een snufje zout in een schaal en wrijf met de vinger 50 g van de boter door de bloem tot een kruimeldeeg.
Voeg 3-4 eetlepels water toe en roer het met behulp van een breed mes tot een glad deeg.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkvlak dun uit.
Verdeel de deeglap in vieren en bekleed hier 4 ronde glazen vormpjes van 10 cm mee en zet ze afgedekt in de koelkast tot de vulling klaar is.
Smelt de rest van de boter in een grote schaal in 1 minuut in de magnetron op de hoogste stand.
Snijd de preien fijn, was ze, laat ze uitlekken en schep ze door de boter.
Dek af en schakel de magnetron 8-10 minuten in op de hoogste stand tot de prei zacht is.
Roer de zure room of de yoghurt, de kokkels en de helft van de geraspte kaas door de prei en breng de vulling op smaak met peper en zout.
Prik de deegbakjes met een vork rondom in en zet ze 2½-3 minuten in de magnetron op de hoogste stand tot ze stevig aanvoelen.
Haal ze voorzichtig uit de vormpjes en leg ze op 4 borden.
Verwarm de preivulling 2 minuten in de magnetron op de hoogste stand.
Verdeel de vulling over de taartbodems, strooi er de rest van de geraspte kaas over en serveer ze direct.

Kokkels met chorizo en gedroogde ham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Portugees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde uien
2 teentjes fijngehakte knoflook
75 g chorizo in stukjes
75 g gedroogde ham in blokjes
1 theelepel piri-piri of naar smaak
1 kg kokkels
2 eetlepels fijngehakte koriander
zout

Bereiding

Borstel de schelpen schoon en spoel ze goed af met koud water.
Verhit de olie en bak hier onder af en toe roeren de uien en knoflook in tot ze zacht, maar niet gekleurd zijn.
Roer de chorizo, de ham en de piri-piri erdoor, sluit de pan af en laat alles op een laag vuur sudderen.
De pan af en toe heen en weer schudden.
Doe vervolgens de schelpen, de koriander en wat zout in de pan. Dek de pan af en laat het geheel nog 4-5 minuten pruttelen, terwijl u ze af en toe opschud, tot de schelpen open zijn.
Dit gerecht kan gewoon in de pan geserveerd worden.
Geef er dikke stukken Portugees maïsbrood bij.

Kokkels met citroenmelisse en selder

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bleekselderij
½ knolselderij
1 sjalot
1 teentje knoflook
40 goed gewassen zandvrije kokkels
2 takjes platte peterselie
1dl groentebouillon
1 dl droge witte wijn
1 eetlepel olijfolie bouquet garni (olijfolie met een kruidentuiltje in de fles)
60 g roomboter
6 blaadjes fijngesneden citroenmelisse
1 kopje postelein

Bereiding

Maak de bleekselder schoon en snijd in staafjes van 4 mm breed en 3 cm lang.
Zorg voor 2 staafjes per persoon.
Snijd de knolselder in blokjes van 4 mm.
Laat de fijngesneden sjalot met de look in de olijfolie zweten.
Voeg de staafjes bleekselder toe en laat 20 minuten zachtjes stoven.
Voeg dan de blokjes knolselder toe en laat nog 10 minuten verder sudderen.
Voeg de kokkels en de peterselie toe, overgiet met de groentebouillon en de witte wijn.
Dek de pan af en laat de kokkels op een hoog vuur open koken.
Haal de kokkels uit de pan, haal ze uit hun schelp en voeg ze weer bij het kookvocht.
Verwijder de peterselietakjes en roer de boter door de om een lichte binding te krijgen en ze op smaak te brengen.
Meng er tot slot de citroenmelisse onder en verdeel het mengsel warm over de lepels.
Versier met blaadjes postelein.

Kokos-banaanpannenkoeken (Bengaals dessert)

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

Ingrediënten

5 rijpe bananen
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels bruine rietsuiker
2 eieren
zout
100 g geraspte kokos
150 g bloem
1 theelepel bakpoeder
3 dl melk en/of kokosmelk
boter
Voor het garnituur:
rietsuiker
geraspte kokos

Bereiding

Prak de bananen met het citroensap en 1 eetlepel rietsuiker fijn.
Klop de eieren met de rest van de suiker schuimig.
Voeg zout toe en meng er de fijngeprakte bananen door.
Voeg de kokos toe.
Zeef de bloem en het bakpoeder en doe ze bij het mengsel.
Voeg de melk toe en meng tot een soepel deeg, dat als een lint van de lepel loopt.
Smelt een klontje boter in een pan en bak er pannenkoekjes van 13-14 cm diameter in.
Serveer de kokos-banaanpannenkoekjes opgerold of dichtgeplooid, eventueel met wat extra kokosrasp en rietsuiker en een kopje koffie of thee.

Kokos-bananen ijs

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

Ingrediënten

3 eidooiers

100 g suiker

½ l kokosmelk (in blik)

vanille essence naar smaak

2 rijpe bananen

3/8 l koffieroom

Bereiding

Klop au bain marie de dooiers met de suiker en de kokosmelk en blijf kloppen tot het mengsel dik begint te worden.

Haal de kom van het water en laat het mengsel al kloppend afkoelen.

Roer er de vanille, geprakte banaan, en room door en laat in de ijsmachine bevriezen.

Kokos-bananenpie

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

Ingrediënten

voor het deeg

200 g bloem
40 g kristalsuiker
zout
100 g koude boter in kleine blokjes

voor de vulling

100 g gedroogde kokos
150 g macadamianoten of walnoten
4 ½ dl melk
100 g kristalsuiker
1 zakje vanillesuiker
4 grote eidooiers
3 blaadjes witte gelatine
2 rijpe bananen in plakjes
3 eetlepels rum
2 dl slagroom
1-2 eetlepels poedersuiker

Bereiding

Meng de bloem, de kristalsuiker en het zout en stort het in een kom.
Voeg de boter toe en snijd die met 2 messen door de bloem tot de boter zeer fijn is verdeeld.
Voeg 3-5 eetlepels ijskoud water toe en kneed dit met één hand snel tot een samenhangend deeg.
Vorm het deeg tot een bal en laat die, in plasticfolie gerold, minstens 30 minuten in de koelkast rusten.
Rol het deeg dan uit tot een ronde lap van 30 cm.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed de vorm met het deeg en prik de deegbodem met een vork regelmatig in.
Bekleed de vorm met bakpapier en een steunvulling en bak de deegbodem in het midden van de oven in 40 minuten lichtbruin en krokant.
Verwijder de steunvulling en het bakpapier en laat de bodem op een rooster afkoelen.
Schakel de oven terug naar 175°C.
Spreid de kokos en de noten op de bakplaat uit en rooster ze in het midden van de oven 3 minuten licht (de kokos mag niet bruin worden).
Laat de kokos en de noten afkoelen en hak de noten grof.
Breng in een pan de melk met 50 g kristalsuiker aan de kook.
Klop de eidooiers met 50 g kristalsuiker en de vanillesuiker schuimig.
Schenk er 1/3 deel van de hete melk bij.
Schenk het mengsel direct bij de achtergebleven melk in de pan en verwarm het roerend op heel laag vuur tot het eimengsel gaat binden (pas op, laat het niet koken).
Week de gelatine 5 minuten in ruim koud water.
Los de uitgeknepen gelatine in het warm eimengsel op en laat het mengsel onder regelmatig roeren afkoelen.

Kokos-bananenpie

Spatel er de kokos en de noten door (houd 2 eetlepels achter voor de garnering).

Overgiet de plakjes banaan met de cognac en laat het 15 minuten intrekken.

Vul de deegbodem met de banaanplakjes, schenk het kokos-notenmengsel erop en strijk de bovenkant glad.

Laat de taart in koelkast minstens 4 uur opstijven.

Klop voor het serveren de slagroom met de poedersuiker stijf en serveer dit bij de taart.

Garneer de taart met gehakte noten.

Kokos-cheesecake

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

Ingrediënten

1 pak theebiscuits
200 g zeer fijne tafelsuiker
4 eetlepels bloem
1 eetlepel kokosextract
een snufje zout
4 grote eieren
1 blikje kokoscrème
1 bekertje zure room
verse kokoskrulletjes (net als boterkrulletjes)
4 grote pakjes MonChou (op kamertemperatuur)
3 flinke eetlepels gesmolten roomboter

Bereiding

Meng de theebiscuits met de roomboter en druk dit op de bodem en tegen de rand (3 cm hoog) van een springvorm van 20 cm.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Klop de MonChou in een grote kom met de mixer op hoge snelheid tot een zachte crème.

Voeg, met de mixer op lage snelheid, één voor één de suiker, de bloem, het kokosextract, het zout, de eieren, de kokoscrème en de zure room toe.

Klop 2 minuten door en ga af en toe met een spatel door de kom.

Doe het mengsel op de theebiscuits-bodem in de springvorm en bak de taart 1 uur en 20 minuten in de oven.

Laat de taart afkoelen en zet hem daarna zeker 6 uur in de koelkast tot hij ijskoud en stevig is.

Maak flinterdunne kokoskrulletjes.

Maak de cheesecake, als deze stevig is, met een spatel voorzichtig van de rand van de springvorm los en versier hem met de kokoskrulletjes.

Voor een leuk kleurcontrast kunt u, voordat u de kokoskrulletjes erop legt, een dun laagje mangoschijfjes op de cake leggen.

Kokos-gehaktballetjes

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 ui
500 g mager rundergehakt
1 teentje knoflook
1 ei
2 eetlepels pindakaas
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels sambal oelek
5 eetlepels klapper
olie

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Doe het gehakt in een kom en pers het teentje knoflook erboven uit.
Voeg het ei, de ui, pindakaas, ketjap, sambal en klapper toe en meng alles goed door elkaar en vorm dit mengsel tot 16 kleine balletjes.
Breng ze in een pan water aan de kook en kook de gehaktballen in ± 5 minuten zachtjes gaar.
Laat de gehaktballen in een vergiet uitlekken en afkoelen.
Bewaar ze tot gebruik afgedekt in de koelkast.
Bestrijk de gehaktballen dun met olie, leg ze op het barbecuerooster en rooster ze in ± 10 minuten rondom bruin.

Kokos-ijs 2

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

Ingrediënten

100 g suiker

4 eidooiers

1 theelepel maizena

6 dl melk

125 g geraspte kokos

2 druppels vanille-essence

Bereiding

Breng de avond van tevoren melk aan de kook en voeg er vervolgens de geraspte kokos aan toe.

Laat dit de hele nacht trekken.

De volgende ochtend filtert u de melk (u moet een halve l overhouden, zo niet, voeg dan wat verse melk toe).

Ze de kokospulp opzij.

Doe de eidooiers, suiker en maizena in een kom.

Klop deze ingredienten totdat het mengsel een bijna wit lint vormt.

Voeg de warme melk langzaam en onder voortdurend kloppen aan dit mengsel toe.

Voeg de vanille-essence toe.

Laat het mengsel onder voortdurend roeren op laag vuur zachtjes koken totdat het dik wordt.

Laat de massa afkoelen, voeg de vanille-essence en 2 el kokospulp toe.

Roer het geheel goed door en doe hem in de ijsmachine.

Kokos viskoekjes en broccoli wokrijst

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

Ingrediënten

400 g basmati rijst
400 g witvisfilet (bijv. koolvis of kabeljauw)
1 ei
Conimex Sambal Brandal
6 eetlepels koriander
10 eetlepels Conimex Geraspte Kokos
zout
grote struik broccoli (ca. 600 g)
Conimex Wok Olie

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Maal de vis in een blender of foodprocessor, zo fijn als gehakt.
Voeg het ei, 1 theelepel sambal, de koriander, 8 eetlepels kokos en 1 theelepel zout toe en meng alles heel goed door elkaar.
Vorm van het visgehakt 20 platte koekjes en laat ze tenminste 10 minuten in de koelkast liggen.
Verdeel de broccoli in zeer kleine roosjes en snijd de steel in dunne plakken.
Verhit en scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de viskoekjes op een vrij laag vuur aan beide kanten lichtbruin en gaar in ca. 4 minuten.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de broccoli met 2 theelepels sambal, 4 eetlepels kokos en wat zout 4 minuten.
Scheep de rijst erdoor en wok nog 2 minuten.
Scheep de wokrijst met broccoli op 4 borden en leg de viskoekjes erop.

Variatietip: Vervang de helft van de vis door rauwe gepelde garnalen.

Serveertip: Conimex Sweet Chili Saus is heerlijk bij viskoekjes. Zet de saus op tafel zodat ieder het er naar keuze bij kan nemen.

Kokosflensjes 2

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

Ingrediënten

1 zakje santen
3 dl water
60 g bloem
1 losgeklopt ei
40 g suiker
40 g geraspte kokos
(rode of groene kleurstof)
boter

Bereiding

Klop met de mixer en egaal beslag van de santen, het water, de bloem, het ei, de suiker en de kokos.
Voeg voor gekleurde flensjes enkele druppels rode of groene kleurstof toe.
Bak in een koekenpannetje (16 cm doorsnee) in wat boter dunne flensjes.
Vouw ze losjes in vieren en bestrooi ze met kokos.
Deze flensjes worden geserveerd met mango, lychees of appelbanaantjes.

Kokosgarnalen met bamboescheuten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1¼ kg ongekookte steurgarnalen
2 eetlepels olie
2 gesnipperde uien
1-2 eetlepels kerriepasta blik bamboescheuten (230 g uitgelekt)
1¼ dl kokosmelk
1 eetlepel citroensap
3 theelepels vissaus
2 eetlepels suiker
1/3 kop versgehakte basilicum

Bereiding

Garnalen pellen en schoonmaken; staart laten zitten.
Op matig vuur de ui ca. 3 minuten al roeren fruiten in de olie. Kerriepasta toevoegen en 1 minuut op hoog vuur roerbakken.
Garnalen toevoegen en nog 1 minuut op hoog vuur bakken.
Bamboe, kokosmelk, vissaus, suiker en basilicum toevoegen.
Al roerend 2 minuten op hoog vuur bakken tot de saus indikt.
Serveren met witte rijst of als onderdeel van een rijsttafel.

Kokosgehaktballetjes

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt

1 eetlepel paneermeel

1 ei

½ zakje nassikruiden

2 eetlepels geraspte kokos

30 g boter

2 bosuitjes

4 eetlepels hot satésaus (pot)

2½ dl runderbouillon (tablet)

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel, het ei, de nassikruiden en de kokos en vorm er kleine balletjes van.

Verhit de boter en bak de balletjes in ± 10 minuten rondom bruin en gaar.

Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze in ringetjes.

Neem de balletjes uit het bakvet, voeg de satésaus, de bouillon en de bosuitjes toe en breng de saus al roerend aan de kook.

Serveer de saus met de balletjes bij de stampot.

Kokosmacronen 1

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

Ingrediënten

200 g geraspte kokos

200 g witte basterdsuiker

2 eieren

amandelessence

wat citroensap

1 zakje vanillesuiker

(ouwel)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.

Leg bakpapier op de bakplaat, of vet hem in met boter en leg er ouwel op.

Meng alles door elkaar.

Schep met behulp van 2 lepels zo luchtig mogelijk hoopjes beslag op de bakplaat en breng ze een beetje in vorm.

Bak de koeken ± 25 minuten in de oven.

Tip: U kunt de eieren ook splitsen en het eiwit voor een luchtig effect opkloppen.

Kokosmacronen 2

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

Ingrediënten

200 g kokos

150 g suiker

25 g boter

25 g bloem

1 groot ei

melk

Bereiding

Kneed alle ingrediënten door elkaar.

Gebruik zoveel melk tot een vochtig, maar samenhangend deeg ontstaat.

Bekleed een bakblik met op vetvrij papier of ouwel en vet dat in.

Bak de koeken in ± 35 minuten lichtbruin.

Kokosrisotto met linzen en zoete aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel plantaardige olie
1 fijngehakte ui
4 teentjes knoflook
1 prei in ringen
1 schoongemaakte rode paprika in stukjes
100 g shii-takes
250 g risottorijst
100 g Du Puy-linzen
8 dl groentebouillon
4 dl kokosmelk
1 dl gezeefde tomaten
2 eetlepels komijnpoeder
1 eetlepel korianderpoeder
1 middelgrote, geschilde zoete aardappel (bataat) in stukjes
50 g grofgehakte pinda's

Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit de ui hierin kort.
Knijp er de teentjes knoflook boven uit, voeg de ringetjes prei en stukjes paprika toe en roerbak nog even.
Snijd de shii-takes in twee of drie stukken en voeg ze toe, samen met de rijst en linzen.
Roer goed door elkaar en voeg de groentebouillon en kokosmelk toe.
Breng aan de kook en voeg dan de gezeefde tomaten, het komijnpoeder en korianderpoeder toe.
Laat het mengsel zonder deksel op laag vuur ongeveer 20 minuten koken.
Voeg de zoete aardappel toe en zorg dat de stukjes onder staan.
Laat nog 5-10 minuten koken tot de aardappel en de linzen zacht zijn.
Rooster de grofgehakte pinda's in een droge koekenpan en strooi ze voor het opdienen over de risotto.

Kokossoep met fruitsalade

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

Ingrediënten

1 lime
1 blik kokosmelk (400 ml)
4 eetlepels vruchtensiroop tropical (fles à ¾ l)
1 bakje tropische fruitsalade (400 g)

Bereiding

Limeschil raspen en lime uitpersen.
Kokosmelk in mengbeker mengen met helft limerasp, limesap en siroop.
Eventueel met staafmixer schuimig kloppen.
Koud laten worden in koelkast (minimaal 30 minuten).
Vlak voor serveren kokossoep in 4 diepe borden schenken, salade in midden scheppen en bestrooien met rest limerasp.

Komkommer-appelsalade met sour cream dressing

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 grote komkommer
2 frizure appels
1 bos radijs
1 doosje tuinkers
½ teentje knoflook
1 bekertje zure room
1 theelepel scherpe mosterd
1 theelepel verse fijngehakte basilicum
zout
peper uit de molen

Bereiding

Halveer de komkommer in de lengte, verwijder met een lepel het zaad en snijd de komkommer eerst in lange banen en vervolgens in blokjes.

Halveer de appel, verwijder het klokhuis, snijd hem eveneens in blokjes en besprenkel ze met citroensap.

Was de radijs en snijd ze in plakjes.

Knijp de knoflook boven de zure room uit en meng er de basilicum en de mosterd door.

Breng met zout en peper op smaak.

Meng de dressing enkele uren voor het serveren door de salade en schep tussentijds nog enkele malen om.

Knip de tuinkers met een schaar van het bedje en strooi die kort voor het opdienen over de salade.

Komkommer-kalkoenterrine

Menugang Hapje	Soort Gevogelte	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

5 dl kippebouillon (van tablet)
400 g kalkoenfilet
1 ongeschilde komkommer
1 rode paprika in blokjes
3 eetlepels fijn gesneden munt
2 eetlepels sherry
6 blaadjes witte gelatine

voor het garneren

1 bakje alfalfa
1 limoen in plakjes

Bereiding

Verwarm de kippebouillon en laat de kalkoenfilet hierin in +- 15 minuten tegen de kook aan gaar worden. Schep de kalkoenfilet met een schuimspaan uit de bouillon en bewaar de bouillon.
Snijd de komkommer met schil in plakjes van 2 mm dik, bestrooi die met zout en laat ze +- 1 uur in een vergiet uitlekken.
Dep ze daarna droog en bekleed er de bodem en de wand van de vorm mee.
Snijd de kalkoen in blokjes en vermeng die met de paprika, de munt en de sherry.
Schep het kalkoenmengsel in de vorm.
Week de gelatine +- 5 minuten in ruim koud water.
Verwarm de kippebouillon weer.
Knijp de gelatine goed uit en los ze van het vuur af in de bouillon op.
Laat het gelatinemengsel iets afkoelen en schenk het vlak voor het lobbijg wordt over het kalkoenmengsel in de vorm.
Dek de vorm af met plasticfolie en laat het gerecht 1 nacht in de koelkast opstijven.
Stort de gelei op een schaal en snijd hem in dikke plakken.
Garneer met toefjes alfalfa en plakjes limoen.

Komkommer-kruidensalsa

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een stuk komkommer van 6 cm in heel kleine blokjes en meng die met 3 eetlepels rijstazijn, 1 eetlepel witte basterdsuiker, 1 in ringen gesneden rode chilipeper en 3 eetlepels grof gehakte pinda's.

Komkommer-tomaatraita

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

5 dl volle yoghurt
½ komkommer in hele kleine blokjes, zaadjes verwijderd
2 ontvelde tomaten in hele kleine blokjes
1 fijngesneden rode ui
1 fijngesneden groene chilipeper, zaadjes verwijderd
2-3 eetlepels fijngesneden koriander
1 geperste teentje knoflook
1 eetlepel limoensap
½ theelepel gemalen komijn
zout
peper

Bereiding

Leg de yoghurt in een zeef met daarin een vochtige doek en laat ± 2 uur uitlekken.
Vermeng de yoghurt dan met de rest van de ingrediënten en serveer de raita koel.

Komkommer-venkelsalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kleine komkommer
1 kleine venkelknol
1 kleine ui
1 ei
1 eetlepel mosterd
2 dl olie
1 dl azijn
peper
zout

Bereiding

Was de komkommer, halveer hem in de lengte, verwijder de zaadjes en snijd hem in dunne plakjes.
Verwijder de takken van de venkelknol, halveer hem en snijd de harde kern weg.
Snijd de venkel in dunne reepjes en meng die door de komkommer.
Pel de ui en snipper hem fijn.
Vermeng het ei met de mosterd, de olie en de azijn, voeg er de gesnipperde ui aan toe en kruid met peper en zout.
Giet dit mengsel over de komkommer-venkelsalade en laat de dressing minstens 1 uur intrekken.
Deze salade past goed bij barbecuegerechten.

Komkommer sambol

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote komkommer
2 eetlepels zout
½ kop dikke kokosmelk
1 verse rode peper in stukjes, zonder zaden
1 verse groene peper in stukjes, zonder zaden
1 kleine ui in papierdunne plakjes
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Schil de komkommer en snijd er heel dunne plakjes van.
Leg die in een kom, voeg zout toe en laat dit tenminste 30 minuten staan.
Pers in een zeef het vocht eruit en spoel, als het te zout is (wat meestal het geval zal zijn), de komkommer in de zeef met koud water.
Laat de komkommerplakjes goed uitlekken en vermeng ze met de andere ingrediënten.

Komkommer speciaal

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Schil 1 komkommer dun en snijd hem (met een kaasschaaf) in plakjes.

Zet de komkommerplakjes ± 10 minuten onder water met zout (zo maakt u de komkommer minder bitter).

Giet de komkommer af, spoel hem goed af en laat uitlekken.

Vermeng voor de basisdressing 1 theelepel mosterd, peper, zout, 1 eetlepel suiker en 1 eetlepel olie en voeg de komkommer toe.

Voeg (wijn)azijn toe tot de komkommer onder staat, roer er een ruime hoeveelheid suiker door en meng het geheel goed door elkaar.

Komkommerraita

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 geschilde, fijngesneden komkommers met 2½ dl yoghurt.

Rooster 1 theelepel komijnpoeder in een droge pan (1 minuut, tot de geur vrijkomt) en voeg dit samen met ½ theelepel geraspte gember bij de yoghurt.

Op smaak brengen met zout en versgemalen zwarte peper.

In een mooie kom garneren met wat paprikapoeder.

Koud serveren.

Komkommersalade 1

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

½ komkommer
2 ontvelde vleestomaten
2 zomeruitjes met groen
1 dl citroensap
1 eetlepel olie
zout
peper
1 eetlepel koriandergroen
3 eetlepel (verse) kokosrasp

Bereiding

Hak de komkommer, de tomaten en de zomeruitjes fijn en vermeng dit met het citroensap, de olie, zout, peper, het koriander groen en de kokosrasp.

Komkommersalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 eetlepel zout
2 cm verse gemberwortel
1 teentje knoflook
1 dl Bulgaarse yoghurt

Bereiding

Snijd de komkommer met de kaasschaaf in dunne plakjes, strooi er het zout over en laat dit minstens 1 uur intrekken.

Spoel af en laat de komkommer in een zeef uitlekken.

Schil de gemberwortel en rasp hem fijn.

Pers de knoflook erboven uit.

Roer de yoghurt door het gember-knoflookmengsel en roer dit mengsel weer door de komkommer.

Komkommersalade met dilleroom

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ komkommer

5 takjes dille

½ bekertje zure room

selderijzout

citroensap

versgemalen peper

Bereiding

Was de komkommer en snijd hem in dunne plakjes.

Houd 1 toefje dille apart en knip de rest van de dille fijn.

Roer de dille door de zure room en breng op smaak met selderijzout, citroensap en peper.

Verdeel de plakjes komkommer over 2 borden, schep de zure room in het midden en garneer met een toefje dille.

Komkommersalade met koriander

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine komkommer

2 eetlepels citroensap

½ eetlepel gembersiroop

zout

peper

2 eetlepels fijngeknipte verse koriander

Bereiding

Schil de komkommer en halveer hem in de lengte.

Verwijder de pitjes en snijd de helften in blokjes.

Roer in een schaal een sausje van het citroensap, de gembersiroop, zout, peper en de koriander.

Schep de blokjes komkommer erdoor en laat de salade in de koelkast door en door koud worden.

Schep de salade nogmaals om en voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Komkommersaus 4

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe in een keukenmachine: ½ grofgesneden, ongeskilde komkommer, ½ geskilde en gesneden wortel, 2 grofgehakte lente-uitjes, 1 gesneden rode peper (van zaadjes ontdaan), 1 theelepel geraspte verse gember, 1 eetlepel ongezouten geroosterde pinda's en 1 eetlepel fijngesneden koriander.

Ingrediënten fijn laten snijden (niet te fijn).

Verwarm 4 eetlepels basterdsuiker, 2 dl witte- of rijstwijnazijn en 60 ml water in een kleine pan.

Roer tot de suiker is opgelost.

Giet het mengsel in een kom, over de groenten.

Serveren bij Thaise voorgerechten als loempia's of viskroketjes.

Komkommersoep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 komkommer
3 dl kippenbouillon
1 eierdooier
5 muntblaadjes
2 eetlepels room
peper
4 muntblaadjes ter versiering

Bereiding

Schil de komkommer met een dunschiller, boor er met een pommes-parisienneboor 20 knikkers uit en bewaar deze balletjes als garnituur.

Snijd de rest van de komkommer in de lengte door, verwijder de zaadjes met een lepel, snijd het vruchtvlees in kleine stukjes en maal die met de bouillon en 5 muntblaadjes in een blender fijn.

Zeef de komkommerbouillon en breng aan de kook.

Meng de room en de eierdooier tot een liaison.

Neem vlak voor het serveren de warme bouillon van het vuur en klop er met een garde de liaison door (vanaf dit moment mag de soep niet meer koken).

Breng op smaak met peper en versier met de komkommerballetjes en de muntblaadjes.

Komkommersoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer

1 l kippe- of kalfsbouillon, vers of van blokjes

zout

peper

nootmuskaat

bieslook

1/8 l room of koffiemelk

Bereiding

Rasp het grootste deel van de komkommer en snijd de rest in blokjes.

Breng het geraspte deel met de bouillon aan de kook.

Maak de soep op smaak met peper, zout en eventueel nootmuskaat.

U kunt de soep nog pureren, zodat ze mooi glad wordt.

Doe er de blokjes komkommer en de room of koffiemelk bij en strooi er wat bieslook over.

Komkommersoep met garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
2 komkommers
1 eetlepel boter
1 vleesbouillontablet
½ theelepel kummel
150 g gepelde garnalen
1 eetlepel dille
1 bekertje zure room
zout
peper
worcestershiresaus

Bereiding

Pel en snipper de ui, schil de komkommers, halveer ze overlangs, rasp drie helften grof en snijd één helft in kleine blokjes.

Smelt in een pan de boter en fruit daarin de ui 3 minuten.

Voeg de komkommerrasp, het bouillontablet, de kummel en $\frac{3}{4}$ l water toe en laat dit met de deksel op de pan $\pm$ 15 minuten koken.

Wrijf de soep boven een andere pan door een zeef.

Spoel de garnalen in een zeef onder koud water af.

Laat de soep op zacht vuur in $\pm$ 5 minuten heet worden, roer er de komkommerblokjes, de garnalen en de dille door en laat die $\pm$ 3 minuten meewarmen.

Roer van het vuur af een paar eetlepels zure room door de soep en breng de soep op smaak met zout, peper en een paar druppels worcestershiresaus.

Komkommersoep met munt

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 sjalotje
boter
2 eetlepels bloem
2 dl kruidenbouillon van tablet (in totaal 1 l)
1 eierdooier
½ dl slagroom
12 verse muntblaadjes
zwarte peper
limoensap
½ komkommer
verse munt ter garnering

Bereiding

Fruit het fijn gesnipperd sjalotje in wat boter, roer er de bloem bij en laat pruttelen.
Roer er bouillon door en laat die opnemen.
Voeg de rest van de bouillon in delen toe.
Klop de eierdooier met de slagroom en wat bouillon los, roer dit bij de soep en laat de soep onder roeren binden, zonder hem echt aan de kook te brengen.
Hak de muntblaadjes fijn en roer ze bij de soep.
Breng de soep op smaak met een flinke draai zwarte peper en limoensap.
Halveer de komkommer in de lengte, schep de zaadlijsten eruit en rasp de helften grof boven de soep.
Serveer de soep direct, met nog wat verse munt ter garnering.
Daar smaakt in vieren gesneden (kort gebakken) shoarmabroodjes bij, gevuld met een grof gehakt mengsel van olijven, peterselie en tomaat.

Konijn á la Grecque

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

Ingrediënten

1 konijn van ± 1½ kg
6 eetlepels olijfolie
1 kg sjalotjes
zout
peper
3/8 l tomatensap
4 eetlepels rode wijnazijn
1/8 l rode wijn
2 laurierblaadjes
2 teentjes knoflook
1 bosje peterselie

Bereiding

Snijd het vlees van het been en snijd het in stukken.
Verhit de olie en schroei de stukjes konijn hierin portiegewijs dicht.
Doe al het vlees terug in de pan, breng het op smaak met zout en blus af met het tomatensap, de azijn en de wijn.
Voeg de laurierblaadjes toe, breng het geheel aan de kook en laat het op laag vuur 1½ uur stoven.
Maak de sjalotjes schoon en hak de knoflook fijn.
Voeg de sjalotjes en de knoflook samen met 1/8 l water bij het vlees en laat nog 20 minuten verder stoven.
Maak het gerecht op smaak af met zout en peper en serveer het, bestrooid met gehakte peterselie.
Lekker met boerenbrood.

Konijn in mosterdsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 1 in stukjes snijden konijn van 1-1½ kg met zout en peper in en bak hem in 50 g boter in ± 8 minuten rondom bruin.

Voeg 2 eetlepels mosterd en 2 dl kippenbouillon toe.

Stoof het konijn afgedekt ± 45 minuten en keer de stukken regelmatig.

Schenk er 2 dl slagroom bij en stoof nog ± 10 minuten tot de saus licht is gebonden.

Roer 1 eetlepel grove mosterd, zout, peper en 2 eetlepels fijngesneden selderij door de saus.

Konijn met bier 1

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

Ingrediënten

1 jong konijn

100 g boter

½ l blond bier

2 eetlepels gehakte peterselie

50 g room

peper

zout

Bereiding

Snijd het konijn in stukken en wrijf die in met peper en zout.

Smelt de boter in een kookpan en bruin de stukken vlees hierin.

Voeg de gehakte peterselie en het bier toe en bak het vlees op hoog vuur tamelijk vlug gaar (in ± 35 minuten).

Laat het deksel van de pan, zodat het bier kan inkoken.

Voeg dan de room en eventueel nog wat peper en zout toe.

Dien het gerecht heel warm in de bereidingspan op en geef er gekookte aardappelen bij.

Konijn met bier 2

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 wild konijn
2 eetlepels olie
2 uien
3 teentjes knoflook
1 laurierblad
20 g bloem
200 g champignons
7½ dl (bruin bier
4 wortelen
1 dl slagroom

Bereiding

Snijd het konijn in 6-8 stukken en braad die op hoog vuur met de boter en de olie aan.
Voeg de gesneden uien, de geperste knoflook en het laurierblaadje toe.
Strooi er, als alles goudbruin is gebakken, de bloem over, voeg de gesneden worteltjes en champignons toe en schenk het bier erbij.
Roer alles door en laat het ± 1 uur stoven.
Voeg een paar minuten voor het einde van de kooktijd de slagroom toe.

Konijn met gedroogde pruimen

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

Ingrediënten

1 mooi konijn
1 kg dikke uien
50 g boter
½ kg gedroogde pruimen
1 soeplepel bloem
4 flessen Rodenbachbier
look
tijm
laurier
zout
peper
2 kg aardappelen

Bereiding

Laat de pruimen een dag vooraf in een grote hoeveelheid Rodenbachbier weken, zodat ze goed zwellen.
Snijd het konijn in regelmatige stukken van ± 50 g, kruid die met zout en peper en bak ze in boter in een grote kookpot.
Voeg de in plakken gesneden uien toe, evenals de geplette look, de tijm en laurier en bestrooi dit alles met de bloem.
Laat die een ogenblik kleuren en bevochtig vervolgens met het bier waarin de pruimen werden geweekt.
Laat het gerecht op een zeer zacht vuur afgedekt 30 minuten sudderen.
Leg dan, zonder te mengen, de pruimen op het konijn en laat het in nog 15 minuten verder gaar worden.
Verwijder de tijm en de laurier.
Dien het gerecht in de kookpot zelf op, samen met gekookte aardappelen of aardappelpuree.

Konijn met gedroogde pruimen op Grootmoeders wijze

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

Ingrediënten

1 klein konijn
25 g boter
1 snede vetspek
1 eetlepel olie
2 dikke uien
10-12 gedroogde en geweekte pruimen
1 handvol krenten
1 snede peperkoek
¼ reep chocolade
specerijen
2 klontjes suiker
tijm
laurier
marinade van 1 fles Rodenbachbier, aromaten en specerijen

Bereiding

Droog de stukken konijn, die sinds de vorige avond werden gemarineerd en wentel ze in bloem.
Verhit de olie in een pan, bruin de stukken konijn goed en laat ze dan uitdruppen.
Bruin de boter in een braadpan en laat er de dobbelsteentjes spek in kleuren.
Voeg de gebruinde stukken konijn, samen met de gezeefde marinade bij het spek.
Kruid de bereiding, breng haar aan de kook en laat het gerecht op een zacht vuur minstens 2 uur sudderen.
Bruin de fijngehakte uien in een pan, voeg ze, samen met de peperkoek, de chocolade, de suiker, de pruimen en de krenten bij het kookvocht en laat Alles nog even sudderen.
Schik de stukken konijn voor het opdienen op een voorverwarmde schotel en overgiet ze met de gezeefde saus.

Konijn met pruimen uit Brabant

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 dl rode wijn
2 dl kruidenazijn
4 witte peperkorrels
2 laurierblaadjes
1 theelepel tijm
1 kg konijnebouten
75 g boter
2 eetlepels bloem
250 g pruneaux
zout
(versgemalen) peper
keukenpapier

Bereiding

Roer de wijn en de azijn in een wijde schaal door elkaar.
Voeg de peperkorrels, de laurierblaadjes en de tijm toe en leg de konijnebouten erin.
Zet het konijn afgedekt ± 24 uur in de koelkast.
Neem de konijnebouten uit de marinade en dep ze met keukenpapier droog.
Verhit de boter in een braadpan en braad de konijnebouten rondom bruin.
Strooi de bloem erover en schenk er langs de rand van de pan $\frac{3}{4}$ deel van de marinade bij.
Voeg de pruimen toe, breng het geheel aan de kook en stoof het konijn in 45-60 minuten zachtjes gaar.
Breng op smaak met zout en peper.
Serveer met aardappelpuree en spruitjes.

Konijn met savooiekool

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

Ingrediënten

4 stukken konijn

zout

peper

1 savooiekool

1 l gevogeltebouillon

Voor de saus:

1 sjalot

20 g boter

1 koffielepel maïsmeel

3 dl bouillon

1 eetlepel mosterd

Bereiding

Kruid de stukken konijn met peper en zout.

Maak de kool schoon en snijd hem fijn.

Maak in het geperforeerde mandje van de stoompan een bed van koolreepjes en leg de stukken konijn erop.

Verwarm de gevogeltebouillon in het onderste deel van de stoomkoker en laat het konijn en de kool 40 minuten op stoom koken.

Pel voor de saus de sjalot, hak hem en fruit hem in de boter.

Bestrooi met het maïsmeel, leng aan met de bouillon en voeg er de mosterd bij.

Laat de saus op zacht vuur 10 minuten indikken.

Omring het konijn met de kool en serveer met de saus.

Konijn met wijn en kruiden

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

Ingrediënten

2 eetlepels olie

150 g pancetta (Italiaans ontbijtspek) in reepjes

1 ui in grove stukken

1 wortel in stukken

1 jong mals konijn in 8 stukken (of konijnebouten)*1

zout

peper

1 takje rozemarijn

8 blaadjes salie

1½ dl droge witte wijn

Bereiding

Bak het spek in de olie uit.

Voeg de ui en de wortel toe en laat ze ± 10 minuten zacht bakken.

Schep het spek, de ui en de wortel uit de pan.

Bak het konijn in het bakvet in ± 10 minuten rondom bruin.

Doe er zout, peper, de rozemarijn, de salie en de witte wijn bij en breng het geheel aan de kook.

Doe het spek, de ui en de wortel terug in de pan en braad het konijn op laag vuur 20-25 minuten; schep af en toe om.

Variatietip: Dit gerecht is ook lekker met kip in plaats van konijn.

Serveer er caponata bij.

Bak hiervoor in olie ui, tomaat en bleekselderij ± 20 minuten.

Doe er kappertjes, groene olijven, wijnazijn en een beetje suiker bij en bak nog ± 15 minuten.

Schep er in olie gebakken aubergine en peterselie door en serveer het lauwwarm.

Konijn met zoetzure saus

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

Ingrediënten

1 klein konijn in stukken
3 gehakte sjalotten
½ l witte wijn
80 g boter
150 g spekblokjes
2 laurierblaadjes
1 eetlepel sterke mosterd
25 g poedersuiker
250 g rozijnen
peper

Bereiding

Pel de sjalotten en hak ze fijn.

Doe de boter in een magnetronschaal van ± 2 liter inhoud en voeg er de sjalotten en de spekblokjes aan toe.

Leg de stukken konijn hierop en strooi er wat peper over.

Leg het deksel op de schaal en kook 5 minuten op 650 Watt.

Roer tussentijds tweemaal en draai het konijn om.

Meng de mosterd met de witte wijn en voeg de rozijnen, de laurierblaadjes en de suiker bij dit mengsel.

Giet alles over het konijn en kook, met het deksel op de schaal, 30 minuten op vol vermogen.

Konijn op oud-Vlaamse manier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 konijn
3 dl witte wijn
1 dl azijn
zout
(gekneusde) peperkorrels
bloem
tijm
laurier
60 g boter
50 g spekblokjes
2 uien
bouillon
250 g gedroogde pruimen
1 eetlepel bruine suiker
1 snee ontbijtkoek (eventueel bruinbrood)

Bereiding

Roer de wijn, azijn, zout en gekneusde peperkorrels door elkaar en voeg er blaadjes laurier en enkele takjes tijm aan toe.

Verdeel het konijn in stukken en leg die in de marinade.

Laat ze zo ± 24 uur staan en keer ze af en toe (dek af met een doek).

Laat de pruimen 4-5 uur weken.

Neem de stukken konijn uit de marinade, droog ze af en haal ze door bloem met wat zout.

Smelt de spekblokjes in de boter uit en braad daarin de stukken konijn snel aan alle kanten aan.

Neem ze daarna uit de pan.

Leg de in ringen gesneden uien in de achtergebleven boter, laat die goudgeel fruiten, leg de stukken konijn erbij met nog wat takjes tijm, giet de gezeefde, voorverwarmde marinade over het konijn en eventueel nog wat bouillon (de stukken moeten net onder staan).

Laat de stukken konijn zo ± 12 uur stoven.

Voeg er dan de pruimen en de koek bij en laat nog eens een half uur stoven.

Deze stoof tijd dient om te binden en geeft een fijne kruidige smaak.

Wilt u de saus wat neutraler houden, dan neemt u in plaats van ontbijtkoek bruinbrood, dat u eventueel met wat mosterd kunt bestrijken.

Voeg er 1 lepel bruine suiker aan toe.

Variatietip: In Limburg voegt men aan deze saus een lepel appelstroop toe in plaats van suiker.

Konijn op Vlaamse wijze

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ konijn of stukjes

½ l bruin bier

1 ajuin

1 blad laurier

wat tijm

peper

zout

een beetje bloem

Bereiding

Draai het konijn in wat meel om.

Laat de ajuin in boter of olie glans bakken, maar toch goed bruin worden.

Smeer tijm, laurier, peper, zout en eventueel mosterd op de stukjes konijn en laat alles in ± 10 minuten goed bruin stoven.

Overgiet met bruin bier en laat dan nog een tijdje stoven tot het vlees gaar is.

Dien op met een gestoofde peer, een gekookt aardappel of met frieten.

Konijnenpâté

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 groot tam konijn van ± 1,8 kg
200 g doorregen varkenslappen
100 g lichtgerookt spek
150 g bardeerspek in plakken
3-4 teentjes knoflook
2 uien
12 takjes peterselie
3 takjes bladselderij
1 stukje sinaasappelschil van ± 3 cm
1/3 theelepel gedroogde tijm
1 laurierblad
½ liter droge witte wijn
zout
peper
¾ l kalfs- of konijnenbouillon
10 blaadjes gelatine (20 g)

Bereiding

Neem het vlees van de botten en het karkas.
Houd de buiklappen en de rugfilets apart en snijd de rest van het konijnenvlees in kleine blokjes.
Doe hetzelfde met de varkenslappen en het gerookte spek.
De botten kunt u gebruiken voor het bereiden van de konijnenbouillon.
Pers de knoflook uit, snipper de uien en hak peterselie en de bladselderij ragfijn.
Boen het stuk sinaasappelschil schoon, verwijder de witte onderhuid en snijd de sinaasappelschil in 3-4 repen.
Wrijf de tijm en de rozemarijn fijn.
Scheep het in stukjes gesneden konijnenvlees, de varkenslappen, het spek, de knoflook, ui, peterselie, bladselderij, sinaasappelschil, tijm, rozemarijn en het laurierblad in een grote kom door elkaar.
Voeg de wijn toe en laat alles minstens 3 uur (maximaal 12 uur) staan.
Verwijder daarna de sinaasappelschil en het laurierblad en laat alles even op een zeef uitlekken.
Draai het mengsel driemaal door de vleesmolen of gebruik een keukenmachine om er een fijne puree van te maken.
Wrijf de farce eventueel daarna nog door een fijne zeef en voeg er zout en peper aan toe.
Zet de kom met de farce op de koudste plek van de koelkast.
Bekleed een vorm (inh. ± 1½ l) met de plakken bardeerspek en doe dit zo, dat de plakken aan één kant overhangen om met dat overhangende deel na het vullen de bovenkant van de pâté te bedekken.
Snijd de buiklappen en de rugfilets in lange, smalle repen en wrijf ze met wat zout en peper in.
Leg de helft ervan op de bodem van de vorm, vorm van de farce een rol en leg deze op het konijnenvlees in de vorm.
Schik de rest van de repen konijnenvlees ernaast en erop.
Schenk hierna 2½ dl bouillon in de vorm en dek alles met de over de rand hangende plakken spek af.
Leg het deksel op de vorm of verpak de vorm in dubbelgevouwen aluminiumfolie.
Zet de vorm in een ovenschaaltje en schenk daar kokend water in tot de vorm er voor 2/3 deel in staat.

Konijnenpâté

Schuif het ovensleetje iets onder het midden op het rooster in de op 175°C voorverwarmde oven en temper de ovenwarmte na 5 minuten tot 125°C.

Reken op een oventijd van 2½ uur.

Bereid tegen het einde van de oventijd de gelei.

Week de gelatineblaadjes 10 minuten in ruim koud water.

Breng de rest van de bouillon aan de kook, neem het pannetje van het vuur en los er de goed uitgeknepen gelatineblaadjes onder voortdurend roeren met een houten lepel in op.

Neem de vorm uit het heetwaterbad en verwijder het deksel of het aluminiumfolie.

Schenk het vocht uit de vorm en schenk er daarna zoveel gelei bij dat alles net niet onder komt te staan.

Leg een plankje op de pâté, zet er een gewichtje op en laat daarna alles afkoelen.

Zet de vorm, met het plankje en het gewicht erop, daarna nog minstens 12 uur in de koelkast.

Neem de pâté vlak voor het opdienen uit de vorm en snijd hem, bij voorkeur met een elektrisch mes, in vingerbrede plakken.

U kunt de konijnenpâté goed invriezen; laat de pâté daarna echter niet volledig ontdooien, maar snijd hem, als het hart ervan nog hard is, in plakken en leg die op bordjes of op een schaal.

Variatietip: U kunt een dergelijke pâté ook bereiden met kip, kalkoen, tamme eend, patrijs, gans en fazant.

Gebruik in dat geval bouillon van gevogelte in plaats van kalfs- of konijnenbouillon.

Serveertip: Serveer bij deze fijne konijnenpâté een salade van veldsla. Reken voor 6 personen op 100 g veldsla. Maak de veldsla aan met een dressing die u samenstelt door 1 deel frambozenazijn te vermengen met 4 delen olijfolie, zout, peper en eventueel wat ragfijn gesnipperde sjalotjes of voorjaarsuitjes.

Konijnerug met bruin bier en mosterd

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

Ingrediënten

2 konijneruggen
peper
zout
boter
2 eetlepels Dijonmosterd
2 eetlepels gehakte peterselie
2 eetlepels door een zeef gewreven broodkruim
1 flesje bruin bier (Petrus, Rodenbach) van 25 cl
2½ dl runderfond of 2 dl water + 2 theelepels vleesextract (type Oxo)
1 eetlepel bieslooksnippers

Bereiding

Maak de konijneruggen schoon en verwijder het overtollige vet.
Kruid ze met peper en zout en bak de ruggen in boter mooi bruin.
Plaats ze in een ovenschotel met deksel en laat ze in een op 175°C voorverwarmde oven i 30-35 minuten garen.
Bedruip ze af en toe met de bakboter; zorg, dat deze niet verbrandt.
Haal de ruggen uit de schaal en strijk de rugzijde in met 1 eetlepel mosterd.
Strooi er de gehakte peterselie en nadien het broodkruim op.
Smelt 100 g boter en bedruip de persillade daarmee.
Plaats de ruggen terug in de oven om de korst een goudgele kleur te geven.
Verwijder de ruggen, plaats ze op een serveerschotel en houd ze warm.
Verwijder de bakboter, maak de aanbaksels met het bruin bier los en kook het tot de helft in.
Voeg nu de bouillon bij het bier en kook het samen tot 1/3 in.
Passeer de saus door een fijne zeef.
Roer 1 eetlepel mosterd door de saus, voeg de bieslook toe en 1 eetlepel boter om de saus te laten glanzen.
Controleer de kruiding.
Serveer wat saus rond de ruggen en de rest in een sauskom.
Fileer de konijneruggen eerst en snijd ze dan voor uw gasten in medaillons aan.
Serveer hierbij in boter gebakken aardappelplakjes (vooraf gekookt in de pel) en schorseneren of witte selder in de room.
Schenk hierbij een Belgisch bruintje of een lichte rode wijn, zoals een beaujolais of een Macon.

Koninginnedagragoût

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

Ingrediënten

500 g wortelen

400 g kipfilet

350 g witte rijst

zout

1 kippenbouillontablet

1 zakje Knorr lente-ui-knoflooksaus

3 eetlepels crème fraîche

1 eetlepel fijngeknipte bieslook, schaal à 15 g

Bereiding

Schrap de worteltjes en snijd ze in schuine plakjes.

Snijd de kipfilet in piepkleine stukjes.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.

Kook de wortel met de kipfilet in ½ l water met de bouillontablet in ± 7 minuten gaar.

Giet de worteltjes en de kip af maar vang 2½ dl van het kookvocht op.

Klop het sauspoeder door het kookvocht en breng hem al roerende aan de kook.

Voeg de worteltjes, de kip en de crème fraîche toe en warm ± 2 minuten door.

Serveer de ragout met de rijst en bestrooi met de bieslook.

Wijnadvies: Macon-Villages, Frankrijk

Koninginnenhapje met scampi's en fijne groenten

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 bladerdeegpasteitjes
12 middelgrote scampi's (diepvries)
150 g juliennegroenten (diepvries)
50 g gerookt spek in blokjes
1½ dl kippenbouillon (vers of ¼ blokje opgelost in 1½ dl heet water)
1½ dl lichte room
instantsausbinder
peper
zout

Bereiding

Dompel de diepgevroren scampi's ± 2 minuten in een kom heet water zodat u ze gemakkelijk kan pellen.
Dep ze droog.
Breng 1½ dl kippenbouillon aan de kook en doe er de diepgevroren juliennegroenten en de blokjes gerookt spek bij.
Laat gedurende 10 minuten zachtjes koken.
Voeg er dan de gepelde scampi's aan toe en laat nog 2 minuten verder koken.
Giet er de room bij, breng weer aan de kook en bind met instantsausbinder.
Breng op smaak met peper en zout.
Verwarm intussen de bladerdeegpasteitjes gedurende 10 minuten in een hete oven (200 °C).
Vul de pasteitjes met de bereiding en dien onmiddellijk op.

Koninginnenhapje met wijngaardslakken

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eigeel
24 escargots
2 teentjes look
1 dl room
4 eetlepels gehakte peterselie
1 sjalot
1 dl witte wijn
2 eetlepels Pastis
boter
wat sterkers

Bereiding

Bak het met eigeel ingesmeerde bladerdeeg gedurende 15 minuten op 190°C, verlaag dan de oven naar 160°C en bak nog 10 minuten, dan zijn ze mooi gerezen en droog.
Stoof de gehakte sjalot en look aan in de boter en voeg er de escargots aan toe.
Blus na 5 minuten met witte wijn en Pastis en voeg de room toe.
Laat even inkoken tot alles gebonden is en voeg de peterselie toe.
Snij het hoedje van de bladerdeegjes en vul met de escargots en de saus.
Zet het hoedje er terug op en serveer met de sterkers.

Tip: smeer de eierdooier voor de glacering over het midden van de bladerdeegplakjes, niet tegen de randen, anders rijst het deeg niet gelijkmatig.

Koningskrab met chop-choy van hopscheuten en jonge snijboontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

800 g Noorse king'crab
2 eierdooiers
400 g hopscheuten
100 g gesmolten boter
200 g primeursnijboontjes
2 dl kreeftenbouillon
2 cl galanga (soort gemberwortel uit de Aziatische winkel)
20 g korianderblad
1 eetlepel zachte mosterd
1 eetlepel honing
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel sesamololie
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

De hopscheuten 5 minuten voorkoken.
De snijboontjes schuin versnijden.
De galanga, mosterd, soja en honing mengen.
De groenten in olijf- en sesamololie wokken.
Het mengsel erbij doen en nog even laten sudderen.
De krab 5 minuten pocheren in de kreeftenbouillon.
De bouillon laten inkoken tot ½ dl een hollandaisesaus maken: de eierdooiers en de afgekoelde bouillon op klein vuur of in warmwaterbad opkloppen tot een sabayon.
De geklaarde boter in een dun straaltje, al kloppend, toevoegen.
De groenten op een bord schikken, de krab op de groenten leggen en de saus rond de groeten gieten.
Versieren met een krabschaar en korianderblaadjes.

Koninklijke kippenbouillonsoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

¾ l kippenbouillon
2 ontvelde tomaten in zeer kleine stukjes
1 eetlepel tomatenpuree
1½ dl droge sherry
zout
versgemalen peper
2 eetlepels kleingesneden bieslook
soepstengels

Bereiding

Breng in een pan de kippenbouillon aan de kook.
Voeg de stukjes tomaat en de tomatenpuree toe, zet het vuur laag, leg het deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes koken.
Roer de sherry door de soep en breng haar met wat zout en peper op smaak.
Verdeel de soep over 4 borden en bestrooi die met het bieslook.
Geef er soepstengels bij.

Koolbladeren gevuld met kreeft en kaviaar in botersausje

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kreeften van elk 450 g
1 groene savooikool
4 sjalotten
200 g champignons
2 tomaten
2½ dl droge witte wijn
250 g roomboter
2 cl citroensap
peper
zeezout

Bereiding

Haal de mooiste bladeren van de kool en spoel ze grondig.
Hak de champignons en de sjalotten fijn.
Dompel de kreeft gedurende 5 minuten in kokend water.
Haal het vlees van de kreeft.
Blancheer de koolbladeren in gezouten water.
Vul per persoon 3 koolbladeren met kreeftenvlees en gehakte paddestoelen.
Voeg peper en zout toe.
Bereid de saus: verwarm de wijn met de gesnipperde sjalotten en enkele fijngehakte koolbladeren.
Laat inkoken en voeg boter, peper en citroensap toe.
Mix het geheel en zeef.
Stoom de gevulde koolbladeren gedurende 3 minuten in een couscouspan of een steamer.
Verdeel de saus over de borden.
Schik de gevulde koolbladeren in het midden.
Versier met tomaat en kaviaar.

Koolmacaroni met banaan en taugé

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

Ingrediënten

500 g macaroni
2 uien
400 g gehakt
1 rode paprika
100 g champignons
750 g gesneden witte kool
1 bouillontablet
1 banaan
100 g taugé
paprikapoeder
1 mespunt chilipoeder
peper
4 grote plakken kaas
bieslook

Bereiding

Kook de macaroni beetgaar.
Maak alle groenten schoon en snijd de uien klein, de paprika in reepjes en de champignons en de banaan in plakjes.
Beboter een vuurvaste schaal.
Verwarm de oven voor op 175-200°C.
Fruit de uien, voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg dan de paprika en de champignons toe en bak alles op hoog vuur.
Doe er de kool en het bouillontablet bij en smoor alles met het deksel op de pan 10 minuten.
Scheep er dan de banaan, de taugé, paprikapoeder, chilipoeder en peper door.
Meng het groente-gehaktmengsel door de beetgare macaroni.
Doe alles in de ovenschaal en dek af met de plakken kaas.
Zet de schotel in de voorverwarmde oven tot de kaas mooi bruin is.
Bestrooi de schotel voor het opdienen met geknipte bieslook.

Koolraapstampot met veldsla en shoarmavlees

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

Ingrediënten

500 g aardappelen

500 g koolraap

zout

peper

4 bosuitjes

200 g veldsla

25 g boter

300 g shoarmavlees

¾ dl gezeefde tomaten

1 theelepel bouillonpoeder

Bereiding

Maak de aardappelen en de koolraap schoon, snijd ze in stukken en kook ze in weinig water met zout in ± 25 minuten gaar.

Snijd de bosuitjes in ringetjes.

Was de veldsla en laat de blaadjes goed uitlekken.

Verhit de boter in een koekepan en bak het shoarmavlees al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.

Giet de aardappelen en de koolraap af en stamp ze fijn.

Roer de gezeefde tomaten en het bouillonpoeder erdoor en blijf roeren tot een smeuijge puree ontstaat.

Schep de uiringetjes, de veldsla en het vlees erdoor en warm de stampot al roerend nog even goed door.

Breng op smaak met zout en peper.

Koolrabi's gevuld met kalfsgehakt

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

Ingrediënten

4 dl bouillon
1 theelepel geraspte citroenschil
1 theelepel kruizemunt
100 g droogkokende rijst
8 kleine koolrabi's
½ rode paprika
500 g kalfsgehakt
1 ei
zout, peper
1 eetlepel geroosterd sesamzaad
1 eetlepel citroensap
1 bekertje crème fraîche

Bereiding

Breng in een pannetje 2 dl bouillon met de geraspte citroenschil en de kruizemunt aan de kook en kook de rijst hierin in ± 20 minuten gaar en droog.

Schil intussen de koolrabi's en kook ze in een pan met ruim kokend water in ± 20 minuten bijna gaar.

Hol de koolrabi's met een lepel of een grapefruitmesje tot op ± 1 cm van de wand uit.

Snijd de paprika in kleine stukjes.

Vermeng het kalfsgehakt in een kom met het ei, de paprikastukjes, de gare rijst, zout en peper.

Vul de holten van de koolrabi's hoog op met het gehaktmengsel.

Strooi er het sesamzaad over en druk het even aan.

Zet de koolrabi's in een ovenschaal en schenk er de rest van de bouillon bij.

Laat de gevulde koolrabi's in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 45 minuten bruin en gaar worden.

Zet de koolrabi's op 4 warme borden en houd ze in de nog hete oven warm.

Schenk het vocht in een pan, roer er de crème fraîche en het citroensap door en laat op hoog vuur tot sausdikte inkoken.

Breng de saus op smaak met zout en peper.

Schenk een beetje saus over de gevulde koolrabi's en doe de rest over in een sauskom.

Lekker met een tomatensalade.

Koolrabi-gehaktschotel met bieslooksaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g rundergehakt
zout
peper
nootmuskaat
1 theelepel milde paprikapoeder
½ eetlepel paneermeel
1 kruidenbouillontablet
250 g aardappelen in stukjes
2 koolrabi's in reepjes
1 zakje witte saus (Knorr)
20 fijngeknipte sprietjes bieslook

Bereiding

Meng het gehakt, zout, peper, het paprikapoeder en het paneermeel in een kom door elkaar en vorm hier kleine balletjes van.

Breng in een pan ½ l water met het bouillontablet aan de kook, voeg de aardappelen en de koolrabi toe en laat ± 5 minuten koken.

Voeg de gehaktballetjes toe en kook alles in nog eens ± 10 minuten zachtjes gaar.

Maak intussen de saus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Breng op smaak met nootmuskaat en roer er de bieslook door.

Giet het gehakt-koolrabimengsel af en schep de saus erdoor.

Koolrabi-knoflooksoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sjalotje
1 koolrabi
1 aardappel
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook
1 (kruiden)bouillontablet
1 theelepel (verse) tijmblaadjes
zout
peper
1 eetlepel fijngeknipte bieslook
1 eetlepel fijngehakte peterselie

Bereiding

Pel en snipper het sjalotje.

Schil de koolrabi en de aardappel en snijd ze in kleine blokjes.

Verhit de olie in een hoge pan en fruit het sjalotje, de koolrabi en de aardappel even aan.

Pers de teentjes knoflook erboven uit.

Voeg ½ l water, het bouillontablet en de tijm toe, breng de soep aan de kook en kook het geheel in ± 8 minuten zachtjes gaar.

Pureer de soep met een staafmixer tot ze glad en gebonden is.

Verwarm de soep eventueel opnieuw en voeg naar smaak zout en peper toe.

Schep de soep in 2 diepe borden en strooi het bieslook en de peterselie erin.

Lekker met kaasstengels.

Koolsalade met vers fruit, ham en noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 voorgebakken breekbrood
500 g witte kool
1 bak Vers Fruitmix à 300 g
3 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen peper
zout
200 g achterham, in dikke plakken
1 zakje hartige broodmix à 75 g (notenmix)
3 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Overgiet de kool met kokend water en laat hem 5 minuten staan.
Laat de kool in een vergiet goed uitlekken.
Laat de fruitmix uitlekken maar vang 1 dl van het vruchtennat op.
Klop het met de olie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Snijd de ham in dunne reepjes en rooster het broodmix in een droge koekenpan lichtbruin.
Scheep de uitgelekte kool met de ham, de fruitmix en de dressing door elkaar.
Laat de salade in de koelkast in ± 25 minuten op smaak komen.
Scheep 2/3 van de broodmix door de salade en garneer met de rest van de broodmix en de bieslook.
Serveer met het breekbrood.

Wijnadvies: Qool Wines, Paradis, Chardonnay, wit, Frankrijk

Koolsoep

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

Ingrediënten

2 flinke uien
1 spits- of groene kool
2 grote aardappelen in blokjes
1 flinke winterwortel
1 rookworst
100 g gerookt spek in blokjes
1 stuk schenkel of ander soepvlees
peper
zout
laurier
1 boulliontablet
sambal

Bereiding

Trek een stevige bouillon van de kruiden en het soepvlees.
Haal het vlees van het bot en snijd het vlees in stukjes.
Bak het spek op zacht vuur uit en fruit de knoflook en de uien in het spekvet.
Voeg het vlees, de kool, de bouillon, de rookworst en de smaakmakers toe en laat alles nog even smoren.

Koolsoep uit Laos

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ rode peper

½ Chinese kool

1 teentje knoflook

1 pot kippenbouillon

1 pot roerbaksaus Singapore

2 eetlepels citroensap

zout

peper

Bereiding

Was de rode peper en snijd het kapje eraf.

Wrijf de peper tussen de vingers, zodat de zaadjes eruit vallen en snijd hem in dunne ringetjes.

Snijd de Chinese kool heel fijn, was hem en laat hem uitlekken.

Doe de peper en de kool in een pan.

Pel de knoflook en pers hem erboven uit.

Zeef de stukjes kippenvlees uit de kippenbouillon en snijd ze klein.

doe de bouillon in de pan en breng alles aan de kook.

Voeg de roerbaksaus aan de soep toe en laat haar op een zacht vuur ± 10 minuten zachtjes koken.

Voeg de stukjes kip en het citroensap toe en breng de soep op smaak met zout en peper.

Koolstamppot

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

Ingrediënten

1-1½ kg kruimige aardappelen
1 kg witte of groene kool
2 uien
200 g salami, cervelaatworst of chorizo (ongesneden)
3 theelepels Provençaalse kruiden
1 theelepel bouillonpoeder
250 g verse worst of 1 (runder)rookworst á 250 g

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd ze in 2 of 4 stukken.
Maak de kool schoon en snijd hem in repen.
Pel de uien en snijd ze klein.
Snijd de gekozen worstsoort in blokjes.
Bak de blokjes salami of worst in een grote braadpan zachtjes uit en neem ze uit de pan zodra het vet eruit is gelopen.
Bak in dit achtergebleven vet de uien 1 minuut aan.
Voeg de aardappelen, de kool en de Provençaalse kruiden toe en bak deze al roerend op hoog vuur aan.
Voeg het bouillonpoeder en ± 2 dl water toe, breng alles, afgedekt, aan de kook en kook het gerecht in ± 20 minuten gaar.
Bak of grilleer intussen de verse worst bruin en gaar of wel de rookworst.
Stamp de aardappelen, de kool en de uien door elkaar.
Leg de verse worst of de in plakjes gesneden rookworst erop en warm de stamppot zo nodig nog even goed door.

Variatietip: Neem prei in plaats van ui.

Variatietip: Bestrooi de stamppot met geraspte kaas in plaats van met worst en zet hem voor het serveren onder een hete grill of in een hete oven.

Koolvis met Chinese kool en couscous

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

Ingrediënten

600 g graatloze koolvisfilet

120 g mager gerookt spek

1 Chinese kool

125 g couscous

1¼ dl kippenbouillon of water

2 eetlepels boter of olijfolie

peper van de molen en zout

Voor de pasta:

boter

verse of diepgevroren tuinkruiden (pakje van 25 g)

tabasco

sap van 1 citroen

Bereiding

Spoel en droog de vis, verdeel hem in 4 gelijke porties, snijd die in een gelijk aantal blokjes, die u later over de schaaltes zult verdelen.

Verwijder het zwaard en het kraakbeen van het spek en snijd het in reepjes van ½ cm.

Maak de kool schoon, droog ze en snipper ze in grove juliënne.

Maak een pasta van 2 eetlepels boter en eventueel tuinkruiden (tuinkruiden uit de diepvries laat u eerst ontdooien op een blaadje keukenpapier).

Doe er wat tabasco en citroensap bij en laat opstijven in de koelkast.

Volg de kooktips op de verpakking van de couscous.

Meng hem eerst met olijfolie, bevochtig hem daarna met heet water of bouillon en laat zwellen.

Meng er vervolgens zonder opwarmen wat boter door.

Verdeel de couscous over de schaaltes.

Wok de spekreepjes krokant op hoog vuur.

Doe dit ook met de visblokjes.

Wok tenslotte de kool in 3 keer. Ze moet slinken, maar toch beetgaar zijn en fris van kleur blijven.

Schik de gebakken kool op de couscous en daar bovenop de vis.

Knijp er wat citroensap over en peper royaal met de molen.

Laat het gerecht onmiddellijk afkoelen in de koelkast.

Verdeel de kruiden-boter over de vis als hij koud is.

Dek af met een deksel en warm het gerecht op, alvorens het te serveren.

Drink hierbij koele karnemelk of tomatensap.

Koolvispakketjes met tortillachips

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

Ingrediënten

4 stukken koolvisfilet van 150 g
50 g tortillachips
2 eetlepels olijfolie
4 boswortels, in dunne plakjes
1 grote gele paprika, in reepjes
2 bosuitjes, in ringetjes
sap van een halve citroen
zout
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel gemengde Mexicaanse kruiden

Bereiding

Laat de koolvisfilets eventueel ontdooien.
Verwarm de oven voor op 200 °C.
Verkruimel de tortillachips fijn in de keukenmachine of in een plasticzak met een deegroller en meng de olijfolie erdoor.
Verdeel de groenten over het midden van 4 grote stukken bakpapier of aluminiumfolie.
Strooi er zout en peper over en sprenkel wat citroensap erover.
Wrijf de koolvisfilets in met citroensap en de Mexicaanse kruiden en leg ze op de groenten.
Strooi de tortillachips over de vis.
Vouw de uiteinden van het bakpapier aan twee kanten van de vis naar elkaar toe en draai deze uiteinden dicht, zodat een open pakketje ontstaat.
Zet de pakketjes op de bakplaat en schuif ze in de oven.
Bak de koolvis in 20 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met rijst en een salade van tomaatjes.

Variatietip: Vervang de koolvisfilet door tilapiafilet of meervalfilet.

Variatietip: Neem in plaats van tortillachips gewone chips of cornflakes.

Wijnadvies: Schenk bij zo'n pittige gekruid vispakketje met krokante chips gerust een soepele, fruitige, lichtkruidige rode wijn. Bijvoorbeeld een Côtes du Roussillon.

Koperen kalfsfricandeau

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

Ingrediënten

500 g in fijne reepjes gesneden kalfsfricandeau
50 g fijngesneden champignons
50 g fijngesneden oesterzwammen
150 g fijngesneden wit van prei
150 g fijngesneden bleekselderij
2 kleine, zeer fijngesneden lente-uitjes
2 eetlepels grove (Gulpener of Hemelse) mosterd
3 dl Koperen ABT (jubileumbier)
1 dl kippenbouillon
100 g crème fraîche
4 eetlepels zonnebloemolie
zout
versgemalen peper naar smaak

Bereiding

Braad de reepjes kalfsfricandeau om en om in de olie snel lichtbruin en bestrooi ze licht met peper en zout.
Temper het vuur, voeg het wit van de prei, de bleekselderij en de helft van het jubileumbier toe en laat dit 45 minuten zachtjes stoven.
Neem de groenten en het vlees uit de pan en houd ze in een aparte schaal warm.
Doe de rest van het bier, de champignons, de oesterzwammen en de grove mosterd in de pan en laat 10 minuten goed doorwarmen.
Laat het stoofvocht wat inkoken, doe er tenslotte de crème fraîche bij en roer die er goed, maar voorzichtig door.
Breng op smaak met peper en zout.
Verdeel de fricandeau met de groenten op voorverwarmde borden.
Dresseer het champignonmengsel en de saus erover en garneer met een lepel zeer fijngesneden lente-uitjes.
Serveer er aardappelkroketjes of fijne pommes Parisiennes, gebakken appelschijfjes en in boter gestoofde dunne sperzieboontjes bij.
Drink er een gekoeld glas Koperen ABT roggebier bij.

Koreaanse kippensoep met noedels

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Koreaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kippepootjes

1 l water

2 fijngesneden sjalotjes (of Chinese bieslook)

3 in een vijzel fijngestampte middelgrote teentjes knoflook

1 eetlepel sesamolie

2 eetlepels sojasaus

2 eetlepels Koreaanse chilipasta (Oosterse winkel)

250 g (zelfgemaakte) fettuccine

Bereiding

Maak de kippepootjes schoon: verwijder vel, vet en zenen.

Doe het water in een soeppan en leg de kippepootjes erin.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag, schuim zo nodig af en laat het geheel ± 45 minuten trekken.

Neem de kippepootjes uit de bouillon, haal het vlees van de botten, snijd het klein, vermeng het met de sesamolie, de sojasaus en de chilipasta en verdeel dit over 4 soepkommen.

Breng de kippenbouillon aan de kook, voeg de sjalotjes, de knoflook en de fettuccine toe en kook de pasta in 2-3 minuten beetgaar.

Schep de soep in de kommen over het kippevlees.

Koreaanse rundvleessoep met rettich

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Koreaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g rundvlees met bot * in stukken van 3 cm

200 g rettich in stukken van 3 x 3 cm

100 g vermicelli noedels (sweet potato starch noodle, toko)

zout, peper

1 eetlepel fijngesneden knoflook

1 eetlepel sojasaus (Kikkoman)

1 eetlepel geroosterd sesamzaad

½-1 eetlepel sesamololie

1 lente-ui in dunne ringen

Bereiding

Kook het vlees en de rettich in ruim water in 2-3 uur gaar en schep ze dan uit de pan.

Breng het kookvocht (de soep) met zout en peper op smaak.

Voeg de noedels toe en kook ze in 7-10 minuten gaar.

Snijd de rettich in heel dunne plakjes.

Snijd het vlees in kleine stukjes en vermeng het met de rettich, de knoflook, de sojasaus, het sesamzaad en de sesamololie.

Roer het vleesmengsel door de soep, warm alles even goed door en garneer de soep met de lente-ui.

* In Korea worden vaak stukken rundvlees met bot gebruikt. Dit zijn eigenlijk spareribs van rundvlees. U kunt de soep ook maken met riblappen, die u in blokjes snijdt.

Koreaanse taugésalade

Menugang Voorgerecht
Keuken Koreaans
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Breng 200 g taugé met koud water in een afgedekte pan aan de kook (laat de pan absoluut dicht) en laat ± 7 minuten koken.

Laat de taugé uitlekken.

Maak een saus van 1 verkruimelde gedroogde chilipeper, ½ eetlepel geroosterd sesamzaad, 2 theelepels sesamolie, zout, 1 eetlepel dunne ringen lente-ui en ½ theelepel fijngesneden knoflook en meng de saus door de taugé.

Koresjt bademjan (auberginesaus bij rundvlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 aubergines
4 tomaten
1 ui
1 theelepel kurkuma
500 g runderlappen in blokjes
1 kopje olie
zout, peper
1 citroen

Bereiding

Schil de aubergines en verdeel de vruchten overlangs in 4 parten.
Bak de plakken in de hete olie tot de olie bruin wordt en laat ze dan op keukenpapier in een vergiet uitlekken.
Snijd intussen de tomaten in grove stukken en snipper de gepelde ui.
Fruit de ui samen met de kurkuma in de rest van de olie.
Voeg de blokjes rundvlees toe en bak die snel aan alle kanten bruin.
Voeg 1 kopje water toe en laat het vlees in een gesloten pan 30 minuten sudderen.
Bedek het vlees met de gebakken aubergine en de stukken tomaat.
Bestrooi het geheel met peper en zout en besprenkel het gerecht met het sap van de citroen.
Laat het gerecht nog 30-45 minuten stoven.
Geef er gekookte rijst bij.

Variatietip: In plaats van rundvlees kunt u ook stukken kip gebruiken.

Koriander-tartaarsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Bereiding

Roer 125 g mayonaise los en meng er 2-3 eetlepels fijngesneden koriander, 2 eetlepels fijngesneden augurkjes, 2 theelepels kappertjes, ½-1 theelepel chilipoeder, ¼ theelepel gemalen komijn, zout, peper en wat citroensap door.

Korianderchutney 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g tamarindepeulen
1 kleine gepelde ui in ringen
8-10 grote takjes verse koriander
30 g geschild en geraspte verse gemberwortel
2 theelepels komijnzaadjes
5-6 takjes verse munt
2 eetlepels suiker
1-2 grofgehakte groene chilipepers zonder zaadjes
1 theelepel zout

Bereiding

Week de tamarindepeulen 10-15 minuten in 2 kopjes heet water en knijp de pulp eruit.
Herhaal dit tot alle pulp er is uitgeperst.
Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa is ontstaan.
Breng de chutney zo nodig met nog wat suiker en zout op smaak.

Korianderdressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Meng 3 eetlepels olijfolie met 2 eetlepels limoensap, 1 theelepel suiker, 2 eetlepels fijngesneden koriander, 2 eetlepels kippenbouillon, 1 theelepel geraspte gemberwortel en 1 jalapeñopeper in dunne ringen.

Korianderkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg kippenbouten, zonder vel
2-4 tenen knoflook, gepeld en geperst
125 g Bulgaarse yoghurt
5 eetlepels olie
1 grote ui, in dunne ringen gesneden
2 eetlepels gemalen koriander
½ theelepel versgemalen zwarte peper
1 theelepel gemalen gemengde specerijen
½ theelepel gemalen kurkuma
½ theelepel chilipoeder
1¼ dl warm water
1 theelepel zout
25 g gemalen amandelen
2 hardgekookte eieren, in plakjes
¼ theelepel paprikapoeder

Bereiding

Snijd de kippenbouten in tweeën, wrijf ze in met geperst knoflook en doe ze met de yoghurt in een schaal.

Schep om en laat de schaal afgedekt 2-4 uur op een koele plaats staan.

Verhit de olie op half vuur, fruit de uiringen 6-8 minuten, haal ze uit de pan en houd ze apart.

Verwarm in dezelfde olie de koriander, zwarte peper, het kurkumapoeder en de gemengde specerijen 15 seconden en voeg meteen daarna de kip met de marinade uit de schaal toe.

Braad de kip op vrij hoog vuur aan (5-6 minuten).

Voeg het chilipoeder, water, zout en de gefruite uiringen toe.

Breng het aan de kook, leg het deksel op de pan en laat de kip in een half uur gaar worden.

Roer de gemalen amandelen erdoor en neem de pan van het vuur.

Korianderpesto 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 teentjes knoflook grof.

Snijd 50 g Old Amsterdamkaas in stukjes.

Pureer de knoflook met de kaas, 50 g gewassen en drooggedept korianderblad en 50 g gepelde walnoten en een keukenmachine of wrijf alles fijn in een vijzel.

Schenk in een dun straaltje 1 dl olijfolie bij het mengsel en pureer het tot een gladde massa.

Breng pittig op smaak met tabasco en eventueel wat peper en zout.

Korianderrijst met St Jakobsschelpen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g basmatirijst
2 eetlepels gesnipperde verse koriander
800 g kleine St Jakobsschelpen (diepvries)
boter
4 dl sinaasappelsap
een zakje vanillesuiker
peper
zout

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Hak de koriander fijn en meng onder de rijst.
Houd even opzij.
Ontdooi de St Jakobsschelpen even in warm water.
Verhit boter in een pan.
Dep de St Jakobsschelpen droog.
Bestrooi flink met vers gemalen peper en roerbak ze een viertal minuten.
Haal uit de pan en deglaceer met sinaasappelsap.
Doe er de vanillesuiker bij.
Laat even doorkoken.
Kruid bij met peper en zout.
Bind eventueel met wat maïszetmeel.
Roer er de gare St Jakobsschelpen door.
Neem een diep bord.
Schik er een portie rijst op en lepel de jakobsschelpen met de sinaassaus er rond.

Koriandersaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Saus

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

75 g fijne tafelsuiker
85 ml witte wijnazijn
2 fijngesneden rode pepers
1 eetlepel fijngesneden koriander

Bereiding

Verwarm zachtjes en al roerend de suiker en de azijn tot de suiker oplost.
Laat het op hoog vuur in ± 5 minuten tot een lichte siroop inkoken.
Roer er de pepers en koriander door en laat de saus afkoelen.

Korstjesvlees

Menugang	Bijgerecht	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

600 g rundvlees (borstlap)
3 dl bruin bier (geen Heineken!)
1 ui
1 teentje knoflook
½ rode Spaanse peper
1 snufje zout
½ theelepel djinten
1 theelepel ketoembar
1 theelepel laos
2 theelepels sambal oelek
2 eetlepels Javaanse suiker of honing
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Snijd het vlees in middelgrote blokjes en zet die ± 2 uur in het bier.
Snipper de ui, de knoflook en de rode peper en stamp ze met de djinten, de laos, de ketoembar en het zout fijn.
Fruit dit mengsel in olie tot de ui lichtbruin ziet.
Haal het vlees uit het bier en bak het ± 3 minuten mee.
Overgiet het vlees met het bier en laat het geheel een uurtje sudderen.
Meng de sambal, de suiker (of de honing) en de ketjap tot een papje.
Doe olie in een hete wok, voeg het mengsel toe en wacht tot het geheel goed heet is.
Schroei het vlees hierin (zonder het suddervocht) in enkele minuten dicht.
Serveer het vlees met rijst en een groente (bijvoorbeeld gele bloemkool).
Aanvulling: 150 g champignons en 1 ui
Snijd de champignons in plakjes en de ui in ringen.
Giet het suddervocht in een ovenschaal, leg het vlees erin en bedek het met de ui en de champignons.
Zet de schaal 10 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

Info: Dit recept ontleent zijn naam aan de gekarameliseerde korstjes rond het vlees.

Kotosoupa avgolemono (kippensoep met ei-citroensaus)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 hele kip
1½ l water
2 gesnipperde uien
2 gesneden wortelen
1 gesneden stengel selderij
verse peper
laurierblad
zout
300 g rijst

Bereiding

Maak de kip schoon en was ze.
Plaats de kip in een pan met het water en voeg alle kruiden en groenten toe.
Breng dit aan de kook en laat ongeveer 90 minuten sudderen.
Verwijder de kip uit de bouillon en voeg de rijst toe.
Laat de soep in een gesloten pan nog 20 minuten doorkoken.
Maak de avgolemonosaus volgens basisrecept (zie volgende recept) en voeg ze aan de soep toe.
Gebruik de kip voor een ander gerecht of maak ze schoon en voeg de stukken aan de soep toe.

Kottsoppa (Zweedse vleessoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

900 g soepvlees

3 l water

2 grote wortelen, in blokjes gesneden

1 witte knol, in blokjes gesneden

3 stengels bleekselderij, in blokjes gesneden

1 grote ui, bestoken met 2 kruidnagels

2 gesneden sjalotten of preitjes

2 theelepels zout

1 theelepel witte peper

Bereiding

Doe het vlees in een grote pan en voeg het water toe.

Breng het aan de kook en schuim het af.

Voeg zout toe, matig het vuur en laat het ±2 uur trekken.

Haal het vlees uit de pan, snijd het in stukjes en doe deze terug in de soep.

Voeg de wortel, knol, bleekselderij, ui en sjalotten of prei toe en breng op smaak met peper.

Breng de soep opnieuw aan de kook, zet het vuur laag en laat 1 uur sudderen.

Koude asperges met warme citrussaus

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

Ingrediënten

1 kg witte asperges

zout

½ theelepel suiker

10 g boter

voor de saus

100 g boter

2 eidooiers

zout

versgemalen peper

cayennepeper

1 dl sap van bloedsinaasappels

de geraspte schil van ½ sinaasappel

2-3 eetlepels citroensap

enkele takjes kervel

Bereiding

Kook de asperges in ruim water met zout, zout, de suiker en de boter beetgaar en laat ze helemaal afkoelen.

Smelt de boter op laag vuur in een pannetje.

Doe de wijn, het sinaasappelsap en het citroensap met de sinaasappelrasp in een pan en laat dit tot ± 1/3 inkoken.

Breng een laagje water in een pan aan de kook.

Klop de eidooiers met de kruiden in een kom romig op en doe dit in het kokende water.

Voeg de ingekookte saus hierbij en roer er daarna beetje bij beetje de gesmolten boter door.

De saus mag nu niet meer koken.

Serveer de koude asperges met de warme saus.

Koude avocado-roomsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 geschilde avocado's
1/8 l slagroom
3 eetlepels citroensap
½ eetlepel olie
2 lente-uitjes in ringetjes van ± 1 cm
1 eetlepel korianderzaadjes
1 dl witte wijn
7 ½ dl kippenbouillon
150 g Hollandse garnalen
2 eetlepels fijngehakte korianderblaadjes
zout
peper
dunne reepjes citroenschil

Bereiding

Pureer het vruchtvlees van de avocado's.
Roer de slagroom en het citroensap erdoor.
Bak in de olie de lente-uitjes met de korianderzaadjes ± 4 minuten.
Schenk de wijn erbij, roer de aanbaksels los en laat de alcohol verdampen.
Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
Roer van het vuur af de avocadopuree, garnalen en fijngehakte koriander erdoor.
Laten afkoelen.
Garneer de soep met reepjes citroenschil.
Geef er sneetjes stokbrood met knoflookrouille bij.
Eet u de soep zonder rouille, maak de soep dan wat pittiger met tabasco.

Koude avocadosoep

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

Ingrediënten

2 sjalotten
4 tenen knoflook
verse koriander
peterselie
tijm
1 l gevogeltebouillon
2 rijpe avocado's
limoensap (of citroensap)
3 dl crème fraîche
tabasco
zout

Bereiding

Pel de sjalotten en de knoflooktenen.
Was de kruiden en snijd de blaadjes van de stelen.
Hak of knip de blaadjes fijn en zet ze even weg.
Breng de bouillon met de sjalotten, de knoflook en 2/3 van de kruiden aan de kook en laat dit op laag vuur een half uur trekken.
Zeef de bouillon en laat hem afkoelen.
Schil de avocado's, halveer ze en verwijder de pitten.
Pureer het vruchtvlees samen met het limoensap in een keukenmachine of blender.
Voeg, terwijl de motor draait, steeds kleine scheutjes bouillon toe tot een gladde gebonden saus ontstaat.
Doe de soep in een schaal.
Houd 3 eetlepels crème fraîche apart en roer de rest door de soep.
Breng de soep pittig op smaak met tabasco en zout en zet haar een half uur in de koelkast.
Serveer de avocadosoep in gekoelde soepkommen, schep op iedere portie een toefje crème fraîche en garneer met de achtergehouden kruiden.

Krabrisotto met avocado-ijs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het avocado-ijs

100 g suiker
7 eetlepels witte wijn
60 g vloeibare glucose
¾ dl water
2 rijpe avocado's
sap van 1 citroen
¾ dl melk

voor de risotto

1 l schaaldierenfumet
½ dl maïsolie
2 sjalotjes, gesnipperd
½ teentje knoflook, gehalveerd
200 g arboriorijst
4 eetlepels witte wijn

voor de schaaldierensaus

2½ dl schaaldierenfumet
2½ dl halfvolle melk
50 g boter
peper
zout

voor de garnering

100 g vers, wit, puur krabvlees
35 g parmezaanse kaas, geraspt
30 g boter
2 theelepels bieslook, fijngeknipt
2 tomaten
takjes kervel

Bereiding

Ontvel de twee tomaten, door ze eerst in kokend water te dompelen en vervolgens te laten schrikken onder de koude kraan.

Snijd het vruchtvlees in stukken, verwijder de pitten en hak het vruchtvlees in stukjes van ca 5 mm.

Deze concassé van tomaten kan een dag voor het diner worden gemaakt.

De risottobasis kan pas 6-8 uur van tevoren worden bereid.

Zorg ervoor dat, voordat het gerecht wordt afgemaakt, de krab goed is nagekeken op eventuele schaalrestjes, zodat die niet per ongeluk in de risotto terechtkomen.

Krabrisotto met avocado-ijs

Los voor het avocado-ijs op een lage warmtebron in een steelpannetje de suiker op in de witte wijn, glucose en het water.

Laat alles afkoelen.

Doe het mengsel in een keukenmachine, voeg avocado's en citroensap toe en pureer het geheel tot een gladde massa.

Roer de melk erdoor.

Klop het mengsel in een ijsmachine totdat het bevroren is en zet het in de vriezer.

Het ijs moet ten minste 2 uur voor het opdienen worden klaargemaakt om de juiste structuur te krijgen.

Bewaar het maximaal twee dagen.

Breng voor de risottobasis de schaaldierenfumet in een steelpan zachtjes aan de kook.

Verhit de maïsolie op een matig vuur in een diepe, zware pan.

Voeg de sjalotjes en het knoflook toe en bak ze 3 minuten zonder ze bruin te laten worden.

Voeg de rijst toe en bak die nog eens 2 minuten mee, zonder dat hij verkleurt.

Schenk de wijn erbij en laat het geheel pruttelen totdat het is ingedikt.

Voeg de hete fumet er beetje voor beetje aan toe ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ dl per keer).

Breng het mengsel steeds weer aan de kook en laat het onder voortdurend roeren door de fumet opnemen.

Dit duurt telkens ongeveer 3 minuten.

Herhaal dit proces tot de rijst bijna gaar, maar niet poederachtig is.

Het hele proces zal ongeveer 14 minuten duren.

Bewaar de eventueel overgebleven fumet voor later gebruik.

Haal de risotto uit de pan als de rijst redelijk droog is, en spreid hem uit op een blad.

Laat de risottobasis afkoelen en bewaar hem maximaal 8 uur in de koelkast.

Breng voor de schaaldierensaus de fumet in een steelpan aan de kook en laat hem zachtjes koken, totdat hij is ingedikt tot ongeveer $\frac{1}{2}$ dl stroperige vloeistof.

Als u bijna zover bent dat u de borden gaat opmaken, roert u met een garde de melk en boter er goed door.

De temperatuur van deze saus is belangrijk: hij moet heet, maar niet gloeiend heet zijn.

Laat de saus niet koken.

Haal het avocado-ijs uit de vriezer zodat het wat zachter kan worden voor u het serveert.

Zet de fumet op de warmtebron en verhit hem tot het kookpunt.

Zet de schaaldierensaus klaar en zorg voor voorverwarmde borden: die extra 2-3 minuten vormen het verschil tussen goede en slechte risotto.

Zet een zware, diepe pan op een matige hittebron.

Voeg de risotto, een beetje hete fumet en de boter toe en breng het geheel aan de kook.

De hoeveelheid fumet hangt af van de droogheid en dikte van de rijstkorrels. Kook de risotto onder voortdurend roeren 2-3 minuten totdat de rijst gaar is en er een glad mengsel van bouillon en boter is ontstaan.

Het mengsel moet zijn eigen gewicht net kunnen dragen (als u risotto op de traditionele manier maakt, begin dan hier.)

Voeg de krab, parmezaanse kaas, concassé van tomaten en de bieslook toe en schep alles door elkaar.

Denk eraan dat de krab al is voorgekookt en dat langer koken het vlees alleen maar droger en smakeloos maakt.

Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de risotto in het midden van elk bord.

Klop de saus met een garde of handmixer tot hij een cappuccinoachtig schuim krijgt en schep de saus dan rondom de risotto.

Leg op elk bord een schepje avocado-ijs en wat kervel en dien het gerecht op.

Krabrisotto met avocado-ijs

Tips: De fumet voor de risottobasis en de schaaldierensaus kan maximaal één maand van tevoren worden bereid, als die in de vriezer wordt bewaard en drie dagen tevoren als de fumet in de koelkast wordt bewaard. Wie de voorkeur geeft aan de traditionele bereidingswijze van risotto, kan de hoeveelheid bouillon met 2 dl vermeerderen en de rijst 3-4 minuten langer laten koken. Voeg een scheutje fumet en wat boter toe als de rijst klaar is, zodat het geheel gaat binden. Het recept kan dan verder worden gevolgd vanaf het moment dat de krab en de kaas toegevoegd moeten worden.

Kruidenzout

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

Ingrediënten

1 kg zout
40 g rode peper
30 g asafoetida
60 g komijn
60 g korianderzaad
60 g grijs of zwart zout
2 ½ theelepel foelie
30 g zwarte peper

Bereiding

Verhit de kruiden - zonder ze bruin te laten worden - zeer voorzichtig in een pan met een dikke bodem en vermeng ze met het zout.

Kulfi 2 (Indiaas ijs)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

8 kopjes melk
12 gemalen groene kardemoms
1/3 kopje suiker
1/3 kopje fijngesneden amandelen
1/3 kopje fijngesneden pistachenootjes

Bereiding

Doe de melk en de kardemoms in een pan met zware bodem en breng dit aan de kook.
Laat de melk na het koken 30 minuten op laag vuur staan en roer af en toe. Het is dan iets ingedikt.
Voeg dan de nootjes en de suiker toe en laat het nog 5 minuten koken.
Laat het mengsel daarna afkoelen en zet het 3 uur in de vriezer.
Mix het mengsel hierna tot het luchtig is.
Verdeel het over vormpjes of kommetjes en zet die weer in de vriezer (± 4 uur).
Haal de kulfi dan uit de vormpjes.

Kulfi 3 (Indiaas amandelijs)

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type IJs	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels custardpoeder
4 dl melk
100 g witte basterdsuiker
1/8 l slagroom
100 g verse roomkaas (Mon Chou)
75 g gepelde, ontvliesde en gemalen amandelen
1 mespuntje zout
2 theelepels limoen- of citroensap

Bereiding

Maak het custardpoeder aan met 4 eetlepels melk.
Breng de rest van de melk aan de kook.
Roer het custardmengsel door de kokende melk en blijf roeren tot een lichtgebonden, volkomen egale vla is verkregen.
Laat de vla enkele minuten zachtjes doorkoken.
Roer er daarna de suiker door en neem het pannetje met de vla van het vuur.
Voeg 4 eetlepels warme vla en 4 eetlepels slagroom aan de roomkaas toe en klop dit alles met een garde tot een gladde en vrij luchtige massa.
Laat de vla volkomen koud worden.
Klop de rest van de slagroom met het zout net niet helemaal stijf.
Maal, met een foodprocessor, de amandelen ragfijn.
Schep de amandelen, het limoensap en de roomkaas door de afgekoelde vla en spatel er de slagroom door.
Doe alles over in een kom van uw ijsmachine en handel verder volgens de aanwijzingen van de fabrikant.
Zet de kom 10-15 minuten voor het opdienen in de koelkast.
Schep met een ijslepel bolletjes ijs op kleine bordjes.

Tip: Strooi wat lichtgeroosterde geschaafde amandelen over het ijs.

Kumquatchutney

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

Ingrediënten

150 g kumquats

100 g rozijnen

2 appels

1½ dl azijn

½ theelepel zout

1 theelepel chilipoeder

100 g bruine suiker

1 theelepel gemalen kruidnagel

2 theelepels kaneel

Bereiding

Was de kumquats goed en verwijder de kroontjes.

Snijd ze in dunne plakjes en verwijder de pitjes.

Spoel de rozijnen in een zeef onder heet stromend water af en laat ze uitlekken.

Schil de appels en maak ze schoon.

Snijd ze in schijfjes en besprenkel die met 2 eetlepels azijn.

Doe de kumquats, de rozijnen, de appels, de rest van de azijn, het chilipoeder, de bruine suiker, de kruidnagel en de kaneel in een pannetje, breng dit aan de kook en laat ± 15 minuten zachtjes koken;; schep af en toe om.

Spoel intussen een goed afsluitbare pot met heet water en soda af, spoel met heet water na en laat op een schone theedoek uitdruipen.

Doe de kumquatchutney in de pot over en sluit hem af.

Laat afkoelen en bewaar de pot in de koelkast.

Lekker bij oosterse gerechten.

Kwartelsoep met notenkussentjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
400 g venkel
1 eetlepel boter
2 eetlepels hazelnootolie
zout
peper
75 g blanke hazelnoten
2 vellen fyllodeeg
200 g kwartelfilet
1 pot gevogeltefond
4 eetlepels medium sherry
worcestershiresaus

Bereiding

Pel de ui en hak hem fijn.
Snijd het fijne groen van de venkel, bewaar het en snijd de venkel in smalle repen.
Leg ¼ deel van de venkel apart en hak de rest fijn.
Verhit ½ eetlepel boter en 1 eetlepel olie en fruit de ui en de venkel glazig.
Hak de hazelnoten fijn en bak ze 5 minuten mee.
Laat het mengsel afkoelen en breng het op smaak met zout en peper.
Smelt de rest van de boter in de rest van de olie en bestrijk de vellen fyllodeeg hiermee.
Snijd elk vel in 4 stukken, verdeel daar het notenmengsel over en vouw de pakketjes dicht.
Bestrijk ze rondom met de gesmolten boter en leg ze op een bakplaat.
Snijd de kwartelfilet in reepjes en bestrooi die met zout en peper.
Verhit de rest gesmolten boter met olie en bak de kwartelfilet ± 3 minuten.
Verwarm de oven voor op 180°C en bak de notenkussentjes in ± 15 minuten knapperig.
Verwarm op laag vuur de reepjes kwartelfilet met de gevogeltefond en ¼ l water.
Voeg de venkelreepjes en de sherry toe en breng op smaak met zout, peper en worcestershiresaus.
Garneer de soep met venkelgroen en geef er de notenkussentjes bij.

Lamsfilet met Grimbergen Cuvée

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g lamsfilet
150 g verse peultjes
100 g worteltjes
2 eetlepels tomatenpuree
2 tenen knoflook, geplet of uit de pers
4 eetlepels zonnebloemolie
1 flesje Grimbergen Cuvée (33 cl)
2 eetlepels allesbinder
100 g lente-uitjes
2 eetlepels fijngehakte peterselie
versgemalen peper
zout naar smaak

Bereiding

Snijd de lamsfilets in dunne plakken.
Verhit de olie in een wok en bak de plakken lamsfilet om en om.
Scheep het vlees steeds goed om en doe de peultjes, de grof gesneden lente-uitjes, de in reepjes gesneden wortel, de tomatenpuree en de knoflook erbij.
Scheep steeds goed om.
Voeg $\frac{3}{4}$ van het bier toe en warm nog even door.
Laat de saus iets inkoken en bind hem eventueel met allesbinder.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Verdeel de plakken lamsfilet, het garnituur en de saus over de voorverwarmde borden en garneer met de fijngehakte peterselie.
Serveer met aardappelkroketjes en dunne sperzieboontjes.
Drink er een koel glas Grimbergen Cuvée bij.

Lamskebab 2

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

Ingrediënten

400 g lamsvlees

¾ dl yoghurt

2 teentjes knoflook

2 eetlepels koriandergroen

1 theelepel kardemompoeder

1 theelepel kaneel

1 theelepel cayennepeper

1 theelepel korianderpoeder

2 eetlepels citroensap

zout

geelpoeder

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes en marineer die in de yoghurt met de geperste knoflook, het koriandergroen, de kruiden, het citroensap, zout en geelpoeder en rooster ze aan grillpennen.

Lamssaté

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 500 g lamsbout in reepjes en marineer het vlees ± 1 uur in een mengsel van 2 cm geraspte, geschilde gemberwortel, 1 fijngesneden ui, 1-2 theelepels chilipoeder, 1 theelepel garam masala, 1 theelepel komijnpoeder, 1 eetlepel korianderpoeder, eventueel 1 theelepel mangopoeder, het sap van 5 limoenen, 3 eetlepels olie en zout.

Rijg het vlees aan spiesen en rooster het onder een hete grill 10-15 minuten (halverwege keren).

Lamsvlees met paddestoelensaus

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

Ingrediënten

800 g sperziebonen
½ duobakje magere spekreepjes (à 250 g)
1 doosje seizoenssaus room-cognac met paddestoelen (46 g)
50 g boter
1 theelepel gedroogde tijm
8 lamskoteletjes (schaaltje à 4 stuks, ca. 250 g)
1 zak aardappelkroketjes (diepvries, 450 g)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en in 8 minuten beetgaar koken.
In koekenpan spekreepjes uitbakken en laten uitlekken op keukenpapier.
In steelpan saus met helft van boter volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Spekreepjes en tijm door saus roeren.
In koekenpan rest van boter verhitten.
Koteletjes met zout en peper bestrooien en in 5 minuten van buiten bruin en vanbinnen rosé bakken.
Aardappelkroketjes 4 minuten op 175 °C frituren.
Koteletjes met saus, aardappelkroketjes en sperziebonen serveren.

Langosh

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hongaars	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2½ kopje bloem
1 gekookte geraspte aardappel
1 kopje lauwe melk
1 eetlepel gist
½ theelepel zout
boter om te braden

Bereiding

Vermeng de gist met de melk en een eetlepel bloem.
Roer de aardappel en de rest van de bloem door elkaar.
Voeg het gistmengsel hieraan toe.
Knead het deeg en laat het ± 1 uur rijzen.
Maak met de hand van redelijk grote stukjes deeg een rondje, dat aan de rand dikker is dan in het midden.
Laat deze rondjes nog een tijdje rijzen en bak ze dan in het vet aan beide kanten.

U kunt de langosh beleggen met:

- geperste knoflook met zout
 - geperste knoflook met zout, gemengd met dikke room
 - hete ketchup en geraspte kaas
 - geraspte kaas, overgoten met een beetje dikke room
- Langosh worden ook wel in de frituur gemaakt; zij blazen zich dan tijdens het frituren op.

Info: Langosh worden in Tsjechië als snack op straat verkocht. Van oorsprong is het een Hongaars recept.

Lasagna met kabeljauw en paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
3 rode paprika's, in stukjes
4 tomaten, in stukjes
1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
1 courgette, in plakken
250 g lasagnevellen
500 g kabeljauwfilet, in blokjes
1 bol mozzarella, in plakken
25 g Parmezaanse kaas, geraspt

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en schep de ui, knoflook, paprika, tomaat en Italiaanse kruiden erdoor.

Smoor de groenten afgedekt in 15 minuten zachtjes gaar en pureer ze met een staafmixer tot een rulle saus.

Voeg eventueel een scheut water toe en breng de saus op smaak met zout en peper.

Bestrijk de plakken courgette met olijfolie en bak ze in een hete grillpan bruin en gaar.

Bestrooi ze met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 175 °C.

Schep wat paprikasaus op de bodem van een ingevette lasagneschaal.

Leg hierop een laag lasagnevellen.

Strijk een kwart van de saus erover uit en verdeel de helft van de kabeljauw erover.

Strooi er zout en peper over, verdeel de helft van de courgetteplakken erover en dek af met een laag lasagnevellen.

Herhaal deze volgorde nog een keer en strijk de rest van de paprikasaus uit over de laatste laag lasagnevellen.

Dek af met de plakken mozzarella en strooi de Parmezaanse kaas erover.

Schuif de schaal een richel onder het midden in de oven en bak de lasagne in 30-40 minuten goudbruin en gaar.

Lauwwarme salade met garnalen en kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kipfilet in lange stukken
2-3 eetlepels olie
5 dl kippenbouillon (van tablet)
4 eetlepels korianderblaadjes
1 rode chilipeper in hele dunne ringen, zaadjes verwijderd
1-2 eetlepels lichte Japanse sojasaus
½-1 eetlepel limoensap
½ Romaanse sla in lange dunne repen
300 g grote gepelde garnalen
½ ongeschilde komkommer in lange dunne repen, zaadjes verwijderd
1 rode ui in hele dunne ringen
2 eetlepels grof gesneden basilicumblaadjes
100 g grof gehakte pinda's

Bereiding

Bak de kip in de olie in 5-7 minuten rondom bruin.
Breng de bouillon aan de kook en roer er 3 eetlepels korianderblaadjes, de chilipeper, de sojasaus en het limoensap door.
Leg In 4 diepe borden een bedje van Romaanse sla.
Vermeng de kip, garnalen, komkommer, rode ui, 1 eetlepel korianderblaadjes en de basilicum en verdeel dit over de sla.
Strooi de pinda's erover en schenk vlak voor het serveren de gekruide bouillon over de salade.

Lauwwarme Thaise salade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klein kropje ijsbergsla
4 lente-uitjes
± 10 basilicumblaadjes
de blaadjes van 6 takjes verse koriander
2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
2 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel oestersaus
3 eetlepels water
25 g taugé
25 g kleine kroepoek

Bereiding

Haal de slabladeren los en scheur ze in stukken.
Snipper het wit van de lente-uitjes en snijd de groene stengeltjes overlangs in vieren.
Meng de sla en het wit van de ui met de basilicum en de helft van de koriander.
Snijd de knoflook in dunne plakjes en het pepertje in ringetjes (verwijder de zaadjes).
Verwarm voor de dressing de olie en fruit de knoflook hierin in ± 3 minuten goudgeel.
Voeg de peperringetjes toe en bak die 2 minuten mee.
Roer de oestersaus en het water door elkaar en schenk dit mengsel in de pan.
Verdeel de sla in bergjes over 4 bordjes.
Roer de rest van de koriander door de dressing en verdeel deze warm over de salade.
Garneer met taugé, kroepoek en lente-ui.
Serveer direct.

Lauwwarme zeekraalsalade met geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote rode paprika
1 bakje zeekraal (100 g)
2 eetlepels (olijf)olie
2 eetlepels droge witte wijn
1 zakje basilicum (15 g)
4 sneetjes wit casinobrood
(versgemalen) zwarte peper
125 g verse geitenkaas (chèvre de Bellay)

Bereiding

Was de paprika, maak hem schoon en snijd hem in de lengte in dunne reepjes.
Spoel de zeekraal in een zeef onder koud stromend water goed af en laat uitlekken.
Verhit de olie in een wok of grote koekepan en bak daarin de zeekraal en de paprika al omscheppend ± 2 minuten.
Voeg de wijn toe en verhit de groenten afgedekt ± 5 minuten op laag vuur.
Neem de basilicumblaadjes van de takjes, halveer de grote blaadjes.
Neem de pan van het vuur schep de basilicumblaadjes door de groenten en laat het gerecht tot lauwwarm afkoelen.
Snijd intussen de korstjes van het brood en rooster de sneetjes brood.
Verdeel de groenten met het vocht over 4 borden, verkruimel de geitenkaas erboven en bestrooi met peper.
Snijd de sneetjes brood diagonaal door en leg ze op de borden.

Lembaren van kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet

¼ l dikke santen

2 uien

1 stengel sereh van 4 cm

2 blaadjes djeroek poeroet

½ l water

2 eetlepels olie

1 theelepel koenjit

2 schijfjes laos

½ rode lombok

3 kemirienoten

½ theelepel trassi

zout

Bereiding

Stamp de kruiden, vermeng ze met elkaar, fruit ze in de olie en blus het mengsel dan met een gedeelte van het water.

Voeg de stukken kip met het djeroek poeroetblad en de sereh toe, laat koken tot de kip gaar is en voeg dan de santen en zo nodig nog wat water toe.

Leverballetjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kippelevertjes
100 g reuzel (liever dan boter)
2 sneden witbrood zonder korst
peterselie
bloem
peper
zout
brood
boter
plakjes citroen

Bereiding

Hak de lever fijn en voeg kruiden en zout naar smaak toe.
Vermeng alles goed met de reuzel, het verkruimelde brood en de fijngesneden peterselie (de massa moet volkomen glad worden) en laat dit 2 uur staan.
Maak van de massa een lange rol, vorm dan kleine balletjes en wentel die door de bloem.
Pocheer de quenelles ± 10 minuten in zeer heet water met zout (Opgelet! Het water mag niet koken, anders kunnen de balletjes stuk koken).
Giet het water af en leg de balletjes op een voorverwarmde schotel.
Serveer met brood, boter en citroen.

Libanese linzensoep met lamsvlees

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Libanees	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

500 g mager lamsvlees in blokjes

200 g rode linzen

1 fijngehakte ui

de schil van 2 citroenen of limoenen

een mespunt saffraan

het sap van 1 citroen of limoen

7 ½ dl runderbouillon of water

½ theelepel zout

versgemalen zwarte peper

¼ fijngesneden witte kool

Laat de linzen een nacht in ruim water weken en giet ze af.

Doe het vlees, de linzen, de ui, het citroen- of limoensap en de schil, de saffraan en de bouillon in een grote pan.

Breng alles aan de kook, schuim de soep af, voeg zout en peper toe, temper het vuur en laat de soep nog 1 uur koken.

Voeg de kool toe en laat alles nog 45 minuten trekken.

Verwijder voor het serveren de citroenschil.

Linzensoep met prei en zalm

(4-6 personen)

400 g rode linzen

1 l groentebouillon (tablet)

2 uien

1 laurierblad

zout

1/8 l room

1 stuk zalmfilet van ± 200 gr

1 dunne prei

1 eetlepel boter

wat citroensap

1 mespunt cayennepeper

Laat de linzen 1 nacht in 1 ½ l koud water weken.

Verwarm de groentebouillon, doe er de room bij en laat een keer opkoken.

Libanese linzensoep met lamsvlees

Giet de linzen af, laat ze uitlekken, doe ze bij de bouillon en kook ze in 20 minuten gaar.

Snijd de vis in de lengte doormidden en snijd beide helften dwars in fijne plakjes.

Zet de zalm op een koele plaats weg.

Snijd de prei in kleine stukjes, spoel die zorgvuldig, breng ze in een pan met ½ l water en ½ theelepel zout aan de kook en laat 1 minuut koken.

Doe de prei in een fijne zeef, laat onder koud water schrikken en laat goed uitlekken.

Zet de mixer in de soep en breng deze op smaak met zout, boter, citroensap en cayennepeper.

Verdeel de plakjes zalm over de borden, schep er de hete soep over en doe er de prei in.

Kikkererwtensoup met lamsvlees

(6-8 personen)

Een goed gevulde soep, die vooral tijdens de Ramadan wordt gegeten, van kikkererwten, lamsvlees met -bot (zodat de bouillon extra krachtig wordt) en geurige kruiden als koriander, gember en kaneel.

150 g kikkererwten

2 eetlepels olijfolie

1 kg lamsvlees met bot in stukken

2 fijngesneden uien

100 g linzen

½ knolselderij in stukjes

2 stukjes geschilde gemberwortel van 1 cm

5 fijngesneden takjes peterselie

5 fijngesneden takjes koriander

15 draadjes saffraan

¼ theelepel kaneel

1 kg fijngesneden ontvelde tomaten

zout, peper

1-2 eetlepels limoensap

3-4 eetlepels fijngesneden korianderblaadjes

Voor het serveren:

plakjes limoen

dadels

Laat de kikkererwten 1 nacht in ruim koud water weken.

Verhit de olie en bak de stukken vlees en de ui hierin in 5-10 minuten lichtbruin.

Voeg de uitgelekte kikkererwten, linzen, knolselderij, gemberwortel, peterselie, koriander, saffraan, kaneel, tomaten, zout, peper en 1 ½ l water toe en laat alles op zacht vuur 1 ½-2 uur koken.

Neem het vlees en de gemberwortel uit de pan.

Haal het vlees van de botten, snijd het in stukjes en doe die terug in de pan.

Breng de soep met zout, peper en limoensap op smaak en strooi er voor het serveren korianderblaadjes over.

Serveer de soep met plakjes limoen en dadels.

Klassieke erwtensoup

300 g varkenspoot zonder vel

250 g zuurkoolspek

400 g splwten

1 ½ l water

2 uien

2 preien

½ knolselderij

1 runderrookworst

Libanese linzensoep met lamsvlees

zout, peper

fijngeknipte selderij

Breng de varkenspoot, het zuurkoolspek, de splwt en 1 theelepel zout met het water aan de kook en laat dit op laag vuur ± 2 uur trekken.

Neem het vlees uit de pan en snijd het fijn.

Schenk de bouillon in een andere pan, pureer de erwten en voeg de bouillon er weer bij.

Snipper de uien en snijd de preien in dunne ringen.

Schil de knolselderij en snijd hem in blokjes.

Kook de groenten 20 minuten met de erwtenpuree mee en breng de soep op smaak met peper en zout.

Wel de rookworst 20 minuten, snijd hem in plakjes en voeg die samen met het vlees aan de soep toe.

Bestrooi de soep met flink wat fijngeknipte selderij.

Dien haar in diepe borden op en geef er (stok)brood bij.

Erwtensoep II

1 hamschijf van ± 500 g of 3 schouderkarbonades

150 g zuurkoolspek

1 grove rookworst

400 g splwt

1 selderijknol

500 g prei

1 winterwortel

1 bosje selderij

2 aardappelen

zout, peper

1-2 bouillontabletten

roggebrood

Was de erwten en zet ze op met 3 ½ dl koud water en de hamschijf.

Laat ze koken en schuim zo nodig af.

Voeg het zuurkoolspek toe en kook alles in ± 2 uur zachtjes gaar.

Voeg de in stukjes gesneden prei, wortel en knolselderij en het gehakte selderijgroen toe.

Leg er de worst bij en voeg de geraspte rauwe aardappelen toe.

Voeg 5 dl (of meer) water en de bouillontablet(ten) toe.

Laat nog 30 minuten zachtjes doorkoken.

Breng de soep op smaak met zout en peper.

Neem de hamschijf, de worst en het zuurkoolspek uit de soep.

Snijd de worst in plakjes en de hamschijf in stukjes en voeg dit weer aan de soep toe.

Snijd het spek in dunne plakjes, leg die op het roggebrood en geef dit, met mosterd, bij de soep.

N.B.: het selderijgroen dat aan de knol zit, is niet eetbaar.

Erwtensoep III

(7 l)

500 g splwt

1 grote selderijknol

1 winterpeen

1 dikke prei

½ bosje peterselie

½ bosje selderij

Libanese linzensoep met lamsvlees

1 flinke aardappel

1 ui

1 hamschijf met bot

250 g buikspek

2 slagersrookworsten

7 bouillonblokjes

zout, peper

Breng de gewassen splwten met de hamschijf en het buikspek in 5 l water aan de kook.

Schuim de bouillon af en laat de soep 45 minuten trekken.

Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep, snijd die in kleine stukjes (verwijder het bot en vette stukjes) en doe het vlees weer in de soep.

Voeg de in blokjes gesneden knolselderij, de in plakjes gesneden wortel, de gesnipperde ui, de in blokjes gesneden aardappel en de (hele) rookworsten toe.

Breng de soep weer aan de kook en laat haar 30 minuten zachtjes doorkoken.

Doe er dan de fijngesneden prei, peterselie en selderij bij en maak de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.

Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Erwtensoup IV

500 g ossenstaart

2 stukken gegrild spek

500 g hamlappen

2 rookworsten

1 selderijknol

1 kg prei

1 winterpeen

2 middelgrote uien

2 grote aardappelen

2 pakken splwten

1 bosje selderij

versgemalen zwarte peper

bouillonpoeder

Braad de ossenstaart aan en voeg hieraan een ui toe.

Zet de staart onder water en laat die enkele uren trekken, tot het vlees gaar is.

Snijd het vlees daarna klein.

Snijd de groenten fijn en doe ze samen met de splwten in een grote pan.

Voeg 3 l water en, als het water kookt, de hamlappen en het spek toe.

Voeg naar smaak peper toe en laat de soep ± 1 ½ uur zachtjes pruttelen.

Neem het vlees uit de pan en pureer de soep met een staafmixer.

Snijd het vlees, het spek en de rookworst in stukjes en voeg die bij de soep.

Voeg er tenslotte het ossenstaartvlees en de bouillon bij en breng de soep op smaak met bouillonpoeder en peper.

Erwtensoup V

(8 personen)

600 g groene erwten

400 g splwten

1 kg platte ribben

2 varkenshielen

Libanese linzensoep met lamsvlees

500 g buikspek

2 kruidenbouillontabletten

1 selderijknol

2 bosjes selderij

6 preien

2 rookworsten

6 l water

Laat de hele erwten tenminste 12 uur in het water weken; week de splwten niet.

Zet de erwten met het water op en voeg het vlees en het spek toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 2 uur zachtjes koken.

Schuim zo nodig af.

Was de prei en de selderijknol en snijd de prei in ringen en de knol in kleine blokjes.

Voeg de bouillontabletten, de preiringen en de knolselderijblokjes toe en laat de soep op laag vuur (eventueel op een vlamverdeler) nog 1 uur sudderen.

Neem het vlees en het spek uit de pan.

Haal de botjes uit het vlees, snijd het vlees en het spek klein en doe beide terug in de soep.

Wrijf de erwten tegen de zijkant van de pan fijn.

Snijd de selderij fijn en strooi die over de soep.

Erwtensoep VI

(6 personen)

2 varkenspoten

500 g verse worst

400 g groene erwten

4 l water

zout

4 preien

1 bosje bladselderij

1 selderijknol

Was de erwten, week ze een nacht in water en kook ze de volgende dag in ± 2 uur gaar.

Wrijf de erwten door een zeef, doe de puree weer bij het vocht en kook in het vocht de poten 1 uur en de worst 30 minuten.

Voeg er dan de schoongemaakte, fijngesneden en gewassen groenten aan toe en laat alles zachtjes koken tot de soep gelijkmatig is gebonden en het vlees van de botten loslaat.

Erwtensoep VII

(8 personen)

600 g groene splwten

3 l water

250 g mager buikspek (naar smaak ook gepekeld of gerookt)

250 g krabbetjes (of een pootje of een paar staartjes)

tijm, laurierblad, lavas

kruidnagel

400 g knolselderij

400 g winterwortel

400 g prei

200 g ui

200 g aardappelen

250 g rauwe rookworst

peper, zout

Libanese linzensoep met lamsvlees

selderijgroen

roggebrood

Week de erwten 1 nacht in het water.

Voeg het spek en de krabbetjes toe, breng de massa langzaam aan de kook en laat hem in een goed gesloten pan zo zachtjes mogelijk sudderen.

Voeg tijm, laurierblad, lavas en kruidnagel toe.

Neem na 1 ½-2 uur het spek en de krabbetjes uit de pan.

Voeg met telkens 10 minuten tussenruimte de kleingesneden knolselderij en winterwortel, de kleingesneden prei en ui, de kleingesneden aardappelen en tenslotte de worst toe en laat de soep nog 20 minuten sudderen tot de worst gaar is.

Neem het vlees van de krabbetjes en snijd het in dobbelsteentjes.

Haal de worst uit de soep en snijd hem in schijfjes.

Doe het vlees en de worst terug in de soep, breng de soep op smaak met versgemalen peper en wat zout en strooi er nog wat fijngehakt selderijgroen over.

Geef het spek op roggebrood bij de soep.

Linzensoep met prei en zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g rode linzen
1 l groentebouillon (tablet)
2 uien
1 laurierblad
zout
1/8 l room
1 stuk zalmfilet van ± 200 g
1 dunne prei
1 eetlepel boter
wat citroensap
1 mespunt cayennepeper

Bereiding

Laat de linzen 1 nacht in 1½ l koud water weken.
Verwarm de groentebouillon, doe er de room bij en laat een keer opkoken.
Giet de linzen af, laat ze uitlekken, doe ze bij de bouillon en kook ze in 20 minuten gaar.
Snijd de vis in de lengte doormidden en snijd beide helften dwars in fijne plakjes.
Zet de zalm op een koele plaats weg.
Snijd de prei in kleine stukjes, spoel die zorgvuldig, breng ze in een pan met ½ l water en ½ theelepel zout aan de kook en laat 1 minuut koken.
Doe de prei in een fijne zeef, laat onder koud water schrikken en laat goed uitlekken.
Zet de mixer in de soep en breng deze op smaak met zout, boter, citroensap en cayennepeper.
Verdeel de plakjes zalm over de borden, schep er de hete soep over en doe er de prei in.

Lokerense paardeworsten

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2-3 grote uien
1 blik gepelde tomaten
1 rode paprika
laurier
tijm
peper
zout
1 teentje look
selder

Bereiding

Stoof de ui goudkleurig, voeg er de selder en de look bij en laat ze doorstoven.
Voeg er daarna heet water en de tomaten bij en mix alles goed.
Leg er de van elkaar gesneden worstjes in, schud even met de pan om het vocht naar boven te krijgen en breng bovenop de tijm, laurier, fijngesneden paprika, peper en zout aan.
Laat dit alles heel zacht stoven en laat het, als het begint te sudderen, nog 1½ uur doorstoven.
Laat het gerecht daarna in de koelkast 1 nacht afkoelen.
Scheep het vet eraf en warm het gerecht 1 uur voor het opdienen op een zeer zacht vuurtje op.
Neem de worstjes uit de pan en verwijder eventueel nog aanwezig vet.
Bind de saus en giet haar over de worsten.
Dien op met aardappelpuree, brood of frieten.

Luchtige clafoutis met aalbessen

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

Ingrediënten

750 g aalbessen
1 eetlepel kirsch
4 gesplitste eieren
7 eetlepels fijne tafelsuiker
2 theelepels citroensap
zout
2 eetlepels maïzena
200 g kwark
een lage vuurvaste ingevette vorm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Ris de aalbessen, was ze en laat ze uitlekken.
Doe ze in een kom en schenk de kirsch erover.
Klop de eidooiers met 4 eetlepels suiker lichtgeel en dik.
Klop de eiwitten stijf met een snufje zout en citroensap.
Vermeng de maïzena, de kwark en 2 eetlepels suiker en klop dit door de dooiers.
Spatel het dooiermengsel door de stijfgeklopte eiwitten en schep er voorzichtig de aalbessen door.
Vul de vorm tot $\frac{3}{4}$ met het mengsel.
Bak de clafoutis in het midden van de oven.
Schakel de oven na ± 10 minuten terug naar 150°C en bak de taart nog ± 20 minuten.
Bestrooi het voor het serveren met 1 eetlepel suiker.

Luikse salade met boontjes, spek en dragon

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen
500 g sperzieboontjes
250 g spek
1 eetlepel boter
1 ui
een beetje dragon
peterselie
azijn
peper
zout

Bereiding

Verwijder de draden van de sperziebonen en breek ze, als ze te lang zijn, in tweeën.
Kook ze in kokend water met wat zout in een pan zonder deksel in 15 minuten knapperig en giet ze dan door een vergiet af.
Kook intussen in een andere pan de ongeschilde aardappelen met wat zout, pel ze en snijd ze in plakjes.
Voeg de aardappelen aan de sperziebonen toe, kruid met peper uit de molen en voeg een paar blaadjes dragon toe.
Zet het deksel op de pan om alles warm te houden.
Snijd het spek in kleine stukjes en bak die in de boter uit.
Schik de aardappelen en de sperziebonen op een voorverwarmde schotel, doe het spek en het spekvet eroverheen en strooi er tenslotte de zeer fijngesnipperde ui en wat peterselie over.
Breng de salade eventueel op smaak met wat peper en zout.
Doe een scheutje azijn in de spekpan, verwarm deze en schenk hem, voordat u alles door elkaar roert, over de salade.
Serveer het gerecht zeer warm.

Maanzaadtaart

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

Ingrediënten

20 g boter
80 g paneermeel
250 g maanzaad
8 eieren
150 g poedersuiker
1 vanillestokje
1 eetlepel honing
5 fijn gemalen amandelen
1 citroenschil
bruine of witte rum
20 g paneermeel voor de bakvorm

voor de koffievulling

3 eieren
200 g suiker
250 g boter
1 vanillestokje
8 eetlepel gemalen koffie
1 borrelglas wodka

Bereiding

Beboter de taartvorm en bestrooi hem met paneermeel.

Broei het maanzaad door er kokend water op te gieten en draai het vervolgens tweemaal door een vleesmolen.

Splits de eieren.

Klop de eierdooiers met de poedersuiker tot een luchtige massa.

Voeg hier nu laag na laag het fijn gestampte vanillestokje, de honing, de amandelen, het maanzaad, het paneermeel, het tot schuim geslagen eiwit en de geraspte citroenschil aan toe.

Roer al deze ingrediënten voorzichtig door elkaar en vul de taartvorm met deze massa.

Schuif de taartvorm in een goed voorverwarmde oven en bak de taart bij een temperatuur van 250°C in 40-50 minuten gaar.

Snijd de taart, als hij is afgekoeld, in 2 schijven en besprenkel deze met wat rum.

Bestrijk de onderste schijf met de koffievulling, leg de bovenste schijf erop en bestrijk zowel de bovenkant als de zijkanten met chocoladeglazuur.

Splits de eieren.

Klop de dooiers met de suiker tot een luchtige massa en voeg hier vervolgens al roerend de opgeklopte boter, het fijn gestampte vanillestokje, de koffie en de wodka aan toe.

Makreel op de barbecue

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

Ingrediënten

4 verse schoongemaakte makrelen
citroensap
6 sjalotjes
4 cocktailtomaten
4 grote schoongeborstelde champignons
1 rode paprika, ontdaan van zaad en zaadlijsten en in vieren gesneden
1 dl witte wijnazijn
olijfolie
1 theelepel gedroogde oregano of ½ eetlepel fijngesnipperde verse oregano
zout
versgemalen peper

Bereiding

Was de makrelen zorgvuldig, droog ze met keukenpapier en wrijf de vissen in met citroensap.
Snijd elke makreel in vier stukken.
Rijg de stukken vis aan 4 spiesen, afgewisseld met de sjalotjes, tomaten, champignons en paprika.
Maak een marinade van de wijnazijn, olijfolie, oregano, zout en peper en leg de spiesen hierin.
Laat op kamertemperatuur 2 uur marineren.
Neem de spiesen uit de marinade en leg ze op het barbecuerooster.
Laat ze 10 minuten boven de gloeiende kool roosteren, waarbij u ze steeds draait en bestrijkt met de marinade.
Dien onmiddellijk op.

Makreel van de grill of barbecue

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 verse makrelen

2 eetlepels limoen- of citroensap

3-4 eetlepels olie

zout

versgemalen peper

Bereiding

Spoel de vis van binnen en van buiten onder koud stromend water en dep de vis daarna van binnen en van buiten met keukenpapier droog.

Wrijf de vissen aan alle kanten in met veel limoen- of citroensap en laat ze 10 minuten liggen.

Maak de makrelen daarna opnieuw droog en kerf ze met een scherp dun mes op de rug enkele malen schuin in.

Wrijf de vis van binnen in met wat grofgemalen witte peper.

Schenk 3-4 eetlepels olie in een diep bord, haal de vissen door de olie en leg ze op het eveneens met olie bestreken rooster van de barbecue of grill.

Rooster de makreel, afhankelijk van de dikte, in 12-16 minuten rondom goudbruin en net gaar.

Bestrooi de vis vlak voor het serveren met nog wat zout.

Lekker stokbrood, kruidenboter en een tomatensalade met zwarte olijven en uienringen of bosuitjes.

Mango-vijgenschutney

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

Ingrediënten

2 blikken mangoschijfjes
100 g gedroogde vijgen
2½ eetlepel citroensap
1 flesje chilisaus
1 mespunt sambal oelek
1 mespunt kruidnagelpoeder
2 theelepels kaneel
150 g donkerbruine basterdsuiker
een snuffje zout
1½ dl water

Bereiding

Snijd het mangovruchtvlees in stukjes.
Was de vijgen in een zeef, verwijder de steeltjes en snijd ze in stukjes.
Doe de helft van de stukjes mango, de stukjes vijg, het citroensap, de chilisaus, de sambal, het kruidnagelpoeder, de kaneel, de basterdsuiker, zout en het water in een pan.
Breng dit al roerend aan de kook en laat ± 75 minuten zachtjes pruttelen.
Roer af en toe om.
Maak intussen de potten goed met sodawater schoon, spoel ze goed om en zet ze ondersteboven op een schone theedoek om uit te druipen.
Schep ze, als de chutney lang genoeg heeft gekookt, de rest van de mangostukjes door en schep de chutney in de potjes.
Sluit de potjes goed af en laat ze ondersteboven afkoelen.
Ongeopende potten kunt u ± 3 maanden bewaren.

Mechels zooiketeltje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 takje selder
1 prei
1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)
1 kippenbouillonblokje
1 botje witte asperges
1 bosje groene asperges
4 filets van Mechelse koekoek
boter
40 g bloem
2 dl room
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte kervel
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Pel de ui.
Maak de selder en de prei schoon.
Breng de groenten, samen met 2 l water, het kruidentuiltje en het blokje kippenbouillon aan de kook en laat ± 20 minuten koken.
Zeef de bouillon.
Schil de asperges en snijd ze telkens in 3 stukken.
Houd de punten apart.
Voeg de aspergeschillen en de filets bij de bouillon en laat 20 minuten koken.
Haal de filets uit het vocht en zeef de bouillon.
Houd 5 dl apart voor de saus en gebruik de rest om het vlees warm te houden.
Breng gezouten water aan de kook en kook de aspergestukken (zonder de punten) in ± 5 minuten krokant gaar.
Voeg dan de aspergepunten erbij en laat samen nog 5 minuten koken.
Smelt in een pan een klontje boter, meng dit met de bloem en 5 dl bouillon en laat inkoken tot de saus licht is gebonden.
Voeg er dan de room aan toe en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
Voeg er de filets en de asperges bij en spatel de peterselie en de kervel door de saus.
Serveer met gekookte aardappeltjes.

Mechelse koekoek met courgette en whiskysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 Mechelse koekoeken
2 uien
1 wortel
1 takje selder
3 l water
een kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)
50 g boter
40 g bloem
2 dl room
4 eetlepels whisky
4 dikke aardappelen
1 dl olijfolie
2 courgettes
1 tomaat
1 eetlepel gehakte bieslook
4 takjes kervel
peper
zout

Bereiding

Snijd de bouten van de Mechelse kippen weg en bewaar ze voor een ander gerecht (bijvoorbeeld hammetjes van Mechelse koekoek, zie recept).
Haal 4 filets van het karkas en bewaar ze in de koelkast.
Pel de uien, maak de wortel schoon en was de selder.
Snijd alle groenten grof.
Breng de karkassen in 3 l water aan de kook, schep het schuim weg en voeg er de grofgehakte soepgroenten samen met het kruidentuiltje aan toe.
Voeg peper en zout toe en laat de kippefond net onder het kookpunt 2 uur trekken.
Zeef de bouillon door een neteldoek.
Haal de vleesrestjes van het karkas en uit de kippevleugeltjes en bewaar ze voor een volgend gerecht (bijvoorbeeld Mimosatomaat, zie recept).
Pocheer de 4 kipfilets 20 minuten in de gezeefde kippefond en houd ze in een bodempje bouillon warm.
Bereid een roux met 50 g boter en 40 g bloem, voeg 7 ½ dl van de bouillon toe en laat dit 30 minuten zachtjes koken.
Breng de saus op smaak met 2 dl room en 4 eetlepels whisky.
Was de aardappelen, verpak ze in aluminiumfolie en zet ze 45 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven (zie tip).
Pel de aardappelen, prak ze fijn en vermeng ze met olijfolie, peper en zout.
Was de courgettes, snijd ze in plakjes en blancheer die 2 minuten in kokend water.
Was de tomaat en verwijder de pel.
Versnijdt de tomaat in blokjes en verwarm deze in een klontje boter.
Kruid met peper en zout.
Schik de courgetteschijfjes dakpansgewijs in een ring op 4 warme borden, schep de aardappelpuree

Mechelse koekoek met courgette en whiskysaus

in het midden en leg er een kipfilet op.

Giet er saus over en versier met blokjes tomaat, bieslook en een takje kervel.

Tip: U kunt de aardappelen eventueel in plasticfolie verpakken, inprikken, zodat de stoom kan ontsnappen en 20 minuten in de microgolfoven plaatsen.

Mechelse koekoek met roquefort en oesterzwammen

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

Ingrediënten

1 Mechelse koekoek van ± 1½ kg
boter
2 sjalotjes
300 g oesterzwammen
2 dl witte wijn
2½ dl room
100 g Roquefort
peper
zout

Bereiding

Kruid de koekoek met peper en zout, schik hem in een ovenschotel en leg er een klontje boter op.
Bak de koekoek in ± 30 minuten in een op 225°C voorverwarmde oven gaar.
Pel de sjalotjes en hak ze fijn.
Was de oesterzwammen, verwijder de steeltjes en snijd de hoedjes in schijfjes van 1 cm breed.
Neem de koekoek uit de schotel en houd hem warm.
Giet het braadvocht weg en doe de braadresten in een pan.
Voeg er een klontje boter bij en stoof de sjalotjes.
Blus met de witte wijn.
Laat even inkoken en voeg er de room aan toe.
Breng opnieuw aan de kook tot u een gladde saus bekomt en meng er de oesterzwammen bij.
Laat ± 3 minuten sudderen.
Snijd de Roquefort in stukjes en smelt deze in de saus.
Giet de saus over de koekoek en serveer met frietjes.

Tip: Als het vocht dat uit de koekoek loopt helder van kleur is, is de koekoek gaar.

Mediterraan hutspotje met gebakken tilapia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 eetlepels olijfolie
750 g hutspotgroenten
750 g kruimige aardappelen, geschild en in stukken
½ eetlepel gedroogde tijm
½ eetlepel gedroogde oregano
250 ml kippenbouillon
1 eetlepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen komijn
4 tilapiafilets, in dikke repen
50 g bloem

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok en roerbak de hutspotgroenten en aardappelen 3-4 minuten.
Voeg de tijm, oregano en bouillon toe en smoor alles in 20-25 minuten zachtjes gaar.
Meng de paprikapoeder met komijn, 1 theelepel zwarte peper en zout naar smaak.
Wrijf de tilapiarepen in met het kruidenmengsel en wentel ze door de bloem.
Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de vis in 4 minuten knapperig bruin en gaar.
Stamp de groenten en aardappelen met het smoorvocht tot een grove hutspot en voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de hutspot in diepe borden en leg de gebakken tilapia erop.

Mediterrane gehaktschotel

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

Ingrediënten

1 ui
2 tenen knoflook
4 eetlepels olijfolie
500 g rundergehakt
1 eetlepel Italiaanse kruiden
1 eetlepel tomatenpuree
1 dl vleesbouillon
zout
versgemalen peper
1 kg aardappelen
1 courgette
3 tomaten
2 eieren
1 dl volle yoghurt
50 g geraspte kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en de tenen knoflook.
Verhit 1 eetlepel olie en fruit de ui en de knoflook even aan.
Voeg het gehakt toe en bak het al roerend rul.
Voeg de Italiaanse kruiden, de tomatenpuree en de bouillon toe en laat het geheel ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Voeg naar smaak zout en peper toe.
Schil intussen de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.
Was de courgette en de tomaten en snijd ze in plakjes.
Vet een ovenschaal in en leg 1/3 deel van de aardappelplakjes dakpansgewijs op de bodem.
Verdeel de helft van het gehakt hierover en leg er de helft van de courgette en tomaat op.
Strooi er zout en peper over.
Herhaal deze volgorde en dek de schotel af met aardappelplakjes.
Klop de eieren los met de yoghurt, de rest van de olie, zout en peper.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Schenk het eimengsel over de schotel, strooi de kaas erover en bak de gehaktschotel in de oven in ± 45-60 minuten gaar.
Dek de schotel, als hij te bruin wordt, met aluminiumfolie af.
Lekker met een gemengde groene salade.

Mediterrane groentesoep

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Soep

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ratatouillepakket
2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 groentebouillontabletten
1 pak gezeefde tomaten
3 geroosterde paprika's (uit pot), in stukjes
250 g Pastella verse tortellini met ham

Bereiding

Maak de groenten uit het ratatouillepakket schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een soeppan en bak de groenten met de knoflook ± 5 minuten al omscheppend op een halfhoog vuur.
Voeg 1 l water, de verkruimelde bouillontabletten en de gezeefde tomaten toe en breng alles aan de kook.
Kook de soep ± 5 minuten op een laag vuur.
Schep de geroosterde paprika en de tortellini erdoor en kook de tortelli op een laag vuur volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Wijnadvies: Osborne, Solaz, Tempranillo, Spanje

Mediterrane kip-courgettesoep

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries, pak à 450 g)
2 courgettes
1 ui
50 g verse kruidenboter mediterrane (bakje à 150 g)
½ eetlepel sesamzaad
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 gerookte kipfilet (ca. 150 g)
1 bekertje slagroom (125 ml)

Bereiding

Bladerdeeg ontdooien.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Courgettes schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In soeppan 40 g kruidenboter verhitten.
Ui 2 minuten fruiten.
Courgette toevoegen en afgedekt 10 minuten smoren.
Uit bladerdeeg sterren steken.
Rest van kruidenboter in 20 seconden smelten in magnetron.
Sterren bestrijken met gesmolten boter en met sesamzaad bestrooien.
Sterren in oven in 6 minuten goudbruin bakken.
Bouillon bij courgette schenken en 5 minuten zacht laten koken.
Kip in fijne reepjes snijden.
Met staafmixer soep pureren.
Slagroom en kip toevoegen en soep nog 2 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.

Mediterrane tomatenvissoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g tomaten

1 ui

1 teentje knoflook

1 zakje soepgroente (250 g)

1 doos soeppakket mediterrane tomatensoep (152 g)

2 bakjes fruits de mer (zeevruchten, à 150 g)

1 ciabatta (brood)

50 ml olijfolie extra vierge

Bereiding

Tomaten schoonmaken en in stukjes snijden.

Ui en knoflook pellen en snipperen.

In soeppan olie verhitten.

Ui en knoflook 4 minuten fruiten.

Tomaten 2 minuten meebakken.

Soepgroente, 700 ml water en bouillonmix (uit soeppakket) toevoegen en aan de kook brengen.

Pasta (uit soeppakket) toevoegen en 10 minuten laten koken.

Laatste 2 minuten fruits de mer en kruidenmix (uit soeppakket) toevoegen en meewarmen.

Soep met pittenmix (uit soeppakket) garneren en met brood en olie serveren.

Melanzana Siciliana

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

Ingrediënten

2 aubergines

1 blik gepelde tomaatblokjes of 500 g in plakjes gesneden gepelde tomaten

geraspte kaas en/of Parmezaanse kaas

knoflook

olijfolie

oregano

peper

zout

Bereiding

Snijd de aubergines in de lengte in dunne plakken van minder dan 1 cm.

Bestrooi ze met zout en laat ze op of onder een doek uitlekken.

Leg er een gewicht op.

Grilleer of bak de plakken met wat olijfolie.

Maak in een met wat olijfolie ingevette ovenschaal een 'lasagne' van de aubergine, de tomaten, de knoflook, de kaas en de oregano en strooi nog wat kaas over het gerecht.

Dek de schaal af en zet hem in de hete oven (200°C).

Schakel de oven na ongeveer een kwartier terug naar 150°C en laat het gerecht zo nog een halfuur staan.

Meloen met garnalen kerriedip

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 honingmeloen
200 g gepelde Noorse garnalen
schijfjes citroen

voor de kerriesaus

1 eetlepel mayonaise
½ theelepel Franse mosterd
½ theelepel citroensap
1 bekertje zure room
1 eetlepel kerriepoeder
een paar druppeltjes tabasco
zout
versgemalen peper

Bereiding

Halveer de meloen, verwijder het zaad en schep er met een meloenlepeltje balletjes uit.
Leg deze op een vergiet om uit te druipen.
Maak een saus van de kerriesausingrediënten.
Schik de meloenballetjes en garnalen op een ronde serveerschaal en zet een kommetje met de kerriesaus in het midden.
Garneer met wat schijfjes citroen.

Met appelen gevulde gans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gans
100 g boter
1 kg kleine appeltjes
1 ajuin
bloem
zout
een geut cognac
1 dl room
1 citroen

Bereiding

Wrijf de gans aan de binnen- en buitenkant in met zout.
Vul hem op met de gewassen, schone, geschilde appeltjes, naai hem daarna toe en braad de gans in de oven.
Breng de rest van de boter in een casserole en laat daarin de ajuin gaar stoven.
Voeg hierbij de gebraden gans met de ontvette jus, alsook een weinig water of bouillon.
Laat alles in een goed gedekte casserole 4-5 uren goed gaar stoven.
Ontvet de saus opnieuw.
Leng haar aan met het sap van een citroen, een grote geut cognac en 1 dl room.
Bind haar met bloem.

Met gehakt gevulde gans

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

Ingrediënten

1 gans

peper

zout

50 g boter

voor de vulling

750 g kalfsgehakt

750 g varkensgehakt

150 g kruim van oud brood

100 g beschuit

zout

peper

een weinig kruidnagelpoeder

3 eieren

naar keuze bij de vulling te voegen

3 lepels cognac

200 g gestoofde champignons of gehakte gekookte hesp of
gerookte ossetong

Bereiding

Vul de gans, waaruit het borstbeen is verwijderd, met het vulsel en braad haar, onder regelmatig bedruipen, in de oven gaar.

Laat de gans na het braden liefst nog 15 minuten in de oven om de vulling steviger te laten worden en gemakkelijker te kunnen snijden.

Mexicaans roerei op een bedje van tuinkers

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

½ rode paprika

3 bosuitjes

25 g feta

3 eieren

3 eetlepels melk

¾ eetlepel Mexicaanse kruidenmix

1 eetlepel boter

1 bakje tuinkers

Bereiding

Snijd de paprika in kleine blokjes en de bosui in dunne ringetjes.

Verkruimel de feta.

Klop de eieren met de melk en de Mexicaanse kruiden los.

Smelt de boter in een steelpan en roer er het eimengsel en de helft van de paprika en bosui door.

Verwarm het geheel al roerend tot het ei bijna is gestold en mooi glanst.

Knip de tuinkers van het bedje en verdeel de blaadjes over 2 borden.

Schep het roerei in het midden en strooi er de paprika, bosui en feta over.

Lekker met toast.

Mexicaanse viskebab

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

600 g kabeljauwfilet in stukken (of zwaardvis, of verse tonijn)

voor de marinade

1 eetlepel chilisaus

2 eetlepels ketchup

3 eetlepels tacosaus

1 theelepel chilipoeder

voor de saus

2 eetlepels olijfolie

1 zeer fijn gesnipperde ui

1 theelepel komijn

2 uitgeperste teentjes knoflook

1 rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd, in stukken
gesneden

1 blik stukjes gepelde tomaat (400 gr)

1 blik kidneybonen

voor de garnering

1 eetlepel fijngehakte koriander

zwarte olijven

Bereiding

Meng de chilisaus in een grote kom met de ketchup, tacosaus en chilipoeder en roer de stukken visfilet erdoor.

Dek de kom af en laat de vis 1 uur in de koelkast marineren.

Neem de stukken visfilet uit de marinade en bewaar de marinade.

Vet 4 pennen licht in met olie en rijg de stukken kabeljauw eraan.

Rooster de kebab, al draaiend, 10 minuten boven de gloeiende hete kool van de barbecue.

Bestrijk ze steeds met wat olie.

Verhit voor de saus de olie in een koekepan.

Doe er de ui, komijn, knoflook en stukjes paprika bij en bak die voortdurend roeren, 10 minuten of tot de groenten zacht zijn.

Voeg de stukjes tomaat toe en laat nog 15 minuten pruttelen.

Voeg dan de kidneybonen en de overgebleven marinade toe.

Schenk de bonensaus op een dienschaal en leg er de viskebab bovenop.

Garneer met zwarte olijven en vers gehakte koriander.

Serveer meteen en garneer met de takjes peterselie.

Mhaans kabab machchi

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

Ingrediënten

750 g lamsvlees
¼ theelepel zwarte peper
6 geraspte sjalotten
2 grote geraspte uien
zout
2 eetlepels geroosterd gemalen korianderzaad
2 gemalen kardemoms
75 g geklaarde boter
¼ kop kikkererwtenmeel (besan)
10 geperste teentjes knoflook
½ theelepel anijs of dille of venkelzaad
1 gekneusde laurier
6 cm geraspte gember of ½ theelepel gemalen gember
limoensap

Bereiding

Maal het vlees in de keukenmachine.
Kruid met zwarte peper, sjalot, ui, zout, de helft van de koriander en de kardemoms.
Kneed het gehakt in de vorm van een vis, plaats die in een pan met 30 g boter en een hoeveelheid water die na 12 minuten koken volledig geabsorbeerd moet zijn.
Haal de 'vis' uit de pan, smeer hem in met besan en vervolgens met de helft van de knoflook.
Duw er dan de resterende koriander, laurier en gember in.
Smelt de resterende boter en bak de 'vis' aan beide kanten.
Maak een sausje met de resterende knoflook, 1/4 kop water en wat limoensap.
Leg de 'vis' langs beide kanten in dit mengsel, tot dit opgezogen is.
Haal de 'vis' er dan uit en laat hem 1 ½ uur koelen.
Haal er dan de korst af, koel de 'vis' nog enige tijd en garneer met rauwe groenten en een salade.

Mignonettes met Haspengouwse appeltjes en Limburgse Witte

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 mignonettes
300 g ui
1 lookteentje
boter
2 dl Limburgse Witte
zout
peper
2 laurierblaadjes
tijm
2 harde appels (Boscop)
¼ koffielepel koriander
2 koffielepels siroop (ambachtelijke uit Vrolingen, vloeibaar
gemaakt met een geutje Triple Orange)
kaneel
vanillesuiker
1 dl Charme d'Orange van stokerij Frijns

Bereiding

Zweet de gehakte ui en look in hete boter uit en voeg daarna tijm, laurier, peper, zout, en koriander toe. Roer dit alles om tot een blonde massa, blus met de Limburgse Witte en laat het geheel zonder deksel zachtjes sudderen.
Snijd de geschildde appels in partjes van ± 2 cm dik en stoof die quasi gaar.
Voeg een snuifje kaneel en vanillesuiker en de siroop toe en flambeer met een geut Charme d'Orange.
Bak de mignonettes zo natuurlijk mogelijk in boter, kruid ze en schik ze op warme borden.
Garneer met de Haspengouwse appeltjes en serveer er een Limburgse Witte bij.

Milde kruidensambal

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g ghee
1 grote gehakte ui
2 gehakte teentjes knoflook
2 verse groene chilipepers, ontpit en gehakt
1 theelepel kurkuma
½ theelepel gemalen gember
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel chilipoeder

Bereiding

Smelt de ghee in een koekenpan met dikke bodem en fruit er de ui en knoflook op een laag vuur in 4-5 minuten zacht in.
Voeg vervolgens de chilipepers en specerijen toe en roerbak nog 3 minuten.
Gebruik naar behoefte.

Noot: Deze kruidensambal is een origineel recept uit Zuid-India en wordt meestal geserveerd als bijgerecht voor een hoofdschotel. Dit is een basisrecept voor sambal en men kan het op zich serveren of er andere ingrediënten aan toevoegen, zoals vers gesnipperde sla of kool. Voeg 2 eetlepels kokosmelk toe en het wordt een sambalsaus voor garnalen. Voeg er voor Aloo sambal blokjes gekookte aardappel aan toe.

Mini-flan di verdure (mini groenteflan)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g gemengde groenten in stukjes (wortel, sperziebonen, doperwten en knolselderij)

zout

peper

2 eieren

40 g bloem

250 g ricotta

1 eetlepel fijngesneden tijm

½ eetlepel fijngesneden marjolein

4 ingevette taartvormpjes met lage rand, doorsnee 8-10 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de groenten ± 5 minuten in ruim kokend water met zout, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.

Klop de eieren los met de bloem.

Voeg de ricotta, groenten, zout, peper, tijm en marjolein toe.

Schenk het mengsel in de vormpjes en bak de flans in het midden van de oven in 10-15 minuten gaar.

Moo grob (knapperig gebakken varkensvlees)

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

Ingrediënten

325 g buikspek
1 theelepel zout
olie om te frituren
2 sjalotten
2 teentjes knoflook
2½ cm verse gember aan een stuk
3 kleine tomaten
2 verse rode pepers
2 groene pepers
1 theelepel gehakte korianderwortel
25 ml donkere sojasaus
25 ml rijstwijijn
50 ml kippenbouillon
versgemalen zwarte peper
2 theelepels vissaus

Bereiding

Snijd het varkensvel met een scherp mes om de ± 1½ cm in en wrijf het zout in de sneden.
Laat het zout 30 minuten intrekken en snijd het vlees daarna in repen.
Verwarm de olie tot ze begint te roken en frituur het varkensvlees tot het vel goudbruin en knapperig is.
Haal het vlees uit de olie, laat het op keukenpapier uitdruipen, wrijf het daarna droog en snijd het in kleine dobbelsteentjes.
Hak de sjalotten, de knoflook, de gember en de tomaten in stukken.
Hak 1 rode en 1 groene peper in stukken en snijd de overgebleven pepers in reepjes.
Doe een beetje olie in een wadjan en fruit de sjalotten, de knoflook en de gember 3-4 minuten.
Voeg dan de gehakte pepers, de tomaten, de korianderwortel, de sojasaus, de wijn en de kippenbouillon toe en breng alles aan de kook.
Doe het varkensvlees erbij, breng het op smaak met de versgemalen zwarte peper en roer alles goed door elkaar.
Laat het 15 minuten zacht doorkoken, doe dan de vissaus erbij en kook nog eens 3-4 minuten door.
Doe het gerecht over op een schotel en garneer die met de reepjes peper.
Serveer met een zoete pruimensaus.

Moo sarong (balletjes van varkensvlees in loempiadeeg)

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

Ingrediënten

450 g mager varkensvlees
4 waterkastanjes uit blik
5 paddestoelen
3 sjalotten
4 korianderwortels
3 teentjes knoflook
6 zwarte peperkorrels
½ theelepel zout
1 licht opgeklopt ei
25 g meel
2 dooiers van zoute eieren
dunne rijstmie

Bereiding

Maal het varkensvlees, de waterkastanjes, de paddestoelen en de sjalotten en doe het mengsel in een mengkom.

Hak de korianderwortel en de knoflook in stukken, doe die, samen met de peperkorrels en het zout in een vijzel en stamp tot een glad mengsel ontstaat.

Doe het kruidenmengsel samen met de opgeklopte eieren en het meel bij het varkensvlees.

Meng alles erg goed door elkaar en maak er balletjes van van ± 2½ cm doorsnee, terwijl in ieder balletje een stukje dooier van de zoute eieren zit.

Week de mie in warm water tot ze zacht is en laat al het water er dan uitlekken.

Sprenkel er daarna een klein beetje olie op en meng de mie en de olie goed door elkaar, zodat het niet aan elkaar gaat plakken.

Wikkel zoveel mie om ieder balletje, dat het balletje geheel is bedekt.

Verwarm de overgebleven olie in een wadjan en bak de balletjes tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Dien ze op met kleins schaaltjes lichte sojasaus, tabascosaus en pruimensaus om te dippen.

Mooi waan (geglaceerd varkensvlees)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g doorregen varkensvlees

2 teentjes knoflook

50 ml plantaardige olie

25 ml lichte sojasaus

25 ml vissaus

100 g palmsuiker

Bereiding

Snijd het varkensvlees in kleine stukjes en hak de knoflook fijn.

Verwarm de olie in een wadjan, doe de knoflook erbij en roer 2 minuten.

Doe dan het varkensvlees erbij en laat het, onder voortdurend roeren 5 minuten koken tot het goudbruin is geworden.

Doe de sojasaus, de vissaus en de suiker erbij en roer goed door tot alles is vermengd.

Doe er dan 75 ml water bij en breng het aan de kook.

Temper het vuur en laat het doorkoken tot de saus stroperig wordt.

Verwijder dan het vlees met een schuimspaan uit de pan en leg het op een schaal.

Dit gerecht kan deel uitmaken van een gehele maaltijd, maar smaakt ook uitstekend als een hapje bij een glas ijskoud Thais bier.

Morillessoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g gedroogde morilles
1 kleine ui
1 teentje knoflook
1 dl slagroom
1 eetlepel crème fraîche
1 eierdooier
zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Laat de morilles weken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn en smoor ze in wat boter.
Haal de morilles uit het weekwater (snijd de grote exemplaren wat kleiner) en laat ze even met de ui mee smoren.
Voeg het gezeefde morillesweekwater toe en laat de soep tot 7½ dl inkoken.
Klop de slagroom stijf en spatel de eierdooier erdoor.
Roer de crème fraîche door de soep, breng de soep aan de kook en breng haar op smaak.
Bind de soep met het dooier-roommengsel.
Serveer de soep op voorverwarmde borden.

Mosselen met kruiden

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

Ingrediënten

1 zak mosselen
6 bosuitjes
1 limoen
1 grote rode peper
1 stengel sereh (toko)
stukje verse gember (± 3 cm)
20 takjes verse koriander
zout
1 eetlepel olie
2 teentjes knoflook
2 eetlepels vissaus Nam Pla (toko)
2 theelepels suiker
50 g santen (blok)

Bereiding

Maak de mosselen schoon. Verwijder kapotte exemplaren en open mosselen die na een tik op het aanrecht niet meer sluiten.
Snijd de bosuitjes heel fijn.
Snijd van de limoen de helft van de schil af en snijd die schil heel fijn.
Pers de limoen uit.
Snijd de rode peper en het witte deel van de sereh heel fijn.
Schil de gember en snijd of rasp die heel fijn.
Houd 5 takjes koriander apart en hak de rest fijn.
Kook in een grote pan met ruim water, zout en limoensap de mosselen ± 8 minuten tot ze allemaal open zijn.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de bosui, de limoenschil, de rode peper, de gember, de sereh en de fijngehakte koriander hierin ± 5 minuten.
Pers de knoflook erboven uit en voeg de vissaus, de suiker en de santen toe.
Bak zachtjes tot de santen is opgelost.
Scheep de mosselen met een schuimspaan uit de pan en verwijder de ene helft van de schelpen.
Leg de schelpen met een mossel in een grote schaal en schep er een beetje van het kruidenmengsel op.
Garneer met blaadjes koriander.
Lekker erbij smaakt de Thaise, heel geurige pandanrijst, die te koop is bij de toko en in de supermarkt.

Info: Sereh (Citroengras): Kan zowel in de vorm van sprieten als in poedervorm worden aangetroffen.

Van het poeder moet u zeer weinig gebruiken, omdat de smaak nogal snel overheerst. Sprieten kunt u in de diepvries bewaren. Na gebruik worden ze uit de gerechten verwijderd.

Mosselen op Thaise wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen

basilicum

4 groene sjalotten

1 kopje water

voor de saus

½ kopje citroensap

¼ kopje water

2 eetlepels Nam Pla (vissaus)

1 theelepel suiker

2 teentjes knoflook

(verse) koriander

2 kleine gehakte verse rode chilipepers

Bereiding

Doe wat basilicum, de sjalotten en het water in een pan, breng het aan de kook en laat het zonder deksel 10 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg de mosselen toe en laat ze gaar worden.

Voeg de ingrediënten voor de saus bij elkaar en doe de saus bij de mosselen.

Moussaka met aubergine en aardappel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 aubergines
6 eetlepels olijfolie
1 pot sugo verdure (tomatensaus, 470 g)
1 schaaltje tofu roerbak fijngekruid (175 g)
1 pakje room culinair (200 ml)
1 zakje geraspte belegen kaas (150 g)
1 zakje aardappelschijfjes (450 g)

Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen.
Aubergines wassen, schoonmaken, in plakken van ½ cm dik snijden en met zout bestrooien.
In pan tomatensaus en tofu verhitten.
In koekenpan helft van olie verhitten, helft van aubergineplakken aan beide kanten lichtbruin bakken en op keukenpapier laten uitlekken.
Met andere helft herhalen.
Room Culinair met 2/3 deel van kaas mengen.
Ovenschaal met helft van aubergineplakken, helft van tomatensaus en aardappelschijfjes vullen.
Rest van tomatensaus erover verdelen.
Rest van aubergineplakjes erop leggen en rest van room erover schenken.
Met rest van kaas bestrooien.
Moussaka in ca. 30 minuten in midden van oven gaarbakken.
Lekker met groene salade en yoghurtdressing.

Moussaka met een tomatendakje

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

Ingrediënten

500 g aubergines
peper
zout
300 g spaghetti
1 ui
1 teentje knoflook
2 vleestomaten
100 g feta
3 eetlepels olijfolie
300 g rundergehakt
½ dl droge witte wijn
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2¼ dl melk
1 zakje witte saus
2 eieren
1 theelepel rozemarijnnaaldjes

Bereiding

Snijd de gewassen aubergines in plakken.
Kook de spaghetti in ruim water met wat zout gaar.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de tomaten in plakken.
Verkruimel de feta.
Verhit 1 eetlepel olie en bak de aubergineplakken lichtbruin.
Verhit steeds wat nieuwe olie in de pan, alvorens een nieuwe portie aubergine toe te voegen.
Bak in dezelfde pan de ui met de knoflook goudbruin en glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het al roerend met een vork bruin en rul.
Voeg de wijn en wat peper en zout toe en breng het mengsel aan de kook.
Schep de peterselie erdoor en laat alles 5 minuten zachtjes koken.
Verdeel de helft van de aubergines over de bodem van een ingevette ovenschaal, verdeel het gehaktmengsel en de spaghetti erover en leg er de plakken tomaat en de rest van de aubergine op.
Breng de melk met de sausmix al roerend aan de kook, klop er van het vuur af de eieren door en schenk de saus over de schotel.
Verdeel er de feta en de rozemarijn over en laat de moussaka in ± 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven heet worden.

Mulligatawny 1 ('Peperwater' currysoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g gedroogde tamarinde
1,2 l runderbouillon
50 g ghee
1 grote gesnipperde ui
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 theelepel gemalen gember
2 theelepels versgemalen zwarte peper
2 theelepels gemalen koriander
½ theelepel gemalen fenegriek
½ theelepel chilipoeder
½ theelepel kurkuma
½ theelepel zout

Bereiding

Doe de tamarinde in een pan en voeg zoveel bouillon toe, dat het net onder staat; breng het geheel aan de kook.

Neem de pan van het vuur, dek hem af en laat de tamarinde 4 uur weken.

Smelt de ghee in een grote pan met dikke bodem, voeg de ui en de knoflook toe en fruit die 4-5 minuten zachtjes.

Voeg de specerijen en het zout toe en roerbak 3 minuten.

Roer er de rest van de bouillon door.

Zeef de tamarinde-bouillon door een draadzeef in een schone kom; wrijf de moes en pitten tegen het gaas en gooi de pitten weg.

Voeg de vloeistof aan de pan toe en laat 15 minuten zachtjes trekken. Proef de soep en breng haar desgewenst verder op smaak.

Noot: Mulligatawnysoep was vòòr de Britten in India onbekend. Het is bedacht om Britse legerofficieren die om soep bij het diner vroegen, tevreden te stellen.

Mulligatawny 2

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

2 grote uien
2 courgettes
3 tomaten
1 grote aardappel
1 appel
50 g boter
1 l kippenbouillon
1 takje tijm
1 laurierblaadje
1 kruidnagel
1 eetlepel kerriepoeder
100 g rijst
1 eetlepel bloem
worcestershiresaus
zout
peper

Bereiding

Hak de uien fijn.

Maak de courgettes, de tomaten, de aardappel en de appel schoon en snijd ze in stukjes.

Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui zachtjes goudbruin.

Schep de courgette, tomaat, aardappel en appel erdoor, voeg $\frac{1}{4}$ l bouillon met de tijm, het laurierblaadje en de kruidnagel toe en stoof het geheel afgedekt in $\pm$ 20 minuten zachtjes gaar.

Kook intussen in een andere pan de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Roer het kerriepoeder en de bloem door de groenten en wrijf de massa boven een soeppan door een zeef.

Voeg de rest van de bouillon toe en warm de soep al roerend goed door.

Breng de soep op smaak met worcestershiresaus, zout, peper en eventueel nog wat kerriepoeder en roer er de rijst door.

Muntsambol

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30-40 goed gewassen muntblaadjes

4-5 kleine hete groene chilipepers

2 theelepels suiker

100 g geraspte kokos

2 teentjes knoflook

1 ½ cm gemberwortel

3 rode uien

limoensap

zout naar smaak

Bereiding

Maal alle ingrediënten in een foodprocessor of groentemolen tot een fijne pasta.

Murkelsoppa (morillesoep)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Zweeds	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 verse morillen of 30 g gedroogde of 1 blik (±200 g)
4 eetlepels fijngehakte uien of sjalotjes
2 eetlepels fijngehakte wortels
2 eetlepels fijngehakte knolselderij
2 + 2 eetlepels boter
2 eetlepels meel
6 dl groentebouillon
2 dl room
(zout)
versgemalen peper
± 50 g versgerookte zalm in reepjes

Bereiding

Kook de morillen als aangegeven en spoel ze af.
Bak de helft van de uien samen met de selderij en de wortel enkele minuten in 2 eetlepels boter, strooi het meel erover en doe er onder roeren de bouillon bij.
Breng het aan de kook en laat het ± 20 minuten heel zacht koken.
Hak intussen de goed afgespoelde morillen klein en braad ze samen met de rest van de uien in 2 eetlepels boter.
Laat ze op laag vuur 15-20 minuten in het vet pruttelen.
Voeg naar smaak zout en peper aan de morillen toe.
Zeef de groenten en de ui uit de bouillon, doe de bouillon en de room bij de morillen en kook alles 10 minuten.
Leg de zalmrepen op vier warme borden en schenk de hete soep hierover.
Serveer er driehoeken geroosterd brood bij.

Info: Zowel verse als gedroogde morillen moeten eerst 5 minuten worden gekookt, gooi het water weg, kook ze dan nog eens 5 minuten in ruim water en doe ook dit water weg.
Als ze uit blik komen, hoeft dit niet.
Vervolgens moeten ze worden afgespoeld in een vergiet, in kleine stukjes gehakt en in boter gebraden, lang en op een laag vuur.

Naamse varkensribbetjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Wentel de ribbetjes in bloem, kruid ze en bak ze met boter in een sauteerpan.

Leg ze vervolgens op een aarden schotel en houd ze goed warm.

Kook Naamse pruimen, die enkele uren in Rodenbachbier werden geweekt, 30 minuten in dit bier.

Haal ze uit het vocht en schik ze rond de ribbetjes.

Giet het kookvocht van de pruimen in de sauteerpan, laat het goed inkoken en Voeg er 1 koffielepel aalbessengelei en 1 dl room bij.

Laat nog eventjes inkoken en giet de saus dan over de ribbetjes.

Dien het gerecht zeer warm op.

Nariyal kheer (kokospudding)

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

Ingrediënten

1 l boerenland melk
80 g suiker
100 g geraspte kokos
25 g boter of ghee
40 g rozijnen
4 geplette groene kardemompitten
4 draadjes saffraan
40 g geschaafde amandelen
40 g gepelde pistachenoten
eventueel 1 eetlepel rozewater (toko)

Bereiding

Breng de melk en de suiker in een pan met dikke bodem tegen de kook aan en laat $\pm$ 5 minuten inkoken.
Rooster de kokos in de hete boter of ghee in $\pm$ 3 minuten goudbruin en roer de kokos door de melk.
Laat de kokosmelk al roerend zachtjes inkoken tot 5 dl.
Voeg de rozijnen, kardemom en saffraan toe en laat nog $\pm$ 5 minuten trekken.
Laat de pudding onder af en toe roeren afkoelen en in de koelkast in $\pm$ 4 uur koud worden.
Rooster de amandelen en de pistachenoten in een droge koekenpan licht.
Verdeel de kheer (eventueel met rozewater besprenkeld) over de coupes en bestrooi met noten.

Natte polenta met cavolo nero

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

Ingrediënten

750 g cavolo nero (eventueel te vervangen door gare boerenkool,
rauwe rucola of rode sla (treviso of batavia)
125 g (geen snelkokende) polenta
zeezout
peper
4 hele, geschilde tenen knoflook
1½ l kippen- of groentebouillon
75 g ongezouten boter
100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Giet, onder voortdurend kloppen met een garde, de polenta in de kokende bouillon en breng opnieuw aan de kook. De polenta gaat nu als een vulkaan bubbelen.
Zet het vuur laag en blijf met een houten lepel 30-40 minuten roeren (zo nu en dan een paar minuten pauze kan geen kwaad) tot de maïsbrood gaar is en van de pan loskomt.
Was de koolbladeren en scheur ze van de nerf.
Breng een pan water en wat zout aan de kook en blancheer de kool en de knoflook 5 minuten.
Laat in ijswater afkoelen en laat daarna uitlekken.
Knijp er tussen 2 borden het extra water uit.
Hak de groente fijn en breng op smaak met peper en zout.
Roer, als de polenta gaar is, de boter, de kaas en de kool erdoor.
Voeg eventueel nog een scheut melk, room of bouillon toe als de polenta te droog is geworden.

Info: Een alternatief voor stampapot boerenkool. Lekker met Gandaham (een soort Parmaham uit Gent).
Cavolo nero is Italiaanse voor zwarte kool, afkomstig uit de omgeving van Milaan. Het blad lijkt een beetje op dat van wilde spinazie. Alleen zijn de bladen van de cavolo meer langwerpig dan breed. Was ze en scheur de hoofdnerf eruit. Leg ze 5 minuten in kokend water en koel ze dan in koud water. Hak ze fijn, doe ze terug in de pan en klaar.
Deze kool blinkt uit door zijn milde zachte smaak.
De plant verdraagt vorst, tot -15°C. De bladeren gaan dan slap hangen. Maar als het gaat dooien, herstellen ze zich volledig.
Men kan tot ver in juni blijven snijden. Het jonge blad kan dan rauw, dingesneden als salade worden gegeten.
De even geblancheerde, kleingesneden en roergebakken kool is lekker bij wit vlees en gevogelte met gedroogde tomaten, sjalotten en knoflook en een beetje balsamicoazijn erover.
Hij smaakt goed op bruschetta, in soep en met een natte polenta.
Heel in de verte lijkt de kool wat smaak betreft iets op onze boerenkool. Door de polenta te combineren met wat geraspte Parmezaanse kaas, krijgt u een heerlijk gerecht.
Door natte polenta kunt u trouwens alle andere groenten verwerken, bijvoorbeeld heel fijngesneden rauwe rode trevisosla of fijngesneden rucola. Maar gare boerenkool zou ook kunnen.
Snijd, om hele bladeren van de spitskool te halen, eerst het kontje eraf en rol ze dan voorzichtig af.

Nürnberger bratwurstschüssel

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

Ingrediënten

500 g zuurkool
100 g ui
200 g appels
200 g aardappelen
¼ l droge witte wijn
zout
azijn
suiker
karwijzaad (kummel)
4-6 paar verse worstjes (of rundersaucijsjes)

Bereiding

Laat de Römertopf minstens 15 minuten in koud water weken.
Snijd de zuurkool een beetje kort.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in schijfjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes.
Meng de groenten, giet er de wijn over en kruid het mengsel met de kruiden.
Leg twee paar braadworstjes op de bodem van de Römertopf, verdeel er het groentemengsel over en leg de rest van de worstjes bovenop.
Schuif de Römertopf in een koude oven, stel de oven in op 250°C en laat het gerecht in ± 2 uur gaar worden.

Og gai sod sai (gevulde kippenborst)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 hele kippenborsten
25 ml donkere sojasaus
225 g mager varkensvlees
2 waterkastanjes
2 verse champignons
1 teentje knoflook
2 verse rode pepers
1 theelepel gehakte korianderwortel
1 ei
2 theelepels rijstmeel
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
olie om te frituren

Bereiding

Haal de botten uit de kippenborst, maak hem een beetje plat en snijd het vel op een aantal plaatsen in. Wrijf de sojasaus in het vel en laat de kip 30 minuten staan.

Hak het varkensvlees fijn en doe het in een mengkom.

Hak tenslotte de waterkastanjes, de champignons, de knoflook, de peper en de korianderwortels fijn, kneus alles met een houten lepel en doe het bij het varkensvlees.

Klop het ei op en doe het, samen met het meel, zout en versgemalen peper bij het mengsel.

Meng alles goed door elkaar en spreid het over de kippenborsten uit.

Rol de kippenborsten dicht, bind ze goed vast en zet ze 1 uur in de koelkast.

Verwarm de olie in een wadjan tot ze begint te roken en temper dan het vuur.

Frituur de kip tot het vlees gaar en de buitenkant knapperig en goudbruin is.

Omelet gevuld met zalm en paprika

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 blikje roze zalm (213 g)
1 rode paprika
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)
50 g boter
6 eieren
4 dl melk
½ meergranenbrood
100 g kruidenboter

Bereiding

Zalm laten uitlekken en graatjes en velletjes verwijderen.
Paprika schoonmaken en in stukjes snijden.
Boontjes in 5 minuten beetgaar koken.
In koekenpan 1 eetlepel boter verhitten en paprika fruiten.
Zalm erdoor scheppen, warm laten worden en met zout en peper op smaak brengen.
Eieren met melk, zout en peper loskloppen.
In koekenpan rest van boter in delen verhitten en van eimengsel 4 grote omeletten bakken.
Omeletten op vier borden leggen.
Zalmmengsel over omeletten verdelen en dichtklappen.
Met boontjes, brood en kruidenboter serveren.

Onderstebovencake met cranberries

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g zachte boter
200 g witte basterdsuiker
4 eieren
1 zakje vanillesuiker
200 g cakemeel (pak à 500 g)
1 pot cranberrycompote (350 g)

Bereiding

Oven op 175 °C voorverwarmen.
Van boter, suiker, eieren, vanillesuiker, mespunt zout en cakemeel volgens gebruiksaanwijzing cakebeslag maken.
Bodem van springvorm met bakpapier bekleden.
Cranberrycompote over bodem van springvorm verdelen.
Beslag erop scheppen.
Cake in midden van oven in ca. 45 minuten gaarbakken.
Rand van springvorm halen.
Bord omgekeerd op cake plaatsen en cake omdraaien zodat cranberry's aan bovenkant komen te zitten.
Cake laten afkoelen en in 8-10 punten snijden.

Oosterse biefreepjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g bieflapjes
2 eetlepels olie
½ groen pepertje
3 teentjes knoflook uit de pers
het sap van 1 citroen
1 eetlepel vissaus 'nmoc man' (toko)
1 winterwortel in julienne
½ komkommer in julienne
2 struikjes witlof in grove stukken
50 g taugé
1 onrijpe mango of guave in reepjes

Bereiding

Snijd de bieflapjes loodrecht op de draad in smalle reepjes.
Verhit in een wok de olie en bak het vlees onder omscheppen op hoog vuur 3-4 minuten.
Voeg het pepertje en de knoflook toe.
Neem het vlees uit de pan.
Voeg dan het citroensap, de vissaus, de winterwortel, komkommer en witlof toe en bak dit 2 minuten.
Laat er tot slot de taugé op slinken.
Schep het vlees terug, voeg de mango of guave toe en warm nog even door.
Serveer met (pandan- of basmati)rijst.

Oosterse roerbakschotel met koolrabi en biefstuk

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

Ingrediënten

300 g biefstuk
5 eetlepels olie
4 fijngesneden plakjes verse gember
500 g koolrabi in dunne reepjes van ± 3 cm
4 lente-uitjes of een stukje prei in dunne reepjes
voor de saus:
4 eetlepels pikante Thaise chilisaus (toko)
2 eetlepels Chinese sojasaus (toko)
2 eetlepels medium dry sherry
2 theelepels azijn
2 theelepels suiker
1 theelepel zout

Bereiding

Snijd de biefstuk in dunne reepjes.
Vermeng voor de saus alle ingrediënten.
Verhit in een wok op hoog vuur 3 eetlepels olie en roerbak de gember hierin 2-3 minuten (tot het geurt).
Voeg de biefstuk toe en roerbak 4-5 minuten roerbakken (tot deze ver kleurt).
Schep de biefstuk uit de pan en houd hem apart.
Verhit opnieuw 2 eetlepels olie en roerbak de koolrabi hierin 1-2 minuten.
Bak de lente-ui ± 1 minuut mee.
Roer de saus erdoor, voeg het vlees weer toe en verhit alles al omscheppend goed.
Serveer dit gerecht met rijst of noedels.

Tip: De biefstuk blijft lekker mals als u eerst plakjes dwars op de draad (= de vezelrichting) snijdt en de plakjes pas daarna in dunne reepjes snijdt.

Oosterse salade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Salade	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 komkommer
1 ananas
1 rode appel
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 theelepels sambal
een scheutje ketjap manis

Bereiding

Haal de zaadjes uit de komkommer en snijd hem in stukjes.
Schil de ananas en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon en snijd hem in stukjes.
Doe alles in een schaal en roer er de sambal, de suiker en de ketjap door.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Oosterse spinaziesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Bak 2 sjalotten, wat verse gember en koriander en 2 theelepels 5-kruidenpoeder in wat olijfolie.

Voeg 200 g spinazie en, als die is geslonken, 1 l groentebouillon toe.

Laat de soep 15 minuten doorkoken en serveer haar, bestrooid met geschaafde amandelen.

Romige spinaziesoep met zalm

Bak een uitje in wat olijfolie.

Voeg 400 g spinazie toe en pureer, als de spinazie is geslonken, alles met een staafmixer.

Voeg 5 dl kippenbouillon toe en laat 10 minuten koken.

Voeg dan 2 dl slagroom en 2 theelepels dille toe en laat dit goed warm worden.

Roer vlak voor het serveren 200 g zalm snippers door de soep.

Oosterse wokschotel

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

Ingrediënten

1 eetlepel sojasaus
3 eetlepels olie
1 eetlepel sherry
1 theelepel bruine suiker
1 theelepel maïzena
500 g biefstuk
1-1½ eetlepel versgeraspte gemberwortel (of 1 theelepel gemberpoeder)
500 g Chinese kool
½-1 rode peper in dunne ringen
zout

Bereiding

Roer de sojasaus, 1 eetlepel olie, de sherry, de suiker en de maïzena door elkaar.
Snijd de biefstuk in flinterdunne plakjes en schep die door de marinade.
Snijd van de Chinese kool het blad van de stengels, snijd het blad in reepjes en de stengels in stukjes.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok en roerbak de gember 2 minuten.
Voeg de biefstuk met de marinade toe en roerbak nog 3 minuten.
Schuif het biefstukmengsel aan de kant.
Verhit in het midden van de wok 1 eetlepel olie en roerbak hierin de stukjes koolstengel en de rode peper 1 minuut.
Schep de biefstuk erdoor, voeg de reepjes koolblad toe en roerbak nog 1 minuut.
Breng op smaak brengen met zout.
Lekker met mihoen en gebakken uiringen met kerrie.

Oosterse wokschotel met mie

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

Ingrediënten

1 pak eiermie (250 g)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje runderreepjes naturel (ca. 325 g)
1 zak oosterse wokmix met lente-ui (diepvries, 750 g)
1 pakje mix voor roerbakmie (60 g)
2 eetlepels vissaus

Bereiding

Mie volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Helft van olie in wok verhitten, vlees in 2 minuten rondom bruinbakken en uit wok scheppen.
Rest van olie verhitten en wokmix 3 minuten bakken.
Mix voor roerbakmie en 100 ml water erdoor roeren en al omscheppende 1 minuut verwarmen.
Vissaus en vlees door groente scheppen en goed doorwarmen.
Mie over vier borden verdelen en wokschotel erop scheppen.

Oranjeaardappeltjes met een tartaartje

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

Ingrediënten

2 komkommers

zout

4 eetlepels olijfolie traditioneel

1 zak CelaVita oranje aardappeltjes à 700 g

4 tartaartjes

(versgemalen) peper

6 eetlepels sladressing yoghurt

4 eetlepels fritessaus

Bereiding

Was de komkommers, schaaft ze boven een vergiet in plakjes en bestrooi met zout.

Zet het vergiet op een diep bord en laat het ± 15 minuten staan.

Verhit 3 eetlepels van de olie in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de aardappeltjes volgens de aanwijzingen op de verpakking bruin en gaar.

Bestrijk de tartaartjes met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.

Grill ze in een hete grillpan, in ca. 5 minuten aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Druk het vocht uit de komkommer en schep de plakjes met de dressing in een slakom door elkaar.

Serveer de tartaartjes met de komkommer, de aardappeltjes en de fritessaus.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

Ossehaas op zijn Hasselts met Limburgse boterham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g ossehaas per persoon

80 g boter

1 dl Vieux Système Wissels graanjenever

1 dl room

½ Haspengouwse appel

spekreepjes

1 ajuin

gemberblokjes

2 eetlepels scherpe mosterd

Bereiding

Wikkel de ossehaas in de spekreepjes, zodat hij helemaal ingewikkeld is en smeer dit pakje in met de mosterd.

Bak alles in 80 g boter aan beide zijden goed doorbakken en voeg tegelijkertijd de ½ appel, de fijngesneden ajuin en de gemberblokjes toe.

Voeg de room toe en laat die samen met de graanjenever inkoken.

Limburgse boterham:

Vermeng zachte Limburgse geitekaas (Mekkerbek) met peterselie, suiker en bieslook.

Smeer een plak grijs brood hiermee in en zet die 5 minuten in een oven van 200°C.

Serveer de ossehaas op deze boterham met een flinke borrel.

Ossenhaas met lychees

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

Ingrediënten

400 g ossenhaas
5 eetlepels schenkstroop
5 eetlepels Japanse sojasaus
4 eetlepels olie
zout
peper
1 blik lychees (inh. 567 g)
sesamzaad

Bereiding

Snijd de ossenhaas in dikke repen.
Schenk in een schaal de stroop over het vlees en schep goed om.
Laat het vlees afgedekt in de koelkast ± 2 uur marineren.
Schenk er de sojasaus over en laat nog ± 30 minuten marineren.
Verhit in een wok de olie.
Roerbak de reepjes vlees met ± 6 tegelijk snel.
Laat de olie voor de volgende portie weer op temperatuur komen.
Laat het vlees in een vergiet uitlekken; vang het vocht op.
Breng het vlees op smaak met zout en peper en bestrooi het met sesamzaad.
Laat de lychees uitlekken, vang het sap op en vermeng het met het vleesvocht.
Serveer de lychees en het sausje bij het vlees.
Geef er een komkommersalade en geurige (basmati)rijst bij.

Ossestaart op Brusselse wijze

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

Ingrediënten

1 kg ossestaart
3 uien
1 kruidentuiltje (tijm, laurier, peterselie)
150 g gerookt spek
1 eetlepel bloem
1 l blond bier
1 dl bouillon
150 g boter
250 gedroogde pruimen (eventueel in bier geweekt)
peper
zout
wat geraspte nootmuskaat

Bereiding

Smelt 100 g boter in een pan en voeg er de in stukken gesneden ossestaart aan toe.
Laat het vlees onder voortdurend keren met een houten lepel lichtbruin worden (dit is zeer belangrijk, omdat dat de smaak aan het gerecht geeft).
Haal het vlees uit de pan en houd het warm.
Doe het in blokjes gesneden spek en de schoongemaakte, in ringen gesneden uien in de pan, laat alles lichtbruin worden en blijf roeren.
Voeg het vlees weer toe en doe er de bouillon, peper, zout, wat geraspte nootmuskaat en het kruidentuiltje bij.
Zet het deksel op de pan en laat alles op laag vuur ± 30 minuten zachtjes sudderen.
Giet dan het bier erbij en laat alles 2 uur pruttelen.
Voeg 1 uur voor het einde van de bereidingstijd de gedroogde pruimen toe.
Verwijder voor het serveren met een schuimspaan het vlees en de pruimen.
Zet het vuur hoger en roer de vloeistof goed door elkaar.
Voeg beurre manié toe (50 g boter, goed vermengd met bloem) en roer tot u een gladde saus krijgt.
Serveer het gerecht bij voorkeur met aardappelpuree.

Ovenschotel met kipfilet, Passendalekaas en Passendalebier

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g kipfilet
250 g wit van prei
200 g (winter)wortelen
1 takje verse tijm
200 g Passendalekaas
1 flesje Passendalebier (25 cl)
350 g aardappelen
1 dl melk
4 eetlepels zonnebloemolie
2 eetlepels roomboter
peper
zout

Bereiding

Snijd de kipfilet, de winterwortel en het goed gewassen en uitgelekte wit van de prei in stukjes.
Verhit de zonnebloemolie in een braadpan en braad de stukjes kipfilet aan.
Zet het vuur lager, doe de stukjes winterwortel, de prei en het takje tijm erbij en stooft het in 30 minuten zacht.
Roer er 10 minuten voor het einde van de stooftijd het bier door en breng op smaak met peper en zout.
Schil de aardappelen, kook ze met een snufje zout, giet ze af en pureer ze met de melk en 2 eetlepels boter.
Verwarm de oven voorop 200°C.
Verwijder het takje tijm en verdeel het kip-groentemengsel over een vuurvaste schaal.
Leg er de in stukken gesneden Passendalekaas op en dek af met de aardappelpuree.
Verdeel wat boter over de puree, verlaag de ovenstand naar 160°C, zet de schaal in het midden en bak tot de bovenkant mooi lichtbruin van kleur is.
Verdeel het gerecht over de voorverwarmde borden en geef er een tomatensalade met plakjes komkommer en een milde mosterddressing bij.
Drink er een goed gekoeld glas Passendale van Brouwerij Moortgat bij.
Passendale is een blond, amber bier van brouwerij Moortgat in Breendonk, België. 6% vol.alc., 14,1 C. Plato.
Te koop bij de betere slijterij en bierspeciaalzaak.

Paad loog chin (gestoomde balletjes van varkensvlees met groente)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

635 g vers varkensvlees
2 gedroogde paddestoelen
2 sjalotten
2 waterkastanjes uit blik
50 g bamboespruiten
1 teentje knoflook
½ theelepel gehakte korianderwortel
2 theelepels vers limesap
1 theelepel suiker
zout naar smaak
versgemalen zwarte peper
1 licht opgeklopt ei
25 g meel
olie om te frituren

Bereiding

Haal het meeste vet van het vlees en maal het daarna met een vleesmolen.
Week de paddestoelen 40 minuten in warm water en haal er daarna de harde stengels af.
Hak de hoedjes van de paddestoelen, de sjalotten, de waterkastanjes en de bamboespruiten in stukken.
Hak de knoflook in kleine stukjes en doe die, samen met de korianderwortel, het limesap, de suiker, het zout en de peper in een vijzel.
Stamp alles fijn.
Doe het gestampte kruidenmengsel samen met het ei in een mengkom, meng alles goed door elkaar en laat het 30 minuten staan.
Doe er dan het meel, het vlees en de fijngehakte groenten bij, meng alles goed en maak er balletjes van van ± 3 cm doorsnee.
Maak de olie in een wadjan erg warm, temper daarna het vuur en frituur de balletjes 6-10 minuten.
Haal ze daarna met een schuimspaan uit de olie en serveer ze in een schaal op versgekookte groente.
In plaats van frituren, kunt de balletjes ook stomen.

Paddestoelen met Westmalle Dubbel

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

Ingrediënten

100 g shii-take
100 g kastanjechampignons
100 g boschampignons
100 g oesterzwammen
100 g gerookte magere ham
4 eetlepels roomboter
1 takje tijm
1 flesje Westmalle Dubbel van 0,3 l
2 fijngehakte tenen knoflook
4 eetlepels fijngehakte ui
1 eetlepel fijngehakte bieslook
2 eetlepels crème fraîche
peper uit de molen
zout naar smaak

Bereiding

Borstel de paddestoelen schoon en snijd ze in stukjes.
Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de paddestoelen zo snel mogelijk om en om.
Doe er de ui, de knoflook, het takje tijm en de fijngesneden ham bij en laat dit een paar minuten stoven.
Schenk er vervolgens de helft van het flesje bier bij, verwarm het en laat het wat inkoken.
Roer de crème fraîche door de saus, verwijder het takje tijm en garneer met fijngehakte bieslook.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Serveer met warme toast of stokbrood en drink er een goed gekoeld glas Westmalle Dubbel bij.

Paddestoelensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gemengde paddestoelen
zout
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels fijngehakte peterselie
tabasco
peper

Bereiding

Maak de paddestoelen schoon en halveer eventueel de grote oesterzwammen.
Breng water met zout aan de kook, blancheer de paddestoelen 3 minuten en laat ze goed uitlekken.
Pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie en fruit de knoflook op laag vuur.
Voeg de paddestoelen toe en bak ze al omscheppend 1 minuut mee.
Neem de pan van het vuur en schep er de peterselie, een paar druppels tabasco en zout naar smaak door.
Zet de salade tot het gebruik in de koelkast.
Garneer met een toefje peterselie en serveer met cocktailprikkers.

Paksoisalade met feta

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 struik paksoi in fijne reepjes, 2 lente-uitjes in ringetjes, 50 g champignons in flinterdunne plakjes, ½ komkommer in blokjes, 2 ontpitte tomaten in reepjes en 100 g Griekse feta in blokjes.

Bak 50 g spekjes uit.

Schep dit alles door elkaar met een dressing van olijfolie, citroensap, peper en zout.

Lekker met aardappelpuree en en krokant gebakken uiringen.

Panaeng gai (droge gekruide kip)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kippenpoten
1 hele kippenborst
50 ml lichte sojasaus
versgemalen zwarte peper
125 g meel
125 ml plantaardige olie
50 g sambal
250 ml dikke kokosmelk
50 g gehakte geroosterde pinda's
25 g palmsuiker
25 ml vissaus
verse basilicumbladeren

Bereiding

Haal de botten uit de kip en snijd het vlees in dikke plakken.
Breng het op smaak met sojasaus en zwarte peper en bedek het daarna met meel.
Verwarm de olie in een wadjan en bak de kip tot die goed bruin is geworden.
Haal de kip uit de olie en giet de meeste olie weg.
Verwarm de wadjan opnieuw, voeg de sambal toe en laat die, onder voortdurend roeren, op matig vuur koken.
Voeg de kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat de vloeistof doorkoken tot de helft is verdampt.
Doe er dan de pinda's, de suiker, de vissaus en de kip bij en roer alles goed door elkaar.
Laat op vrij hoog vuur doorkoken tot de kip goed mals is en de meeste vloeistof is opgenomen.
Doe de stukken kip op een schotel en garneer met de verse basilicumbladeren.

Pannenkoektaart

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

Ingrediënten

250 g rundergehakt
50 g chorizo, vleeswaar, in kleine stukjes
1 potje milde of pikante salsa (Casa Fiesta)
olie om in te vetten
100 g belegen kaas, geraspt
½ bekertje zure room
4 De Boderij smulpannenkoeken naturel, pak à 8 stuks

Bereiding

Bak het gehakt rul in een hapjespan.
Bak de chorizo ± 2 minuten mee.
Voeg de salsa toe en warm de saus nog ± 5 minuten zachtjes door.
Vet een lage taartvorm in en leg een pannenkoek op de bodem.
Strijk hier een laag van de gehaktsaus over uit en strooi er een beetje kaas over.
Leg er een pannenkoek op en verdeel hier weer gehaktsaus en kaas over.
Ga door tot de vier pannenkoeken op zijn.
Strijk de zure room over de laatste gehaktlaag uit en strooi er de rest van de kaas over.
Bak de taart ca. 25 minuten in de voorverwarmde oven (200°C) tot de bovenkant mooi bruin is.
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Canaletto Primitivo di Puglia

Pannenkoekwrap met gado gado

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

Ingrediënten

2½ eetlepels Oosterse roerbakolie
300 g kipfilet, in stukjes
1 bak Gado gadogroenten à 400 g
4 pannenkoeken ongezoet
4 eetlepels Conimex seroendeng

Bereiding

Verhit de olie in een wok en roerbak de kip bruin en gaar.
Voeg de gado gadogroenten en de kruiden uit het pakket toe en roerbak alles totdat de groenten beetgaar zijn.
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking,
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de roerbak over de pakkenkoeken en lepel de pindasaus erover.
Bestrooi met de seroendeng.
Vouw de pannenkoeken dubbel en serveer direct.

Serveertip: Lekker met plakjes komkommer en kroepoek klein.

Wijnadvies: Pisani, Prosecco, mousserend, Italië

Paprika-tagliatelle met prei en karbonade

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

Ingrediënten

300 g tagliatelle

750 g prei

4 haaskarbonades

50 g boter

1 pot gusto intenso tomaat, paprika, chili

100 g blauwaderkaas (bv. gorgonzola)

Bereiding

Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

Prei schoonmaken, in ringen snijden en in 5 minuten beetgaar koken.

Karbonades bestrooien met zout en peper.

In koekenpan boter verhitten en vlees in 10 minuten gaarbakken.

Tomatensaus door tagliatelle roeren en door en door verwarmen.

Kaas in 4 plakjes snijden en op karbonades leggen.

Met tagliatelle en prei serveren.

Pasta al la Norma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 grote aubergine in stokjes gesneden ter grootte van friet

olijfolie

2½ dl tomatensaus

200 gedroogde penne

100 g feta

verse basilicum

zout

zwarte peper

Bereiding

Bestrooi de stokjes aubergine royaal met zout en laat ze een uur uitlekken in een vergiet, om eventuele bitterheid kwijt te raken.

Was ze goed en dep ze droog met een schone doek.

Verhit een laag van 1 cm olijfolie in een grote koekenpan.

Bak de auberginestokjes op matig vuur goudbruin.

Laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de tomatensaus en meng er de uitgelekte pasta, de helft van de kaas en de basilicum door.

Leg de auberginestokjes er bovenop en strooi er de rest van de kaas over.

Serveer de pasta.

Pasta met gerookte zalm

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

Ingrediënten

25 g boter
4 gehakte sjalotjes
geraspte schil van 1 citroen
2 eetlepels gehakte kappertjes
zout
500 g verse fettuccine of tagliatelle
350 g gerookte zalm in smalle repen
kervel
4 eetlepels zure room
¼ theelepel versgeraspte nootmuskaat
zalmkaviaar voor de garnering

Bereiding

Verhit de boter in een grote koekenpan, bak de sjalotjes, citroenschil en kappertjes hierin 3 minuten en neem de pan van het vuur.
Breng intussen een grote pan water aan de kook en voeg het zout toe.
Dompel de pasta in het kokende water, breng weer aan de kook en laat de pasta onder regelmatig roeren in 2 minuten beetgaar koken.
Giet de pasta af en bewaar 4 eetlepels van het pastawater.
Zet de koekenpan terug op het vuur en voeg de pasta, het bewaarde kooknat, de gerookte zalm, kervel, zure room en nootmuskaat toe.
Schep alles goed om, laat het mengsel 2 minuten doorwarmen en dien het gerecht onmiddellijk op, desgewenst gegarneerd met de zalmkaviaar.

Pasta met ham au gratin

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

Ingrediënten

130 g boter
60 g bloem
1 l melk
zout
peper
nootmuskaat
100 g Parmaham in plakken
400 g groene Ciprianipasta
100 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Smelt de boter, voeg de bloem toe en laat die even meewarmen.
Roer de melk erdoor, kruid met peper, zout en nootmuskaat en laat de béchamelsaus onder af en toe roeren 20 minuten op zacht vuur koken.
Snijd de ham in reepjes en bak die in 20 g boter even aan.
Kook de pasta 2 minuten in gezouten water, laat ze uitlekken en meng er 25 g Parmezaanse kaas, 20 g boter en de ham door.
Doe de pasta in een platte vuurvaste schaal en giet er de béchamelsaus over.
Strooi er nog 25 g Parmezaanse kaas over en leg de rest van de boter er in klontjes op.
Zet het gerecht in een op 250°C voorverwarmde oven en laat het mooi goudbruin worden.
Serveer met de rest van de kaas.

Pasta met pompoen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g pompoenvruchtvlees
2 teentjes knoflook
1 rood pepertje
300 g spaghetti
1 ½ eetlepel olijfolie
2 eetlepels fijngesneden peterselie
wat zout

Bereiding

Snijd het vruchtvlees van de pompoen in blokjes van 1½ cm.
Snipper de knoflook.
Halveer het pepertje, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes.
Doe de spaghetti in een schone theedoek en rol er met een deegroller een paar keer overheen, zodat de spaghetti in kleine stukjes breekt.
Verhit de olie in een braadpan en bak de knoflook en het pepertje omscheppend ± 2 minuten tot de knoflook goudbruin is.
Voeg de pompoen toe en bak die al omscheppend op middelhoog vuur 3-5 minuten mee (de pompoen moet nog stevig zijn).
Voeg de spaghetti toe en voeg zoveel water toe dat alles nèt onder staat.
Kook de pasta in de op de verpakking aangegeven tijd gaar.
Breng het geheel op smaak met zout en serveer direct.

Pasta van de bedelaar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g spaghetti

7 dl kokend water met zout

1 fijngehakte ui

2 eetlepels olie

2 ½ theelepel kerriepoeder

1 ¾ dl tomatensap

3 eetlepels pindakaas

1 eetlepel citroensap

wat citroen en pinda's om te garneren

Bereiding

Kook de spaghetti in water met wat zout.

Bak de ui goudbruin.

Schep het kerriepoeder, het tomatensap, de pindakaas en het citroensap erdoor, laat het mengsel 5 minuten zacht koken en schep er dan de spaghetti door.

Serveer met schijfjes citroen en pinda's.

Lekker met salade.

Pastanestjes met saffraan en wortel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stukje prei van 1 stukje prei van 15 cm
200 g worteltjes
1 eetlepel boter
1 dikke teen knoflook
enkele draadjes saffraan of 1 mespunt saffraanpoeder
1/8 liter slagroom
1 dl witte wijn
zout
peper
een scheutje olie
1 pak (eier)spaghetti

Bereiding

Was de prei, rasp de worteltjes en snijd de groenten in luciferdunne reepjes.
Verhit de boter en bak er de prei- en wortelreepjes ± 3 minuten zachtjes in;
neem ze dan uit de pan en laat ze afkoelen.
Voeg aan het bakvet de uitgeperste knoflook, de saffraan, de slagroom en de witte wijn toe en laat het geheel op middelhoog vuur in ± 5 minuten tot sausdikte inkoken.
Breng in een pan ruim water met zout en de olie aan de kook en kook er de spaghetti beetgaar in (zie voor de kooktijd de aanwijzing op de verpakking).
Schep intussen de groenten door de saus en verwarm ze op laag vuur.
Schep de gare pasta door de saus en warm alles goed door.
Draai van de pasta mooie nestjes en verdeel deze over de borden.

Pasticcio (Italiaanse vleespastei)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g kippenlevertjes
2 dl Marsalawijn (Italiaanse dessertwijn)
1 dl witte wijn
450 g kalfsvlees in kleine blokjes
450 g varkenslappen in blokjes
200 g vetspek in blokjes
2 eieren
3 eetlepels slagroom
100 g grof gehakte gebrande hazelnoten
1 fijngesneden teentje knoflook
1 theelepel tijm
1 theelepel marjolein
zout
versgemalen peper
1 eetlepel boter
1 fijngehakt sjalotje
200 g dingesneden bacon (broodbeleg)
1 pakje diepvriesbladerdeeg
1 dikke plak (± 1 cm) gekookte ham in repen
2 eetlepels fijngehakte peterselie
1 losgeklopt ei

Bereiding

Maak de pastei 1 dag van te voren.
Halveer de kippenlevertjes en laat ze in 1 dl Marsala en de witte wijn ± 3 uur marineren.
Maal het kalfsvlees, varkensvlees en vetspek in een keukenmachine fijn en kneed de rest van de marsala, de eieren, room, hazelnoten, knoflook, tijm, marjolein, (± 10 g) zout en peper erdoorheen.
Bak het sjalotje in de boter.
Voeg de drooggedeerde kippenlevers, zout en peper toe, bak ze snel bruin (maar niet gaar) en schep ze uit de pan.
Schenk de marinade in de pan, roer de aanbaksels los en laat de marinade tot ± 3 eetlepels inkoken.
Zeef het vocht, laat het afkoelen en voeg het aan het vleesmengsel toe.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Rol de plakjes deeg op elkaar uit tot een rechthoek van 35 x 45 cm.
Beleg die met bacon, laat rondom een rand vrij.
Leg 1/3 deel van de vulling in het midden, verdeel er de kippenlevers over en leg er weer 1/3 deel van de vulling op.
Leg de repen ham er in de lengte op en strooi er peterselie over.
Verdeel er de rest van de vulling over en strijk die glad.
Vouw de bacon over de vulling.
Vouw het deeg erom en plak de naden met water op elkaar.
Leg de pastei met de naad naar onder op de bakplaat.
Maak met een appelboor enkele gaatjes in de bovenkant en zet er schoorsteentjes van opgerold aluminiumfolie in.

Pasticcio (Italiaanse vleespastei)

Versier de bovenkant met uit restjes deeg gesneden figuurtjes.

Bestrijk de pastei met losgeklopt ei en bak hem in de oven $\pm$ 15 minuten.

Schakel de oven terug naar 170°C en bak de pastei in nog $\pm$ 45 minuten gaar en goudbruin.

(Schenk eventueel aspic door de openingen in de bovenkant en laat die opstijven).

Pasticcio di tortellini alla bolognese (tortellini-pastei met tomaten-gehaktsaus)

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

Ingrediënten

30 g gedroogde paddestoelen
100 g prosciutto (Italiaanse rauwe ham)
1 ui
1 wortel
1 stengel bleekselderij
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
250 g rundergehakt
4 eetlepels rode wijn
½ literblik gepelde tomaten, uitgelekt
zout
peper
250 g tortellini met prosciuttovulling (bijv. tortellini di Parma, Honig)
1 eetlepel gemengde gedroogde tuinkruiden (zakje)
1 eetlepel gehakte peterselie
30 g boter
30 g bloem
4 dl melk
nootmuskaat
1 rol bladerdeeg (koeling) of gebruik 1 pakje diepvries bladerdeeg
en leg de ontdooide plakjes voor het uitrollen op elkaar.
1 losgeklopt ei
een ingevette pastei- of springvorm (doorsnee 25 cm, 4 cm hoog)

Bereiding

Laat de paddestoelen ± 30 minuten in kokend water weken en spoel ze af.
Snijd de paddestoelen, de ham en de groenten in reepjes.
Bak de ham en de groenten met het uitgeperste teentje knoflook ± 5 minuten zachtjes in de olie.
Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur in ± 5 minuten rul.
Doe de paddestoelen erbij en bak nog ± 10 minuten.
Voeg de wijn toe en laat die in ± 5 minuten verdampen.
Voeg de tomaten en naar smaak zout en peper toe en laat de saus nog ± 1 uur zonder deksel zachtjes koken.
Roer er op het laatst de tuinkruiden en de peterselie door.
Kook intussen de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en giet ze af.
Smelt de boter in een steelpan, roer de bloem erdoor en laat die ± 1 minuut garen.
Voeg al roerend de melk in gedeelten toe en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met zout, peper en nootmuskaat en laat haar nog ± 5 minuten zachtjes koken; roer af en toe.
Verwarm de oven voor op 200° C.
Bestuif het werkvlak met bloem.
Rol 2/3 deel van het deeg uit en bekleed er de vorm mee.
Vul de vorm met om en om lagen tomaten-gehaktsaus, tortellini en béchamelsaus.
Rol de rest van het deeg uit en dek de vorm ermee af.

Pasticcio di tortellini alla bolognese (tortellini-pastei met tomaten-gehaktsaus)

Druk de randen aan, maak in het midden van de deksel een gaatje en bestrijk de bovenkant met ei.
Bak de pastei in het midden van de oven in ± 40 minuten goudbruin en gaar.

Patate con i bomboloni (gebakken aardappelen met kerstomaatjes)

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

Ingrediënten

500 g aardappelen in stukjes

250 g uien in stukken

250 g kerstomaatjes

zout, peper

4 eetlepels olijfolie

een ingevette braadslee of ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de aardappelen, uien en tomaatjes en leg het mengsel in de braadslee.

Bestrooi met zout en peper en schenk er de olie over.

Bak het gerecht in het midden van de oven ± 50 minuten onder af en toe omscheppen.

Penne met courgette en Italiaanse kaas

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

Ingrediënten

2 courgettes
± 2 eetlepels bloem
4 eetlepels olijfolie
zout
peper
400 g penne
25 g boter
± 5 dl tomatensaus
3 eetlepels fijngesneden peterselie
100 g pancetta (Italiaans spek) in dunne plakken of ontbijtspek
90 g geraspte Parmezaanse kaas
2 Mozzarella kaasjes in plakken

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Snijd de courgettes in de lengte in plakken van ± ½ cm dik, bestuif die met bloem en bak ze in de olie aan beide zijden 4-5 minuten.
Bestrooi de courgette met zout en peper en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Kook de penne in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat ze uitlekken.
Roer de boter, 3 eetlepels tomatensaus en de peterselie door de pasta.
Bak de pancetta in een droge koekenpan in ± 5 minuten uit.
Leg de helft van de courgette in de ovenschaal, leg er de helft van de pancetta op en schep de helft van de pasta erop.
Strooi er 40 g Parmezaanse kaas over.
Leg nogmaals een laag courgette, pancetta en pasta in de schaal en schenk er de rest van de tomatensaus over.
Leg de Mozzarella erop en strooi er 50 g Parmezaanse kaas over.
Gratineer het gerecht in het midden van de oven in 20-30 minuten.

Penne met gemengde groene groenten

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g penne
10 groene asperges in stukjes
1 fijngesnipperde kleine ui
2 eetlepels olijfolie
150 g sugarsnaps (of peultjes)
150 g diepvries doperwtjes, ontdooid
4 artisjokharten uit blik, in vieren
150 g rauwe ham in blokjes
1¼ dl crème fraîche
½ bosje basilicum in dunne reepjes

Bereiding

Kook de penne volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Kook de aspergestukjes ± 10 minuten.

Bak de ui in 2 eetlepels olijfolie ± 5 minuten.

Voeg de sugarsnaps toe en bak ze ± 10 minuten.

Doe de rest van de groenten en de ham erbij en warm alles goed door.

Roer er de crème fraîche en de basilicum door en schep de saus door de pasta.

Penne met pittige saus en garnalen

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

Ingrediënten

300 g penne
2 uien
1 pot geroosterde paprika's (465 g)
2 eetlepels olijfolie
1 pot pastasaus tomaat, paprika en chili
2 bakjes roze garnalen (à 125 g)
1 zak gemengde ijsbergsla (extra, 200 g)
4 eetlepels vinaigrette (dressing)

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Uien pellen en snipperen.
Paprika's laten uitlekken en in stukjes snijden.
Olie in braadpan verhitten en ui 2 minuten bakken.
Paprika's, garnalen en saus erdoor roeren en goed doorwarmen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Sla met dressing mengen.
Saus door penne roeren.
Penne met sla serveren.

Penne met rode linzen en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel olijfolie
150 g gedroogde rode linzen
1 theelepel groentebouillonpoeder
½ rode paprika
1 eetlepel tomatenpuree
zeezout of kruidenzout
1 mespuntje milde paprikapoeder
1 mespuntje cayennepeper
2 eetlepels fijngehakte peterselie
200 g penne
1 dl groentebouillon

Bereiding

Snipper de ui, pers het teentje knoflook uit en fruit ze samen in de olie.
Voeg de linzen toe en roer kort.
Voeg 2½ dl water en het groentebouillonpoeder toe en kook de linzen in 20 minuten gaar.
Snijd de paprika in kleine stukjes, voeg ze aan het mengsel toe en kook ze kort mee.
Voeg de tomatenpuree toe, breng het mengsel op smaak en strooi er de peterselie over.
Kook de pasta intussen in de groentebouillon beetgaar en laat hem uitlekken.
Schik de pasta op de borden, schep er het linzen-paprikamengsel over en serveer.

Penne met tomaat-mascarponesaus

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

Ingrediënten

2 aubergines
4 eetlepels olijfolie
300 g volkoren penne
1 pot tomaat-mascarponesaus (185 g)
1 zakje verse basilicum (15 g)
1 pot mozzarella (kaasbolletjes, 150 g)

Bereiding

Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en aubergine 10 minuten bakken.
Penne volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Saus toevoegen, op smaak brengen met zout en peper en saus door en door verwarmen.
Basilicum grof snijden.
Kaas laten uitlekken en bolletjes halveren.
Penne afgieten en met saus, kaas en basilicum mengen.
Lekker met groene salade met vinaigrettedressing.

Penne met wilde spinazie, pijnboompitten en gorgonzola

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g penne rigate

500 g wilde spinazie

zout

versgemalen peper

2 eetlepels pijnboompitten

2 eetlepels olijfolie

150 g gorgonzola in blokjes

Bereiding

Kook de penne in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.

Dep de gewassen spinazie droog.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan al omscheppend in ± 2 minuten lichtbruin.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem, voeg de spinazie toe en laat die al omscheppend op hoog vuur in ± 4 minuten slinken.

Laat de penne uitlekken en in een warme schaal glijden.

Schep er de gorgonzola, spinazie en versgemalen peper door en bestrooi met de pijnboompitten.

Serveer de pasta en de saus in een voorverwarmde schaal.

Zet de (ovenvaste) schaal ± 8 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven of leg de schaal even in heet water.

Pepercouscous met lamskotelet

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

Ingrediënten

2 schaaltjes lamskoteletjes (à ca. 250 g)
6 eetlepels olijfolie met knoflookaroma en chilipeper (fles à 250 ml)
300 g couscous
4 tomaten
1 komkommer
½ pot groene pepers (à 290 g)
½ citroen
5 eetlepels tomatenketchup

Bereiding

Lamskoteletten met 2 eetlepels olijfolie insmeren en tot gebruik afgedekt laten staan.
Couscous volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Tomaten en komkommer schoonmaken en in blokjes snijden.
Pepers in ringetjes snijden.
Citroen uitpersen.
Sap met tomatenketchup en rest van olie mengen.
Couscous met tomaat, komkommer, pepers en dressing mengen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Koteletten in grillpan of koekenpan in 5 minuten van buiten bruin en van binnen rosé bakken.
Couscous met koteletten serveren.

Pesto crostini

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

8 sneetjes bruin casinobrood

1 teentje knoflook

4 eetlepels olijfolie

6 eetlepels pesto peperoni (potje à 185 g)

1 zakje rucola (sla, 30 g)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.

Brood ontkorsten.

Knoflook pellen en boven olie uitpersen.

Brood met knoflookolie besmeren.

Elke snee in 4 lange repen snijden.

Repen brood in oven 5 minuten roosteren.

Brood uit oven nemen en met pesto besmeren.

Rucola in stukjes scheuren en op crostini leggen.

Crostini over vier borden verdelen.

Warm serveren.

Pestopannenkoek met mozzarella

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 krop ijsbergsla
5 eetlepels balsamicodressing
2 bolletjes mozzarella (kaas, à 125 g)
½ pak pannenkoekenmix (à 500 g)
1 potje pesto genovese (185 g)
2 eetlepels boter
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Sla schoonmaken, in reepjes snijden en dressing erdoor scheppen.
Mozzarella in plakjes snijden.
Pannenkoekbeslag volgens gebruiksaanwijzing met 500 ml water maken.
Pesto erdoor roeren.
Boter in grote koekenpan verhitten en in totaal 4 pannenkoeken bakken.
Pannenkoeken uit pan nemen, met mozzarella beleggen, met kappertjes bestrooien, dubbelklappen en warmhouden.
Pannenkoeken met salade serveren.

Peultjessalade met basilicum en geitenkaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

enkele takjes verse basilicum

4 eetlepels (olijf)olie

1½ eetlepel (dragon)azijn

mespunt Zaanse mosterd

zout

(versgemalen) zwarte peper

1 pak peultjes (300 g, diepvries, Bonduelle)

75 g zachte geitenkaas (Bettine Blanc)

½ eetlepel roze peperbessen (potje á 23 g, Royal Mail)

Bereiding

Neem de basilicumblaadjes van de takjes en snijd de blaadjes in grove reepjes.

Roer in een schaal de olie, azijn, mosterd, zout en peper tot een dressing.

Roer de basilicum erdoor.

Schep de bevroren peultjes erdoor en laat ze in ± 3 uur ontdooien. Schep af en toe om.

Snijd intussen de korstjes van de kaas en verkruimel de kaas.

Schep de peultjessalade nogmaals om en strooi er de geitenkaas en de peperbessen over.

Serveer deze salade bij gegrillde entrecote en risotto.

Pichelsteiner vlees op Frankische wijze

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

Ingrediënten

500 g gemengd poelet
500 g uien
500 g aardappelen
500 g wortelen
200 g gesneden soepgroenten
1 mergpijp
peper
zout
marjolein
1 kop bouillon
3 eetlepels boter

Bereiding

Bak het vlees in de hete boter bruin en doe het met de in grove stukken gesneden groente, soepgroente, mergpijp, peper, zout, marjolein en bouillon in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en stoof het gerecht in ± 2 uur gaar.
Maak het gerecht naar verkiezing met een klontje boter af.

Pickled knoflook

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼ l blanke azijn
50 g suiker
1 eetlepel zout
2 knoflookbollen

Bereiding

Verdeel de knoflookbollen in teentjes en pel de teentjes.

Breng de azijn met de suiker en het zout aan de kook en wacht tot de suiker en het zout volledig zijn opgelost.

Strooi dan de knoflookteentjes in het kokende vocht en laat ze ½ minuut mee koken.

Draai het vuur daarna uit en laat het geheel afkoelen.

Giet de inhoud van de pan in een grote glazen pot en laat de smaak minstens 1 week intrekken.

Bewaar de knoflookjes in de koelkast en gebruik ze in Thaise gerechten of prik ze, in plaats van stukjes gember, ananas of augurk op blokjes kaas.

Pikante rode poon in folie

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

Ingrediënten

6 rode ponen

zout

6 partjes citroen of 6 limoenblaadjes

2 zeer fijn gesneden teentjes knoflook

2 ½ cm verse geschilde en fijngesneden gemberwortel

voor de saus

85 ml tamarindesaus

½ eetlepel ketjap

3 eetlepels bruine suiker

2 rode Spaanse pepertjes, zaad verwijderd en in sliertjes gesneden

4 fijngehakte bosuitjes

Bereiding

Was de ponen zorgvuldig en droog ze af met keukenpapier.

Scheur 6 grote stukken aluminiumfolie af, vouw ze overdwers dubbel en leg op elk stuk folie een rode poon.

Strooi zout over de vis.

Vul de rode ponen in de buikholte met de citroenpartjes of limoenblaadjes, de knoflook en gemberwortel.

Vouw de folie dicht en maak er 6 pakketjes van.

Leg de pakketjes ongeveer 30 minuten op het rooster boven matig hete kool.

Verwarm in een steelpannetje de tamarinde, ketjap en bruine suiker en laat zachtjes koken tot de saus ietsje dikker wordt.

Voeg dan de rode pepertjes en de bosuitjes toe en roer alles goed door elkaar.

Serveer de vis in het aluminiumfolie en geef er de saus apart bij.

Pista kulfi (roomijs met pistaches)

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

Ingrediënten

3 dl room of crème fraîche

3 dl melk

4 dl (blik) gecondenseerde melk

1 eetlepel heldere honing

2 eetlepels gehakte pistachenoten

2 eetlepels rozewater

groene voedselkleurstof (desgewenst)

Bereiding

Verwarm in een pan met dikke bodem de room, melk, gecondenseerde melk en honing.

Breng al roerend zachtjes aan de kook en laat 45 minuten zacht trekken op een zeer laag vuur.

Neem de pan van het vuur, roer de pistaches en het rozewater erdoor en kleurstof naar wens.

Laat het mengsel daarna afkoelen.

Giet het in een ondiepe invriesbak van 1 l of gebruik 6 of 8 kufi-vormen en laat het 3-4 uur vriezen.

Neem het ijs uit het vriesvak en laat het op kamertemperatuur 20-30 minuten staan om zachter te worden.

Keer de vormen of snijd het ijs uit de bak in vierkanten om te serveren.

Info: Dit is zeer machtig roomijs. Kufi wordt traditioneel in kegelvorm geserveerd.

Pittige zuurkool met boerenrookworst

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
1 boerenrookworst (250 g)
5 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak zuurkool naturel (500 g, Biologisch)
1 theelepel cayennepeper

Bereiding

Aardappels schillen, in stukjes snijden en in 20 minuten gaarkoken.
Rookworst volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
In braadpan 2 eetlepels olie verhitten en knoflook erboven uitpersen en even fruiten.
Tomatenblokjes en zuurkool erdoor roeren en op laag vuur 10 minuten zachtjes verwarmen.
Aardappels afgieten en met rest van olijfolie fijnstampen.
Zuurkoolmengsel door aardappelpuree roeren en met cayennepeper pittig op smaak brengen.
Met rookworst serveren.

Pizza al prosciutto (pizza met rauwe ham)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

25 g tomatenpuree

1 x basisrecept pizzadeeg

voor de vulling

400 g gepelde tomaten (blik), uitgelekt

2 eetlepels olijfolie

zout

3 eetlepels fijngesneden basilicum

250 g grof geraspte mozzarella

100 g rauwe ham

blaadjes basilicum

2 met bakpapier beklede bakplaten

Bereiding

Roer de tomatenpuree met 1 eetlepel water los.

Bereid het pizzadeeg met de tomatenpuree en laat het volgens het basisrecept rijzen.

Pureer de gepelde tomaten en meng de puree met de olijfolie en een snufje zout.

Vet het bakpapier op de bakplaten met olie in.

Verdeel het deeg in 4 stukken en rol elk stuk deeg uit tot een pizzabodem van 4-5 mm dik.

Leg de pizzabodems op de bakplaten.

Druk het midden van het deeg in, zodat de randen van de pizzabodems iets omhoog staan.

Verdeel de tomatensaus over de pizza's en laat het deeg ± 20 minuten rusten.

Verwarm de oven voor op 250°C.

Bak de pizza's ± 10 minuten in het midden van de oven.

Verdeel buiten de oven de basilicum en de mozzarella over de pizza's en bak de pizza's nog ± 10 minuten in oven.

Garneer de pizza's voor het serveren met plakjes ham en blaadjes basilicum.

Pizza alla Romana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g bloem
20 g gist
5 eetlepels olijfolie
200 g mozzarella
4 tomaten
100 g gemalen Parmezaanse kaas
boter
4 takjes basilicum
peper
zout

Bereiding

Zeef de bloem in een grote kom, maak een kuiltje in het midden en strooi een snufje zout op de rand.
Los de gist in 1 dl lauw water op en giet deze oplossing in het kuiltje.
Voeg er, beetje bij beetje, 4 eetlepels olijfolie aan toe en kneed tot het deeg mooi soepel is.
Voeg er eventueel nog wat water bij en vorm het deeg tot een bol.
Neem de deegbol uit de kom en bestuif de bodem en de randen van de kom met bloem.
Leg het deeg in de kom terug en laat het 1½ uur onder een doek op een warme plaats rijzen.
Snijd intussen de mozzarella in plakjes.
Pel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vlees van elke vrucht in 6 partjes.
Kneed het deeg nog even en verdeel het in 4 gelijke bollen.
Rol elke bol uit tot een cirkel van ± 18 cm doorsnee.
Verdeel de stukjes tomaat en de mozzarella over de pizzabodem en bestrooi met de Parmezaanse kaas, de basilicum en peper en zout.
Besprenkel de pizza's tenslotte met de rest van de olijfolie en leg ze op een met boter ingevette bakplaat.
Bak de pizza's ± 15 minuten in een op 250°C voorverwarmde oven.
Haal ze uit de oven en versier ze met een blaadje basilicum.

Info: Basilicum is een zeer aromatisch kruid dat heel goed combineert met tomaat. Het wordt ook wel 'koningskruid' genoemd.

Voeg basilicum altijd vlak voor het serveren aan het gerecht toe, bij het meekoken verliest het te veel aroma.

Basilicum is eenjarig en kan in ons land goed worden gekweekt. Kies hiervoor een warm plekje in de tuin of zet de plant in een pot.

Pizza dell'orto (pizza uit de moestuin)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 x basisrecept pizzadeeg
1 rode paprika
1 gele paprika
2 geschilde courgettes in plakjes
1 aubergine in plakjes
2 uien in schijven
2 eetlepels fijngesneden basilicum
1 theelepel rozemarijnnaaldjes
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel oregano
zout
1 theelepel paprikapoeder
4 eetlepels olijfolie
400 g gepureerde tomaten (pak of pot)
100 g geraspte mozzarella
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bereid het pizzadeeg en laat het volgens het basisrecept rijzen.
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.
Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.
Leg de paprika's op de bakplaat en rooster ze 5-10 minuten onder de grill.
Verwijder het vel van de paprika's.
Snijd de paprika, courgette, aubergine en ui in grove stukken.
Vermeng de groenten met de basilicum, rozemarijn, knoflook, oregano, zout en paprikapoeder en 2 eetlepels olijfolie en laat de groenten ± 15 minuten marineren.
Verwarm de oven voor op 250°C.
Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken en rol ze uit tot ovale pizzabodems van 4-5 mm dik.
Verdeel de gepureerde tomaten erover, bestrooi ze met zout en schenk er in een dun straal 2 eetlepels olie over.
Bak de pizza's ± 10 minuten in het midden van de oven.
Verdeel buiten de oven de groenten over de pizza's.
Strooi de mozzarella en de Parmezaanse kaas erover bak de en pizza's terug in de oven in nog ± 10 minuten goudbruin en gaar.

Info: Mozzarella is één van de beroemdste Italiaanse kaasjes. In sommige delen van Italië wordt het nog van buffelmelk gemaakt, maar meestal is koemelk het belangrijkste ingrediënt. Gebruik mozzarella in plakjes, grof geraspt of in kleine blokjes. Ook lekker om zo te eten, met tomaat en verse basilicum. Ricotta is een authentiek Italiaans kaasje. Het is een zachte, verse kaas die snel smelt en daarom vaak als vulling in een dubbelgevouwen pizza wordt gebruikt. Ricotta is te koop bij Italiaanse delicatessenwinkels en bij sommige supermarkten. U kunt ricotta ook vervangen door losgeroerde verse roomkaas. Oregano geeft gerechten die typische, 'zuidelijke' smaak. Het is het pizzakruid bij uitstek. Omdat verse oregano snel verbrandt, wordt het meestal in gedroogde vorm gebruikt. Heeft u toch liever verse

Pizza dell'orto (pizza uit de moestuin)

oregano? Meng het dan met de tomatensaus of strooi het 10 minuten voor het einde van de baktijd over de pizza.

Pizza gorgonzola (pizza met gorgonzola)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Breng 2 dl tomatenpuree op smaak met peper, zout en oregano en spreid het mengsel uit over de deeglap.

Snijd 200 g Gorgonzolakaas in plakjes en leg die op de tomatenpuree.

Sprenkel er een beetje olijfolie over en bak de pizza.

Pizza marguerita 3 (pizza met tomaten en kaas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Was 4 middelgrote tomaten en snijd ze in plakken, verdeel ze over de deeglap en bestrooi ze met peper, zout en oregano.

Snijd 300 g Mozzarella kaas in dunne plakken en leg deze op de tomaten.

Sprenkel er een eetlepel olijfolie over en bak de pizza.

Pizza met kruiden

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid met 1 pak mix voor pizzadeeg, water en 2 eetlepels olijfolie een deeg zoals op het pak staat en kneed de fijngehakte blaadjes van 2 takjes verse rozemarijn door het deeg.

Deel het deeg in tweeën en rol het tot 2 bodems uit.

Bestrijk de bodems met olijfolie en 1 doorgesneden teen knoflook.

Beleg de bodems met de blaadjes van 6 takjes basilicum en 4 takjes oregano, 8 plakjes parmaham, 1 ui in ringen, 3 tomaten in plakken en 2 bolletjes mozzarella in plakken.

Bak de pizza's zoals op het pakje staat.

Pizza met spinazie en mozzarella

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

Ingrediënten

voor 2 personen

½ pak pizzadeeg (Honig)
1 eetlepel olijfolie
100 g spinazie
100 g mozzarella in plakjes
2 tomaten in plakjes
mierikswortelsaus
50 g ham in reepjes
3 eetlepels geroosterde pijnboompitten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.
Maak het pizzadeeg volgens de gebruiksaanwijzing.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Halveer het deeg, rol het uit tot 2 pizzabodems (20 cm doorsnee *) en vouw de randen om.
Verhit de olie in een pan, bak de spinazie al omscheppend ± 1 minuut en laat de groente uitlekken.
Beleg de bodem van de pizza's met de tomaten en besmeer de tomaat heel licht met mierikswortelsaus.
Verdeel er de spinazie, de ham en de mozzarella over en strooi de pijnboompitten erover.
Bak de pizza in het midden van de oven in ± 25 minuten gaar en goudbruin.
geef er een spinaziesalade met sladressing bij.

Pizza Romana (pizza met tomaat, ansjovis en kaas)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Was 4 middelgrote tomaten en snijd ze in plakjes, verdeel ze over de deeglap en bestrooi ze met peper, zout, oregano en basilicum.

Laat een blikje ansjovis uitlekken en snijd de vis in stukjes.

Leg de ansjovis tussen de tomaten.

Snijd 200 g Mozzarellakaas in dunne plakken, leg die op de tomaten en bak de pizza.

Poolse bloemkool

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Pools	Type Groente	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 bloemkool

3 eieren

1 bosje gehakte peterselie

boter

peper

zout

nootmuskaat

Bereiding

Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze al dente (= beetgaar) in kokend gezouten water.

Kook de eieren 10 minuten hard, pel ze en plet ze met een vork.

Smelt enkele klontjes boter en warm de roosjes erin op.

Voeg de geplette eieren toe en kruid met peper, zout en nootmuskaat.

Meng er voor het opdienen de peterselie door.

Posteleinsalade met radijs

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

Ingrediënten

1 bosje radijs
200 g postelein
3 eetlepels olie
3 eetlepels (rozemarijn)azijn
1 theelepel basilicum
1 theelepel Franse mosterd
zout
peper

Bereiding

Verwijder het blad en de worteltjes van de radijsjes, was ze en snijd ze in plakjes.
Verwijder het onkruid uit de postelein, was de groente en laat hem in een vergiet uitlekken.
Doe de olie, azijn, basilicum, mosterd, zout en peper in een slaschaal, roer dit tot een sausje en schep er de radijsjes en de postelein door.
Lekker bij kip.

Variatietip: In plaats van postelein kunt u ook raapstelen of spinazie gebruiken.

Pot au feu

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

Ingrediënten

300 g runderpoelet
300 g kippenpoelet
1 mergpijp
300 g gesneden soepgroenten
125 g lintmacaroni (of vermicelli)
peper
zout
1 teentje knoflook
½ kopje geraspte kaas
bouillon
½ kop witte wijn

Bereiding

Doe het vlees met de mergpijp en de bouillon in de natgemaakte Römertopf.
Leg het deksel op de schotel, plaats hem in een koude oven, stel de oven in op 200°C en laat de soep 2 uur koken.
Voeg de soepgroenten toe en laat de soep nog 1 uur koken.
Kook de macaroni afzonderlijk zeer zacht gaar en voeg die, als de soep klaar is, toe.
Maak de soep af met zout, suiker, het fijngewreven teentje knoflook, de wijn en geraspte kaas.
Dien op als hoofdmaaltijd met stokbrood.
Variatietip: Bestrooi iedere portie met veel gehakte peterselie.

Of: Kruid de soep met tijm, kruidnagelen en een laurierblad.

Of: Kook een fijngehakte rode biet mee.

Of: Vervang de witte wijn door een likeurglas cognac.

Of: Voeg voor het opdienen 100 g uitgebakken dobbelsteentjes gerookt spek toe.

Priaw waan

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g kipfilet
bloem
1 grofgehakte ui
1 grofgehakte rode paprika
4 eetlepels tomatenketchup
4 bosuitjes
50 g ananas
1 dl kippenbouillon
1 eetlepel sojasaus
2 theelepels (palm)suiker
2 theelepels azijn

Bereiding

Snijd de kipfilet tegen de draad in i plakjes van ½ cm.
Paneer de stukjes kip in bloem, roerbak ze daarna 5 minuten in de wok en haal de kip uit de wok.
Roerbak de ui met de paprika en voeg de ketchup toe.
Voeg enige minuten later de lente-ui en de ananas toe en daarna de bouillon en de overige ingrediënten.
Doe er als laatste de gebakken kipfilet bij.

Provençaals varken op grill

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g vlees van de lage ribben

bakboter

suiker

½ ui

100 g paprika

100 g champignons

½ l tomatenblokjes

(in brikverpakking)

½ teentje knoflook

Provençaalse kruiden

eventueel instant bruine

roux (bindmiddel)

2 spiesen

Bereiding

Snij het vlees in gelijke blokjes en verdeel over de twee spiesen.

Bak de brochettes in de pan, op de grill of in de oven.

Hak ondertussen de ui in grove stukken en fruit deze in boter.

Snij de paprika in reepjes en voeg bij, samen met de kruiden, tomaten, zout en een half teentje look.

Een snuifje suiker mildert de zure smaak van de tomaten.

Laat alles een kwartiertje lang gaarstoven en doe er op het einde de champignons bij.

Gebruik eventueel instant bruine roux om de saus in te dikken.

Serveertip: Droog gekookte rijst doet het bijzonder goed bij Provençaalse brochettes. Net zoals een koude, groene boontjessla. Giet hier net voor het serveren een vinaigrette over, anders zou de mooie groene kleur van de boontjes kunnen vervalten.

Provençaalse saus

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 aubergine
1 courgette
1 ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olie
100 g magere spekblokjes
400 g gehakt
1 glas rode wijn of bouillon
3 ½ dl tomatensaus (pot)
1 theelepel Provençaalse kruiden
100 g groene olijven zonder pit

Bereiding

Snijd de aubergine en de courgette in blokjes en pel en snipper de ui en de knoflook.
Verhit de olie en bak de spekblokjes hierin krokant.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Voeg de aubergine, courgette, ui en knoflook toe en bak ze 2 minuten zachtjes mee.
Doe de wijn, de tomatensaus en de Provençaalse kruiden in de pan en laat de saus 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
Roer de olijven door de saus en voeg zout en peper naar smaak toe.
Serveer de saus met (Franse) Eiermacaroni.

Variatietip: Gebruik alleen 2 courgettes, gebruik lamsgehakt, vervang de olijven door 2 eetlepels kappertjes.
Serveer er geraspte oude kaas bij.

Puntpaprika's gevuld met wilde rijst

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel

Ja

Keuken -

Type Groente

Slank

Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

½ pak wilde & witte rijst (Lassie, 275 g)

2 eetlepels pesto Genovese (Grand Italia)

2 eetlepels verse Italiaanse kruidenmix, fijngehakt

zout

2 zoete puntpaprika's

Bereiding

Kook de rijst in ruim kokend water met zout in 8 minuten gaar.

Roer de pesto en de kruiden door de rijst en laat de rijst nog 15 minuten staan.

Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten.

Kook de paprika's in ruim kokend water met zout 2 minuten en laat ze uitlekken.

Vul de paprika's met de rijst.

Pure-chocolademuffins met cognac

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

50 g pure chocolade
½ bak mascarpone (à 250 g)
4 chocolademuffins
2 eetlepels cognac (slijter)
1 eetlepel cacao
4 physalis (Kaapse kruisbes) om te garneren

Bereiding

In vuurvaste kom chocolade breken.
Kom in pan met laagje kokend water zetten en chocolade (au-bain-marie) al roerend laten smelten.
Chocolade door mascarpone roeren.
Ca. ½ uur in koelkast zetten.
Muffins overlangs voorzichtig in vieren snijden.
Onderste 3 lagen licht besprenkelen met cognac en royaal bestrijken met chocolademascarpone.
Afdekken met bovenste laag.
Op bordje zetten, bestuiven met cacao en garneren met physalis.
Serveren met koffie en eventueel een glas cognac.

Puschlaver kartoffelsuppe

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen

reuzel

1 grote ui

1 eetlepel bloem

2 eetlepels verse marjolein

¼ l melk

1½ l kokend water

zout

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in kleine blokjes en bak die in hete reuzel aan alle kanten lichtbruin.

Snipper de ui, voeg deze toe en ga door met bakken tot de ui glazig is en net kleur krijgt.

Roer de bloem erdoor.

Voeg het kokende water met wat zout toe, roer alles goed door elkaar en laat met het deksel op de pan ± 40 minuten zachtjes koken.

Voeg 10 minuten voor het einde van de kooktijd de fijngehakte marjolein en de melk toe.

Verwarm de soep goed en serveer direct.

Ragoût van ossenstaart

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

Ingrediënten

1 kg in stukken gesneden ossenstaart

¼ l wijnazijn

1 teentje knoflook

1 portie gesneden soepgroenten

50 g gerookt spek

30 g bloem

1 laurierblaadje

2 kruidnagelen

½ theelepel tijm

peper

zout

½ citroen

1 mespunt suiker

¼ l bouillon

¼ l rode wijn

Bereiding

Kook de wijnazijn met de kruiden, zout en iets geraspte citroenschil 5 minuten en laat het afkoelen.

Voeg de gesnipperde ui, de fijngevreven knoflook en de wijn toe en zet de gewassen ossenstaart hierin een nacht weg.

Doe het vlees met 1 kopje vocht van de marinade in de natgemaakte Römertopf.

Bak het in dobbelsteentjes gesneden spek in een pannetje uit, voeg de bloem toe en laat dit mengsel al roerend bruin worden.

Giet de bouillon er in gedeelten bij, roer de saus glad en giet haar over het vlees.

Voeg de soepgroenten toe.

Leg het deksel op de schotel, paats deze in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en stoof het gerecht in ± 2½ uur gaar en mals.

Maak de saus af met citroensap, suiker, peper en zout.

Dien deze schotel op met macaroni, rijst of aardappelpuree.

Variatietip: Laat wat champignons mee stoven.

Of: Maak de saus af met 1 eetlepel kappertjes.

Of: Maak de saus af met marjolein en tomatenpuree.

Of : Voeg aan de saus 1 fijngehakte paprika toe (ook zoutloos).

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe, vervang het gerookt spek door vers spek en gebruik zoutloze bouillon.

Ras-o-malai (Roomkaas in zoete roomsaus)

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

Ingrediënten

ras

1,2 l volle melk (met room)
sap van 2 citroenen
100 g griesmeel
1 eetlepel gehakte geblancheerde amandelen
1 eetlepel honing

siroop

1 l water
6 kardemompeulen
6 kruidnagels
7 cm pijpkaneeel
175 g heldere honing

malai

1½ dl melk
3 dl room of crème fraîche
1 theelepel rozewater
1 eetlepel gehakte pistachenoten

Bereiding

Voor de ras: verwarm in een steelpan met dikke bodem de melk, voeg het citroensap toe en breng aan de kook. (De melk gaat stremmen).

Kook nog 5-10 minuten door en laat dan afkoelen.

Giet de wei af, zodat de wrongel overblijft.

Doe die in een zeef met een dubbele laag kaasdoek.

Verzwaar met een gewicht om het vocht eruit te persen; laat een nacht staan.

Meng de volgende dag de kaas (panir) met het griesmeel tot deeg; breek dit in 12-16 stukken ter grootte van een golfbal.

Rol ze tot gladde ballen, druk er een kuiltje in en stop daar wat gehakte amandelen en honing in.

Kneed de ballen weer goed dicht en leg ze weg op een koele plaats.

Voor de siroop: breng in een pan met dikke bodem het water aan de kook met de kardemom, kruidnagels en kaneeel.

Temper het vuur, voeg de honing toe en roer tot die is gesmolten.

Draai het vuur hoger en kook zonder roeren stevig door tot de siroop is gereduceerd tot drie-vierde.

Leg de kaasballen voorzichtig in de siroop en pocheer ze zachtjes 1 uur en 20 minuten.

Schep ze er voorzichtig uit met een schuimspaen en koel ze 2 uur in de koelkast.

Voor de malai: kook in een pan met dikke bodem de melk in tot tweederde.

Laat afkoelen, roer de room erdoor en voeg rozewater en pistaches toe.

Laat het koud worden en koel in de koelkast alvorens over de kaasballetjes te gieten.

Laat ze nog enkele uren intrekken en serveer.

Ras-o-malai (Roomkaas in zoete roomsaus)

Ratatouille 3

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
4 uien
2 rode paprika's
2 groene paprika's
2 courgettes
2 teentjes knoflook
2 preien
5 tomaten of 3 vleestomaten
peper
zout
tijm
75 g boter

Bereiding

Maak gehakballetjes van het gehakt en bak die in de helft van de boter bruin.
Snipper de uien en de knoflook en fruit ze in de rest van de boter.
Was de paprika's, halveer ze, verwijder de zaadjes en snijd ze in reepjes.
Schil de courgettes en snijd ze in plakjes.
Snijd de preien in ringen.
Voeg de groenten aan het ui-knoflookmengsel toe en stoof het geheel op laag vuur bijna gaar.
Snijd de tomaten in stukjes.
Doe het gehakt en de tomaat bij de groenten en laat alles goed warm worden.
Voeg naar smaak zout, peper en tijm toe.
Serveer de ratatouille bij rijst of aardappelpuree.

Ratatouille met munt

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande december 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
2 aubergines
2 sjalotjes
2 teentjes knoflook
12 cherrytomaatjes
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel balsamicoazijn
1 zakje verse munt (15 g)

Bereiding

Courgettes en aubergines wassen, in breedte halveren en in repen snijden.
Sjalotjes pellen en in ringetjes snijden.
Knoflook pellen en fijnhakken.
Tomaatjes wassen.
In roerbakpan olie verhitten en courgettes, aubergines, sjalot en knoflook ca. 6 minuten bakken.
Tomaatjes erdoor mengen en kort meebakken.
Groenten afblussen met azijn.
Munt erboven fijnkippen.
Serveren met bijvoorbeeld lamsvlees.

Ratatouille met rundvlees

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

Ingrediënten

2 uien
1 rode paprika
1 groene paprika
1 aubergine
1 courgette
3 tomaten
400 g magere runderlapjes
zout, versgemalen peper
1 eetlepel bouillonpoeder
1 theelepel knoflookpoeder
2 theelepels oregano
2 theelepels rozemarijnnaaldjes

Bereiding

Vul een bak met koud water, zet de Römertopfschaal en deksel onder water en laat ze ± 15 minuten staan.

Pel intussen de uien en snijd ze in ringen.

Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukken.

Was de aubergine en de courgette, verwijder de kroontjes en snijd ze in plakjes.

Snijd de aubergineplakjes in vieren.

Was de tomaten en snijd ze in vieren.

Snijd het vlees in blokjes van ± 2 cm en bestrooi die met zout en peper.

Neem de Römertopfschaal en het deksel uit het water en leg de ui, paprika, aubergine, courgette, tomaat en het vlees in de schaal.

Strooi er het bouillonpoeder, het knoflookpoeder, de oregano en de rozemarijnnaaldjes over.

Maal er peper boven en schep alles goed door elkaar.

Leg het deksel erop en zet de Römertopf en een koude oven.

Verwarm de oven op 225°C en laat het ratatouillemengsel in ± 1½ uur (gerekend van het moment dat de oven op temperatuur is) gaar worden.

Neem de schaal uit de oven en verwijder het deksel.

Lekker met macaroni.

Rauwe mangochutney

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Fruit

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 geschilde, ontpitte en in stukjes gesneden tamelijk stevige mango's
2 eetlepels fijngehakte verse koriander
1 eetlepel geschilde en fijngehakte gemberwortel
1 eetlepel verse, fijngehakte kokos
1 theelepel zout
1/8 theelepel cayennepeper

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kleine schaal en meng ze goed.
Serveer de chutney direct of zet hem eerst ± 8 uur in de koelkast.

Rendang 3

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

Ingrediënten

6 sjalotjes
6 rode Spaanse pepertjes
een stukje gemberwortel (3 cm)
2½ l kokosmelk
1½ kg stooflappen
4 teentjes knoflook
2 theelepels kurkuma
1 theelepel laos
1 salamblad
1 serehstengel
3 theelepels zout

Bereiding

Snijd de gepelde sjalotten in dunne ringen en hak de pepertjes en de gemberwortel grof.
Doe ze met 4 theelepels kokosmelk in een blender en laat die draaien tot een gladde pasta is ontstaan.
Doe deze ingrediënten met de rest van de kokosmelk in een grote wok of pan (het is het gemakkelijkst om te beginnen met een pan en het vlees in een later stadium in een wok over te scheppen).
Doe het vlees met de overige ingrediënten in de pan en let op dat alles onder de kokosmelk staat.
Scheep de inhoud van de pan enkele malen om en breng deze op middelhoog vuur en zonder deksel aan de kook.
Laat dit 1½ uur zachtjes koken en scheep het af en toe om; de kokosmelk zal dan voor een deel zijn verdampt en heel dik zijn geworden.
Scheep, als u bent begonnen met een pan, alles in een wok en laat het gerecht onder af en toe roeren nog 30 minuten zachtjes koken.
De kokosmelk begint zich nu om te zetten in olie en het vlees dat tot dan toe heeft gekookt, begint nu te bakken.
Vanaf dat moment moet u de rendang regelmatig omscheppen.
Breng het vlees desgewenst verder op smaak met wat zout.
Blijf, als de kokosolie bruin begint te worden, nog 15 minuten roeren, tot de olie vrijwel geheel door het vlees is opgenomen.
Verwijder het salamblad en de citroengrassstengel.
Serveer het gerecht warm met gekookte rijst.

Rijst met Indiase garnalencurrysaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g basmatirijst

2 uien

500 g vleestomaten

1 mango

1 pot Indiase currysaus (400 ml)

3 bakjes Hollandse garnalen (à 100 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.

Uien pellen en snipperen.

Tomaten schoonmaken.

Mango schillen.

Tomaten en mango in stukjes snijden.

In pan ui in olie fruiten.

Tomaten toevoegen en 2 minuten meebakken.

Mango en saus erbij doen en 10 minuten verwarmen.

Laatste 2 minuten garnalen meewarmen.

Curry met rijst serveren.

Rijst met kip en tuttifrutti

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

Ingrediënten

300 g zilvervliesrijst
2 uien
2 eetlepels boter
1 schaaltje kipfiletblokjes (ca. 350 g)
½ duobakje gerookte spekreepjes (à 200 g)
1 theelepel komijn (15 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak geweldige tutti frutti zonder pit (500 g)

Bereiding

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.
Uien schoonmaken en snipperen.
In braadpan boter verhitten en kip met zout en peper in 3 minuten bakken.
Spekblokjes en ui 5 minuten meebakken.
Komijnzaad en tomatenblokjes toevoegen, aan de kook brengen en geheel 10 minuten laten sudderen.
Tuttifrutti halveren, laatste 5 minuten meewarmen en gerecht met zout en peper op smaak brengen.
Kip met saus en rijst serveren.
Lekker met komkommersalade en yoghurtdressing.

Rijstsalade met kaas

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g wilde en witte rijst
100 g worteltjes
1 grote rode paprika
150 g pittig belegde kaas
1 dl sinaasappelsap
1 dl slagroom
3 eetlepels mayonaise
1 eetlepel pesto
4 eetlepels kappertjes
paprikapoeder
zout
peper
4 takjes basilicum

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en laat hem afkoelen.
Rasp de worteltjes grof.
Halveer de paprika overlangs, verwijder de zaadjes en laat het steeltje aan één helft zitten.
Snijd de helft zonder steel in kleine blokjes, evenals de kaas.
Klop een sausje van het sinaasappelsap, de slagroom, de mayonaise en de pesto.
Schep de rijst, de worteltjes, de gesneden paprika en de kaas samen met de kappertjes en het sausje door elkaar.
Breng de salade op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
Vul de halve paprika met salade.
Verdeel de rest van de salade over een schaal en zet de gevulde paprika in het midden op de salade.
Garneer met de in stukjes gescheurde blaadjes basilicum.
Serveer er knapperige sesamtoastjes bij.

Rijstsoep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels gemalen varkensvlees

50 g rijst

1 eetlepel olie

1½ eetlepel vissaus

600 ml water

1 teentje knoflook

korianderbladeren

1 sla-uitje

versgemalen witte peper

Bereiding

Kneus het knoflookteentje en hak het in kleine stukjes.

Verwarm de olie in een pan en bak de knoflook bruin en knapperig.

Maak de rijst schoon en kook die met het water tot de rijst helemaal fijn is (doe er eventueel extra water bij).

Doe er daarna het gemalen varkensvlees en de vissaus bij en breng de soep weer aan de kook.

Dien de soep op, gegarneerd met de gebakken stukjes knoflook, de korianderbladeren en het in stukken gesneden lente-uitje.

Rijstsoep met waterspinazie

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

200 g gebroken rijst
2 dl kippenbouillon
2 ½ l water
75 g gemalen varkensvlees
1 kg waterspinazie (Ivy Gourd)
50 g fijngesneden gember
¾ dl vissaus
50 g versgemalen witte peper

Bereiding

Doe de bouillon en het water in een pan en breng het aan de kook.
Maak de rijst schoon en kook die in de bouillon tot ze erg fijn is geworden (doe er eventueel extra water bij).
Doe er daarna het gemalen varkensvlees, de waterspinazie, de vissaus, de gesneden gember en de versgemalen peper bij en breng de soep weer aan de kook.
Dien de soep dan op.

Rode-uienbrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

30 g boter
2 eetlepels boter
500 g rode uien in ringen
gedroogde Italiaanse kruiden
peper
zout
1 blikje ansjovis
2 dl melk
1 pak witbroodmix (500 g)
100 g gepelde pistachenoten
15 zwarte, ontpitte olijven
1 losgeklopt ei

Bereiding

Smelt 30 g boter en bak daarin de uien met de kruiden, zout en peper 4-5 minuten zachtjes.
Snijd de ansjovis in dunne reepjes en week die in de melk.
Maak van het witbroodmix een deeg en laat dat volgens de gebruiksaanwijzing rijzen.
Hak de pistachenoten grof, kneed de noten door het deeg en laat het 15 minuten narijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Rol het deeg in een pizzavorm of op een bakplaat uit, bedek het met de uien en garneer met de uitgelekte reepjes ansjovis en olijven.
Bestrijk de deegrand met ei en bak het brood in de oven in 30 minuten gaar en goudbruin.

Rode kool 3

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g gesneden rode kool
2 dl rode wijn
2 eetlepels balsamicoazijn
2 eetlepels suiker
1 laurierblad
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel zout
½ theelepel gemalen peper

Bereiding

Meng de rode kool, de rode wijn, de balsamicoazijn de suiker, het laurierblad, het komijnzaad, het zout en de gemalen peper in een schaal.
Dek de schaal af en verwarm het geheel 15 minuten op 800 Watt.

Rode koolkrokantjes

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g rode kool
zout
3 eetlepels balsamico-azijn
6 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
½ ciabatta
50 g boter
4 mergpijpen
15 g gedroogd eekhoorntjesbrood

Bereiding

Snijd de rode kool in fijne reepjes en kruid deze licht met zout.
Maak een vinaigrette van de azijn, olie en peper en laat de rode kool daarin trekken.
Snijd het brood in 8 dunne plakken en besmeer deze aan beide kanten met wat boter.
Druk het merg voorzichtig uit de mergpijpen en snijd het met een in heet water gedompeld mes in dunne plakjes.
Hak de paddestoelen fijn.
Verdeel de gemarineerde rode kool over de sneetjes brood, beleg deze met de plakjes merg en kruid met peper en zout.
Bak het gerecht 4-6 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven.
Bestrooi met de fijngehakte paddestoelen en dien direct op.

Rodekool met zuidvruchtenjus

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

Ingrediënten

800 g kruimige aardappels

50 g boter

1 ui

4 runderbraadworsten

1 zak rode kool met appel (gekookt, 500 g)

100 g tutti frutti (zak à 500 g)

2 eetlepels jus smaakmaker naturel (fles à 195 ml)

Bereiding

Aardappels schillen, wassen en in 20 minuten gaar koken.

In koekenpan boter verhitten en worst in 20 minuten gaarbakken.

Kool volgens gebruiksaanwijzing bereiden.

Ui pellen en snipperen.

Tutti frutti in stukjes snijden.

Worst uit pan halen. In braadvet ui fruiten.

Aan braadvet 150 ml water, jus smaakmaker en tutti frutti toevoegen.

Jus al roerend aan de kook brengen.

Rode kool met aardappels, worst en jus serveren.

Roerbakgoelasj met gele paprika

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 gele paprika
250 g biefstuk
½ eetlepel bloem
25 g boter
2 eetlepels slaolie
½ theelepel gedroogde grofgemalen rode peper (Yaprak biber)
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel oregano
½ theelepel suiker
½ dl rode wijn
4 eetlepels runderfond of -bouillon
4 eetlepels koffieroom
zout
peper

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de paprika in smalle reepjes.
Snijd de biefstuk in reepjes.
Wentel de reepjes biefstuk door de bloem.
Verhit de boter met de slaolie in een wok of diepe braadpan en bak de reepjes biefstuk al roerend in ± 2 minuten rondom bruin.
Neem het vlees uit de pan.
Bak de ui en de paprika in het braadvet al roerend op hoog vuur 4 minuten.
Voeg het vlees, de rode peper, het paprikapoeder, de oregano, de suiker, de rode wijn en de runderfond toe en laat het mengsel al roerend 2 minuten pruttelen.
Roer de koffieroom erdoor en breng de goelasj op smaak met zout en peper.
Lekker met gebakken rijst met kappertjes, ansjovis en olijven.

Roerbakschotel met groenten en vlees

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g broccoli
½ cm gemberwortel
1 lente-ui
2 eetlepels olie
2 eetlepels Chinese rijstwijjn
1 eetlepel bloem
½ theelepel suiker
2 eetlepels zonnebloemolie
200 g kogelbiefstuk
1 eetlepel zwarte bonensaus
½ theelepel sesamololie

Bereiding

Snijd het vlees in dunne reepjes en zet het ± 30 minuten in een marinade van suiker, sojasaus, rijstwijjn en bloem.

Snijd de broccoli in kleine stukjes en de lente-ui in ringetjes.

Schil de gember en hak hem fijn.

Verhit 1 eetlepel olie op hoog vuur in de wok en roerbak het vlees tot het verkleurt (± 1 minuut).

Haal het vlees uit de pan en leg het even opzij.

Voeg de rest van de olie toe, verhit opnieuw en doe dan de lente-ui, de gember en de broccoli erbij.

Roer het geheel goed om en doe na ± 1 minuut het vlees terug, samen met de zwarte bonensaus en zo nodig ½ kopje water.

Laat het geheel op matig vuur nog ± 2 minuten staan en schep alles regelmatig om.

Voeg als laatste de sesamololie toe en dien het gerecht op.

Info: Dit basisrecept is geschikt voor vele soorten groenten (peultjes of jonge prei, taugé, Chinese kool, paksoi, broccoli) en vlees (schouderkarbonades, of biefstuk, kip- en lamsfilet).

Eventueel kan de groente van tevoren kort worden geblancheerd.

Roergebakken gehaktballetjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Meng 2 eetlepels Japanse kruidenmix en 1 klein ei door 400 g rundergehakt en vorm er kleine balletjes van.

Verhit in een ruime pan of wok 1½ eetlepel olie en roerbak de gehaktballetjes in ± 7 minuten bruin een gaar.

Voeg 2 uien in ringen, 250 g prei in ringen en de inhoud van 1 blik maïskorrels (inh. 200 g) toe en bak deze al omscheppend 5 minuten mee.

Voeg het sap van 2 grote mandarijnen, 2 eetlepels sojasaus, 1 eetlepel honing en 1 dl kippenbouillon toe en breng de saus aan de kook.

Bind de saus met wat allesbinder.

Strooi 25 g katjang pedis over het gerecht.

Geef er een bolletje rijst bij.

Roergebakken kip met groenten

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

Ingrediënten

200 g peultjes
zout, peper
2 eetlepels olie
½-1 eetlepel rode currypasta
1 ui in dunne ringen
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 gele paprika in dunne repen
600 g kipfilet in reepjes
200 g broccoliroosjes
1 kleine winterwortel in lange dunne reepjes
1 dl kippenbouillon (van tablet)
2 eetlepels vissaus
2 djerook poeroetblaadjes
3 lente-uitjes in dunne ringen
1 rode peper, zaadjes verwijderd, in heel dunne ringen
eventueel bananenblad

Bereiding

Kook de peultjes in ruim kokend water met zout ± 2 minuten voor.
Verhit de olie en de currypasta in een wok en bak de ui, knoflook, paprika en kip hierin ± 3 minuten.
Bak de peultjes, broccoli en wortel ± 5 minuten mee.
Voeg de bouillon, vissaus en djerook poeroetblaadjes toe en laat het mengsel op zacht vuur nog 4-8 minuten stoven tot de groenten gaar zijn.
Serveer het gerecht eventueel op een bananenblad en strooi er de lente-ui en de rode peper over.
Serveer met gekookte witte rijst.

Roergebakken kip met kerrie en basilicum

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g kipfilet

1 ui

1 groene paprika

2 teentjes knoflook

2 eetlepels olie

1 ½ eetlepel kerriepoeder

1 zakje santen

4 eetlepels Thaise vissaus (Nam Pla)

2 eetlepels bruine suiker

¾ eetlepel sambal badjak

wat verse blaadjes basilicum

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes.

Pel de ui en snipper hem fijn.

Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.

Verhit de olie in een wok en bak de kip, de ui en het kerriepoeder al omscheppend ± 5 minuten.

Pel de knoflook en pers ze erboven uit.

Meng in een kopje de santen met 1 ½ dl water.

Voeg de paprika, santen, vissaus, suiker en sambal aan de kip toe en laat het geheel, onder af en toe omscheppen, ± 5 minuten koken.

Snijd de basilicumblaadjes in grove repen en schep die door het kipmengsel.

Serveer met pandanrijst.

Roergebakken pangasius met sperziebonen

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

Ingrediënten

500 g pangasius
250 g sperziebonen
300 g winterwortel
2 rode uien
½ eetlepel chilipoeder
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel kaneel
zout
versgemalen zwarte peper
3 eetlepels olijfolie
200 ml gekruide tomatensaus (tomato fritto of sugo)

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
Snijd de wortel in blokjes.
Kook de sperziebonen en wortel in een pan met ruim water in 4-6 minuten beetgaar.
Laat ze in een vergiet uitlekken.
Snijd de uien in dunne partjes.
Meng in een kom het chilipoeder met de komijn, kaneel en zout en peper naar smaak.
Snijd de pangasiusfilet in stukken van 3-4 cm en schep ze door het kruidenmengsel.
Verhit de olie in een wok en roerbak de uipartjes 1-2 minuten.
Schep de vis door de ui en roerbak de stukken in 2-3 minuten op hoog vuur rondom bruin.
Schep dan de sperziebonen en wortel erdoor, roerbak 1-2 minuten en voeg de tomatensaus toe.
Warm het gerecht nog even zachtjes door.
Lekker met couscous.

Variatietip: Neem eens tilapiafilet of grote rauwe garnalen in plaats van pangasiusfilet.

Variatietip: Vervang het mengsel van chilipoeder, komijn, kaneel, zout en peper door 1 volle eetlepel shoarmakruiden.

Variatietip: Vervang de sperziebonen en wortel door paprika en courgette.

Wijnadvies: Vis en groenten houden het gerecht licht. Kaneel en komijn zorgen voor een zoet accent. Een frisfruitige, ronde rode wijn smaakt daarbij. Probeer een mollige, zoetzure Merlot uit de Languedoc.

Roergebakken peultjes met biefstuk en amandelen

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g biefstuk

peper

zout

1½ eetlepel sojasaus (Chinese Emperor)

1 eetlepel medium sherry

2 theelepels maïzena

175 g rijst

2 eetlepels olie

200 g peultjes

1 zakje blanke amandelen (65 gr, Baukje)

2 teentjes knoflook

Bereiding

Snijd het vlees in dunne reepjes, bestrooi ze met peper en leg ze op een diep bord.

Roer de sojasaus, de sherry en de maïzena in een kom door elkaar.

Schep de helft van het sojasausmengsel door het vlees.

Maak de peultjes schoon, was ze en dep ze met keukenpapier droog.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de peultjes en de amandelen op middelhoog vuur al omscheppend ± 2 minuten.

Pel de knoflook, pers ze boven de wok uit en bak ze ± 1 minuut mee.

Breng op smaak met zout.

Schep het mengsel op een bord.

Verhit de rest van de olie in de wok en bak de vleesreepjes al omscheppend in ± 2 minuten lichtbruin.

Schep de peultjes en de amandelen erdoor.

Roer er de rest van het sojasausmengsel en 2 eetlepels water door en warm dit al omscheppend ± 2 minuten mee.

Verdeel het vleesmengsel over 2 borden en schep de rijst ernaast.

Rolmopssalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje veldsla (75 g)
1 appel
1 eetlepel citroensap
1 bakje geraspte bietjes (250 g)
1 potje rolmops in natuurazijn (355 g)
3 eetlepels olijfolie
1 stokbrood (klein)

Bereiding

Veldsla over vier borden verdelen.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en appel in dunne schijfjes snijden.
Appel besprenkelen met citroensap.
Appel en bietjes over sla verdelen.
Rolmops laten uitlekken en 1 eetlepel azijn uit potje opvangen.
Vis in plakjes snijden en over borden verdelen.
Dressing kloppen van olie, 1 eetlepel azijn (van vis) en zout en peper naar smaak.
Dressing over salade verdelen en salade met stokbrood serveren.

Romeinse spaghetti met wilde spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
peper
1 eetlepels olijfolie
100 g mager gerookt spek in reepjes
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 gesnipperd sjalotje
150 g wilde spinazie
50 g pijnboompitten
1 theelepel verse tijmblaadjes
50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti met wat zout beetgaar.
Bak de spekjes in 1 eetlepel olie uit.
Voeg de knoflook en de sjalot toe en laat ± 5 minuten zachtjes bakken.
Voeg de spinazie toe en laat die snel slinken.
Voeg de pijnboompitten en de tijm toe en schep de spaghetti erdoor.
Breng op smaak met zout en peper en strooi er de Parmezaanse kaas over.

Romige groene tagliatelle met ui-champignonsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g pasta per persoon

Voor de saus

1 gesnipperde ui
4 eetlepels olijfolie
3 tenen knoflook
250 g verse champignons in plakjes
3 theelepels Italiaanse kruiden
1 borrelglasje witte wijn
1 bekertje crème fraîche

Bereiding

Bak de gesnipperde ui met de uitgeperste teentjes knoflook even in de warme olijfolie.
Doe de plakjes champignon erbij, strooi er de Italiaanse kruiden over, roer de wijn erdoor en laat het stoven.
Bereid intussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op het pak.
Giet af en roer er voorzichtig de champignonsaus en de crème fraîche door.
Laat het gerecht hierna niet meer koken.

Romige risotto met zalmfilet

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode uien
5 eetlepels olijfolie
300 g risottorijst
750 g kippenbouillon (van tablet)
4 Schotse zalmfilets (à 150 g)
1 doos roerbakgroente Frans (diepvries, 450 g)
½ flesje finesse voor koken (à 250 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Uien pellen en snipperen.
In braadpan uien in 3 eetlepels olie fruiten.
Rijst toevoegen en 2 minuten al omscheppend bakken tot korrels glanzen.
Bouillon in gedeelten erbij schenken en geheel onafgedekt aan de kook brengen.
Volgend gedeelte pas toevoegen als vorige scheut volledig door rijst is opgenomen.
Zalm met 2 eetlepels olie bestrijken, met zout en peper bestrooien en in ca. 15 minuten in oven gaar laten worden.
Roerbakgroente volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Finesse door rijst roeren en door en door warm laten worden.
Op smaak brengen met zout en peper.
Risotto met zalm en groente serveren.

Romige spaghetti met courgette

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g bacon
1 ui
1 rode paprika
2 courgettes
500 g spaghetti
zout
1 eetlepel olijfolie
80 g verse roomkaas met knoflook
1½ dl Room Culinair
25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de bacon in lange reepjes.
Pel en snipper de ui.
Maak de paprika schoon en snijd hem in kleine blokjes.
Was de courgettes en rasp ze grof.
Kook de spaghetti in ruim water met zout naar smaak volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit intussen de olie in een ruime pan en bak de bacon knapperig uit.
Neem de reepjes uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Voeg de ui aan het bakvet toe en fruit hem op halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Schep de paprika erdoor en bak alles op laag vuur nog ± 2 minuten.
Giet de spaghetti af, maar vang 1 dl van het kookwater op.
Voeg het opgevangen kookwater met de geraspte courgettes, de roomkaas en de Room Culinair aan het paprikamengsel toe en laat de kaas al roerend smelten en de saus heet worden.
Spatel de saus met de bacon voorzichtig door de spaghetti.
Strooi er 2 eetlepels van de Parmezaanse kaas over en serveer de rest er apart bij.

Romige spaghetti met pancetta

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 middelgrote fijngehakte ui
1 middelgrote fijngehakte wortel
1 fijngehakte stengel bleekselderij
25 g kleingesneden champignons
100 g kleingesneden pancetta of bakbacon
400 g runder- of half-om-halfgehakt
3 dl droge rode wijn
zout
peper
4 eetlepels tomatenpuree
3 dl vleesbouillon
1½ dl slagroom

Bereiding

Verhit de olie en de boter in een pan en fruit de groenten tot ze zacht en lichtbruin zijn.
Doe de bacon en het gehakt erbij en bak ze ± 5 minuten mee.
Giet de wijn erbij en laat het geheel inkoken.
Voeg zout en peper, de tomatenpuree en de bouillon toe en laat dit met het deksel op de pan 1½ uur zachtjes doorkoken.
Roer de slagroom door saus en laat in een pan zonder deksel, onder af en toe roeren, nog 15 minuten doorkoken.

Roodbaars met kappertjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 schoongemaakte roodbaars (± 400 g)

zout, peper

3 eetlepels olijfolie

1 eetlepel citroensap

1 theelepel suiker

1 klein teentje knoflook

2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand of steek de barbecue aan.

Bestrooi de vis met zout en peper en bestrijk hem met 1 eetlepel olie.

Laat de vis op een rooster in het midden van de grill of op de barbecue in ± 15 minuten gaar worden, keer hem halverwege.

Klop intussen een sausje van de rest van de olie, het citroensap, de suiker, zout en peper.

Pers de knoflook erboven uit en roer de kappertjes erdoor.

Leg de vis op een schaal en schenk het sausje erover.

Roomkaas- en komkommersalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g Teleme of Fetakaas

het sap van 1 limoen

2 eetlepels olijfolie

1 fijngehakte ui

½ grote gepelde en in blokjes gesneden komkommer

zout

zwarte peper

Bereiding

Verkruimel de kaas met een eetlepel water; gebruik hiervoor een vork.

Vermeng de kaas met het limoensap, de olijfolie, de ui en de komkommer en breng op smaak met peper en zout.

Tomaten-courgettesalade met gemarineerde geitenkaasjes

Klop een marinade van 8 eetlepels olijfolie, het sap van ½ citroen, 1 uitgeperst teentje knoflook, 1 doosje Italiaanse tuinkruiden en wat peper en zout.

Leg 12 kleine verse geitenkaasjes minimaal 3 uur in de marinade.

Maak 4 tomaten en ½, liefst gele, courgette schoon en snijd ze in dunne plakken.

Verdeel de tomaat en de courgette dakpansgewijs over 4 bordjes en leg de kaasjes erop.

Schenk de marinade erover en garneer met wat blaadjes basilicum.

Rosbiefrolletjes met mierikswortel

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

Ingrediënten

100 g verse spinazie
4 eetlepels sladressing naturel
½ bakje tuinkers
1 kuipje verse roomkaas naturel (150 g)
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje à 140 g)
8 plakjes rosbeef gekruid (bedieningsafdeling, ca. 100 g)

Bereiding

Spinazie wassen en droogdeppen.
Spinazie over vier bordjes verdelen en sladressing over verdelen.
Tuinkers afknippen.
Roomkaas met mierikswortel en tuinkers mengen.
Rosbiefplakjes vullen met roomkaasmengsel en oprollen.
Rosbiefrolletjes op spinazie leggen.
Lekker met geroosterd brood.

Rotoli alla Napoletana (opgerolde pizza)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 x basisrecept pizzadeeg
1 eetlepel olijfolie
1 gepeld teentje knoflook
400 g gepelde tomaten (blik), uitgelekt
30 g pijnboompitten
1 theelepel gedroogde oregano
40 g ontpitte zwarte olijven
150 g grof geraspte mozzarella
een met bakpapier beklede bakplaat

Bereiding

Bereid het pizzadeeg en laat het volgens het basisrecept rijzen.
Verhit de olie en bak de hele knoflookteen ± 3 minuten.
Pureer de tomaten en bak de puree op middelhoog vuur ± 15 minuten met de knoflook mee.
Verwijder de knoflookteen en laat de tomaten afkoelen.
Vet het bakpapier op de bakplaat met olie in.
Vorm van het deeg 4 ovale pizzabodems van 4-5 mm dik en verdeel het tomatenmengsel, de pijnboompitten, de oregano, de olijven en de mozzarella over het deeg.
Rol de pizza's op, druk de uiteinde goed aan.
Bestrooi de opgerolde pizza's met bloem en laat ze op de bakplaat ± 20 minuten rusten.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Bak de pizza's in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar en goudbruin.

Rozemarijnspaghetti

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pakje verse naturel
1 pakje verse groene spaghetti of tagliatelle á 250 g
zout
1 takje verse rozemarijn
1 teentje knoflook
2 eetlepels extra virgine olijfolie
25 g grofgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit in een pan ruim water met wat zout en kook de pasta hierin volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Snipper intussen de knoflook en haal de naaldjes van het takje rozemarijn.
Hak de rozemarijннаaldjes fijn.
Giet de pasta af en schep er de knoflook, rozemarijn en olijfolie door.
Bestrooi met de kaas.

Runderribstuk uit Florence

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 runderribstukken á 800 g (T-bone)

zout

peper

olijfolie

Bereiding

Rooster de ribstukken op een zeer heet houtskoolvuur of onder een zeer hete grill aan elke kant ± 6 minuten.

Bestrooi de ribstukken voor het serveren met zout en peper en besprenkel ze met olijfolie.

Rundvlees in bouillon

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

Ingrediënten

750 g doorregen runderlappen

½ l koude bouillon

1 mergpijp

1 portie gesneden soepgroenten

peterselie

Bereiding

Leg het vlees met de koude bouillon, de mergpijp en de soepgroenten in de natgemaakte Römertopf.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 200°C is ingesteld en stoof het vlees in ± 3 uur mals en gaar.

Snijd het vlees in plakjes, leg die in de bouillon terug en bestrooi het geheel met fijngehakte peterselie.

Dien deze schotel op met roggebrood.

Doordat op deze manier geen vocht verdampt, wordt de bouillon bijzonder geurig.

Het laatste half uur kunt ubloemkoolroosjes, erwtjes en schijfjes wortel mee koken.

Zoutloos dieet: Gebruik zoutloze bouillon en dien op met zoutloos tarwebrood.

Salade la Coupole

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop krulandijvie
1 krop rucola
50 g gepelde walnoten
300 g gekookte bietjes
4 eetlepels olie
6 eetlepels rode wijnazijn
1 theelepel mosterd
peper
zout
het sap van 1 citroen
100 g roquefort

Bereiding

Was de krop krulandijvie, sla hem uit en verdeel hem in kleine stukjes.
Meng de andijvie met de gewassen, uitgeslagen en kleingetrokken rucola-bladeren en grofgehakte walnoten.
Snijd de geschildte en gekookte bietjes in blokjes.
Maak een saus van de olie, azijn, mosterd, peper en zout en schep een lepel daarvan door de bieten.
Schep de rest van de saus door de sla.
Schep de bieten op het groen en verdeel daarover de verkruimelde roquefort.

Salade met ei en pindasaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren

300 g winterwortel

100 g taugé

½ krop ijsbergsla

½ komkommer

voor de saus

4 eetlepels satésauspasta uit een pot

het sap van 1 sinaasappel

Bereiding

Kook de eieren hard en pel ze.

Rasp de schoongemaakte wortel grof.

Was de taugé en laat die uitlekken.

Snijd de ijsbergsla in smalle reepjes en de komkommer in plakjes.

Roer de sauspasta en het sinaasappelsap in een steelpannetje op laag vuur door elkaar en laat de saus in een kom afkoelen.

Vermeng de wortel en de taugé en schep dit mengsel in het midden van een platte schaal, leg de ijsbergsla eromheen en garneer met plakjes komkommer en partjes ei.

Geef er de saus apart bij.

Salade met geitenkaas en avocado

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

¼ krop Batavia- of ijsbergsla
½ krop radicchio (roodlof)
2 avocado's
citroensap
150 g zachte geitenkaas
1 eetlepel balsamicoazijn
versgemalen zwarte peper
zout
4 eetlepels olijfolie
1 bosje basilicum
1½ eetlepel pijnboompitten

Bereiding

Was de slasoorten, sla ze droog, scheur ze kleiner en verdeel ze over 4 borden.
Snijd het vruchtvlees van de avocado's in niet te dikke halve plakken en besprenkel die met citroensap.
Snijd de geitenkaas in even grote en dikke stukjes.
Verdeel de avocado over de salade op de bordjes en leg de geitenkaas erop.
Roer de azijn met peper en zout uit en klop er de olijfolie straalsgewijs bij, zodat een gladde saus ontstaat.
Hak de basilicumblaadjes fijn en roer ze erdoor.
Rooster de pijnboompitten licht in een droge koekepan.
Schenk de saus over de kaasstukjes en bestrooi met de geroosterde pitjes.

Salade met gesmolten geitenkaas en zonnebloempitten

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

Ingrediënten

4 eetlepels zonnebloempitten
2 smalle rollen chèvre, met korst ($\pm$ 100 g elk)
1 kropje lollo bianco
een klein bosje kervel
3 eetlepels notenolie
zout
versgemalen peper
1 eetlepel appelazijn

Bereiding

Rooster de zonnebloempitten 2 minuten in een droge koekepan en laat ze afkoelen.
Snijd de rollen chèvre doormidden, zet de kaastorentjes met de snijvlakken naar boven in een ovenvast schaaltje en laat ze in een hete oven van $220^{\circ}\text{C} \pm 10$ minuten smelten.
Was en droog de sla, doe deze met de kervel en de olie in een schaal en hussel tot de olie gelijkmatig is verdeeld.
Voeg zout en peper toe en hussel.
Voeg als laatste de azijn toe en hussel nogmaals.
Verdeel de salade over 4 borden.
Zet de warme kaastorentjes in het midden van de salade en strooi de zonnebloempitten erover.

Salade met kaas, pijnboompitten en rozijnen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ krop sla
2 grote vleestomaten
½ komkommer
100 g Roquefort
2 eetlepels pijnboompitten
2 eetlepels rozijnen
4 eetlepels olijfolie 'Vierge'
2 eetlepels azijn
1 eetlepel rode port
1 koffielepel Provençaalse kruiden
peper
zout

Bereiding

Was de sla en snijd hem in dunne reepjes.
Was de tomaten, haal er de kroontjes uit en verdeel ze in acht partjes.
Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Beleg 4 borden met de sla, verkruimel er de Roquefort over, verdeel de pijnboompitten, de rozijnen en de komkommer erover en werk af met partjes tomaat.
Vermeng zout en peper met de olijfolie en roer er de azijn, de port en de Provençaalse kruiden door.
Dien de vinaigrette apart in een klein sauskarafje op.

Salade met pruimen en oude kaas

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

Ingrediënten

400 g panklare krielaardappeltjes
zout
100 g oude kaas in plakken
1 dl volle yoghurt
2 eetlepels olie
½ eetlepel tandooripasta
5 rode pruimen
200 g gemengde groene sla
75 g cashewnoten

Bereiding

Kook de krielaardappeltjes in water met wat zout gaar en laat ze goed afkoelen.
Snijd intussen de korstjes van de kaas en breek de kaasplakjes in stukjes.
Klop een dressing van de yoghurt, de olie en de tandooripasta.
Was de pruimen en droog ze met keukenpapier; verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in partjes.
Verdeel de sla, de aardappeltjes, de pruimen en 3/4 deel van de cashewnoten over 4 bordjes, schenk de dressing erover en bestrooi de salade met de kaas en de rest van de cashewnoten.
Lekker met olijvenbrood.

Salade met roquefortdressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 tomaten
1 blik palmharten (425 g)
1 krop rode sla (of 4 struikjes rood witlof)
1 eetlepel mosterd
½ dl olijfolie
2 eetlepels balsamicoazijn
75 g Roquefort
peper
zout

Bereiding

Was de tomaten, verwijder het kroontje en snijd ze in 8 partjes.
Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in rondjes.
Maak de sla schoon en snijd hem in reepjes.
Roer de mosterd met de olijfolie los en klop er de azijn door.
Verdeel de Roquefort in stukjes en roer deze door de vinaigrette.
Breng op smaak met peper en zout en meng er de tomaatpartjes en de palmhartrondjes door.
Laat dit in de koelkast ½ uur intrekken.
Meng er vlak voor het opdienen de slareepjes door.

Salade met rosbief en frambozen

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

Ingrediënten

1 voorgebakken wit stokbrood
50 g gepelde walnoten, grof gehakt
2 zakken zomerse slamelange à 250 g
2 bakjes knoflook-bieslookdressing à 90 g
350 g rosbief
1 bakje frambozen à 125 g, schoongemaakt

Bereiding

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Rooster intussen de walnoten in een droge koekenpan totdat ze gaan geuren.
Schud ze op keukenpapier en laat ze afkoelen.
Scheep de slamelange en de dressing door elkaar.
Scheep de sla op 4 borden en verdeel er de rosbief, de walnoten en de frambozen over.
Serveer met het stokbrood.

Wijnadvies: Buzet , Frankrijk

Salade van geroosterde wortelgroenten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g pastinaken
350 g winterwortel
350 g biet
350 g knolselderij
750 g uien
5 dl olijf- of zonnebloemolie
12/3 dl wortelsap
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel Franse mosterd
1 eetlepel gekruide rijstazijn
(125 g verse mierikswortel)
peper
zout

Bereiding

Verdeel de pastinaken in vieren door ze eerst in de breedte en daarna in de lengte in tweeën te snijden. Snijd erg grote stukken nogmaals in de lengte door.

Snijd de winterwortel, de bieten, knolselderij en uien in parten van 3 ½ cm en leg alle groenten in een braadslee van 27½ x 42½ cm.

Voeg 3 eetlepels olie toe en meng alles goed door elkaar.

Bak de groenten ± 1½ uur in een op 200°C voorverwarmde oven tot ze mooi bruin en gaar zijn en laat ze daarna tot kamertemperatuur afkoelen.

U kunt de groenten een dag van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren; laat ze dan voor het serveren op kamertemperatuur komen.

Maak de wortelvinaigrette door 1 eetlepel van de olie te mengen met het wortelsap, het kerriepoeder, de mosterd en de rijstazijn.

U kunt de vinaigrette een dag in een goed afgesloten pot in de koelkast bewaren.

Schil voor de gebakken mierikswortel de mierikswortel en rasp hem of snijd hem zo fijn mogelijk.

Verhit de rest van de olijfolie tot 180°C en zorg dat de olie op deze temperatuur blijft.

Laat 1/3 van de reepjes mierikswortel in de olie glijden en bak ze 25-35 seconden tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Haal ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Herhaal dit tot alle mierikswortel is verwerkt.

Kruid met peper en zout.

De gebakken mierikswortel kunt u 6 uur van tevoren maken en na afkoeling luchtdicht afgesloten op kamertemperatuur bewaren.

Giet kort voor het opdienen de vinaigrette in een lage dienschaal of in een grote kom.

Rangschik er de groenten decoratief op en strooi er de gebakken mierikswortel over.

Salade van krulandijvie met walnoten

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 krop krulandijvie
80 g gepelde walnoten
2 sneetjes wittebrood zonder korst
30 g boter

voor de vinaigrette

1 eetlepel witte wijnazijn
3 eetlepels notenolie
zout
peper
1 theelepel tahin (reformwinkel)

Bereiding

Was de krulandijvie, verwijder een deel van de harde bladnerven en slinger de blaadjes in een slacentrifuge droog.

Hak de walnoten grof.

Vermeng voor de vinaigrette de azijn en de olie in een kommetje, breng het mengsel op smaak met zout en peper en roer er de tahin door.

Snijd het brood in dobbelsteentjes en bak die in de boter goudbruin en knapperig; houd ze op een vlamverdeler warm.

Vermeng de krulandijvie in een grote kom met de vinaigrette en verdeel de salade over 4 borden.

Strooi er de gehakte walnoten en de gebakken broodcroûtons over en serveer direct.

Salade van tomaat en komkommer

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ komkommer
2 tomaten
1 bosje lente-uitjes, grof gesnipperd
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel olijfolie
¼ theelepel zout
¼ theelepel versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte korianderblaadjes
25 g geroosterde zoute pinda's, fijngehakt

Bereiding

Schil de komkommer en snijd hem in stukjes.
Snijd de tomaten in stukjes.
Doe de komkommer, tomaat en ui in een schaaltje.
Roer in een kommetje het citroensap, de olijfolie, peper, zout en de korianderblaadjes door elkaar en houd dit mengsel apart.
Roer vlak voor het opdienen de pinda's en het sausje door de salade.

Variatietip: Neem in plaats van citroensap 3 eetlepels yoghurt.

Salade van tomaten en mozzarella

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

3 (tros)tomaten
1 Mozzarellakaasje
zout
peper
verse basilicum
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
enkele slabladeren
stokbrood

Bereiding

Snijd de tomaten en het kaasje in plakken.

Was en droog de slabladeren.

Leg de slabladeren op de borden en leg daarop schuin op elkaar om en om de plakken tomaat en mozzarella.

Knip de basilicum fijn en verdeel die erover.

Klop een dressing van de olijfolie met de azijn, zout en peper en verdeel die over de salade.

Geef er stokbrood bij.

Salade van verse tuinbonen

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

750 g tuinbonen (in de dop)

1 ui

2 theelepels mosterd

½ eetlepel azijn

½ theelepels suiker

2 eetlepels mayonaise

3 eetlepels garderoom

zout

peper

2 eetlepels fijngehakte kervel

Bereiding

Dop en was de tuinbonen en kook ze in een laagje kokend water in ± 8 minuten gaar.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Pel en snipper de ui.

Meng de mosterd met de azijn, de suiker, de mayonaise, de garderoom, zout, peper en de kervel en roer de dressing en de gesnipperde ui door de tuinbonen.

Saltimbocca 2

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

Ingrediënten

8 dunne plakken kalfsoester
versgemalen peper
8 plakjes bacon
8 blaadjes verse salie
4 eetlepels boter
4 eetlepels droge witte wijn
cocktailprikkers

Bereiding

Dep de kalfsoesters met keukenpapier droog en bestrooi ze aan beide kanten met peper.
Leg op elke kalfsoester een plakje bacon en een salieblaadje en zet het met een cocktailprikker vast.
Verhit in een koekenpan 3 eetlepels boter en Bak het vlees hierin op matig vuur aan elke kant ± 2 minuten.
Voeg de wijn en ± 1 dl lauwwarm water toe.
Laat de rest van de boter in de saus smelten.
Leg 4 saltimbocca's op een verwarmde schaal en schenk er de helft van de saus over.
Houd de rest van het vlees in de pan warm.

Sardinepâté

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 blik sardines in olie
het sap van ½ citroen
een mespuntje nootmuskaat
zout
peper
50 g gesmolten boter
1 laurierblad voor garnering

Bereiding

Leg de sardines met de olie in een kom en meng er het citroensap, de nootmuskaat, zout en peper door.
Roer tot het mengsel mooi glad is.
Druk de pâté in een klein serveer kommetje, schenk de gesmolten boter erover en garneer met een laurierblad.
Serveer de pâté koud met warme toast of warm met geroosterd stokbrood.

Sarma (gevulde wijnbladeren)

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Iraans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g rijst
50 druivenbladeren
400 g gehakt
2 geperste tenen knoflook
3 eetlepels peterselie
zout

Bereiding

Was de wijnbladeren, ze in een bak en overgiet ze met kokend water.
Laat ze een paar minuten staan, zodat de bladeren soepel worden.
Scheep ze uit het water en laat ze in een vergiet uitlekken.
was de rijst en scheep alle ingrediënten erdoor.
Leg op elk wijnblad een lepeltje vulsel, rol ze op en leg ze in een pan.
Dek ze af met een paar bladeren en leg er een omgekeerd (ontbijt)bord of schoteltje op.
Kook evenveel water als u koppen rijst heeft gebruikt en giet dit over de bladeren.
Na 25-30 minuten kokenis het gerecht klaar.

Tip: Gebruik voor dit gerecht liever geen varkensvlees, omdat het van oorsprong een islamisch recept is.

Variatietip: Vervang het gehakt door kleine stukjes vast vlees, bijvoorbeeld lamsvlees.

Saté boemboe (sterk gekruide saté's)

Menugang Hapje	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

500 g mager mals rundvlees (biefstuk, rosbief)
2 eetlepels sojasaus (manis)
2 eetlepels tamarindevocht
1 fijngehakte middelgrote ui
2 teentjes knoflook
½ theelepel laos
1½ theelepel sambal oelek
½ theelepel trassie
2 eetlepels arachideolie
1½ kop kokosmelk
1 daoen salam
1 spriet citroengras
2 theelepels palmsuiker of bruine suiker

Bereiding

Snijd het vlees in langwerpige stukjes (½ x 2½ cm).
Doe de sojasaus, het tamarindevocht, de ui en de knoflook in een blender en meng alles goed door elkaar.
Doe er daarna de laos, de sambal oelek en de trassie bij en laat alles heel even draaien.
Verhit de olie in een wok en fruit het mengsel uit de blender al omscheppend enkele minuten.
Voeg het vlees toe en schep alles 1 minuut goed om.
Voeg vervolgens alle overige ingrediënten toe en schep alles goed om.
Temper het vuur en laat de saus zachtjes pruttelen tot het grootste deel van het vocht is verdampt.
Steek de reepjes vlees daarna dubbelgevouwen aan satéstokjes en rooster ze onder een hete grill of boven de barbecue tot ze donkerbruin zien.
Is er in de wok toch wat saus achtergebleven, besprenkel de saté's daar dan tijdens het roosteren mee of schenk de saus vlak voor het opdienen over de saté's.
Eigenlijk behoort bij saté boemboe geen saus apart te worden gegeven.

Satékip met sperziebonen en witte rijst

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

Ingrediënten

350 g basmatirijst

zout

1 zak panklare sperziebonen à 500 g

2½ eetlepel oosterse roerbakolie

2 sjalotten, gesnipperd

450 g kipfilet, in reepjes

4 eetlepels pindakaas

4 eetlepels seroendeng

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Kook de sperziebonen in water met zout ± 7 minuten beetgaar.

Verhit de olie in een wok met antiaanbaklaag en fruit de sjalot ± 3 minuten op een halfhoog vuur.

Bak de kip al omscheppend ± 5 minuten mee.

Voeg de pindakaas en 2½ dl heet water toe en breng alles al roerende aan de kook.

Breng de saus op smaak met peper en zout en laat hem nog ± 5 minuten zachtjes koken.

Serveer de satékip met de rijst en de sperziebonen. Bestrooi met de seroendeng.

Wijnadvies: Gustav Schmitt, rose, Qualitatswein, Duitsland

Scampispies met rode bietencoulis

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode bieten
1 kruidentuiltje (peterselie, tijm en laurier)
3 laurierblaadjes
5 peperbolletjes
azijn om aan te lengen
3 eetlepels mayonaise
200 g gemengde sla
1/8 venkelknol
1 dl olie
4 eetlepels olijfolie
2 uien
1 rode paprika
32 middelgrote scampi's
1 tomaat
peper
zout

Bereiding

Was de rode bieten grondig.
Leg ze in een bodempje water en voeg er het kruidentuiltje, de laurierblaadjes en de peperbolletjes bij.
Breng dit aan de kook, maar let erop dat er tijdens het koken steeds een bodem water in de pan blijft.
Voeg echter nooit teveel water ineens toe om smaakverlies te voorkomen.
Neem de bieten uit het water en verwijder de schil.
Leg de bieten in een schaal en overgiet ze met 5 delen kookvocht (of water) en 5 delen azijn.
Zorg ervoor dat de bieten helemaal onder staan.
Laat ze zo 6 dagen staan.
Haal de rode bieten uit het sap, snijd ze in stukken en mix deze, samen met 1 eetlepel bietensap en de mayonaise, tot een gladde coulis.
Was de sla, laat ze uitlekken en bewaar ze in de koelkast.
Maak nu de marinade: snipper de venkel zeer fijn.
Vermeng de 2 oliesoorten en voeg er de gesnipperde venkel aan toe.
Kruid met peper en zout.
Pel de uien en snijd ze in grove stukken.
Was de paprika, verwijder de zaadjes en de zaadlijsten en snijd de paprika eveneens in grove stukken.
Pel de scampi's.
Maak nu de scampispiesen: steek driemaal afwisselend een stukje ui, een scampi en een stukje paprika op 4 spiesen.
Bestrijk de spiesen met de marinade en grilleer ze op de barbecue.
Was de tomaat en snijd hem in partjes.
Vermeng de sla met 2 eetlepels bietencoulis.
Verdeel dit over 4 grote borden, leg er een scampispiesje op en versier met enkele partjes tomaat en een schepje bietencoulis.

Tip: Voor dit gerecht heeft u slechts 2 bieten nodig, maar het loont de moeite om wat meer bieten in

Scampispies met rode bietencoulis

azijn in te leggen. Deze ingelegde bieten zijn zeker 6 maanden houdbaar.

Schnitzel met verse tomatensaus

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

Ingrediënten

5 eetlepels olijfolie traditioneel
6 tomaten, in stukjes
1 teentje knoflook, gepeld
(versgemalen) peper
zout
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie, schaalte à 15 g
4 gepaneerde schnitzels
3 zakjes aardappelpuree, pak à 10 zakjes

Bereiding

Verhit 2 eetlepels van de olie in een steelpan en voeg de tomaten, de uitgeperste knoflook en peper en zout naar smaak toe.

Laat alles op een laag vuur in ± 10 minuten zachtjes koken.

Neem de pan van het vuur en roer er de rest van de peterselie door en zet de saus tot gebruik in de koelkast.

Verhit 3 eetlepels van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzels op een halfhoog vuur aan beide kanten lichtbruin en in ± 7 minuten gaar.

Verwarm de saus op een laag vuur.

Bereid intussen de aardappelpuree.

Serveer het vlees met de saus en de puree.

Wijnadvies: Mesa Mayor, Spanje

Schorsenerensalade

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gewassen schorseneren
het sap van ½ citroen
50 g versgeschaafde Parmezaanse kaas
50 g rode biet in reepjes
1 krop andijvie
100 g kiemen van diverse bonen
2 eetlepels olijfolie

voor de dressing

1 theelepel witte wijnazijn
3 eetlepels muskaatwijn
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels notenolie
peper
zout

Bereiding

Schil de schorseneren en blancheer ze in ruim kokend water met het citroensap en zout.
Vermeng de ingrediënten voor de dressing.
Pluk en was de andijvie, gebruik alleen het lichtgroene blad zonder de stelen.
Breng de geblancheerde schorseneren op smaak met de dressing, giet ze af en vang de dressing op.
Doe hetzelfde met de andijvie en (als laatste) met de bietjes.
Bak de kiemen licht in de olijfolie met wat zout.
Stel de salade samen en bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Schotel van rundvlees en champignons

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

Ingrediënten

500 g runderpoelet

500 g champignons

1 bloemkool

1 ui

1 eetlepel boter

peper, zout

½ kopje water

Bereiding

Verdeel de bloemkool in roosjes en zet die enige tijd in water met zout weg.

Was de champignons, snijd ze in schijfjes en leg deze met de bloemkool en het poelet in de natgemaakte Römertopf.

Bestrooi met de fijngesnipperde ui, peper en zout, giet het water erover en verdeel enkele klontjes boter over het geheel.

Leg het deksel op de schotel, zet hem in een koude oven, die op 220°C is ingesteld en stoof het gerecht in ± 1½ uur mals en gaar.

Dien deze schotel op met gekookte aardappelen of rijst.

Zoutloos dieet: Voeg geen zout toe en gebruik zoutloze boter.

Shahitukra (gebakken brood in saffraan-pistachesaus)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 klein ontkorst wittebrood
plantaardige olie om te frituren
1 theelepel saffraan
6 dl warme melk
250 g heldere honing
50 g gedopte, grof gehakte pistaches
25 g geblancheerde, gehakte amandelen
3 dl room (garderroom)
5-6 druppels rozewater

Bereiding

Snijd het brood in sneetjes van 3 cm dik en halveer ze nog eens in de lengte.
Verhit de olie in een frituurpan en bak het brood in 2 minuten mooi goudbruin.
Laat uitlekken en houd warm.
Doe de saffraan in een kommetje en giet er een laagje melk in.
Verwarm de honing in de rest van de melk tot hij is opgelost en voeg dan de noten toe.
Zeef de saffraan-melk erbij, roer goed en neem de pan van het vuur.
Laat iets afkoelen.
Roer nu de room en het rozewater erdoor.
Leg het brood in een serveerkom, giet de saus erover en zet minstens 1 uur in de koelkast, alvorens het te serveren.

Noot: Dit is zeer zeker de topper onder de Mogolrecepten. Hoewel vrij voedzaam, is het toch verfrissend aan het eind van een groot banket wanneer het gekoeld wordt opgediend.

Shami kabab 2 (gemalen lamskoekjes)

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

Ingrediënten

50 g gele spliterwten
450 g lamsgehakt
10 kruidnagels
1 theelepel zwarte peperkorrels
2 cm pijpkaneeel
6 kardemoms
3 laurierbladen
1 ½ theelepel zout
1 ½ theelepel geraspte gember
1 ei
2 eetlepels gehakte ui
1 eetlepel verse munt
1 theelepel groene chili
olie
1 ui in schijfjes
takjes verse munt

Bereiding

Week de spliterwten 2 uur in water.
Doe de erwten, het weekwater en het gehakt in een tefalpan.
Voeg de kruidnagels, peper, kaneeel, kardemom, laurier en zout toe en breng dit aan de kook.
Doe de deksel op de pan en laat het 1 uur sudderen.
Haal de deksel van de pan en zet het vuur half hoog.
Kook het volledig droog en laat het afkoelen.
Draai alles door de keukenmachine tot een zéér fijne pasta is ontstaan.
Voeg de gember en het ei toe en draai nogmaals door keukenmachine.
Laat het in een kom 1 nacht staan.
Vermeng de munt, ui en chilipepers en maak er 8 porties van.
Verdeel ook het vlees in 8 porties en maak er ballen van.
Maak in elke bal met uw duim een diepe kuil en vul die met het ui-muntmengsel.
Bedek het gat met vlees en plet de bal tot een koek van 6 ½ cm doorsnee.
Vul een zware braadpan met ½ cm olie en bak de ballen 4 minuten aan iedere kant.
Garneer met ui en verse munt.

Shami kabab Noord-Mahali

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

Ingrediënten

750 g rundergehakt
4 uien
120 g geklaarde boter
1½ dl water
1 eetlepel korianderzaad
5 cm groene gember
45 g licht geroosterde en gemalen gele spliterwten
1½ theelepel zout
1½ theelepel gemalen kardemom
1½ theelepel kruidnagel
1½ theelepel kaneel
1 theelepel zwarte peper
2 eetlepels gemalen anijs
1 theelepel gemalen kalonji (Nigella Indica)
75 g vochtvrije yoghurt
1 eiwit
peterselie

Bereiding

Bak 3 uien in 30 g boter, vermeng ze met het vlees en geef het mengsel een bhogar in de hete boter: doe het deksel op de pan, haal de pan van het vuur en schud 2 keer.
Zet de pan dan terug op een lage pit en haal het deksel er na 1 minuut af.
Voeg 1½ dl water en het korianderzaad toe.
Kook verder, schud regelmatig, tot al het water is geabsorbeerd.
Voeg de gember, de rest van de uien, 45 g geklaarde boter, de spliterwten, 1 theelepel zout, de kardemoms, kruidnagels, kaneel, zwarte peper, anijs en kalonji toe.
Klop de yoghurt en het eiwit erin.
Hoe langer u kneedt, hoe beter.
Vorm dan ronde koekjes van 4 cm doorsnee en 1 cm dikte en braad die in de overgebleven geklaarde boter.
Serveer met gehakte peterselie.

Shir-yakh (Afghaans ijs)

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afghaans	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Doe 2 bolletjes vanille-ijs in een ijscoupe en sprenkel er ¼ theelepel rozenwater over.
Bestrooi met fijngehakte pistachenoten en serveer direct.

Shrikand

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

Ingrediënten

3 bekertjes Bulgaarse yoghurt á 425 g

¼ theelepel saffraandraadjes

1 eetlepel heet water

75 g poedersuiker

1 volle eetlepel gemalen amandelen

½ theelepel kardemom

¼ theelepel nootmuskaat

Bereiding

Doe de yoghurt in een schone neteldoek of fijnmazige theedoek, breng de vier punten bij elkaar en leg er een stevige knoop in.

Hang de bundel op boven de gootsteen en laat het water eruit druipen.

Laat het een hele nacht hangen.

Voeg de saffraandraadjes aan het hete water toe en zet het kommetje afgedekt weg.

Maak de knoop van de doek voorzichtig los, doe de inhoud in een kom en klop de uitgelekte yoghurt met een garde glad.

Voeg de suiker toe en klop die door de yoghurt.

Voeg de gemalen amandelen, kardemom en nootmuskaat toe en roer die erdoor.

Roer de saffraandraadjes samen met het water waarin ze zijn geweekt door het mengsel.

Serveer dit dessert gekoeld.

Siciliaanse caponata

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 aubergines in stukjes
1 dl olijfolie
3 stengels bleekselderij in stukjes
1 fijngesneden ui
½ blik tomaatblokjes (1 blik = 400 g)
zout
peper
½ dl azijn
1 eetlepel suiker
2 eetlepels kappertjes
50 g ontpitte groene olijven
basilicum

Bereiding

Bak de aubergines ± 5 minuten in de olie en bak de bleekselderij 5 minuten mee.
Schep de aubergine en de selderij uit de pan.
Bak de ui in de achtergebleven olie 5 minuten.
Voeg de tomaatblokjes, zout, peper, azijn, suiker, kappertjes, olijven, aubergine en selderij toe en laat alles, onder regelmatig roeren, nog ± 20 minuten stoven.
Laat de caponata afkoelen en garneer voor het serveren met basilicum.

Sinaasappel-roomkwarkdip met Cointreau en zomerfruit

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

Ingrediënten

500 g kwark
1 schoongeboende sinaasappel
2 eetlepels Cointreau
2 ½ dl stijfgeklopte slagroom
suiker
1 Galia meloen in partjes
800 g gemengd rood fruit

Bereiding

Laat de kwark in een zeef met kaasdoek ± 3 uur uitlekken.
Rasp de sinaasappelschil.
Schil de sinaasappel dik, snijd hem in plakken en snijd die in vieren.
Vermeng de uitgelekte kwark met de sinaasappelrasp en de Cointreau, klop er de slagroom en suiker naar smaak door en schep het mengsel in een kom.
Garneer de rand met plakjes sinaasappel.
Maak de meloen en het rode fruit schoon en geef die er apart bij.
Dip het fruit in de roomkwark.

Snel zomerstampotje met spinazie

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rode paprika
1 eetlepel olijfolie
100 g magere spekblokjes
1 doosje MAGGI Puree voor Stampot
2-3 eetlepels crème fraîche
400 g panklare verse spinazie
(versgemalen) peper

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan en bak het spek op laag vuur krokant.
Scheep de spekjes op een bord en bak de paprika 3-4 minuten al omscheppend in het bakvet.
Bereid 2 zakjes MAGGI Puree voor Stampot volgens de aanwijzingen en roer de crème fraîche erdoor.
Scheep de spinazie er in gedeelten door en laat de blaadjes al omscheppend slinken.
Scheep de paprika met het bakvet en de spekjes erdoor.
Breng de stampot op smaak met peper.

Snelle noedels met speklapjes

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

Ingrediënten

250 g Soubry Chinese eiermie

zout

300 g speklappen, in dobbelstenen

2-3 eetlepels sojasaus

2 eetlepels zonnebloemolie of Oosterse roerbakolie

1 zak bamigroenten à 450 g

(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de mie in ruim water met zout gaar.

Giet de mie af en spoel hem in een vergiet met koud water.

Laat hem uitlekken.

Bak de speklappen in een droge koekenpan al omscheppend bruin.

Voeg 1 eetlepel van de sojasaus toe en bak het vlees op een laag vuur in ± 10 minuten helemaal gaar.

Verhit de olie en roerbak de groenten in ± 5 minuten beetgaar.

Schep het vlees door de mie en warm goed door.

Schep de groenten erdoor en breng op smaak met sojasaus, peper en zout.

Wijnadvies: Huiswijn, Colombard Chardonnay, Zuid-Afrika

Snelle roerbak met zoetzure saus

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

Ingrediënten

3 eetlepels Oosterse roerbakolie
400 g roerbakreepjes
1 zak uisnippers à 175 g
3 paprika's (rood, geel en groen), in stukken
350 g mienestjes
zout
½ flesje Conimex woksaus sweet & sour
2 eetlepels geroosterd sesamzaad

Bereiding

Verhit 1½ eetlepel van de olie in een wok en roerbak het vlees ± 3 minuten op een hoog vuur.
Scheep het uit de wok en schenk de rest van de olie in de wok.
Bak de ui met de paprika ± 5 minuten op een hoog vuur al omscheppend bruin en glazig.
Kook gelijktijdig de mie in ruim water met zout naar smaak gaar.
Scheep de woksaus en het vlees door het paprikamengsel en warm alles goed door.
Bestrooi met het sesamzaad en serveer met de mie.

Serveertip: Lekker met plakjes komkommer of tomaat.

Wijnadvies: Mesa Mayor, Spanje

Som tam esan (papayasalade)

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kleine papaya
2 tomaten
¼ komkommer
2 limoenen
1 groene Spaanse peper
2 eetlepels Nam Pla
1 theelepel worcestershiresaus
1 eetlepel muntblaadjes

Bereiding

Halveer de papaya, verwijder de pitten, schil de helften en rasp het vruchtvlees grof.
Snijd de tomaten en de komkommer in blokjes.
Pers de limoenen uit.
Verwijder de pitjes uit de peper en hak hem heel fijn.
Doe de peper in een slaschaal en pers de teentjes knoflook erboven uit.
Meng dit goed door elkaar.
Schep de papaya, de tomaten, de komkommer, de vissaus en de worcestershiresaus erdoor.
Laat de salade in de koelkast koud worden.
Schep de salade voor het serveren nog een keer door en garneer met muntblaadjes.

Spaanse rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 zak uisnippers à 175 g
100 g chorizo, in reepjes
1 pak Lassie Spaanse paella-rijst
1 blik tomatenblokjes à 400 g
1 pot doperwten extra fijn à 340 g, uitgelekt
400 g zalmfilet, in flinke stukken

Bereiding

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui al omscheppend, op een halfhoog vuur, in ± 3 minuten goudgeel en glazig.

Voeg de chorizo toe en bak hem al omscheppend ± 2 minuten mee.

Roer de rijst, de tomatenblokjes met het vocht, de doperwten en 175 ml water erdoor en breng alles al roerende aan de kook.

Leg de zalm erop en kook de rijst op een laag vuur in ± 10 minuten gaar.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Spaanse tomatensoep met sperziebonen

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

Ingrediënten

200 g varkenslapjes
100 g chorizo
1 grote ui
2 rode paprika's
2 eetlepels olijfolie
½ eetlepel paprikapoeder
1 pot MAGGI Basis voor Gebonden Tomatensoep
250 g panklare sperziebonen
4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes en de chorizo in blokjes.
Pel de ui en snipper hem grof.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees en de chorizo al omscheppend op matig hoog vuur in 4 minuten bruin.
Scheep de ui, paprika en paprikapoeder erdoor en bak alles nog 3-4 minuten.
Voeg de MAGGI Basis voor Gebonden Tomatensoep en een hoeveelheid water toe zoals op de pot vermeld staat.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de sperziebonen toe en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken.
Roer op het laatst de peterselie erdoor.

Info: Chorizo is een heerlijke gedroogde worst uit Spanje waarin zoet gerookt paprikapoeder is verwerkt.

Spaghetti-bolognesetaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350-400 g spaghetti
1 grote ui
2 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
300 g rundergehakt
3 worteltjes
2 stengels bleekselderij
3 ½ dl tomatenpassata
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel oregano
2 eetlepels peterselie
2 zakjes kaassaus (samen voor ± ½ liter)
50 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti 8 minuten in ruim kokend water en laat ze kort uitlekken.
Snipper de ui en fruit die met de knoflook uit de pers in de olie.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Hak de worteltjes en de bleekselderij fijn, voeg ze toe en bak ze nog even mee.
Roer de tomatenpassata en de kruiden erbij en laat 5 minuten zacht koken.
Maak de kaassaus volgens de beschrijving op de pakjes.
Vet een ovenschaal in en schep er lagen van spaghetti en tomaten-gehaktsaus in, eindig met tomaten-gehaktsaus.
Dek af met de kaassaus en bestrooi met de Parmezaanse kaas.
Bak de spaghetti-taart in het midden van een warme oven van 175°C in 35 minuten gaar en goudbruin.

Variatietip: Neem 200 g kalfsgehakt en 100 g magere rokspekreepjes.
Vervang de bleekselderij door 150 g gehakte champignons, de oregano door gedroogde salie.

Spaghetti-omelet

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

Ingrediënten

250 g spaghetti

1 ui

75 g magere spekblokjes

1 eetlepel kruidige olie voor pizza's

6 eieren

1 dl garderoom

zout

versgemalen peper

een paar takjes verse basilicum

100 g geraspte belegen kaas

1 klein potje Italiaanse tomatensaus met basilicum

100 g gepelde garnalen

Bereiding

Breek de spaghetti, kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar en laat uitlekken.

Snijd de ui in halve ringen.

Bak de spekblokjes in een grote koekenpan uit en fruit dan de uiringen in het bakvet.

Giet de olie erbij, voeg de spaghetti toe en bak alles omscheppend 5 minuten.

Klop de eieren met de room, zout en peper los.

Knip een paar basilicumblaadjes fijn en voeg die samen met de kaas toe.

Schenk het eiermengsel in de pan; de bovenkant moet glad zijn.

Laat de omelet in ± 15 minuten garen; prik er af en toe met een vork in, zodat alle eieren kunnen stollen.

Verwarm de tomatensaus en roer er de garnalen door.

Snijd de omelet in vieren, leg de parten op de borden en schep er royaal tomatensaus op.

Garneer met basilicum.

Lekker met veldsla.

Spaghetti alla bolognese 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
2 vleestomaten in kleine blokjes
200 g belegen geraspte kaas
250 g spaghetti
40 g boter
40 g tarwebloem
4 dl melk
3 losgeklopte eieren
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook uit de knijper
400 g rundergehakt
½ theelepel oregano
½ theelepel kaneel
½ theelepel basilicum
½ dl rode wijn
2 eetlepels tomatenpuree
1 laurierblad
½ theelepel suiker

Bereiding

Kook de spaghetti in een pan met ruim water en wat zout gaar.
Vet intussen een ovenschaal met 1 eetlepel boter in.
Smelt de rest van de boter in een steelpan, voeg de bloem toe en roer die door de boter, voeg al roerend langzaam de melk toe en blijf roeren tot een glad gebonden vrij dikke saus is ontstaan.
Roer hier 3/4 van de kaas door en laat de saus nog ± 3 minuten zachtjes doorkoken.
Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat en laat de saus onder regelmatig roeren iets afkoelen.
Laat de spaghetti in een zeef uitlekken en doe hem terug in de pan.
Voeg aan 1/3 deel van de losgeklopte eieren peper toe en schep dit snel door de spaghetti.
Doe de spaghetti in de ovenschaal, druk hem licht aan en houd hem aangedrukt door er een plank met een gewicht op te zetten.
Verhit in een koekenpan de olijfolie en laat hierin de ui in ± 2 minuten zachtjes bakken.
Voeg de knoflook en het gehakt toe en bak dit al omscheppend ± 4 minuten.
Voeg vervolgens de tomaat, oregano, kaneel, basilicum, zout, peper, wijn, tomatenpuree, het laurierblad en de suiker toe en laat nog ± 4 minuten zachtjes doorbakken.
Neem de saus van het vuur en verwijder het laurierblad.
Klop met een garde de rest (2/3 deel) van de losgeklopte eieren door de kaassaus.
Schep de gehaktsaus op de spaghetti in de ovenschaal en druk dit licht aan.
Schep de kaassaus op de gehaktsaus, strijk het oppervlak glad en strooi de rest van de kaas erover.
Verwarm de oven op 225°C voor en bak de spaghetti'schotel in het midden van de oven in ± 30 minuten goudbruin en gaar.
Neem de schotel uit de oven en laat hem ± 10 minuten wat afkoelen.
Snijd het gerecht dan in parten.

Spaghetti alla bolognese 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 theelepels zout
15 g boter

voor de saus

1 grote ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
300 g rundergehakt
2 blikjes tomatenpuree
1 laurierblad
versgemalen peper
basilicum of oregano

Bereiding

Pel voor de saus de ui en de knoflook en snijd beide fijn.
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en fruit hierin de ui en de knoflook in ± 5 minuten goudbruin.
Bak het gehakt met de ui mee tot al het gehakt is aangebraden.
Voeg de tomatenpuree, het laurierblad en een beetje peper toe en laat de saus 20 minuten zachtjes pruttelen.
Breng intussen een grote pan water aan de kook en doe het zout erbij.
Doe de spaghetti in het kokende water en laat deze volgens de gebruiksaanwijzing gaar koken.
Haal het laurierblad uit de saus en breng de saus op smaak met zout en versgehakte basilicum of oregano.
Giet de spaghetti op een zeef af en spoel hem even met koud water.
Verwarm de pasta nog eens in de pan met de boter.
Geef de spaghetti en de saus apart en geef er geraspte kaas bij.

Spaghetti alla bolognese 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 kleingesneden uien
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden stengel bleekselderij
1 in plakjes gesneden wortel
350 g rundergehakt
250 g (1 blik) ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
3 eetlepels tomatenpuree (± 1 groot blikje)
1 dl rode wijn
3 theelepels gedroogde Italiaanse tuinkruiden
peper
zout
1 pak spaghetti
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olijfolie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien ± 3 minuten.
Voeg de stukjes bleekselderij en de plakjes wortel toe en fruit alles nog ± 3 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak dit onder voortdurend omscheppen tot het lichtbruin en rul is.
Voeg de stukjes tomaat, de tomatenpuree, de wijn, de kruiden en peper en zout naar smaak toe.
Breng het geheel aan de kook en laat de saus op een klein pitje ± 30 minuten pruttelen tot zij is ingedikt.
Kook de spaghetti in water met wat zout gaar.
Serveer de spaghetti met de saus en geef er de kaas apart bij.

Spaghetti alla bolognese 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g spaghetti

400 g rundergehakt

1 ui

400 g tomaten uit blik

1 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel tomatenketchup

100 g geraspte kaas

peper, zout

oregano

bouillon

knoflook

Bereiding

Zet een pan met water en zout en een beetje olie op het vuur, voeg, als het water kookt, de spaghetti toe en laat die in 10 minuten gaar koken.

Snijd intussen de ui in kleine stukjes.

Bak het gehakt samen met de gesneden ui en de tomaten in een koekenpan.

Roer het gehakt tot het rul is.

Voeg aan het gehakt de tomatenpuree en de ketchup toe en vermeng dit goed.

Blus af met wat bouillon en laat dit ± 10 minuten sudderen.

Giet de spaghetti af zodra hij gaar is.

Voeg aan de saus peper, zout, oregano en gesneden knoflook toe en roer dit goed door.

Schep de spaghetti op een schaal en giet de saus erover.

Strooi voor het serveren wat geraspte kaas over de saus.

Spaghetti alla carbonara 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g spaghetti
250 g spek in dobbelsteentjes
1½ dl droge witte wijn
3 losgeklopte eieren
150 g geraspte Romano
150 g geraspte Parmezaanse kaas
versgemalen peper

Bereiding

Kook de spaghetti, giet af en houd ze warm.
Bak het spek knapperig uit, haal het uit de pan en laat het op keukenpapier uitlekken.
Giet de wijn in het hete spekvet, breng aan de kook en laat het al roerend 3 minuten koken.
Meng het spek en het wijn/spekvetmengsel door de spaghetti.
Voeg eieren en 100 g van elke kaas toe en roer op een laag vuur tot het ei stolt.
Serveer met de rest van de kaas en versgemalen peper.

Spaghetti alla carbonara 4

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

180 ml lichte room op kamertemperatuur

3 losgeklopte eidooiers

100 g Parmezaanse kaas

½ theelepel zout

1/4 theelepel versgemalen peper

8-10 fijngehakte plakjes spek

1 fijngehakt teentje knoflook

250 g spaghetti

2 eetlepels versgehakte peterselie

3 eetlepels in sliertjes gesneden groene ui

Bereiding

Vermeng in een kom de room, de eidooiers, de kaas, zout en peper en houd dit apart.

Bak het spek in een grote koekenpan knapperig, haal het uit de pan en giet het spekvet af, maar bewaar er 3 eetlepels van en doe die terug in de pan.

Voeg de knoflook toe, bak die goudbruin en haal de pan van het vuur.

Maak de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing klaar en giet af.

Doe de spaghetti terug in de pan en roer er de knoflook door.

Voeg, op een laag vuur, het roommengsel toe.

Voeg vervolgens het spek en de peterselie toe en blijf voorzichtig roeren tot het mengsel indikt.

Doe het gerecht over in een voorverwarmde dienschotel en garneer met de groene uisliertjes.

Dien onmiddellijk op.

Spaghetti alla carbonara 5

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

450 g spaghetti

1,6 dl melk

1½ dl room

zout, peper

2 plakjes doorregen spek in reepjes

1 eetlepel kappertjes

4 eidooiers

Bereiding

Kook de spaghetti met wat zout in ruim water gaar, iet ze af, spoel ze onder de hete kraan af en laat uitlekken.

Verhit de melk en de room in een steelpan en breng op smaak met zout en peper.

Voeg het spek en de kappertjes aan het melk-roommengsel toe en verhit het 1 minuut.

Roer de uitgelekte spaghetti door de saus en laat goed doorwarmen.

Kluts de eidooiers in een kleine kom en voeg ze aan de hete spaghetti toe.

Roer goed met een houten lepel en serveer.

Spaghetti alla carbonara 6

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g bacon
1 zakje Parmezaanse kaas
3 eieren
3 eetlepels slagroom
400 g spaghetti
50 g boter
peper
zout
4 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd de bacon in stukjes.
Klop de eieren met de room en de Parmezaanse kaas los.
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.
Smelt 10 g boter en bak hierin de bacon ± 2 minuten.
Schep de bacon uit de pan en smelt de rest van de boter in de pan.
Voeg het eimengsel toe en breng het aan de kook.
Laat de saus ± 2 minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.
Giet de spaghetti af en meng deze met de bacon door de saus.
Garneer met peterselie en serveer direct.

Spaghetti alla carbonara 7

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2/3 pak spaghetti

200 g spekjes

4 eieren

1/8 l slagroom

100 g Parmezaanse kaas

5-6 tenen knoflook uit de knijper
peper

Bereiding

Kook de pasta al dente.

Bak intussen de spekjes krokant.

Vermeng in een kom de slagroom, eieren, kaas, knoflook en (veel) peper en klop het mengsel met een vork tot een min of meer gladde massa.

Giet de pasta in een vergiet af en doe hem in de warme pan terug.

Doe de inhoud van de spekjespan en de inhoud van de kom erbij en schep alles op zeer laag vuur een minuutje voorzichtig om tot de saus goed is verdeeld.

Serveer het gerecht onmiddellijk.

Tip: Verwarm de saus niet te lang, anders stollen de eieren te veel.

Spaghetti alla carbonara 8

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spaghetti

100 g katenspek

2 eieren

2 eetlepels crème fraîche

50 g geraspte oude kaas of 50 g Parmezaanse kaas

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op het pak gaar.

Snijd het spek in kleine stukjes en bak ze in een droge koekenpan knapperig.

Klop de eieren los met de crème fraîche en de helft van de kaas.

Giet de spaghetti af en schep de pasta door de spekjes en het spekvet.

Schep er, van het vuur af, het eimengsel door en blijf de spaghetti omscheppen tot het ei gaat stollen.

Strooi er de rest van de kaas over en maal er peper boven.

Geef er tomatensalade met olijven en kappertjes bij.

Spaghetti alla carbonara 9

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g mager ontbijtspek in reepjes

15 g boter

400 g spaghetti

zout

peper

2 eieren

1¼ dl slagroom

150 g (vers)geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Bak het spek in de boter uit en houd het warm.

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Klop de eieren met de slagroom los.

Verwarm een pan voor, schenk het eimengsel erin en roer er 100 g kaas door.

Laat de spaghetti uitlekken en schep de spaghetti en het spek door het eimengsel.

Breng op smaak met peper, strooi er 50 g kaas over en serveer direct.

Spaghetti con aglio e olio

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200-250 g spaghetti (liefst gemaakt van harde tarwe)
1 rode Spaanse peper
4 eetlepels olijfolie (extra vergine, ofwel 1e koude persing)
3-4 teentjes knoflook
1 theelepel peterselie
50 g Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti gaar.
Hak de knoflook fijn en bak ze in de olie lichtbruin.
Fruit het fijngesneden pepertje even mee.
Roer er de peterselie door (oregano is ook lekker).
Giet de spaghetti af, meng er het knoflookmengsel door en strooi er de Parmezaanse kaas over.

Spaghetti croccante

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spaghetti

zout

versgemalen peper

75 g in stukjes gescheurde radicchio (rode sla)

15 g in stukjes gescheurde basilicumblaadjes

1 Mozzarellakaasje (125 g) in kleine blokjes

6 gedroogde tomaten in stukjes

75 g ontpitte zwarte olijven in stukjes

2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking beetgaar.

Meng intussen de radicchio, basilicum, Mozzarella, tomaten, olijven en peper in een warme schaal.

Laat de spaghetti uitlekken en vermeng die in de schaal met de andere ingrediënten.

Sprenkel er olijfolie over.

Spaghetti met asperge-zalmsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil 500 g witte asperges dun en snijd ze met 500 g groene asperges in stukjes van 5 cm.

Kook de asperges in ± 10 minuten net gaar.

Pureer de helft van de aspergestukjes.

Vermeng 3 dl van het aspergekookvocht met 3 dl slagroom en laat dit tot een gebonden saus inkoken.

Roer de aspergepuree erbij en breng de saus op smaak met zout en peper.

Roer er de rest van de aspergestukjes, 200 g gerookte zalmsnippers en 2-3 eetlepels dillegroen bij.

Garneer de saus met dilletakjes en serveer haar bij beetgaar gekookte driekleurenspaghetti.

Spaghetti met bacon en peterselie

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

Ingrediënten

250 g spaghetti

1 eetlepel olijfolie

zout

250 g blokjes bacon

10 fijngeknipte takjes peterselie

25 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water, de olie en 1 theelepel zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Bak de bacon intussen in een grote droge koekenpan in 10 minuten knapperig.

Giet de spaghetti af, voeg de pasta met de peterselie aan de bacon toe en roerbak op hoog vuur 1 minuut.

Strooi de Parmezaanse kaas erover.

Lekker met tomatensalade.

Spaghetti met broccoli

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

750 g groene broccoli
5 ansjovisfilets (blik)
4 eetlepels olijfolie
2 teentjes knoflook
½ rode of groene Spaanse peper
300 g spaghetti
zout

Bereiding

Laat de ansjovisfilets uitlekken, week ze in melk en spoel ze af.
Kook de in kleine roosjes verdeelde broccoli en houd ze warm.
Verhit de ansjovisfilets met de olie en de gepelde knoflook.
Prak de ansjovis en knoflook in de olie fijn tot een dikke saus ontstaat.
Doe er de fijngehakte peper bij en roer goed.
Voeg de broccoliroosjes toe en schep het geheel om, zodat alles met olie bedekt raakt.
Schep dit mengsel over de gekookt spaghetti en serveer direct.

Spaghetti met broccoli-roomsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g broccoli
3 dl halfvolle melk
1 theelepel oregano
80 g roomkaas met kruiden
1 ui
2 teentjes knoflook
150 g olijven
2 eetlepel pijnboompitjes
3 eetlepel olijfolie
zout, peper
Parmezaanse kaas
250 g spaghetti

Bereiding

Maak de broccoli schoon en snijd hem in kleine roosjes.
Kook de broccolisteeeltjes in wat kokend water in 10 minuten gaar.
Voeg na 5 minuten de roosjes toe.
Pureer de steeltjes.
Verwarm intussen de melk met daarin de oregano en de roomkaas.
Snipper de ui, de knoflook en de olijven en laat alles met de pijnboompitjes in de olijfolie 5 minuten zachtjes bakken en breng op smaak met peper en zout.
Vermeng de broccolipuree met de kaassaus, het uimengsel en de broccoliroosjes.
Zet alles nog even op het vuur en laat het lekker warm worden.
Serveer dit met de Parmezaanse kaas op meergranen-spaghetti.

Spaghetti met courgettekaassaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
1 grote courgette
50 g geroosterde hazelnoten
200 g spaghetti
1 zakje witte saus (Knorr)
2 eetlepels slaolie
75 g verse roomkaas met kruiden
75 g gemalen belegen kaas
peper
nootmuskaat
2 eetlepels fijngeknipt bieslook

Bereiding

Pel en snipper de ui, snijd de courgette in blokjes en hak de hazelnoten grof.
kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Bereid intussen de witte saus volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit de olie en bak hierin de ui 3 minuten op matig vuur.
Voeg de courgette toe en bak het geheel 5 minuten omscheppend op hoog vuur.
Roer de verse roomkaas, de belegen kaas en het courgette-uimengsel door de witte saus en voeg naar smaak peper en nootmuskaat toe.
Giet de spaghetti af en laat ze uitlekken.
Scheep het bieslook door de spaghetti
Doe de pasta in een diepe schaal en schep er de saus en de hazelnoten over.
Lekker met een tomatensalade.

Spaghetti met courgettesaus, appel en ham

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spaghetti
1 courgette (± 300 g)
1 kleine groene appel (Granny Smith)
½ rode paprika
1 plak gekookte ham (± 100 g)
1 sjalotje
2 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel boter
3 theelepels bouillonpoeder
1 ½ theelepel kerriepoeder
zout
peper

Bereiding

Maak de courgette schoon, was hem en snijd hem in blokjes.
Was de appel, halveer hem, verwijder het klokhuis, snijd hem in kleine blokjes en besprenkel die met citroensap.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in kleine blokjes.
Snijd de ham in blokjes.
Pel het sjalotje en snipper het fijn.
Verhit de boter in een hoge pan en fruit de sjalot en het kerriepoeder zachtjes ± 1 minuut.
Voeg de courgette toe en bak die, onder voortdurend omscheppen, ± 2 minuten mee.
Voeg het bouillonpoeder en 1 ½ dl water toe en laat de courgette afgedekt ± 5 minuten stoven.
Kook de spaghetti met zout in ± 8 minuten beetgaar.
Pureer de courgette met een staafmixer.
Schep er de crème fraîche, de appel, de paprika en de ham door en laat de saus afgedekt in ± 5 minuten warm worden.
Op smaak brengen met zout en peper.
Roer af en toe.

Spaghetti met gehaktballen

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

Ingrediënten

750 g rundergehakt

50 g broodkruim

1 theelepel oregano

peper

2 theelepels zout

1 ei

3 eetlepels zonnebloemolie

9 dl tomatensaus

450 g spaghetti

geraspte kaas

Bereiding

Vermeng het gehakt, het broodkruim, de oregano, peper en zout, maak het aan met het ei en maak van het gehakt ballen van ± 3 cm.

Bak de ballen in een ruime koekenpan in 2 eetlepels olie goudbruin; schep het overtollige vet af.

Voeg de tomatensaus toe en kook de ballen al roerend hierin.

Draai het vuur lager en laat het gehakt 10 minuten afgedekt sudderen.

Kook de spaghetti in een ruime pan water met zout beetgaar.

Laat uitlekken en meng er de rest van de olie door.

Schep de pasta over in een verwarmde schaal en verdeel er de gehaktballen en de saus over.

Serveer met geraspte kaas.

Spaghetti met gerookte zalm

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

Ingrediënten

350 g spaghetti

zout

versgemalen zwarte peper

350 g gerookte zalm in reepjes

50 g zalmeitjes

2 eetlepels citroensap

3 eetlepels olijfolie

4 eetlepels fijngesneden bieslook

2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar en laat uitlekken.

Meng de zalm, de zalmeitjes, het citroensap, de olie, de bieslook, de peterselie en peper door de pasta.

Spaghetti met courgette-chorizosaus

Snijd 2 courgettes en 200 g chorizo in kleine blokjes.

Snijd het wit van 5 bosuitjes in ringetjes en 4 vleestomaten in blokjes.

Fruit de uitjes in 3 eetlepels (olijf)olie.

Voeg de chorizo, de courgette en de tomaatblokjes toe en laat alles zachtjes bakken tot het vocht is verdwenen.

Zet het vuur laag en voeg 1 theelepel milde paprikapoeder, 2 bekertjes zure room (of crème fraîche) en naar smaak zout en peper toe.

Snijd het groen van de bosuitjes heel fijn en roer dat op het laatst door de saus.

Serveer deze saus met nèt gaar gekookte, extra lange spaghetti.

Spaghetti met gorgonzola

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1½ pak spaghetti
1/8 l slagroom
200 g gorgonzola
1 klein blikje champignoncrèmesoep
250 g champignons in plakjes
peper
300 g gehakt
3 fijngehakte tenen knoflook
3 kleine bouillontabletten (Maggi)
fijngeknipte peterselie
1 grote, fijngesnipperde ui

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Bak de ui met de champignons mooi bruin, strooi er wat peper over en doe de knoflook erbij.
Voeg het gehakt erbij en bak het mooi bruin.
Voeg het blikje soep en de slagroom toe en daarna de in kleine blokjes verdeelde gorgonzola.
Doe er tenslotte de peterselie en de bouillontabletten bij en laat het geheel al roerend even pruttelen.
Doe er, als de saus iets te dik is, een beetje water bij.
Scheep de saus over de spaghetti.

Spaghetti met inktvisjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g schoongemaakte inktvis (liefst vers)

2 rijpe vleestomaten

2 uien

2 teentjes knoflook

5 eetlepels olijfolie

zout, versgemalen zwarte peper

1 dl droge witte wijn

1 theelepel verse rozemarijn

400 g spaghetti

Bereiding

Spoel de inktvis en snijd ze in stukjes.

Dompel de tomaten even in kokend water, pel ze, snijd ze doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Pel de uien en snijd ze in partjes.

Pel de knoflook en pers de teentjes door de knijper.

Verhit de olie in een grote pan en fruit de uien en de knoflook hierin glazig.

Roer er de stukjes inktvis door, kruid ze met peper en zout en laat ze kort mee fruiten.

Blus af met de wijn.

Doe de tomaten in de pan.

Hak de rozemarijn fijn, kruid de tomaten hiermee en meng alles zorgvuldig door elkaar.

Laat op middelhoog vuur 15 minuten pruttelen.

Kook intussen de pasta in ruim water met wat zout al dente, giet af en laat uitlekken.

Roer de pasta door de saus en maal er nog wat peper boven.

Spaghetti met Italiaanse gehaktsaus en artisjokken

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

Ingrediënten

1 blik gepelde tomaten van 400 g
2 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
1 blikje artisjokbodems
50 g olijven met piment (potje)
400 g spaghetti
zout, peper
3 eetlepels olijfolie
500 g gehakt
1½ dl droge witte wijn
1 blikje tomatenpuree
2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

Bereiding

Snijd de tomaten uit blik en de verse tomaten in stukjes.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de artisjokbodems in reepjes en de olijven in plakjes.
Kook de spaghetti in ruim kokendwater met zout volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verhit de olie in een braadpan en bak het gehakt in 5 minuten rul.
Bak de ui, de knoflook en de tomaten 2 minuten mee.
Voeg de wijn, het tomatensap uit blik, de tomatenpuree en de Italiaanse kruiden toe en laat de saus 2 minuten zachtjes doorkoken.
Warm de artisjokken en de olijven 1 minuut mee en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de spaghetti over 4 borden en schep de saus erover.

Spaghetti met kaneelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 dl olijfolie
1 blik gepelde tomaten
8 blaadjes verse laurier
¼ theelepel kaneelpoeder
peper
zout
400 g spaghetti

Bereiding

Pel de ui en hak hem fijn.
Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui glazig.
Voeg de tomaten (zonder sap), laurier, kaneel, zout en peper toe en laat de saus 15 minuten zachtjes pruttelen zonder deksel.
Breng 3 liter water aan de kook, voeg zout en een scheutje olie toe en kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Giet de pasta af en roer hem door de saus.

Spaghetti met kip op Italiaanse wijze

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 braadkip
1 eetlepel olie
400 g spaghetti
water
zout
1 gesnipperde ui
75 g boter
150 g kleine champignons
1 gesnipperd teentje knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel bloem
1 glas witte wijn
2 dl water
peper
1 eetlepel ansjovispasta
1 blikje doperwtjes
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verdeel de kip in 4 stukken en braad die ± 15 minuten in de olie.
Haal met een scherp mesje het vlees van de botten en snijd het in flinke dobbelstenen.
Kook de spaghetti in ruim water (minstens 1 l per 100 g spaghetti) met wat zout beetgaar.
Til de spaghetti tijdens het koken af en toe eens met een vork omhoog en doe géén deksel op de pan.
Giet de spaghetti af.
Fruit de ragfijn gesnipperde ui in de boter goudgeel.
Voeg de dobbelstenen kip en de hele champignons toe en bak deze onder af en toe omscheppen 5 minuten mee.
Strooi er de knoflook over en roer er de tomatenpuree en de bloem door.
Voeg de witte wijn en het water toe, temper het vuur en blijf roeren tot de saus gebonden is.
Voeg peper, de ansjovispasta en de doperwtjes toe, roer nog eens goed door en laat het geheel in een gesloten pan nog 10 minuten op zo klein mogelijk vuur sudderen.
Schep de kipragoût over de spaghetti en strooi er vlak voor het serveren overvloedig Parmezaanse kaas over.

Spaghetti met kipkarbonades all'Italiana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de kip

8 kipkarbonades van 125 g
zout
peper
5 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden uien
2 fijngesneden teentjes knoflook
3 dl Italiaanse witte wijn
1 takje rozemarijn
4 gedroogde tomaten op olie, in reepjes
100 g mortadella (vleeswaar), in reepjes
50 g versgeraspte Parmezaanse kaas

voor de spaghetti

250 g spaghetti
1 dl olijfolie
1 fijngesneden teentje knoflook
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Wrijf de karbonades in met zout en peper.

Doe 4 eetlepels olie in een vuurvaste schaal en bak de karbonades hierin op hoog vuur in ± 5 minuten rondom goudbruin.

Bak de ui en de knoflook ± 3 minuten mee.

Voeg de wijn, rozemarijn en tomaat toe en laat het vlees in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar worden.

Neem de schaal uit de oven en roer de mortadella, de kaas en 1 eetlepel olie door saus.

Kook de spaghetti in ruim water met zout en 1 eetlepel olie beetgaar.

Giet de pasta af en laat uitlekken.

Bak de knoflook zachtjes ± 3 minuten in de rest van de olie en bak de peterselie ± 2 minuten zachtjes mee.

Voeg de spaghetti toe en warm die mee.

Breng op smaak met peper.

Leg de spaghetti op de borden, leg de kipkarbonades erop en schenk de saus eromheen.

Lekker met gestoofde broccoli.

Spaghetti met kippenlevertjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 spaghetti
1 gesnipperde ui
50 g bakbacon in reepjes
olie
400 g kippenlevertjes
1 ½ dl rode wijn
peterselie

Bereiding

Kook de spaghetti.
Fruit de ui en de bacon in olie.
Halveer de kippenlevertjes en bak ze mee.
Blus met de wijn.
Scheep het mengsel over de spaghetti en bestrooi het gerecht met peterselie.

Spaghetti met knakworst en kalfsvlees

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

Ingrediënten

250 g knakworst
250 g kalfsvlees
1 eetlepel bloem
peper
zout
2 eetlepels olie
2 uien
2 ½ dl bouillon
1 grote tomaat
1 eetlepel fijngehakte peterselie
250 g spaghetti
50 g geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.
Pel de uien en snipper ze fijn.
Dompel de tomaat een paar tellen in kokend water, haal het velletje eraf en snijd de tomaat dan in stukjes.
Snijd de knakworst in stukjes van ± 2 cm en snijd het kalfsvlees in blokjes.
Meng wat peper en zout door de bloem en wentel de stukjes vlees en worst erdoor.
Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de stukjes vlees en worst rondom bruin.
Voeg de stukjes ui toe en fruit die glazig.
Voeg de bouillon, de stukjes tomaat en de gehakte peterselie toe, roer goed en doe het mengsel dan in een vuurvaste schaal.
Leg een deksel op de schaal en zet hem 45 minuten in het midden van de oven.
Kook in die tijd de spaghetti beetgaar en giet deze af.
Neem de schaal uit de oven, meng de spaghetti door het vleesmengsel en strooi er de geraspte kaas over.
Zet de schaal nog 15 minuten in de oven tot er een mooi bruin korstje op zit.
Garneer voor het serveren eventueel nog met een beetje peterselie.
Serveer bij dit gerecht een tomaten-komkommersalade.

Spaghetti met knoflook en olie 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
8 teentjes knoflook
15 g verse peterselie
1 dl (olijf)olie
2 gedroogde chilipepertjes
2 eetlepels citroensap
zout
(versgemalen) zwarte peper

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Pel intussen de knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Knip in een kopje de peterselie fijn.
Verhit de olie in een (steel)pan en fruit de knoflookplakjes in ± 2 minuten glazig.
Voeg de chilipepertjes toe en fruit ze ± 3 minuten mee.
Roer het citroensap erdoor.
Laat het van het vuur af iets afkoelen en schep de peterselie erdoor.
Giet de spaghetti af, schep er het olie-knoflookmengsel door en breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel de spaghetti over 4 borden (sprenkel er eventueel nog wat (olijf)olie naar smaak over).
Serveer er (versgeraspte) Parmezaanse kaas bij.

Spaghetti met knoflook en pepertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 rode pepers
4 tenen knoflook
6 zongedroogde tomaatjes
4 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels olijfolie
350 g eierspaghetti
zout
peper
3 takjes peterselie

Bereiding

Verwijder de zaadjes uit de rode pepers en snijd het vruchtvlees in dunne ringetjes.
Snijd de knoflook in dunne plakjes en de zongedroogde tomaatjes in fijne reepjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en houd ze apart.
Verhit de olijfolie, voeg de knoflook en de rode peper toe en bak deze kort goudbruin.
Neem de hete olie van het vuur en schep er de tomaatjes door.
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op het pak beetgaar.
Scheep de hete pasta door de olie en laat nog even staan, zodat de smaken goed kunnen intrekken.
Bestrooi met de pijnboompitten.
Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met gehakte peterselie.

Spaghetti met Marsala en kalfsvlees

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

Ingrediënten

200 g spaghetti
100 g rauwe ham
1 ui
2 eetlepels olie
350 g kalfsschnitzel
1 bosje peterselie
3 dl kant en klare vleesbouillon
4 eetlepels Marsala (of andere witte zoete wijn)
peper, zout
1 eetlepel bloem
1 eetlepel boter
kaneel
nootmuskaat

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de ham in dobbelsteentjes.
Pel de ui en hak hem fijn.
Verhit de olie in een braadpan en fruit de hamblokjes en de ui erin aan.
Snijd het kalfsvlees in fijne reepjes, hak de peterselie fijn, voeg beide bij de ham en de ui en roerbak alles op een middelhoog vuur.
Giet er de vleesbouillon en de Marsala bij, kruid met peper en zout en laat 10-15 minuten op een middelhoog vuur pruttelen.
Kneed de zachte boter door de bloem en roer de massa in vlokjes door de saus tot deze bindt.
Breng op smaak met wat kaneel en versgeraspte nootmuskaat.

Spaghetti met mossel-tonijnsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 geperste teentjes knoflook
3 eetlepels olie
1 theelepel paprikapoeder
300 g gezeefde tomaten
½ blikje tonijn op olie (á 185 g) in stukjes
zout
peper
1 kg mosselen
400 g spaghetti
2 eetlepels fijngesneden basilicum
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de knoflook ± 2 minuten zachtjes in de olie, voeg het paprikapoeder en de tomaten toe en laat de saus ± 10 minuten zachtjes koken.
Roer er de tonijn, zout en peper door.
Breng de mosselen in een grote pan met ½-1 cm water afgedekt op hoog vuur aan de kook en kook de mosselen in ± 5 minuten onder omschudden gaar tot alle schelpen open zijn.
Scheep de mosselen uit de pan, zeef het kookvocht en haal de mosselen uit de schelp.
Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Breng de tomatensaus met het mosselkookvocht aan de kook, voeg de basilicum, de peterselie en de mosselen toe en laat de saus enkele minuten doorkoken.
Vermeng de spaghetti en de saus.

Vissausvarianten: Met garnalen en bieslook

Verhit 40 g boter, roer er 2 eetlepels bloem door en bak die 2 minuten mee.
Voeg 5 dl visbouillon toe en roer tot een gladde saus ontstaat.
Kook de saus op laag vuur 15 minuten.
Roer er 300 g Noorse garnalen door en warm die 2 minuten mee.
Klop 2 eidooiers met wat warme saus los en roer dit van het vuur af door de saus.
Breng de saus op smaak met zout, peper en 1 eetlepel citroensap.
Roer er 3 eetlepels fijngesneden bieslook door.

Met schol en venkel

Bak 1 fijngesneden venkelknol 10 minuten in 2 eetlepels olie.
Breng 1 zakje Knorr Finesse saus vis-dille (30 g) met 2 dl water aan de kook en schenk dit bij de venkel.
Voeg 1 dl slagroom, (2 eetlepels Pernod) en 2 steranijs toe, laat de saus op zacht vuur 10 minuten koken en verwijder de steranijs weer.
Warm 400 g reepjes scholfilet 3-5 minuten mee.
Breng de saus met zout, peper en 2 eetlepels fijngesneden dille op smaak.

Spaghetti met mossel-tonijnsaus

Met zalm en maïs

Verhit 2 eetlepels boter en bak 1 prei in ringen 5 minuten.

Voeg 4 dl visbouillon toe, breng die aan de kook en laar op zacht vuur 15 minuten koken.

Roer er 1 dl slagroom door en breng weer aan de kook.

Roer er 400 g verse zalm in reepjes en 1 blik maïs (300 g), uitgelekt en 1 eetlepel fijngesneden selderij door en verwarm de saus nog 2 minuten.

Breng de saus met zout en peper op smaak.

Met kabeljauw en sinaasappel

Schil 1 sinaasappel dik en snijd de partjes tussen de velletjes uit.

Vang het vocht op en kook het met het sap van 2 sinaasappels en 3 dl visbouillon tot de helft in.

Roer er 2 dl slagroom door en laat de saus nog 5 minuten inkoken.

Verwarm 400 g reepjes vis (kabeljauw of schol) 5 minuten in de saus.

Breng de saus met zout en peper op smaak en roer er voor het serveren 2 eetlepels boter en 1 eetlepel fijngesneden munt door.

Spaghetti met mosselen 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g spaghetti
1 eetlepel olijfolie
1 kg mosselen
10 cl droge witte wijn
3 klontjes boter
1 ui
1 teentje knoflook
2 takjes groene selder
1 klein doosje saffraan
20 cl lopende room
peper

Bereiding

Maak de gewassen mosselen klaar zoals gewoonlijk.
Laat dus eerst ui, selder en geperste knoflook een paar minuten stoven in wat boter met water.
Voeg dan de mosselen toe, peper en giet er de witte wijn bij.
Deksel op de pot en het vuur zo hoog mogelijk.
Na 4 minuten even opschudden en nog drie minuten verder laten garen.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de regels van de kunst: in een pot met veel gezouten water waaraan een lepel olijfolie word toegevoegd.
Laat koken zonder deksel, en roer regelmatig in de pasta, giet af, doe de spaghetti opnieuw in de pot en meng de deegwaren met een klontje goede natuurboter.
Hou warm.
Giet het sap van de mosselen.
We hebben bijna al het sap nodig.
We moeten dus zeven met een zeef waarin zich een doekje bevindt.
Op die manier komt er geen zand in het gezeefde sap terecht.
Giet het sap in een saupannetje en laat op stevig vuur voor de helft verdampen.
Haal ondertussen de helft van de mosselen uit de schelp.
Laat de volledige exemplaren in de warme pot.
Voeg de saffraan toe aan het mosselsap.
En giet er ook de room bij.
De saus mag opnieuw voor een derde verdampen.
Haal de saus van het vuur.
Laat een klontje boter uitsmelten in het vocht door de pan heen en weer te bewegen.
Voeg de ontholte mosselen toe.
Verdeel de spaghetti over de borden.
Giet er de saus met mosselen over en versier de borden met een paar volledige zeedieren.

Spaghetti met mosselen 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400-600 g spaghetti
2 kg schoongemaakte mosselen
1-1½ dl olijfolie
1 fijngesneden rood pepertje
1 klein gesnipperd uitje
1 kleine in ringetjes gesneden prei
15 g gehakte verse peterselie
2-3 teentjes knoflook (of meer, naar smaak)
een flinke scheut droge witte wijn

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water in 3-4 minuten halfgaar en giet de pasta af.
Doe er de mosselen bij en voeg een flinke scheut wijn toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het ± 5 minuten koken tot de mosselen gaar zijn.
Giet het water daarna af.
Verwarm in een ander pannetje de olijfolie met de groenten en de geperste knoflook (houd een beetje peterselie achter voor de garnering).
Meng de saus door de spaghetti met de mosselen, roer alles goed door en dien het gerecht op.

Spaghetti met mosselen en tapijtschelpen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

24 mosselen
24 kleine tapijtschelpen (vongole)
80 g (2½ eetlepel) Bertolli Classico olijfolie
6 hele teentjes knoflook
2 kleine, gedroogde rode Spaanse pepers (optioneel)
7 dl droge witte wijn
280 g spaghetti
2 eetlepels gehakte peterselie
kruiden naar smaak

Bereiding

Mossel- en tapijtschelpen schoonmaken.
Olijfolie, knoflook en Spaanse pepers in een grote koekenpan of twee kleine pannen op een hoog vuur gedurende 1 minuut fruiten tot de knoflook goedkleurig wordt.
Mosselen en tapijtschelpen toevoegen en deze bakken tot de schelpen zich openen (ongeveer 5 minuten).
Verwijder de schelpen die zich niet openen.
De bovenste helften van de schelpen verwijderen.
Wijn toevoegen en nog eens 10 minuten laten sudderen.
De spaghetti intussen gedurende 7 minuten koken.
Afgieten en toevoegen aan de inhoud van de koekenpan.
Roeren en kruiden naar smaak toevoegen.
Verdelen over vier borden en bestrooien met de peterselie.

Spaghetti met mozzarella

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
2 bolletjes mozzarella (kaas à 125 g)
1 blikje ansjovisfilets
500 g tomaten
50 g zwarte olijven zonder pit
3 eetlepels groene pesto
1 eetlepel gedroogde oregano
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Oven voorverwarmen op 200°C of gasovenstand 4.
Mozzarella laten uitlekken en in plakjes snijden.
Ansjovis laten uitlekken.
Tomaten schoonmaken en in dunne plakjes snijden.
Olijven halveren.
Spaghetti mengen met pesto en zout en peper naar smaak.
Spaghetti in (ingevette) schaal scheppen en aandrukken.
Mozzarella, tomaten, ansjovis en olijven erover verdelen.
Bestrooien met oregano, peper en zout.
Olie erover sprenkelen.
Schotel in midden van oven in ca. 20 minuten bakken tot kaas gesmolten is.

Spaghetti met noten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g spaghetti
7 dl kokend water met zout
1 fijngehakte ui
2 eetlepels zonnebloemolie
2 ½ theelepel kerriepoeder
2 dl tomatensap
3 eetlepels pindakaas
50 g pinda's
1 eetlepel citroensap
schijfjes citroen en pinda's om te garneren

Bereiding

Kook de spaghetti in het gezouten water beetgaar en laat de pasta goed uitlekken.
Bak de ui in de olie goudbruin en roer er het kerriepoeder, het tomatensap, de pindakaas, de pinda's en het citroensap door.
Laat het mengsel 5 minuten zacht koken en schep er dan de spaghetti door.

Variatietip: In plaats van pindakaas en pinda's kunt u ook amandelboter en geblancheerde amandelen nemen.

Spaghetti met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 ui
250 g kastanjechampignons
100 g shii-take
2 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook
1 theelepel (kruiden))bouillonpoeder
1 theelepel oregano
1 dl droge witte wijn
150 g spaghetti
zout
versgemalen zwarte peper
2 eetlepels fijngehakte basilicum
25 g (versgeraspte) Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel de ui en hak hem heel fijn.

Veeg de paddestoelen schoon en snijd ze in plakjes.

Verhit de olie in een braadpan, fruit de ui even aan en pers het teentje knoflook erboven uit.

Voeg de paddestoelen toe en bak ze al omscheppend ± 3 minuten.

Voeg het bouillonpoeder, de oregano en de wijn toe en smoor de paddestoelen in ± 10 minuten zachtjes gaar.

Kook de spaghetti in ± 10 minuten volgens de gebruiksaanwijzing gaar en laat ze in een vergiet goed uitlekken.

Schep de spaghetti door de paddestoelen en warm het geheel nog even door.

Voeg naar smaak toe zout en peper.

Schep de spaghetti met paddestoelen in 2 diepe borden en strooi er de basilicum en de kaas over.

Lekker met broccoli.

Spaghetti met paprika-gehaktsaus

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
300 g rundergehakt
100 g chorizo
1 blikje tomaatblokjes (400 g)
1 ui
1 groene paprika
2 theelepels pikant paprikapoeder
2 theelepels Italiaanse kruiden
50 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
peper

Bereiding

Bak het gehakt in een hapjespan al omscheppend in ± 5 minuten rul.
Snijd intussen de chorizo in dunne reepjes.
Voeg die aan het gehakt toe en bak ze ± 3 minuten mee.
Pel de ui pellen en snipper hem fijn.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in kleine stukjes.
Voeg de ui, de paprika en het paprikapoeder aan het gehakt toe en bak ze ± 2 minuten mee.
Roer er de Italiaanse kruiden en de tomaatblokjes met het vocht door en laat nog ± 10 minuten zachtjes sudderen.
Kook de spaghetti met wat zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

Spaghetti met parmaham

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

Ingrediënten

200 g fijngesneden Parmaham

250 g champignons

1 courgette

1 teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel oregano

450 g spaghetti

boter

1 dl room

40 g Parmezaanse kaas

peper, zout

Bereiding

Snijd de Parmaham in reepjes.

Maak de champignons schoon en snijd ze in schijfjes.

Was de courgette, halveer hem in de lengte en snijd de helften in halve maantjes.

Pel het teentje knoflook en snijd het in vieren.

Verwarm de olijfolie en fruit er de Parmaham in.

Voeg er de champignons, de courgette en de knoflook aan toe, breng op smaak met de oregano, peper en zout en bak alles in ± 10 minuten krokant.

Kook intussen de spaghetti in lichtgezouten water met een klontje boter beetgaar.

Voeg de room bij het groenten-hammengsel en roer goed door elkaar.

Verdeel de spaghetti over 4 warme borden en schep de saus erover.

Bestrooi met de Parmezaanse kaas.

Variatietip: U kunt de Parmaham eventueel door Ardeense ham vervangen.

Spaghetti met peper en kaas

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
200 g jonge pecorino (jonge harde geitenkaas)
zwarte peper van de molen

Bereiding

Kook de spaghetti al dente in veel water met een beetje zout.
Rasp de pecorino.
Giet de spaghetti af en giet ze voor ze helemaal is uitgelekt in een met heet water omgespoelde kom, zodat er nog wat kookwater overblijft
Roer de geraspte kaas erdoor en kruid met flink wat zwarte peper uit de molen.

Spaghetti met pittige tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spaghetti of spaghettini

zout

peper

2 ½ eetlepel olijfolie

2 gehalveerd teentjes knoflook

½ blik tomaatblokjes (blik á 400 g)

1 theelepel sambal oelek

1 blaadje laurier

1 takje tijm

1 theelepel ansjovispasta

1 eetlepel kappertjes, uitgelekt

2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout en ½ eetlepel olie volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verhit 2 eetlepels olie en bak de knoflook zachtjes.

Voeg de tomaatblokjes, de sambal oelek, laurier, tijm, ansjovispasta en de kappertjes toe en kook de saus op laag vuur ± 15 minuten.

Neem de kruiden en de knoflook uit de saus en breng de saus op smaak met zout en peper.

Serveer de saus bij spaghetti en bestrooi het gerecht aan tafel met Parmezaanse kaas.

Geef er Turks brood bij, gevuld met een salade van gemengde sla, salami, flinters oude kaas en een dressing van rode wijnazijn, knoflookzout, zout, peper en olijfolie.

Spaghetti met prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1 kg prei in heel dunne ringen, was ze zorgvuldig en laat ze goed uitlekken.

Smelt 50 g boter in een braadpan op een niet te hoog vuur en fruit hierin heel even 1 eetlepel kerrie.

Voeg de prei toe, doe het deksel op de pan en smoor alles in ± 20 minuten gaar.

Neem de laatste 5 minuten het deksel van de pan om het vocht te laten verdampen en roer, als het vocht is verdampt, 1 eetlepel gehakte peterselie door de prei.

Kook 500 g spaghetti in ruim water met 1 eetlepel zout.

Roer na het uitlekken van de spaghetti het hete preimengsel erdoor, samen met ½ dl room en 200 g geraspte kaas.

Laat alles snel goed warm worden en maak op smaak af met peper, zout en (naar wens) nog een klontje boter.

Dien dit gerecht direct op.

Spaghetti met quorn fijngehakt saus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g Quorn fijngehakt
2 eetlepels olijfolie
4 fijngesnipperde sjalotjes
1 blikje tomaatstukjes (netto 400 g), uitgelekt
1 pakje gekruide tomatensaus (370 ml)
1 dl groentebouillon
½ eetlepel tijmblaadjes
1 courgette in stukjes
2 eetlepels verse oreganoblaadjes
400 g dunne spaghetti
1 kg geplukte en gewassen (wilde) spinazie
2 fijngehakte teentjes knoflook
4 eetlepels grofgehakt en geroosterde blanke amandelen

Bereiding

Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de sjalotjes zachtjes glazig.
Voeg de tomaatstukjes met de tomatensaus, de bouillon en de courgette toe en breng het geheel tegen de kook aan.
Voeg de Quorn fijngehakt met de tijm en de oregano toe en smoor het geheel afgedekt ± 10 minuten tot een mooi dikke saus ontstaat.
Kook intussen de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok en laat de spinazie met de knoflook en wat zout al omscheppend slinken.
Laat het vocht verdampen.
Laat de spaghetti uitlekken.
Verdeel de spinazie over 4 borden, schep de spaghetti en de saus erop en strooi er de amandelen over.

Spaghetti met raapstelen en roerei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti

zout

peper

6 bosjes raapstelen

½ eetlepel aardappelmeel

4 eieren

4 eetlepels melk

½ theelepel paprikapoeder

2 eetlepels fijngesneden bieslook

15 g boter

2 tomaten in plakjes

Bereiding

Kook de spaghetti met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Kook de raapstelen met aanhangend water en 1 mespunt zout in 3-5 minuten gaar.

Hak de raapstelen fijn en doe ze terug in de pan.

Roer het aardappelmeel met 1 eetlepel water los en roer dit onder verwarmen door de raapstelen om het vocht te binden.

Klop de eieren met de melk, zout, peper, het paprikapoeder en 1 eetlepel bieslook los.

Verhit de boter in een anti-aanbakpan en bak de eieren al roerend tot een stevig roerei.

Schik de raapstelen op het midden van een schaal, schik de spaghetti eromheen en verdeel er het roerei

en de tomaat over.

Bestrooi met 1 eetlepel bieslook.

Lekker met plakjes ciabatta, besmeerd met boter.

Spaghetti met salami en spek

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
50 g Italiaanse salami in plakjes
50 g Italiaanse ham in plakjes
1 ui
1 eetlepel olijfolie
1 afgestreken theelepel bloem
1/8 l bouillon
1 theelepel gehakte salie
peper

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de salami en de ham in reepjes.
Pel de ui en snij hem in dobbelsteentjes.
Verhit de olie in een pan en stoof de uisnippers daarin gaar.
Bestuif ze met bloem en giet er de bouillon bij.
Voeg de salie toe en laat het geheel 2-3 minuten zachtjes koken.
Roer er de reepjes salami en ham door en kruid met peper.

Spaghetti met saus van groene asperges en spek

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

Ingrediënten

voor 2 personen

300 g groene asperges
zout
150 g spaghetti
2 bosuitjes
100 g gerookt ontbijtspek
1 eetlepel olie
1/8 l slagroom
3 eetlepels melk
1 eetlepel allesbinder
peper
¼ theelepel nootmuskaat
3 eetlepels geraspte oude Goudse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in een pan met ruim water en zout in ± 8 minuten volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Maak intussen de bosuitjes schoon en snijd ze schuin in stukjes van ± 1 cm.

Snijd het ontbijtspek in reepjes.

Snijd de asperges schuin in stukjes van ± 2 cm.

Verhit in een pan de olie en bak het spek in ± 3 minuten krokant.

Voeg de bosui toe en bak die ± 1 minuut omscheppend mee.

Voeg de slagroom en de melk toe en breng de saus aan de kook.

Roer de allesbinder erdoor en blijf roeren tot een gebonden saus ontstaat.

Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Voeg de aspergestukjes aan de saus toe en laat haar in ± 2 minuten zachtjes warm worden.

Doe de spaghetti in een schaal, schep er 2 eetlepels kaas door en bestrooi met de rest van de kaas.

Spaghetti met spek en paddestoelen 2

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

Ingrediënten

350 g spaghetti
125 g magere spekreepjes
250 g in plakjes gesneden kastanjechampignons
3 eetlepels olijfolie
2 gesnipperde teentjes knoflook
1 bakje gesnipperde ui
2 scharreleieren
1 bekertje crème fraîche
wat zout

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar in ruim water met daarin wat zout.
Verhit de olie in een hapjespan en fruit daarin de ui en de knoflook gedurende 3 minuutjes op een halfhoog vuurtje.
Bak vervolgens hierin de spekreepjes zo'n 5 minuten mee.
Voeg de paddenstoelen toe en bak dit alles nog gedurende 3 minuten.
Neem nu de pan van het vuur en roer er de losgeklopte eieren en de crème fraîche door.
Schep tot slot de uitgelekte spaghetti erdoor.
Lekker met gegrilde tomaten of courgette.

Spaghetti met spek in Italiaanse saus

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

Ingrediënten

2 x 400 g broccoli
300 g spaghetti
1 eetlepel boter
4 speklapjes
1 pakje sugo pastasaus basilicum (360 ml)
4 eetlepels Italiaanse kruiden (diepvries, strooibusje à 50 g)

Bereiding

Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stronk in stukken snijden.
Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
In koekenpan boter verhitten.
Speklapjes met peper bestrooien.
Speklapjes in 10 minuten per kant gaar en knapperig bakken.
Broccoli in 5 minuten beetgaar koken.
Speklapjes uit pan nemen en warmhouden.
Tomatensaus bij bakvet gieten en aan de kook brengen.
Kruiden door saus roeren en met zout en peper op smaak brengen.
Tomatensaus door spaghetti scheppen.
Spaghetti met speklapjes en broccoli serveren.

Spaghetti met spinaziesaus, ei en blauwe kaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje spinazie á la crème (diepvries)

zout

peper

versgemalen nootmuskaat

een scheutje citroensap

4 eieren

200 g Danish blue of gorgonzola

een scheutje olie

300 g spaghetti

Bereiding

Maak de spinazie volgens het voorschrift op de verpakking klaar en breng op smaak met wat peper, nootmuskaat en wat citroensap.

Kook de eieren ± 6 minuten, pel en halveer ze.

Verkruimel de kaas grof.

Breng intussen ruim water met wat zout en een scheutje olie aan de kook en kook de spaghetti in ± 10 minuten beetgaar.

Schep de afgegoten en uitgelekte spaghetti in een met heet water uitgespoelde schaal, schep er de spinazie op, bestrooi met de kaas en garneer met de halve eieren.

Serveer direct.

Spaghetti met tilapia

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

500 g broccoli, in kleine roosjes
zout
400 g spaghetti
2½ eetlepel mediterrane roerbakolie
1 zak uiensnippers à 175 g
400 g tilapia, in stukjes
1 flesje Finesse voor koken (Blue Band)
tabasco
(versgemalen) peper
40 g geraspte parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de broccoli ± 5 minuten in water met zout en giet de groente af.
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout beetgaar.
Verhit de olie en fruit de ui ± 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg de vis toe en bak hem al omscheppend bruin.
Scheep de Finesse erdoor en voeg tabasco, peper en zout naar smaak toe.
Kook de saus iets in en schep de broccoli erdoor.
Serveer de saus met de spaghetti.
Geef de kaas er apart bij.
Serveertip: Bestrooi het gerecht met geroosterde pijnboompitten.

Wijnadvies: rosé, Buzet, Frankrijk

Spaghetti met tomaat en mozzarella

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
1 ui
1 zak broccoliroosjes (300 g)
250 g cherrytomaten
1 bakje mini-mozzarella (kaas, 125 g)
4 sneetjes oud witbrood
1 teentje knoflook
4 eetlepels olijfolie
1 potje pomodorini & mozzarella-saus (260 g)

Bereiding

Spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing.
Ui pellen en snipperen.
Broccoli 3 minuten koken en afgieten.
Tomaten halveren.
Mini-mozzarella's halveren.
Korsten van brood snijden.
Brood (in keukenmachine) verkruimelen.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten, broodkruim in olie zachtjes bruinbakken.
Knoflook erboven uitpersen.
In braadpan of wok rest olie verhitten.
Ui 2 minuten bakken.
Broccoli en tomaten toevoegen en 3 minuten meebakken.
Met zout en peper op smaak brengen.
Saus door afgegoten spaghetti scheppen en even goed doorwarmen.
Mozzarella erdoor scheppen.
Spaghetti over vier borden verdelen en met broodkruim bestrooien.
Serveren met broccoli-tomaatmengsel.

Spaghetti met tomaten-gehaktsaus

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

Ingrediënten

1½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g rundergehakt
1 zak uien gesnipperd à 175 g
1 rode paprika in stukjes
250 g champignons, in plakjes
1 zak soep in zak tomaat à 300 ml (Unox)
zout
peper
350 g spaghetti

Bereiding

Verhit de olie en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Bak de ui al omscheppend 3 minuten mee.
Voeg de paprika en de champignons toe en bak alles nog 5 minuten.
Schenk de soep erbij en laat alles op een laag vuur ± 7 minuten zachtjes koken.
Breng op smaak met peper en zout.
Bereid intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de spaghetti met de saus.
Lekker met een tomatensalade met bosui.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio, wit, Italië

Spaghetti met tonijn en kappertjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

zout

versgemalen peper

250 g spaghetti

1 ui

1 eetlepel olijfolie

2 blikjes tonijn naturel

1 pak gezeefde tomaten

1 klein potje kappertjes

8 takjes verse basilicum

½ eetlepel suiker

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing.

Snipper intussen de ui en bak die zachtjes ± 3 minuten in de olie.

Giet de tonijn af en verdeel de vis in stukjes.

Voeg de gezeefde tomaten aan de ui toe en laat het vocht op hoog vuur ± 5 minuten inkoken.

Voeg dan de tonijn en de kappertjes toe, knip de basilicum erboven fijn en breng op smaak met zout, peper en suiker.

Giet de spaghetti af, doe de pasta in een schaal en schenk de saus erover.

Spaghetti met tonijnsteak

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

Ingrediënten

300 g spaghetti
500 g tomaten
8 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode-wijnazijn
2 teentjes knoflook
50 g zwarte olijven zonder pit
4 tonijnsteaks in bronwater (alupack, à 120 g)
2 eetlepels kappertjes

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Tomaten in plakjes snijden.
Dressing van 2 eetlepels olijfolie, azijn en zout en peper naar smaak roeren.
Dressing over tomaten schenken.
Knoflook pellen en snipperen.
Olijven grof hakken.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Tonijnsteaks met zout en peper bestrooien en 4 minuten bakken.
Tonijn uit pan nemen en warmhouden.
Aan bakvet knoflook, olijven en kappertjes toevoegen en kort verhitten.
Bakvet door spaghetti roeren.
Tonijn met spaghetti en tomatensalade serveren.

Spaghetti met ui en ham

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

Ingrediënten

150 g spaghetti
200 g witte uien
200 g rode uien
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel suiker
4 eetlepels droge witte wijn
2 eetlepels Balsamico azijn
1/4 liter kant en klare groentebouillon
2 eetlepels zachte boter
2 eetlepels paneermeel
1 teentje knoflook
peper
zout
50 g coppa (Italiaanse ham)
2 eetlepels fijngehakt peterselie

Bereiding

Kook de spaghetti in een pan met ruim water en zout in ± 8 minuten volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Pel de uien en hak ze fijn.

Verhit de olie in een pan en fruit de uisnippers daarin aan.

Voeg de suiker toe en laat de uien op een middelhoog vuur wat caraméliseren.

Blus met de wijn en de Balsamico azijn.

Giet er de groentebouillon bij en laat de uien afgedekt 10 minuten stoven.

Kneed het paneermeel, de knoflook uit de knijper en wat zout door de zachte boter, roer deze massa door de uien en laat nog 5 minuten afgedekt stoven.

Snijd de ham in stukjes en meng die door de saus.

Breng op smaak met peper en bestrooi kort voor het serveren met de fijngehakte peterselie.

Spaghetti met verse kruiden

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g rode spaghetti
150 g verse kruiden (peterselie, basilicum, bieslook, salie en rozemarijn)
1 eetlepel olijfolie
2 teentjes knoflook
1 fijngesneden rode peper, zaadjes verwijderd
3 eetlepels versgeraspte oude kaas

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Hak de kruiden grof.
Verhit de olie in een koekenpan, pers de knoflook erboven uit en bak de rode peper ± 3 minuten.
Roer de kruiden erdoor en neem de pan van het vuur.
Schep het kruidenmengsel op de spaghetti en strooi er de kaas over.

Spaghetti met verse tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg verse, rijpe tomaten
1 dl koudgeperste olijfolie
1 teentje knoflook
1 takje basilicum
peper
zout
400 g spaghetti

Bereiding

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe ze met de overige ingrediënten in een kom en laat ze een uur marineren.

Kook de spaghetti al dente, giet ze af.

Bestrooi met verse basilicum.

Spaghetti met verse worst

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 stengels bleekselderij
1 kleine rode paprika
1 tomaat
25 g boter
200 g verse worst
1 theelepel Italiaanse keukenkruiden
200 g spaghetti
zout
peper
2 takjes peterselie

Bereiding

Was de bleekselderij, de paprika en de tomaat en snijd ze in stukjes.

Houd ½ eetlepel boter achter.

Verhit de rest van de boter in een braadpan en braad de worst in 20 minuten bruin en gaar; keer ze regelmatig.

Verhit in een andere pan de ½ eetlepel boter en bak de selderij en de paprika 5 minuten.

Schep de tomaat en de Italiaanse keukenkruiden erdoor en bak de groenten nog 5 minuten.

Kook intussen de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing.

Neem de worst uit de pan, snijd ze in stukjes en schep die door het groentemengsel.

Breng op smaak met zout en peper en knip de peterselie erboven fijn.

Giet de spaghetti af, doe hem in een schaal en schep het worstmengsel erop.

Spaghetti met vleessaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
750 g rundergehakt
3 fijngehakte uien
2 fijngehakte teentjes knoflook
1 blik tomaten van 250 g
1 blikje champignons van 125 g
1 fijngehakte groene paprika
½ glas fijngehakte peterselie
zout naar smaak
½ theelepel gemalen peper
¼ theelepel suiker
1/8 theelepel gedroogde basilicum
1/8 theelepel gemalen oregano
¼ l droge rode wijn
400 g spaghetti
gemalen Parmezaanse kaas

Bereiding

Verhit de olie in een zware pan.

Voeg het gehakt, de uien en de knoflook toe en blijf roeren tot het vlees gekleurd is; giet overtollig vet af.

Voeg de tomaten, champignons (met het vocht), paprika, peterselie, peper, zout, suiker, basilicum en oregano toe.

Breng het geheel aan de kook, zet het vuur dan laag, doe een deksel op de pan en laat, onder af en toe roeren, 1 uur sudderen.

Voeg de wijn toe, doe het deksel weer op de pan en laat, onder af en toe roeren, nog 30 minuten sudderen.

Maak de spaghetti klaar volgens de gebruiksaanwijzing.

Giet de saus over de spaghetti en serveer met Parmezaanse kaas.

Spaghetti met waterkers-pesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 bosje waterkers (75 g)
4 eetlepels fijngesneden basilicum
1 eetlepel fijngesneden peterselie
40 g pijnboompitten of walnoten
50 g geraspte Parmezaanse kaas
1 theelepel mosterd
8 eetlepels olijfolie
400 g spaghetti
zout
peper

Bereiding

Haal de waterkersblaadjes van de steeltjes en pureer de waterkers, de basilicum, peterselie en pijnboompitten.

Voeg 25 g kaas en de mosterd toe en roer er druppelsgewijs de olie door tot de saus dik vloeibaar is.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing in ruim water met zout beetgaar, giet af en verdeel de pasta over 4 borden.

Verdeel er de pesto over, bestrooi met de rest van de kaas en serveer direct.

Pesto-varianten:

- Met walnoot

Pureer 100 g gedopte walnoten met 1 teentje knoflook en 3 eetlepels olijfolie en pureer 50 g verse roomkaas en 30 g Parmezaanse kaas mee.

Doe de saus over in een kom, verdun met ± 5 eetlepels slagroom en breng de saus met zout en peper op smaak.

Serveer er aan tafel wat extra geraspte kaas bij.

- Met lever

Bak 2 sjalotjes in ringen met 1 theelepel fijngesneden tijm 5 minuten in 2 eetlepels boter.

Bestrooi 300 g reepjes kalfs- of runderlever met bloem en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.

Roer er 2-3 eetlepels pesto en 3 dl slagroom door en laat de saus nog 5 minuten koken.

Breng de saus met zout en peper op smaak en bestrooi met 2 eetlepels fijngesneden basilicum of peterselie.

- Met olijven

Pureer 200 g ontpitte zwarte olijven, 25 g ansjovisfilets, 2 eetlepels kappertjes, 1 teentje knoflook, 1 theelepel mosterd en 3 eetlepels basilicum.

Giet er in een dun straaltje 1-1 ½ dl olijfolie bij en breng de pesto met peper op smaak.

Meng de olijvenpesto op kamertemperatuur met de warme pasta.

- Met tomaat

Ontvel en pureer 500 g tomaten.

Verwarm de gepureerde tomaten op zacht vuur met 3 eetlepels pesto, 1 theelepel honing en 100 g

Spaghetti met waterkers-pesto

verkruijmelde verse roomkaas tot de kaas is gesmolten en breng de saus met zout en peper op smaak.
Bestrooi voor het serveren met 1 eetlepel fijngesneden basilicum.
Geef er aan tafel 50 g geraspte Parmezaanse kaas bij.

Spaghetti met witte wijn-preisaus

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

Ingrediënten

200 g spaghetti

2 preien

4 plakjes bacon

25 g boter

¼ l droge witte wijn

¼ l slagroom

½ theelepel mosterd

1 theelepel fijngehakte dille

zout

peper

Bereiding

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snijd de preien in zeer smalle ringen en de bacon in plakjes.

Smelt de boter en bak hierin de preiringen met de reepjes bacon zachtjes glazig.

Voeg de wijn toe, breng het mengsel aan de kook en laat het koken tot ¾ van de wijn is verdampt.

Voeg de room toe, breng het geheel aan de kook en laat het koken tot de helft is verdampt en de saus iets dikker is geworden.

Voeg de mosterd, de dille en zout en peper naar smaak toe.

Vermeng de saus met de spaghetti en serveer het gerecht direct.

Spaghetti met zalm en spinazie

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

Ingrediënten

200 g zalmfilet

1 citroen

zout, peper

1 ½ dl visfond

1 enveloppe saffraandraadjes

1 bosje dille

1 klein potje room

400 g spaghetti

100 g verse bladspinazie

Bereiding

Snijd de vis in hapklare stukjes, bedruppel ze met wat citroensap en kruid ze met peper en zout.

Verwarm de visfond, schep er een paar eetlepels van in een kopje, los daar de saffraan in op en voeg dit aan de visfond toe.

Rasp de schil van de citroen fijn af en pers het sap uit de vrucht.

Houd een paar takjes dille apart en ris van de rest de blaadjes af.

Roer deze ingrediënten, samen met de room, door de visfond, breng deze krachtig op smaak en laat inkoken.

Kook intussen de pasta in ruim water met wat zout beetgaar.

Laat de zalm 4 minuten trekken in de ingekookte saus.

Was de spinazie, hak hem in grove stukken, vermeng die met de uitgelekte pasta, giet er de saus over en garneer met de achtergehouden takjes dille.

Spaghetti nero con cozze (zwarte spaghetti met mosselen)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg mosselen
300 g zwarte spaghetti
2 eetlepels Bertolli voor Koken, Bakken en Braden
1 sjalot, gesnipperd
1 kg venusschelpen
1 wijnglas droge witte wijn
5 eetlepels Bertolli Originale Extra Vergine Olijfolie
2 knoflookteentjes, fijngehakt
zeezout
(versgemalen) peper
2 takjes fijngesneden krulpeterselie
1 citroen in dunne partjes

Bereiding

Borstel de mosselen schoon onder stromend water.
Kook de pasta beetgaar.
Verhit de vloeibare margarine in een grote pan.
Fruit de sjalot en voeg de mosselen, venusschelpen en wijn toe.
Breng de wijn aan de kook en doe het deksel op de pan.
Schud de pan na ca. 5 minuten om en kook alles nog eens 2 à 3 minuten of tot alle schelpen opengaan.
Verwijder schelpen die dicht zijn gebleven.
Giet het kookvocht af en haal 2/3 van de schelpdieren uit hun schelp.
Roer de olie en knoflook door de spaghetti.
Breng de pasta op smaak met zout en flink wat peper.
Scheep de schelpdieren en de hele schelpen door de pasta.
Draai een toren van pasta op ieder bord, garneer het gerecht met peterselie en serveer de citroen er los bij.

Spaghetti op z'n Spaans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kippenboutjes (drumsticks)
peper
zout
2 uien
2 teentjes knoflook
6 eetlepels olie
1 groene paprika
2 dl bouillon
4 tomaten
1 blik doperwten
150 g gepelde Noorse garnalen
150 g gekookte mosselen
500 g beetgaar gekookte spaghetti
peterselie

Bereiding

Wrijf de boutjes in met peper en zout.
Snipper de ui en de knoflook.
Bak de kippenboutjes in de olie bruin en voeg de ui en de knoflook toe.
Snijd de paprika in ringen en bak die mee.
Giet er de bouillon bij en laat alles ± 15 minuten stoven.
Snijd de tomaten in stukjes, voeg die bij de uitgelekte doperwten, voeg ze met de garnalen en mosselen bij de kip en verwarm alles nog 5 minuten.
Schep er dan de spaghetti door en strooi de fijngehakte peterselie over het gerecht.

Spaghetti uit Amatrice

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
3 eetlepels olijfolie
100 g lichtgezouten, mager spek
1 blik gepelde tomaten
1 kleine rode Spaanse peper
zout
400 g spaghetti
50 g geraspte jonge pecorino

Bereiding

Pel de ui, snijd hem klein en fruit de uisnippers in de olijfolie glazig.
Snijd het spek in blokjes, roer die door de uien en laat ze 10 minuten zachtjes bakken.
Voeg de tomaten en de fijngehakte Spaanse peper toe en laat onder regelmatig roeren nog 5 minuten stoven.
Breng op smaak met zout.
Kook intussen de spaghetti al dente, giet ze af en meng er de saus door.
Bestrooi met versgeraspte pecorino.

Spaghetti uit Trapani

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg verse rijpe tomaten
50 g gepelde amandelen
3 teentjes knoflook
2 bosjes basilicum
1 dl koudgeperste olijfolie
peper
zout
400 g spaghetti

Bereiding

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze in snijd ze in stukjes.
Pureer ze met de amandelen, de knoflook en de basilicum in een foodprocessor.
Giet er geleidelijk de olie bij tot u een homogene saus krijgt en breng die op smaak met peper en zout.
Kook de spaghetti al dente in water met een beetje zout.
Schep de saus erop en dien op zonder kaas.

Spaghetti van de kolenbranders

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie

1 teentje knoflook

100 g bacon aan één stuk

3 eieren

75 g versgemalen Parmezaanse kaas

3 eetlepels room

peper van de molen

25 g boter

Bereiding

Doe de olie en de knoflook uit de knijper in een bakpan en laat de knoflook licht kleuren.

Voeg de in reepjes gesneden bacon toe en bak die $\pm$ 10 minuten.

Klop intussen de eieren los en meng er de kaas, de room en veel peper door.

Kook de pasta, giet af en schep hem in de pan met de bacon.

Voeg de boter toe en roerbak nog 1 minuut.

Neem de pan van het vuur en meng de eiersaus door het gerecht.

Dien direct op.

Spaghettini

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g verse spaghettini
1 groot blik (400 g) gepelde tomaten
12 zwarte olijven
10 blaadjes verse basilicum
3 eetlepels olijfolie 'extra vierge'
100 g mozzarella
1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
peper
zout

Bereiding

Mix de gepelde tomaten met de ontpitte olijven en de verse basilicum.
Doe de puree in een kom en klof er de olijfolie door.
Verkruimel de mozzarella en meng hem met de saus.
Maak het geheel op smaak af met peper en zout.
Kook de spaghettini in ruim, licht gezouten water gaar.
Verdeel de spaghettini over vier bordjes en overgiet met de saus.
Werk af met een beetje geraspte Parmezaanse kaas.

Spaghettini-auberginetaart

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

Ingrediënten

2 aubergines
4 eetlepels olijfolie
300 g spaghettini (pak à 500 g)
2 pakjes mozzarella (à 125 g)
1 pot sugo traditionale (pastasaus, 470 g)
1 zakje geraspte oude kaas (150 g)
4 eetlepels knoflookdressing (fles à 280 ml)
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Aubergines in plakken snijden.
Olie in grote koekenpan verhitten en aubergine 3 minuten bakken.
Aubergine met mespunt zout bestrooien.
Spaghettini volgens gebruiksaanwijzing koken.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Mozzarella in plakken snijden.
Ingevette springvorm met aubergineplakken bekleden.
Een derde van spaghettini erop scheppen.
Met helft van pastasaus en helft van beide kaassoorten beleggen.
Rest van auberginepakken erover verdelen.
Een derde van spaghettini erop scheppen.
Met rest van pastasaus, rest van kaas en rest van spaghettini afdekken.
Springvorm met aluminiumfolie bedekken en in midden van oven ca. 45 minuten bakken.
Taart uit oven 5 minuten laten rusten.
Dressing door salade scheppen.

Spaghettini al pomodoro e crema di burro con tartufo

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g pasta (spaghetti of tagliatelle)
zout
peper
3 eetlepels olijfolie
50 g gedroogde tomaten in reepjes
½ kleine fijngesneden ui
50 g crema di burro con tartufo (Urbani)
1 eetlepel fijngesneden bieslook
1 eetlepel fijngesneden basilicum
2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar, laat uitlekken en roer er 1 eetlepel olijfolie door.
Bak de tomaat en de ui ± 5 minuten in 2 eetlepels olijfolie.
Roer de truffelbotercrème en de pasta erdoor en verwarm alles even snel.
Breng met zout en peper op smaak en roer er ½ eetlepel bieslook en basilicum door.
Strooi er voor het serveren ½ eetlepel bieslook en de Parmezaanse kaas over.

Spaghettini met aspergepunten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1½ kg heel verse asperges
1 kg rijpe vleestomaten
1 dl koudgeperste olijfolie
peper
zout
400 g spaghettini (heel dunne spaghetti)
een stuk Parmezaanse kaas

Bereiding

Breek de punten van de asperges en gebruik de rest voor soep.
Was de punten en snijd ze eventueel in kleinere stukjes.
Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.
Verhit de olie in een sauspan en stoof de aspergepunten onder voortdurend roeren 2-3 minuten.
Voeg de tomaten toe, kruid met peper en zout en laat onder regelmatig omscheppen 10-15 minuten zachtjes stoven.
Kook de spaghettini al dente, giet de pasta af en meng de saus er voorzichtig door.
Serveer met versgeraspte Parmezaanse kaas.

Spaghettini met basilicum-boontjesragoût

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
1 groene paprika
2 Mozzarellakaasjes
300 g spaghettini
1 eetlepel olijfolie
1 pak gezeefde tomaten (400 ml)
300 g haricots verts (vers of diepvries)
2 eetlepels groene pesto
1 bouillontablet voor pasta
versgemalen peper
de blaadjes van 3 takjes basilicum

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in stukjes.
Snijd de Mozzarellakaasjes in blokjes van ± 1 x 1 cm.
Kook de spaghettini volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar en laat uitlekken.
Verhit de olie en fruit hierin de ui in ± 5 minuten goudgeel en glazig.
Bak de knoflook en de paprika ± 5 minuten mee.
Schenk de gezeefde tomaten bij de groente en laat de saus 5 minuten zachtjes koken.
Voeg de haricots verts, de pesto, 2 ½ dl kokend water en het bouillontablet toe en kook de bonen in ± 7 minuten beetgaar.
Schep de uitgelekte pasta en de Mozzarella door de saus en bestrooi met flink wat versgemalen peper.
Snijd de basilicumblaadjes in stukjes en strooi die op het laatste moment over de ragoût.

Spaghettini met duiveltjessaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g spaghettini (dunne spaghetti)
zout
een scheutje olie
5 dl koudgeperste olijfolie
2 teentjes knoflook
½ theelepel pili pili zaadjes

Bereiding

Breng 3 l water met een scheutje olie en zout aan de kook en kook de spaghetti onder af en toe roeren beetgaar.
Pel intussen de knoflook, snijd ze in plakjes, fruit die eventjes in hete olijfolie en roer de pili pili erdoor.
Giet de deegwaren af en roer ze direct door de pikante saus.

Spaghettini met gehakt en schapekaas

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

Ingrediënten

5 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
2 geperst teentje knoflook
150 g gesneden soepgroente
500 g half om half gehakt
1 pak gezeefde tomaten (5 dl)
1 mespunt suiker
1 theelepel gedroogde tijm
1 blaadje laurier
5 dl runderbouillon (tablet)
zout
cayennepeper
3 eetlepels room
500 g spaghettini
100 g verbrokkelde feta

Bereiding

Bak de ui en de knoflook zachtjes in 2 eetlepels olie.
Voeg de soepgroente toe en roerbak op hoog vuur 5 minuten.
Bak in 2 eetlepels olie het gehakt rul en voeg het soepgroentemengsel, de tomaat, suiker, tijm, laurier, bouillon, zout en cayennepeper toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het, onder af en roeren, afgedekt 30 minuten koken.
Verwijder de laurier en roer de room erdoor.
Kook intussen de pasta in ruim kokend water met 1 eetlepel olie en zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Doe de pasta in een schaal, schep de saus erop en bestrooi met de feta.

Spaghettini met ham en broccoli

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g spaghettini (dunne spaghetti)

250 g broccoliroosjes

1 eetlepel olijfolie

2 uitgeperste teentjes knoflook

150 g grof gehakte Yorkham

2 dl crème fraîche

2 eetlepels droge witte wijn of kippenbouillon (van tablet)

zout

versgemalen peper

Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar en laat ze uitlekken.

Kook intussen de broccoliroosjes in weinig water met wat zout in ± 5 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

Verhit de olie en bak de knoflook ± 2 minuten.

Voeg de uitgelekte pasta en broccoli, de ham, de crème fraîche en de wijn of bouillon toe en schep alles door elkaar.

Breng op smaak met zout en royaal peper en warm het gerecht nog ± 2 minuten door.

Spaghettini met venusschelpen

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vleesvervanger
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
500 g verse, rijpe tomaten
5 eetlepels koudgeperste olijfolie
peper
zout
600 g verse venusschelpen
400 g spaghettini

Bereiding

Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.
Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze en snijd ze in stukjes.
Verhit de olie in een pan en fruit de knoflook zonder hem te laten bruinen.
Voeg de tomaten toe, kruid met peper en zout en laat 5 minuten stoven.
Voeg de venusschelpjes toe en laat nog 5 minuten koken tot de schelpjes opengaan.
Kook intussen de spaghettini in water met een beetje zout 'al dente'.
Giet ze af en schep de schelpen met de saus over de pasta.

Spaghettini uit Taranto

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6-7 ansjovisfilets
8 eetlepels olijfolie
1 blik gepelde tomaten
3 teentjes knoflook
1 rode Spaanse peper
1 eetlepel kappertjes
1 bosje peterselie
1 takje basilicum
400 g spaghettini (dunne spaghetti)
zout

Bereiding

Stoof de ansjovisfilets zacht in de olie.
Laat de tomaten uitlekken en hak ze grof.
Pel de knoflook en hak de teentjes fijn.
Verwijder de zaadjes van de Spaanse peper en hak hem fijn.
Voeg alles bij de ansjovisjes en laat 15 minuten stoven.
Voeg de kappertjes toe en laat nog 3 minuten stoven.
Hak de basilicum en de peterselie fijn en roer beide door de saus.
Kook de spaghettini in water met wat zout al dente, giet af en meng er de saus door.

Spaghettini van de pizzabakker

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 kg verse rijpe tomaten
3 teentjes knoflook
1 dl olijfolie
peper
zout
een snufje suiker
400 g spaghettini
1 flinke theelepel gedroogde oregano

Bereiding

Dompel de tomaten 10 tellen in kokend water, pel ze, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.
Pel de knoflook en snijd ze in plakjes.
Doe de olijfolie, het vruchtvlees van de tomaten, de knoflook, peper, zout en een snufje suiker in een sauspan en laat 20 minuten zachtjes sudderen.
Kook intussen de spaghettini al dente.
Roer de oregano door de saus.
Giet de pasta af, verdeel hem over de borden en schep de saus erop.

Spaghettisalade 1

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g beetgaar gekookte spaghetti
150 g gekookte ham in reepjes
2 plakken gesnipperde ananas,
2 gesneden appels
1 gesnipperde augurk
50 g cervelaatworst in blokjes
1 kopje mayonaise
zout
peper

Bereiding

Schep alles voorzichtig door elkaar en u bent klaar!

Spaghettisalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400 g spaghetti
zout
een scheutje olie
0,8 dl olijfolie
1 blikje ansjovisfilets
1 rode paprika
12 zwarte olijven
1 ui
versgemalen peper

Bereiding

Kook de spaghetti al dente in ruim water met een beetje zout en olie.
Giet ze af, schep ze met een beetje kookwater in een kom en meng er direct 1 eetlepel olie door.
Snijd de ansjovisjes in kleine stukjes.
Snijd de paprika in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Snijd het vruchtvlees van de olijven van de pit.
Pel de ui en hak hem grof.
Meng de ansjovisjes, de paprika, de olijven en de uitjes met de rest van de olijfolie en schep dit door de spaghetti.
Kruid met flink wat peper en geef er stokbrood bij.

Spaghettisoufflé met ham en kaas

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

Ingrediënten

300 g spaghetti

zout

peper

30 g boter

25 g bloem

2½ dl volle melk

nootmuskaat

50 g geraspte pecorino

150 g rauwe ham in dunne reepjes

5 gesplitste eieren

zout

peper

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water met zout volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar, laat uitlekken en snijd de pasta in kleine stukjes.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Smelt de boter, roer de bloem erdoor en bak die ± 3 minuten.

Roer de melk erdoor tot een gladde saus, laat de saus ± 5 minuten zachtjes koken en breng met zout, peper en nootmuskaat op smaak.

Roer de kaas, de rauwe ham, de spaghetti en de eidooiers door de saus.

Klop de eiwitten stijf en spatel ze voorzichtig door het spaghettimengsel.

Doe het mengsel in de soufflévorm over, bak de soufflé 35-40 minuten in het midden van de oven en serveer direct.

Spaghettaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Pasta	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

350-400 g spaghetti

zout

peper

paneermeel

voor de vulling

2 eetlepels olijfolie

2 fijngesneden sjalotjes

1 geperst teentje knoflook

200 g gemengde paddestoelen (champignons, shii-take) in plakjes

1 grofgeraspte courgette

100 g pijnboompitten

1 plak mortadella á 150 g in blokjes

1 blik tomaatblokjes (á 400 ml), uitgelekt

100 g grofgeraspte provolone of pecorino

5 eieren

zout

peper

2 eetlepels fijngesneden basilicum of 2 eetlepels pesto

100 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met zout beetgaar.

Bestrooi de ingevette schaal met paneermeel.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit voor de vulling de olie en bak de sjalot, knoflook en paddestoelen ± 5 minuten op hoog vuur.

Voeg de courgette toe, bak die ± 5 minuten mee en laat het vocht zoveel mogelijk verdampen.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan lichtbruin.

Roer de mortadella, tomaatblokjes, provolone en pijnboompitten door het groentemengsel.

Breng de spaghetti op smaak met zout en peper en druk een dikke laag spaghetti tegen de binnenkant van de schaal.

Schep het groentemengsel in de schaal.

Klop de eieren los met zout, peper, basilicum en 50 g Parmezaanse kaas en schenk dit mengsel over de vulling en de spaghetti.

Strooi er 50 g Parmezaanse kaas over en bak de bombe 50-60 minuten in het midden van de oven.

Laat de bombe 5 minuten afkoelen en stort hem op een schaal.

Spaghettitaart met basilicumsaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g broccoliroosjes
75 g spaghetti
2½ eetlepel olijfolie
75 g salami in blokjes
10 zwarte olijven
3 eieren
zout, peper
1 eetlepel (balsamico)azijn
1 vleestomaat in kleine blokjes
1 eetlepel kappertjes
1 bosje basilicum in reepjes

Bereiding

Kook de broccoli in ruim kokend water met zout in enkele minuten beetgaar.

Spoel ze koud en laat ze uitlekken.

Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Roerbak de broccoli en de salami even in 1 eetlepel olie en roer de olijven erdoor.

Klop de eieren los met zout en peper, verdeel het eimengsel en de spaghetti over het broccolimengsel en laat het met het deksel op de pan in ± 10 minuten stollen.

Klop de azijn en 1½ eetlepel olie door elkaar, roer er de tomaat, de kappertjes en de basilicum door en verdeel dit over de bovenkant van de taart.

Spareribs 4

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

2 geperste teentjes knoflook

2 eetlepels fijngeraspte gemberwortel

2 dl Chinese sojasaus

2 eetlepels honing

3 strengen spareribs (met 6-8 ribbetjes)

Bereiding

Vermeng de knoflook, gemberwortel, sojasaus en honing.

Wrijf de spareribs hiermee in en laat ze ± 5 uur marineren.

Leg de spareribs in een braadslee en braad ze 45-60 minuten in een op 190°C voorverwarmde oven.

Keer de spareribs tijdens het braden regelmatig en bedruip ze tussendoor steeds met de marinade.

Spareribs 5

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

Ingrediënten

2 kg spareribs

1 ui

3 tenen knoflook

2 eetlepels zoete sojasaus

2 eetlepels zoute sojasaus

½ theelepel zout

½ theelepel grofgemalen zwarte peper

4 eetlepels olie

3 eetlepels bruine basterdsuiker of rietsuiker

Voor de saus:

4 eetlepels bruine basterdsuiker of rietsuiker

1 theelepel zout

4 eetlepels zoete sojasaus

1 fijngesnipperde grote ui

1 ragfijn gehakte teen knoflook

1 eetlepel verse gemberwortel

(eventueel kokos + water)

Bereiding

Snijd de spareribs doormidden en leg ze in een diepe pan.

Voeg de ui, de knoflook, 1 eetlepel zoete en 1 eetlepel zoute sojasaus, het zout en de peper toe en schenk er kokend water bij tot het vlees net onder staat.

Laat dit ± 50 minuten zachtjes koken.

Neem het vlees dan uit de pan, laat het goed uitlekken en dep het met keukenpapier droog.

Vermeng 1 eetlepel zoete sojasaus, 1 eetlepel zoute sojasaus en de bruine basterdsuiker of rietsuiker tot de suiker geheel is opgelost.

Smeer de spareribs hiermee in en leg ze op een met water bevochtigde bakplaat.

Verwarm de oven voor op 250°C en bak de spareribs in 15 minuten rondom bruin.

Doe de ingrediënten voor de saus in een pannetje en laat dit ± 5 minuten zachtjes koken tot een stroperig sausje is ontstaan.

Schenk de saus over de spareribs of geef hem er apart bij.

Spareribs 6

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

Ingrediënten

2 kg spareribs
5 dl zoete ketjap
3 dl ketchup
1 eetlepel mosterd
½ eetlepel Provençaalse kruiden
5 geperste tenen knoflook
2 kleine citroenen met schil, in achten gesneden
suiker naar smaak

Bereiding

Doe alle ingrediënten, behalve de ribs, met ½ l water in een grote pan en breng dit aan de kook.
Voeg de ribs toe, breng opnieuw aan de kook en laat alles met het deksel op de pan 20 minuten hard doorkoken.
Neem de ribs uit de pan en kook de vloeistof in tot hij goed stroperig is.
Schenk de hete vloeistof over de ribs, laat alles afkoelen en zet het 24 uur in de koelkast.
Bak de ribs krokant in een hete oven, onder de grill of op de barbecue en serveer ze met knoflookboter.

Spareribs met biersaus

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

Ingrediënten

1 sinaasappel
1 teentje knoflook
5 eetlepels (maïskiem)olie
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel paprikapoeder
1 kg spareribs
1 flesje Leffe Dubbel (30 cl)
25 g boter

Bereiding

Pers de sinaasappel uit.
Pel de knoflook en pers hem boven een grote schaal uit.
Voeg het sinaasappelsap, de olie, de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer alles door elkaar.
Bestrijk de spareribs hiermee en laat het vlees afgedekt in de koelkast ± 1 uur marineren.
Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees hierin rondom aan.
Voeg het bier toe en laat het vlees op matig vuur in ± 30 minuten gaar worden.
Lekker met gepofte aardappelen en bleekselderijssalade.

Bieradvies: Leffe Dubbel

Spareribs met gepofte aardappel

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

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels
3 stengels bleekselderij
1 appel
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
4 eetlepels honing-mosterddressing (fles à 270 ml)
1 bekertje zure room (125 ml)
½ zakje verse bieslook (à 25 g)
1 schaal gegrilde spareribs (ca. 480 g)

Bereiding

Aardappels schoonboenen en met vork inprikken.
Op bord in magnetron (700 watt) aardappels in ca. 10-12 minuten bijna gaar laten worden.
Aardappels in keukenhanddoek verpakken en 10 minuten laten nagaren.
Bleekselderij schoonmaken en fijnsnijden.
Appel schillen, in blokjes snijden.
Sla met bleekselderij, appel en dressing mengen.
Bieslook fijnhakken en met zure room mengen.
Op smaak brengen met zout en peper.
In magnetron spareribs volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Aardappels met roommengsel vullen.
Spareribs met aardappels en salade serveren.

Spätzli

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Duits	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

7 eieren

350 g tarwebloem

1 eetlepel water

zout

Bereiding

Klop de ingrediënten tot een glad deeg en kook dat in een flinke pan water met zout.

Zet een (roestvrij stalen) vergiet op de pan, doe daar het deeg in en druk het met een pollepel door de gaatjes, zodat er deegsliertjes in het kokende water vallen.

Laat die kort koken, haal ze dan met een schuimspaan uit de pan en houd ze warm.

Werk zo al het deeg door het vergiet.

Roer tenslotte nog wat boter door de gare spätzli.

Lekker als bijgerecht bij vlees met een saus of bij paddestoelen.

Info: U kunt spätzli ook met minder eieren maken; dan moet u wat meer water gebruiken.

In Zuid-Duitsland eet men spätzli ook als hoofdgerecht. Dan gaat er geraspte Bergkäse door. Vervang die eventueel door 250 g Gruyère.

Spätzli zijn ook lekker met ± 400 g gebakken uitjes erdoor.

Een spätzler is een soort rechthoekige vergiet met een schuif erboven. Als u die schuif heen en weer haalt, duwt u er het deeg vanzelf door.

Speciale barbecueworstjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kant-en-klare worstjes, die buiten de koelkast houdbaar zijn, zijn handig om in huis te hebben voor een onverwachte barbecue.

De worstjes zijn lekker gekruid.

Pocheer voor gekruide wijnworstjes de worstjes in 3 dl rode wijn met 1 takje rozemarijn, 1 takje tijm en 1 takje majoraan ½ uur en laat ze in het vocht afkoelen.

Omwikkel ze dan met 1 takje kruid (tijm, rozemarijn of majoraan) en rooster ze rondom 5 minuten.

Pocheer voor lekkere bierworstjes de worstjes als boven in 3 dl kriebier met 1 blaadje laurier en laat ze hierin afkoelen.

Verpak elk worstje met 1 blaadje laurier in een stukje aluminiumfolie en leg ze 10 minuten op het rooster.

Speculaas op z'n Hasselts

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

Ingrediënten

½ kg bloem
200 g boter
300 g bruine suiker
2 eieren
½ theelepel sodabicarbonaat
10 g kaneel
1 snuifje kruidnagel
100 g gesnipperde of gemalen amandelen

Bereiding

Zeef de bloem en maak er een kuiltje in.
Snijd de boter in stukjes en wentel deze aan de zijkant in de bloem.
Strooi suiker aan de rand van het kuiltje.
Klop de eieren los en doe ze in het kuiltje.
Voeg de kruiden, het bicarbonaat en de amandelen toe en kneed alles met de hand tot een gelijkmatig deeg.
Laat het op een koele plaats 12 uur. rusten.
Beboter een bakblik.
Vorm bolletjes van het deeg en duw deze een weinig plat.
Bak de koekjes 15 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.

Speculaasjes 5

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

Ingrediënten

150 g boter
125 g lichtbruine basterdsuiker
1 theelepel zout
10 g (= 2 afgestreken eetlepels) speculaaskruiden
200 g zelfrijzend bakmeel
1 eetlepel melk
50 g geschaafde amandelen

Bereiding

Roer de boter met de suiker en het zout romig en roer er dan de melk door.
Vermeng het zelfrijzend bakmeel met de speculaaskruiden, zeef het boven een kom en roer het door het botermengsel.
Kneed alles dan goed en laat het deeg minstens 1 uur rusten (beter is het nog om het een dag te laten staan).
Rol het deeg daarna op een met bloem bestoven werkvlak uit tot een lap van ± 1 cm dik en steek hieruit met behulp van vormpjes of met een mesje koekjes uit.
Smeer een bakblik in met boter en leg de koekjes erop, dik bestrooid met de geschaafde amandelen, die er licht moeten worden ingedrukt.
Verwarm de oven voor op 210°C, schuif het bakblik op de middelste richel en bak de koekjes in ± 20 minuten gaar.
Neem de koekjes met een pannenkoekmes voorzichtig van de bakplaat en laat ze laten afkoelen.

Speculaasjes 6

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

Ingrediënten

400 g bloem
2½ theelepel bakpoeder (of neemt zelfrijzend bakmeel)
3 theelepels speculaaskruiden
snufje zout
220 g boter
250 g donkerbruine basterdsuiker
(beetje water)
eventueel amandelsnippers voor de versiering

Bereiding

Schud eerst boven een beslagkom de bloem door een zeef, zodat alle klontjes eruit zijn.
Meng dan het bakpoeder, de kruiden en het zout erdoor.
Vervolgens voeg je de suiker en de koude boter toe.
Kneed het met je handen tot een soepele bal deeg.
Als dat niet lukt, voorzichtig een of twee eetlepels water toevoegen.
Laat het deeg een paar uur, of nog beter een hele nacht, buiten de koelkast staan zodat de smaak van de kruiden er goed intrekt.
Verwarm ondertussen de oven voor op 160°C/325°F graden of gasstand 2.
Smeer een bakplaat voorzichtig in met boter.
Strooi een beetje bloem over het aanrecht.
Rol dan op het aanrecht het deeg met een deegroller heel dun uit.
Snijd met een mes koekjes van het deeg.
Je kunt daar ook een vormpje voor gebruiken.
Leg de koekjes op de bakplaat en zorg dat ze ruim uit elkaar liggen. (Je kunt van het deeg ongeveer drie bakplaten vol koekjes maken!)
Als je het lekker vindt, kun je nog amandelsnippers over de koekjes strooien.
Bak de speculaasjes ongeveer een half uur in het midden van de oven.
De koekjes moeten daarna nog zeker tien minuten afkoelen voor je ze van de bakplaat kunt halen.
Zo blijven de koekjes beter in vorm en verbrand je je handen niet!

Speculaasjes in cijfers en letters

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

Ingrediënten

100 g lichtbruine of bruine basterdsuiker
200 g zelfrijzend bakmeel of 200 g bloem en 1 theelepel bakpoeder
100 g (koude) boter
½ theelepel zout
40 g koekkrumels naar keuze
1½ eetlepel speculaaskruiden (10 gr)
(± 3 eetlepels water of melk)
(50 g amandelschaafsel)
(rijstemeel)

Bereiding

Zeef de suiker en het bakmeel (of de bloem en het bakpoeder) in een kom.
Voeg de boter, het zout, de koekkrumels en de speculaaskruiden toe.
Snijd de boter in de bloem met twee messen tot erwtesgrootte.
Kneed alles snel tot een soepel deeg, dat van de wand van de kom loslaat.
Voeg, als het te droog is, wat melk of water toe.
Leg het deeg, afgedekt met of verpakt in folie, een nacht, of liever nog een hele dag, koel weg.
Kneed het de volgende dag door.
Rol het deeg dan uit tot een lap met een dikte van ± 3 mm.
Knip uit karton de benodigde letters en cijfers, leg die op het deeg en snijd ze met een scherp mesje uit.
Leg de deegletters en -cijfers op de bakplaat.
Kneed de restjes deeg samen, rol die opnieuw uit en snijd ze weer uit.
Ga zo door tot de bakplaat vol is.
Bestrooi de speculaasjes eventueel met amandelschaafsel en bak ze op 160°C in 25-30 minuten gaar.
Leg ze op een rooster en laat ze afkoelen.
Leg eventueel een tweede bakplaat vol koekjes en bak ook die.
Heeft u een heteluchtoven, dan kunt u twee platen tegelijk bakken.
Speculaasjes uit de plank
Kwast de koekholten van de speculaasplank in met rijstemeel.
Druk in elk vormpje een bolletje deeg en schrap er wat te veel is met de vlakke kant van een mes af.
Keer, als alle holten zijn gevuld, de plank met een klap op een werkvlak of tafel, zodat de deegvormpjes eruit vallen.
Leg deze op bakpapier op de bakplaat en bak ze zoals hierboven beschreven.

Speculaaskruiden 4

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

Ingrediënten

15 g gemalen kaneel
2 g gemalen kruidnagel
2 g gemalen nootmuskaat
1 g gemalen witte peper
1 g gemberpoeder
½ g gemalen kardemom

Bereiding

Meng alle ingrediënten
Dit is ongeveer één theelepel speculaaskruiden.

Info: Voor sommige Sinterklaasrecepten heb je speculaaskruiden nodig. In Nederland kun je die in de winkel in een zakje kopen. In het buitenland niet. Maar geen zorgen! Koop de losse kruiden en maak zelf een mengsel. De kruiden kun je in de meeste landen los wel kopen, in de winkel of op een markt.

Spek

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g magere spekblokjes

Bereiding

Leg de spekblokjes in een schaal en dek die, tegen het spatten, af met een velletje keukenpapier.

Bak de spekblokjes in 4 minuten op HOOG (100%) uit en laat ze 2 minuten nagaren.

Als u het spekvet niet gebruikt, kunt u een dubbel vel keukenpapier op de bodem van de schaal leggen; het spekvet wordt dan direct door het papier geabsorbeerd.

Dek de spekblokjes ook dan wel af.

Spekjes-eiersaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g bakbacon

2 teentjes knoflook

20 g boter

4 eieren

1 ½ tl Italiaanse keukenkruiden

± 150 g geraspte Pardano of Parmezaanse kaas

Bereiding

Deze saus wordt tijdens de bereiding gehusseld met (meestal) spaghetti.

Begin hiervoor met het koken, in ruim kokend water, van ± 300 g spaghetti.

Snijd de bacon in stukjes en pel de knoflook.

Verhit de boter en bak de bacon hierin zachtjes uit.

Pers de teentjes knoflook erboven uit.

Klop de eieren met wat zout en peper los.

Stort de spaghetti in een zeef, laat kort uitlekken en schep de pasta terug in de pan.

Voeg de spekjes, de eieren, de kruiden en enkele lepels kaas toe en hussel die door de spaghetti.

Laat de pan even afgedekt staan, zodat het ei kan stollen.

Schep nogmaals om en serveer direct met de rest van de geraspte kaas.

Lekker met een tomatensalade.

Variatietip: Gebruik 125 g magere spekreepjes en 125 g hamblokjes, snijd ½ paprika in blokjes, snipper 1 klein uitje en bak die met het spek mee.

Klop de eieren los met 1 dl slagroom en meng als boven beschreven.

Spekjes-gerookte vissaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g mager spekblokjes
20 g boter
1 courgette
1 prei
150 g gerookte zalmsnippers
150 g gerookte forelfilet
2 dl Room Culinair
2 eetlepels gesnipperde bieslook

Bereiding

Bak de spekblokjes in de boter op halfhoog vuur lichtbruin.
Snijd de courgette in kleine blokjes en de prei in smalle ringen, schep de groenten bij de spekjes en stoof ze onder omscheppen in 5 minuten gaar.
Snijd de zalm- en forelfilet in stukjes.
Schenk de bindende room bij het spekjesmengsel en laat de saus al roerend binden.
Warm tot slot de visstukjes in de saus op en voeg de bieslook en zout en peper naar smaak toe.
Serveer direct bijvoorbeeld met lintmacaroni.

Variatietip: Vervang de gerookte vis door 300 g verse zalm- of zalmforelfilet en bak deze in blokjes in 2-3 minuten met de spekjes mee gaar.
Bereid een zakje dillesaus en schep hierbij het zalm-spekjesmengsel en verwarmde flageolets (uit ½ l blik).

Spekjes-kerriesaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje mix voor ½ l kerriesaus

1 ui

1 teentje knoflook

2 paprika's

300 g kalkoenfilet

100 g magere spekblokjes

3 eetlepels olie

1 blikje ananasstukjes

Bereiding

Meng de kerriesausmix met ½ liter koud water.

Pel en snipper de ui en de knoflook en snijd het vruchtvlees van de paprika in stukjes.

Snijd de kalkoenfilet in blokjes of repen.

Bak in een braadpan de spekjes in de olie krokant.

Voeg de kalkoenfilet toe en bak die rondom bruin.

Bak de ui, de knoflook en de stukjes paprika 2 minuten mee.

Voeg de mix toe en laat het gerecht afgedekt, onder af en toe roeren, zachtjes 10 minuten smoren.

Roer op het laatst de ananas met een scheutje ananassap door de saus.

Lekker met macaroni en sperziebonen.

Variatie:

Vervang de paprika door roosjes broccoli, bak deze niet mee, maar kook ze in de saus beetgaar.

Bereid de saus met 4 dl bouillon en 1 dl room.

Variatietip: Vervang de ananas door 50 g pijnboompitjes.

Spekjes-kippenleversaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
100 g champignons
3 eetlepels olie
100 g magere spekblokjes
400 g kippenlevers
2 eetlepels cognac of 4 eetlepels sherry
½ pakje gebonden ossestaartsoep-poeder
2 eetlepels crème fraîche

Bereiding

Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.
Verhit de olie en bak de spekjes hierin krokant.
Snijd de kippenlevers eventueel kleiner en bak ze met de spekjes mee bruin.
Voeg de ui en de champignons toe en bak ze 2 minuten zachtjes.
Blus met de cognac of sherry.
Roer het soeppoeder met ½ liter water glad, giet het al roerend in de pan en breng het aan de kook.
Laat de saus kort koken en breng op smaak met de crème fraîche, zout en peper.
Serveer de saus met macaroni naar keuze en sperziebonen of geef er een groene salade bij.

Variatietip: Voeg 150 g ontpitte gedroogde pruimen en een glas rode wijn toe, stoof 3 laurierbladeren en 1 takje tijm mee.

Voeg geen champignons en crème fraîche toe.

Serveer de saus met volkorenmacaroni, gestoofde kool en tuinbonen.

Spekjes-konijnmosterdsaus

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g konijnfilet
1 ui
100 g ontbijtspek of bacon in blokjes
25 g boter
1 glas witte wijn of bouillon
2 dl koffieroom
1-2 eetlepels mosterd
peper
2 eetlepels fijngesneden dragon of bieslook

Bereiding

Snijd de konijnfilet in blokjes, pel en snipper de ui.
Bak in een braadpan het spek in de boter krokant, voeg de stukjes konijnfilet toe en bak ze rondom lichtbruin.
Draai het vuur laag en bak de stukjes ui 3 minuten mee.
Schenk de wijn in de pan en roer de aanbaksels op de bodem los.
Voeg de room toe en breng het geheel aan de kook.
Breng de saus met mosterd, zout en peper op smaak.
Roer er op het laatst de dragon door.
Serveer met pasta naar keuze.
Lekker met koolsalade of spruitjes.

Variatietip: Bak met de ui 150 g champignons en 2 gesnipperde bosuitjes mee.
Vervang de konijnfilet door kalkoenfiletreepjes.

Spekjes-prei-notensaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g ontbijtspek in dunne plakjes
4 eetlepels olie
150 g cashewnoten
500 g fijngesneden prei
200 g geraspte (Leidse) kaas
(boter)

Bereiding

Snijd de spekplakjes in vieren en bak de stukjes in twee lepels olie krokant.
Hak de noten grof en bak ze even mee.
Scheep de spekjes en de noten uit de pan op keukenpapier of op een bord.
Bak de prei in het spekjesvet met de rest van de olie in $\pm$ 4 minuten al omscheppend gaar.
Meng alles direct door de afgegoten pasta (naar keuze), met de helft van de kaas.
Voeg eventueel een klontje boter toe, breng met zout en peper op smaak en strooi er aan tafel de rest van de kaas over.

Variatietip: Vervang de prei door erwtes en bak deze niet, maar kook ze tegelijk met de pasta (naar keuze) mee gaar.
Voeg een scheutje koffieroom en 2 eetlepels gesnipperde peterselie of fijngesneden basilicumblaadjes toe.

Spekkoek 2

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

Ingrediënten

250 g boter
200 g witte basterdsuiker
7 eidooiers
75 g bloem
25 g maïzena
1 theelepel zout
10 theelepels kaneel
7 eiwitten
3 theelepels gemalen anijs
3 theelepels nootmuskaat
3 theelepels kruidnagelpoeder
4 theelepels kardemompoeder
½ theelepel vanillemerg
50 g boter

Bereiding

Vet een springvorm van 24 cm doorsnee dun met boter in.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Roer de boter met de suiker tot een lichte, romige massa (± 10 minuten met de elektrische mixer).
Klop de eidooiers één voor één door de botermassa.
Zeef de bloem met de maïzena en het zout en spatel ze door de botermassa.
Klop een stevig schuim van de eiwitten en spatel het luchtig door het deeg.
Doe 1/3 deel van het deeg over in een andere schaal.
Vermeng de specerijen en schep ze door de kleinste portie deeg.
Scheep een dun laagje van het lichte deeg in de springvorm, zet de vorm op de onderste richel van de oven en laat het deeg in ± 10 minuten gaar worden.
Verhit de grill.
Smelt de 50 g boter.
Neem de vorm uit de oven, bestrijk de cake dun met boter, schep er een dun laagje gekleurd deeg op en bak dit 3-4 minuten op 10 cm afstand onder de grill.
Bestrijk de cake weer dun met boter, schep er een dunne laag licht deeg op en bak dit onder de grill in 3-4 minuten gaar.
Ga op deze manier door tot al het beslag op is.
Laat de spekkoek in de vorm afkoelen.
Haal hem dan uit de vorm en laat hem op een rooster helemaal koud worden.

N.b.: Spekkoek moet minstens een dag, maar liever nog enkele dagen staan voor hij wordt aangesneden. Verpakt in aluminiumfolie kan hij ook heel goed worden ingevroren.

Spekkoek 3

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

Ingrediënten

100 g bloem
7 grote of 10 kleine eieren
500 g boter
250 g basterd- of poedersuiker
10 theelepels kaneel
5 theelepels fijne anijs
3 theelepels nootmuskaat
3 theelepels kruidnagelpoeder
3 theelepels gemalen kardemom
2 eetlepels koffieroom
de uit 1 vanillestokje geschraapte zaadjes of 5 theelepels
vanillesuiker
zout

Bereiding

Roer de boter met de vanille en de helft van de suiker tot een glanzende massa.
Splits de eieren.
Klop de dooiers schuimig met de rest van de suiker en klop het eiwit daarna stijf.
Roer vervolgens het boter-vanille-suikermengsel met het geklopte eiwit en de schuimig geroerde eidooiers luchtig door elkaar.
Zeef er de bloem en het zout door en schep het met de melk nogmaals goed om.
Verdeel dit beslag in gelijke delen over 2 kommen.
Voeg aan één kom de kruiden toe. Dit beslag wordt beige-bruin, het andere blijft lichtgeel.
Vet een springvorm van ± 27 cm doorsnee goed met boter in en schep er een dun laagje van het lichte beslag in.
Schuif de vorm op het bovenste rooster onder de grill, die op zijn hoogste stand moet worden gezet (of gebruik de bovenverwarming van de oven, ± 125°C).
Breng, als het beslag gaar is (wat na enkele minuten het geval zal zijn), op de gare laag eenzelfde laagje van het 'bruine' beslag aan.
Herhaal deze handelingen tot het beslag op is.
Nadat ± 5 laagjes zijn aangebracht, moet de springvorm op een lager rooster worden gezet.
De koek is klaar, als het bovenste laagje gaar is.

Speklapjes met pittige tomatensaus

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

Ingrediënten

4 speklappen
2 uien
4 eetlepels olie
2 eetlepels bieslook (fijngesneden)
6 eetlepels ananasjam
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels tomatensaus

Bereiding

Pel en snipper de ui.
Snijd de speklapjes in zeer smalle reepjes.
Verhit de wok of braadpan op een hoog vuur.
Schenk de olie erin en laat deze heet worden.
Bak hierin ± 7 minuten het vlees al omscheppend.
Voeg de ui toe en bak deze 2 minuten al omscheppend mee.
Schep de chilisaus, de ananasjam en de tomatensaus erdoor en laat het gerecht goed warm worden.
Bestrooi met bieslook.
Lekker met bietjes, gekookte aardappels, gemengde salade.

Speklapjes op de grill met balsamicoazijn

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

Ingrediënten

600 g speklappen

1 eetlepel sambal

1 eetlepel olie

8 eetlepels balsamicoazijn (of sherryazijn)

snufje zout

snufje peper

Bereiding

Laat de speklapjes op kamertemperatuur komen.

Wrijf ze licht in met sambal en peper.

Wrijf de grillpan in met olie en laat de pan heet worden.

Gril de speklapjes rondom in ± 8 minuten gaar en krokant.

Besprenkel ze na ± 6 minuten met wat balsamicoazijn.

Bestrooi ze na het grillen met zout.

Lekker met gekookte rijst en roergebakken Oosterse groenten.

Spekrösti

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappelen

1 ui

40 g boter

100 g ontbijtspek in plakjes

zout

Bereiding

Schil en was de aardappelen en kook ze ± 20 minuten in een pan met 1 l water en zout.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Rasp de aardappelen boven een kom met een grove rasp.

Pel de ui en snipper hem heel fijn.

Snijd het ontbijtspek in dunne reepjes.

Verhit in een koekepan 25 g boter en bak de ui en het spek al omscheppend ± 4 minuten.

Voeg de aardappelrasp toe en bestrooi die met zout.

Bak de aardappelrasp al omscheppend ± 5 minuten op halfhoog vuur.

Vorm de aardappelrasp in de koekepan tot een koek, druk die licht aan en bak hem op laag vuur ± 10 minuten (schep niet meer om!).

Snijd de rest van de boter in kleine stukjes en laat die langs de rand van de aardappelkoek in de pan glijden.

Bak de koek nog ± 5 minuten.

Snijd de aardappelkoek (= rösti) in vieren.

Speksaus

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 stuk doorregen spek

1 ui

2½ dl water

peper, zout

10 g aardappelmeel

2 eetlepels dragonazijn

1 eetlepel water

Bereiding

Snijd het spek in blokjes en zet die in een pan op een laag vuur, zodat het vet kan smelten.

Snipper de schoongemaakte ui fijn.

Voeg de ui bij het spek en laat fruiten.

Voeg nu het water en peper en zout toe.

Maak het aardappelmeel met de dragonazijn en 1 eetlepel water aan en voeg dit al roerend toe.

Laat even doorkoken.

Speksoep uit de Hoge Venen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g spek
tijm, laurierblad
4 wortelen
1 struik groene selder
2 preien
3 raapjes
1 groen kooltje
peper, zout

Bereiding

Doe het spek in een pan.
Voeg 3 l water, peper, tijm en laurier toe en doe er een beetje zout bij.
Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en laat 1 uur zachtjes doorkoken.
Voeg de in schijfjes gesneden wortels, de kleingesneden selder, de in ringen gesneden prei en de kleingesneden raapjes toe.
Reinig de groene kool en hak deze grof.
Voeg de kool aan de soep toe.
Draai het vuur laag en laat alles 2 uur zachtjes doorkoken.
Verwijder voor het opdienen het spek uit de pan en snijd dit in plakken of teerlingen.
Doe het spek in de soepterrine, voeg de hete soep toe en breng het geheel op smaak met peper en zout.

Sperziebonen-gehaktschotel

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

Ingrediënten

750 g diepvries sperziebonen
15 g boter
1 ui
300 g gehakt
1-2 teentjes knoflook
zout
peper
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde tijm
boter om in te vetten
1 bekertje zure room (125 ml)
100 g geraspte kaas
paprikapoeder

Bereiding

Kook de bevroren sperziebonen beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit de boter, fruit de gepelde en gesnipperde ui hierin en voeg het gehakt toe.
Bak het gehakt rul tot het grijs van kleur is.
Pers de knoflookteentjes erboven uit en breng het mengsel op smaak met zout, peper, tijm en oregano.
Beboter een ovenschaal en leg de helft van de sperziebonen hierin.
Leg er het gehaktmengsel op en dek af met de rest van de bonen.
Roer de zure room los met de geraspte kaas, voeg naar smaak zout en peper toe en verdeel het mengsel over de sperziebonen.
Zet de schaal ± 20 minuten in het midden van een op 200°C voorverwarmde oven.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met wat paprikapoeder.

Sperziebonen in mosterddressing

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

Ingrediënten

400 g mooie lange, dunne sperziebonen

zout

150 g magere rokspekblokjes

1 klein gesnipperd uitje

3 teentjes knoflook uit de pers

een snuf (versgemalen) nootmuskaat

1 theelepel honing

2 eetlepels Zaanse mosterd

3 eetlepels wijnazijn

6 eetlepels olie

een handje mooie taugé (of een ander spruitsel)

3 eetlepels geroosterde zonnebloempitten

Bereiding

Haal de sperziebonen aan de aanzet af, laat de puntjes eraan en kook ze 6 minuten in (reeds kokend) water met zout.

Bak de spekblokjes zachtjes uit en bak op het laatst de ui mee.

Maak een dressing maken van de knoflook, nootmuskaat, honing, mosterd, wijnazijn en olie.

Laat de sperziebonen kort uitlekken, schep ze om met 3 eetlepels dressing en schik ze op een schaal.

Strooi er de rokspekblokjes, taugé en zonnebloempitten over en geef de rest van de dressing er apart bij.

Sperziebonenlasagna met romige béchamelsaus

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

Ingrediënten

750 g aardappelen
zout
peper
750 g sperziebonen
150 g ontbijtspek in dunne plakjes
2 eetlepels olie
1 fijngesneden ui
1 teentje knoflook
300 g rundergehakt
250 g ontvelde tomaten in stukjes
1 theelepel fijngesneden tijm

voor de béchamelsaus

30 g boter
25 g bloem
4 dl melk
nootmuskaat
zout
peper
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Kook de aardappelen 15-20 minuten in ruim water met zout en snijd ze daarna in dunne plakjes.
Kook de sperziebonen in ruim kokend water met zout in 10 minuten beetgaar.
Bak de plakken ontbijtspek in een droge koekenpan krokant.
Verhit de olie en bak de ui en de knoflook 10 minuten.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Roer de tomaten en de tijm erdoor en laat op zacht vuur nog 10 minuten koken tot een dikke saus is ontstaan.
Smelt de boter, roer de bloem erdoor en bak die 3 minuten mee.
Voeg al roerend de melk toe, breng de saus aan de kook en laat 10 minuten doorkoken.
Breng de saus op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Vul een ingevette ovenschaal van 18 x 26 cm als volgt in laagjes: aardappelplakjes, gehaktsaus, spekplakjes, boontjes, béchamelsaus en wat kaas.
Herhaal deze laagjes tot de ingrediënten op zijn.
Eindig met aardappelplakjes, bestrijk deze met béchamelsaus en bestrooi met kaas.
Bak de lasagne 45 minuten in het midden van de oven.

Sperziebonensalade 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gare sperziebonen

1 grote ui

1½ eetlepel azijn

1 theelepel mosterd

peper

zout

3 eetlepels slaolie

Bereiding

Laat de bonen uitlekken.

Maak de ui schoon en snijd hem zeer klein.

Vermeng de azijn met de mosterd, peper en zout en schenk er al kloppend de slaolie bij.

Schep de bonen en de ui door de saus en laat het in de koelkast ½ uur doortrekken.

Sperziebonensalade met amandelen en eieren

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g schoongemaakte sperziebonen
2 dl mayonaise
1 theelepel gemalen komijn
3 eetlepels fijngehakte peterselie
3 in plakjes gesneden hardgekookte eieren
enkele zwarte olijven
50 g amandelschaafsel

Bereiding

Kook de sperziebonen ± 10 minuten in weinig water met wat zout net gaar.
Laat ze goed uitlekken en afkoelen.
Vermeng de mayonaise in een kom met de gemalen komijn en de fijngehakte peterselie en roer de uitgelekte en afgekoelde sperziebonen door de mayonaisesaus.
Leg de salade op een vrij platte schaal en garneer hem met de plakjes ei en enkele zwarte olijven.
Rooster het amandelschaafsel in een niet ingevette koekenpan lichtbruin en krokant en bestrooi er de salade vlak voor het serveren mee.

Sperziebonenschotel met groene asperges

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

Ingrediënten

400 g dunne sperziebonen

400 g groene asperges

zout

peper

2 eetlepels (noten)olie

3 lente-uitjes in dunne ringen

2 ontvelde vleestomaten in partjes

2 eetlepels grofgesneden kervel of peterselie

Bereiding

Kook de bonen en de asperges in 10 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar.

Spoel de groenten direct met koud water af, laat uitlekken en bewaar ze tot het gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de bonen en de asperges in schuine stukken van 4 cm.

Verhit de olie en bak de lente-ui en de tomaat hierin zachtjes 5 minuten.

Schep de bonen en de asperges erdoor en warm ze 5 minuten mee.

Breng het gerecht voor het serveren op smaak met zout en peper en bestrooi met de kervel of peterselie.

Spezzatino di vitello alla salvia (gestoofde kalfslappen met salie)

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

Ingrediënten

400 g magere kalfslappen
1 gesnipperde ui
30 g boter
2 eetlepels olijfolie
1 geperst teentje knoflook
1 theelepel salie
1 laurierblaadje
1 mespunt tijm
2 dl witte wijn
zout
zwarte peper
50 g tarwebloem

Bereiding

Verhit de boter en de olie in een koekenpan.
Wentel de stukken vlees door de bloem en bak ze op hoog vuur bruin.
Haal het vlees uit de pan en doe het over in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 2 minuten in het resterende vet.
Voeg de salie, tijm en laurier toe en blus af met de witte wijn.
Roer de aanbaksels los en giet het vocht over het vlees.
Stoof het geheel in 1-1½ uur gaar.

Spinazienestjes

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g spinazie (of 450 g diepvriesbladspinazie)

2 eetlepels olijfolie

1½ eetlepel rode pesto

peper

zout

4 kleine eieren

Bereiding

Was de spinazie of laat de spinazie ontdooien en goed uitlekken.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit de olie en laat de spinazie al omscheppend slinken.

Breng op smaak met 1 eetlepel pesto en peper en zout.

Verdeel de spinazie in 4 porties en leg ze in een ovenschaal.

Maak een kuiltje in elke portie spinazie, breek boven elk kuiltje een ei en laat het eiwit erin lopen.

Houd de dooiers apart.

Zet de ovenschaal 10 minuten in de voorverwarmde oven en verwarm tot het eiwit is gestold.

Verdeel de dooiers over de nestjes en bak alles nog ± 4 minuten.

Bestrooi met peper.

Serveer direct.

Spinaziesoep met ei

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g verse spinazie
20 g boter
100 g champignons
citroensap
1 teentje knoflook
2 eetlepel volkorenmeel
4 dl melk
zout
peper
nootmuskaat
(een scheutje room)
2 hardgekookte eieren

Bereiding

Kook de spinazie in het aanhangende water gaar en hak de groente (met een staafmixer) fijn.
Bak de met citroensap besprenkelde in plakjes gesneden champignons, af en toe roerend, in de boter tot al het vocht is verdwenen.
Pers er het knoflookteentje boven uit en roer, als het vocht is verdampt, het meel door de champignons.
Laat dit op zacht vuur 2 minuten doorwarmen en voeg dan in twee keer de melk toe.
Blijf roeren tot het geheel is gebonden.
Doe er de fijngehakte gemalen spinazie erbij en leng het zo nodig met water aan.
Breng de soep op smaak met peper, zout, nootmuskaat en eventueel room.
Doe de soep in soepkommen of -borden.
Snijd de gepelde eieren in plakjes en leg die voorzichtig op de soep.

Spinaziesoep met kipfilet

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1 stengel bleekselderij
1 mespuntje gemalen foelie
een snuffje tijm
1 klein laurierblad
1 kippenbouillontablet
150 g kipfilet
400 g spinazie
1 eetlepel crème fraîche
versgemalen peper

Bereiding

Pel de ui en snipper hem fijn.
Was de bleekselderij, maak hem schoon en snijd hem in reepjes.
Breng in een pan de ui, de bleekselderij, de foelie, de tijm, het laurierblad en het bouillontablet met 3/4 l water aan de kook en laat het ± 15 minuten zachtjes koken.
Voeg de kipfilet toe en laat de bouillon nog ± 15 minuten trekken.
Was intussen de spinazie en zoek de groente uit.
Neem de kip uit de pan en voeg de spinazie aan de bouillon toe.
Breng het aan de kook en laat ± 4 minuten zachtjes koken.
Zeef de bouillon met de groenten boven een andere pan.
Verwijder het laurierblad en pureer de groenten in een keukenmachine of wrijf ze door een zeef.
Voeg de gepureerde groenten weer aan de bouillon toe en verwarm de soep, onder af en toe roeren, op halfhoog vuur opnieuw.
Snijd de kipfilet intussen in kleine blokjes en voeg die aan de soep toe.
Roer de crème fraîche erdoor en breng op smaak met peper.
Serveer met sneetjes geroosterd bruin brood.

Spinaziesoep met verse kruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

25 g dessertrijst
1 eetlepel olijfolie
1 fijngehakte ui
½ theelepel kurkuma (geelwortelpoeder)
½ theelepel kaneel
1 ½ l groentebouillon
de geraspte schil en het sap van 1 limoen
450 g geschilde koolraap in stukken
200 g gewassen verse spinazie
5 bosuien in ringen
3 eetlepels fijngehakte verse peterselie
2 eetlepels fijngehakte verse dille
1 ½ dl yoghurt
peper
zout

Bereiding

Week de dessertrijst 15 minuten in koud water, spoel af en laat goed uitlekken.
Verhit de olie in een pan en bak de ui daarin in ± 3 minuten glazig.
Voeg de kurkuma en de kaneel toe en bak ze ± 1 minuut mee.
Giet de bouillon erbij en voeg vervolgens de limoenrasp, het limoensap en de dessertrijst toe.
Breng op smaak met peper en zout.
Breng de soep aan de kook en laat ± 20 minuten sudderen.
Voeg de koolraap toe en laat nog 10-15 minuten koken tot de koolraap zacht is.
Voeg de spinazie, de bosuien en de kruiden toe en laat het geheel nog 2 minuten zachtjes koken.
Controleer de smaak en voeg eventueel peper of zout toe.
Serveer de soep heet met een dot yoghurt erop en naan (platte Indiase broden) erbij.

Spinaziesoep met zalm en dille

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel boter
3 fijngesneden sjalotjes
1 uitgeperst teentje knoflook
400 g verse spinazie in reepjes
½ l kippenbouillon (van tablet)
2 dl slagroom
zout
peper
250 g gerookte zalm in mooie lange reepjes
2 eetlepels fijngesneden dille

Bereiding

Bak de sjalot en de knoflook ± 5 minuten in de boter.
Voeg de spinazie toe en laat die al omscheppend slinken.
Voeg de bouillon toe, breng de soep aan de kook en laat haar op zacht vuur ± 15 minuten koken.
Pureer en zeef de soep.
Roer de slagroom en zout en peper door de soep.
Verwarm de soep goed en roer er de zalm en de dille door.

Stampies

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg aardappelen

1 l karnemelk

20 g diëetmargarine om te bakken en te braden

peper

Bereiding

Kook de aardappelen en giet ze af.

Voeg de karnemelk toe, laat op laag vuur even sudderen en maak er puree van.

Laat de margarine in een pan kleuren en voeg ze bij de puree.

Kruid naar smaak.

U kunt dit gerecht serveren met een sneetje bruinbrood met magere platte kaas.

Stamppot met groene kool en spek uit de Ardennen

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

Ingrediënten

500 g gerookt spek
1 groene kool
50 g reuzel
½ l bouillon
een beetje bloem
geraspte nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

Maak de kool schoon, verwijder de buitenste harde bladeren en was de kool goed.
Doe de koolbladeren 2 minuten in kokend water met zout en giet het water af.
Snijd de groente grof.
Laat de reuzel op laag vuur uitbakken en doe er dan de helft van de kool bij.
Voeg er wat zout aan toe, doe er het spek bij en daarna de rest van de kool.
Kruid met peper en nootmuskaat.
Giet er dan de bouillon bij.
Doe het deksel op de pan en sluit die met een deegrand hermetisch af.
Laat het gerecht op middelhoog vuur 3 uur stoven.
Serveer het zeer heet met gekookte aardappelen.

Stamppot met saucijsjes

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

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels (± 500 g)
1 winterpeen
1 dunne prei
75 g boter
1 zakje panklare witte kool (250 g)
12 rundersaucijsjes
1 bekertje slagroom
zout, peper, nootmuskaat
1 blikje bosvruchtencocktail (400 g, Jonker Fris)

Bereiding

Schil de aardappels, was ze en kook ze in weinig water in ± 20 minuten gaar.
Maak intussen de wortel schoon en snijd hem in plakjes.
Maak de prei schoon en snijd hem in ringetjes.
Smelt in een pan 25 g boter, voeg de wortel toe en stoof op laag vuur afgedekt ± 5 minuten.
Voeg de prei en de kool toe en stoof ze ± 10 minuten mee.
Verhit intussen in een koekenpan 25 g boter en bak de saucijsjes in ± 10 minuten gaar; keer ze af en toe.
Giet de aardappels af en pureer ze met een aardappelstamper.
Meng de slagroom en de rest van de boter erdoor en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Schep de groenten erdoor.
Neem de saucijsjes uit de pan en houd ze warm.
Giet de bosvruchtenmix af en vang hierbij 1½ dl sap op (de rest van het sap wordt niet gebruikt).
Voeg de bosvruchtenmix, het sap en 1½ dl water aan het bakvet toe, laat het ± 3 minuten zachtjes koken en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de stamppot over 4 borden, leg de saucijsjes ernaast en schenk op elk bord 3 eetlepels saus over de saucijsjes.
Serveer de rest van de saus er apart bij.

Stirfry van exotisch fruit met kaneelflensjes, koriander en tequila-basilicumsorbet

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de flensjes

120 g bloem
3 eieren
120 ml melk
2 eetlepels gesmolten boter
1 eetlepel suiker
1 snuifje zout
1 snuifje kaneelpoeder

voor de tequila-basilicumsorbet

150 ml water
225 g suiker (S2)
90 g basilicum
50 g spinazie
200 ml tequila
het sap van 1 citroen

voor de gekristalliseerde koriander

1 eiwit
1 bosje koriander
100 g suiker (S2)

voor de chiligelei

4 gedroogde rode chili's
200 ml water
2 eetlepels rodebessengelei
2 eetlepels honing
1 theelepel appelazijn

voor de stirfry

1 eetlepel olijfolie
1 banaan
1 mango
220 g ananas
120 g papaja
120 g watermeloen
citroensap naar smaak

Bereiding

De flensjes bereiden: de bloem in een kom doen.

Geprint met Carta

Stirfry van exotisch fruit met kaneelflensjes, koriander en tequila-basilicumsorbet

De eieren breken in een kuiltje en al roerend de melk toevoegen.

Vervolgens boter, zout en kaneelpoeder bij het beslag doen en alles tot een homogene massa kloppen.

Het beslag laten rusten.

Flensjes bakken en deze versnijden of uitsteken in de gewenste vorm.

De sorbet bereiden: het water met de suiker tot een siroop koken.

Basilicum en spinazie blancheren en laten schrikken in koud water.

De twee mixen met de afgekoelde suikersiroop, en door een fijne zeef gieten.

De tequila en het citroensap toevoegen en het mengsel in een ijsmachine tot sorbet draaien.

De koriander behandelen: het eiwit loskloppen, de korianderblaadjes door het eiwit halen, bestrooien met suiker en op een bakpapier 1 uur laten verharden.

De chiligelei maken: de chili's samen met het water droogkoken.

De drie andere ingrediënten vermengen en 2 minuutjes zachtjes laten koken.

Mixen en laten afkoelen.

De stirfry bereiden: het fruit in blokjes van 1 cm snijden.

De wok verhitten en de olie toevoegen.

Blokjes banaan, mango, ananas en papaja in de olie laten glijden en voorzichtig omscheppen.

Na maximum 2 minuten de watermeloen bij het fruit doen en op smaak brengen met citroensap.

De versneden of uitgestoken flensjes mengen met het fruit.

De fruitmengeling samen met de sorbet en de gelei op borden schikken.

Bestrooien met koriander.

Taco met haring en avocado

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type Fruit	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 haringen
1 rijpe avocado
3 tomaten
2 bosuitjes
sap van een halve citroen
2 eetlepels koriander, fijngehakt
zout en versgemalen zwarte peper
4 kleine soft-taco's (of tortilla's)
3 eetlepels olijfolie
3 eetlepels zure room
75 g waterkers of veldsla

Bereiding

Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de bosuitjes in ringetjes en de haringen in brede repen.
Prak de helft van de avocadoblokjes fijn en voeg de zure room, 1 eetlepel citroensap en de helft van de tomaat, bosui en koriander toe en roer het geheel goed door elkaar.
Strooi er zout en versgemalen zwarte peper naar smaak overheen.
Bestrijk de taco's dun met 1 eetlepel olijfolie en bak ze knapperig bruin in een koekenpan.
Leg de taco's op vier borden en strijk het avocadomengsel erover uit.
Meng de waterkers of veldsla met de rest van de avocado, tomaat, bosui, koriander, olijfolie en ½ eetlepel citroensap tot een salade.
Verdeel de salade en de haring over de taco's.
Sprenkel de rest van het citroensap erover en maal er wat peper boven.

Wijnadvies: Manzanilla. Deze Jerez wijn heeft enkele jaren de zeelucht van de Atlantische oceaan ingeademd en heeft zich ontwikkeld tot een frisse, verfijnde en kruidige wijn. Deze wijn uit Sanlúcar de Barrameda is heerlijk om gekoeld te drinken bij een nieuwe haring met haar licht zilte smaak. Een zilveren haring en een zwarte stier zijn dus een prima combinatie! Manzanilla is o.a. te koop in de supermarkt en bij de slijter.

Tafelzuur van ui

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

225 g gesnipperde uien
1 verse groene chilipeper, van zaden ontdaan en in dunne ringetjes gesneden
1 eetlepel verse munt, fijngehakt
1 eetlepel verse korianderblaadjes, fijngehakt
½ theelepel zout
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Schep alle ingrediënten door elkaar, behalve het zout.
Voeg het zout vlak voor het opdienen toe.

Tagliatelle con funghi 2 (tagliatelle met paddestoelensaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g Tagliatelle all'Uovo (Buitoni Fresco)

zout

peper

2 eetlepels olijfolie

2 sjalotjes in dunne ringen

1 fijngesneden teentje knoflook

150 g paddestoelen (kastanjechampignons, boleten) in plakjes

100 g gekookte achterham in reepjes

1 dl slagroom

200 g Salsa con Funghi Porcini (Buitoni Fresco)

Bereiding

Kook de tagliatelle in ruim kokend water met zout in ± 4 minuten beetgaar en laat de pasta uitlekken.

Verhit de olie en bak de sjalot en de knoflook hierin ± 5 minuten.

Voeg de paddestoelen toe en bak die op hoog vuur ± 5 minuten mee.

Roer de ham en de slagroom erdoor.

Verwarm alles ± 3 minuten en voeg de Salsa con Funghi Porcini toe.

Verwarm de saus goed en breng op smaak met zout en peper.

Info: Paddestoelen zijn erg populair in Toscane. In het najaar wordt er in de bossen volop gezocht naar boleten (porcini), bijvoorbeeld naar het heerlijke eekhoorntjesbrood. Deze porcini wordt graag gebruikt in risotto's en pastagerechten. Het hele jaar door kunt u gebruik maken van gedroogde porcini, die overal te koop zijn.

Laat deze gedroogde paddestoelen eerst ± 1 uur weken in heet water, ze zijn dan voldoende zacht geworden om verder te verwerken.

Wilt u dit pastarecept met gedroogde paddestoelen maken, gebruik dan ongeveer 40 g gedroogde porcini.

Tagliatelle met gorgonzolasaus en peer

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g tagliatelle all'uovo (eierpasta, Buitoni)

1 blik halve peren (± 410 g)

250 g gorgonzola

1 bekertje slagroom (125 ml)

zout

peper

Bereiding

Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.

Laat intussen de peren uitlekken en snijd ze in waaiers.

Snijd de gorgonzola in blokjes.

Verwarm in een steelpan $\frac{3}{4}$ deel van de kaas met de slagroom tot de kaas is gesmolten.

Breng op smaak met zout en peper.

Giet de pasta af.

Verdeel de pasta over 2 borden, schenk de saus erover en bestrooi met de achtergehouden blokjes kaas.

Leg de peer in het midden.

Tahoespiesjes met pindasaus

Menugang Hapje	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 citroen
1 dl ketjap manis
½ eetlepel sambal oelek
1 blok tahoe (500 g)
1 kleine groene paprika
1 kleine rode paprika
3 eetlepels olie
½ potje satésaus (netto 350 g)
½ zakje santen (Conimex)
8 houten spiesen

Bereiding

Leg de spiesen ± 30 minuten in een bakje koud water.
Pers intussen de citroen uit en roer het citroensap, de ketjap en de sambal in een wijde schaal door elkaar.
Snijd de tahoe in blokjes van ± 2 x 2 cm.
Schep ze door het ketjapmengsel en laat ze, onder af en toe omscheppen, afgedekt ± 1 uur marineren.
Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes van 2 x 2 cm.
Steek om en om stukjes tahoe (bewaar de marinade), rode en groene paprika aan de spiesen, bestrijk ze met olie en rooster ze op de hete barbecue in ± 5 minuten rondom lichtbruin.
Maak intussen de satésaus met water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Roer de santen erdoor, breng de saus op smaak met de marinade en warm de saus nog ± 2 minuten door.

Tarama salata 1 (pâté van viskuit)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

125 g gerookte kabeljauwkuit
3 sneden oud brood zonder korst en verkruimeld
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 theelepel water
1 theelepel geraspte ui
1 theelepel gehakte peterselie
zwarte ontpitte olijven

Bereiding

Wrijf de viskuit fijn.
Voeg het broodkruim toe en roer er geleidelijk de olie en het citroensap door.
Klop tot er een gladde massa ontstaat.
Klop het water erdoor om het luchtig te maken.
Voeg de ui en peterselie toe.
Doe het mengsel in een schaal en garneer met olijven.

Tarama salata 2

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g gerookte kuit
1 gekookte bloemige aardappel
1-2 sneetjes oud witbrood
1 dl goede olijfolie
citroensap
fijngehakte ui

Bereiding

Spoel de kuit met koud stromend water af om het teveel aan zout te verwijderen.
Leg het broodkruim (niet de korst) in wat water en knijp het uit.
Maak de kuit en een volle eetlepel fijngehakte ui in een vijzel goed fijn, voeg het broodkruim en de aardappel toe en meng alles goed.
Meng er dan langzaam de olie door tot een pasta ontstaat.
Voeg naar smaak citroen toe.

Taramokeftedes (viskuitpasteitjes)

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

250 g gerookte kabeljauwkuit
1 fijngehakte ui
2 teentjes knoflook uit de pers
3 verkruimelde sneetjes witbrood
½ theelepel kaneel
versgemalen zwarte peper
1 eetlepel fijngehakte kruizemunt
1 eetlepel versgehakte dille
1 eetlepel fijngehakte peterselie
1 eetlepel water
1 eetlepel citroensap
50 g bloem
olie

Bereiding

Bak de uien in de olie lichtbruin.
Meng alle ingrediënten, behalve de ui, bloem en olie goed door elkaar.
Voeg de ui en de helft van de bloem toe.
Vorm er dan kleine balletjes van en wentel ze door de rest van de bloem.
Verhit de olie en bak de balletjes rondom goudbruin.
U kunt de balletjes ook frituren: ± 3 minuten, tot ze goudbruin zijn.

Taramosalata (viskuitpâté)

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

100 g kuit (van bokking)
1 eetlepel fijngehakte ui
1 gekookte bloemige aardappel
1 snee droog witbrood
sap van 1 citroen
1 dl olijfolie

Bereiding

Week de kuit in water om het zout gedeeltelijk te verwijderen.
Snijd de korst van het brood, week het in water en knijp het droog.
Stamp de ui en het kuit fijn met een vijzel.
Doe de aardappel erbij en meng het geheel goed.
Voeg de olie en citroensap toe; druppel tot er een smeuijge substantie is ontstaan.
Serveer de bleekroze pâté, gegarneerd met zwarte olijven en een schijfje citroen.
Lekker met vers stokbrood en tzatziki.

Tartelletti di pizza (pizza-taartjes)

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pizza	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 x basisrecept pizzadeeg
300 g losgeroerde ricotta of verse roomkaas
150 g mozzarella in kleine blokjes
3 theelepels fijngesneden majoraan
zout, peper
6 grote tomaten in partjes, zaadjes verwijderd
12 ingevette taartvormpjes 8-10 cm doorsnee

Bereiding

Bereid het pizzadeeg en laat het volgens het basisrecept rijzen.
Verdeel het deeg in 12 stukken en rol elk stuk uit tot een pizzabodem van ± 12 cm doorsnee en 3-4 mm dik.
Bekleed de taartvormpjes met het deeg.
Verwarm de oven voor op 220°C.
Roer de ricotta los en vermeng die met de mozzarella, 2 theelepels majoraan, zout en peper.
Verdeel de tomaat en het ricottamengsel over de deegbodems.
Bak de tartellettes in het midden van de oven in ± 20 minuten goudbruin en gaar.
Strooi 5 minuten voor het einde van de baktijd 1 theelepel majoraan over de tartellettes.

Taugé-maaltijdsalade met komijnekaas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 rode paprika
100 g komijnekaas
1 zakje walnoten (Baukje)
1 bakje taugé (250 g)
1 blik kidneybonen (netto ± 400 g)
2 eetlepels (walnoten)olie
2 eetlepels (rode wijn)azijn
1 theelepel vloeibare honing
zout
peper
2 eetlepels zilveruitjes
10 sprietjes bieslook
8 kaasstengels (Smelik)

Bereiding

Breng in een pan water aan de kook.
Maak de paprika schoon, was hem en snijd hem in stukjes.
Snijd de korstjes van de kaas en snijd de kaas in blokjes.
Hak de walnoten grof.
Overgiet de taugé in een vergiet met kokend water en laat goed uitlekken.
Spoel de bonen in een zeef onder koud stromend water af en laat uitlekken.
Klop de olie, azijn en honing tot een dressing en breng op smaak met zout en peper.
Doe de taugé, bonen, paprika, zilveruitjes en kaas in een schaal, schep er voorzichtig de dressing door en knip de bieslook erboven fijn.
Bestrooi de salade met de noten.
Geef de kaasstengels er apart bij.

Taugésalade

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 bosuitjes
1 kleine rode peper
100 g taugé
2 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels azijn
zout

Bereiding

Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in smalle ringetjes.

Was de peper, snijd hem doormidden, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in smalle ringetjes.

Doe de taugé, de bosui en de rode peper in een vergiet en schenk er ± ½ l kokend water over.

Roer een sausje van de gembersiroop, de azijn en het zout.

Schep de taugé, de bosui en de peper door elkaar en schenk er het sausje over.

Tempura gamba's met Thaise chilisaus

Menugang Hapje	Soort Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

1 zakje Thai Sam Rod Seafood Chillisaucemix (Home Gourmet)

800 g rauwe gamba's

1 ei

100 g gezeefde Japanse tempurabloem*

frituurolie

Bereiding

Bereid de chilisaus met 115 ml water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat hem afkoelen.

Pel de gamba's, maar laat het staartstuk zitten.

Maak met een scherp mesje een inkeping in de rug en verwijder het zwarte stukje darm.

Klop het ei met ¼ l ijskoud water schuimig.

Klop de tempurabloem erdoor tot een glad beslag ontstaat (voeg zonodig extra water toe).

Verhit frituurolie tot ± 150°C.

Bekleed een vergiet met keukenpapier.

Doopt de gamba's in het beslag en frituur ze met ± 5 tegelijk in olie goudbruin.

Laat ze in de vergiet uitlekken.

Geef de Thaise saus erbij.

* Te koop in winkels met Japanse ingrediënten.

Of gebruik 100 g bloem, vermengd met ½ theelepel bakpoeder.

Geef er gebakken rijst, vermengd met gebakken uitjes of stokbrood en een gemengde salade bij.

Teriyakirijst met paprika en peultjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode paprika
2 teentjes knoflook
200 g peultjes
wok olie
200 g rundvleesreepjes
1 zakje Conimex Voorgestoomde witte Wokrijst
1 tweepersoons zakje Conimex Woksaus Japanse Beef Teriyaki
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Maak de paprika schoon en snijd in halve ringen.
Pel en snijd het teentje knoflook in plakjes.
Maak de peultjes schoon.
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de paprika en de peultjes ca. 4 minuten.
Voeg de rundvleesreepjes en de knoflook toe en wok ca. 3 minuten mee.
Voeg de voorgestoomde wokrijst direct vanuit de verpakking en de woksaus toe en warm het geheel goed door.
Schep de teriyakirijst in 2 kommen of diepe borden.
Bestrooi met de bieslook.

Serveertip: Lekker knapperige Conimex Gebakken Uitjes , frisse Atjar Tjampoer en om het af te maken natuurlijk een pittige Sambal Oelek!

Variatietip: Vervang de peultjes door sugarsnaps of doperwtjes.

Thais soepje

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de gevogeltebouillon

2 l water

1 takje selderij

1 wortel

1 ui

500 g kippenvleugeltjes

voor de vulling

100 g verse champignons

het sap van ¼-½ limoen

½ pakje Tom Yum Paste

1 blikje bamboespruiten van ± 230 g

1 ½ dl kokosmelk

1 eetlepel versnipperde bosuitjes

Bereiding

Breng het water met de schoongemaakte en versnipperde selderij, de wortel, de ui en de kippenvleugeltjes aan de kook.

Laat in ± 30 minuten gaar sudderen en zeef het vocht.

U houdt dan een lekkere kippenbouillon over.

Breng de kippenbouillon weer aan de kook en laat hem tot 1 ¼ liter inkoken.

Verwijder intussen zorgvuldig het vlees van de vleugeltjes (dit zal dienen als garnituur voor de soep).

Snijd de champignons in schijfjes en stoof ze onder deksel met wat water en het limoensap.

Doe de champignons dan met het vocht bij de soep en klop er de Tom Yum Paste bij (die zorgt voor een pikante smaak).

Laat de bamboespruiten uitlekken, snijd ze in reepjes en voeg ze bij de soep.

Voeg vlak voor het serveren 1-1 ½ dl kokosmelk aan de soep toe; zo krijgt u een zachtere smaak.

Controleer de kruiding (de soep moet een pikante, citroenachtige smaak hebben).

Verdeel de stukjes kippenvlees over de voorverwarmde koppen, giet er de hete soep op en werk af met de versnipperde bosuitjes.

Tip: Tom Yum Paste is een halfpreparaat voor soepen. U vindt dit in de oosterse voedingswinkel.

U kunt de soep verrijken door er scampi's, krab of andere zeevruchten en sojascheuten of paprika aan toe te voegen.

Thaise aubergine

Menugang Bijgerecht
Keuken Thais
Bron

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

700 g aubergine in blokjes
3 eetlepels olie
1 theelepel peper
250 g paksoi in repen
4 eetlepels citroensap
4 eetlepels sojasaus
1 theelepel sambal
1 eetlepel gembersiroop
sesamzaad

Bereiding

Vermeng de aubergineblokjes met de olie en de peper en verwarm het 10 minuten op 800 Watt.
Voeg dan de paksoirepen, het citroensap, de sojasaus, 1 de sambal, en de gembersiroop toe en warm het geheel nog 5 minuten op 800 Watt.
Roer het tussentijds eenmaal om.
Bestrooi het gerecht voor het serveren met sesamzaad.

Thaise curry met zeevruchten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g pandanrijst
2 gele paprika's
2 eetlepels zonnebloemolie
1 zakje yellow curry paste (pakje à 2 zakjes, 160 g)
1 pakje romige kokosmelk (200 ml)
1 pak gebroken sperziebonen (diepvries, 450 g)
1 zak gemengde zeevruchten (diepvries, à 500 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Paprika's schoonmaken en in blokjes snijden.
In braadpan olie verhitten en paprika 2 minuten bakken.
Zakje currypasta (eventueel beide zakjes voor extra pittige curry) en kokosmelk erdoor scheppen en aan de kook laten komen.
Sperziebonen en zeevruchten erdoor scheppen en 8 minuten laten sudderen.
Curry met rijst serveren.

Thaise kip met citroengras

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de marinade

7 eetlepels (olijf)olie
2 theelepels Thaise kruiden (een combinatie van zout, knoflookpoeder, witte peper, zwarte peper, chilipoeder en rode paprikapoeder)
1 fijngeknipte stengel citroengras (sereh)
¼ l kokosmelk
4 dubbele kipfilets

voor het garnituur

1 grofgesneden stengel citroengras
enkele eetlepels fijngehakte knoflook
olie om te frituren
gehakte pinda's

voor de saus

1½ eetlepel (olijf)olie
2 eetlepels boter
1 fijngeknipte stengel citroengras
1 eetlepel fijngehakte knoflook
2 eetlepels fijngehakte sjalot of (rode) ui
2 theelepels chilipasta
2 theelepels vissaus (Nam Pla)
2 eetlepels gemalen pinda's
1½ dl kokosmelk

Bereiding

Vermeng de ingrediënten voor de marinade en laat de kip daarin enkele uren staan.

Grill de kip, zet het vlees apart en houd het warm.

Verhit voor het garnituur wat olie, frituur daarin het citroengras en de knoflook krokant en zet dit mengsel met de pinda's apart.

Fruit de ingrediënten voor de saus en laat ze sudderen tot alle smaken goed zijn vermengd.

Doe de saus in een keukenmachine, maak er een smeuïge puree van en breng die zo nodig nog met kruiden op smaak.

Snijd de kipfilets diagonaal in plakjes.

Serveer die met de saus en strooi er het garnituur over.

Thaise kip met gember

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie
2 geperste teentjes knoflook
2 fijngehakte sjalotjes
350 g kipfilet in dunne reepjes
5 cm geschilde en fijngesneden verse gemberwortel
2(fijngesneden citroenblaadjes
60 g ongezouten cashewnoten
120 g kouseband of sperziebonen in stukjes van 5 cm
1 paprika in reepjes
90 g waterkastanjes in schijfjes
3 eetlepels vissaus
1 eetlepel suiker

Bereiding

Fruit de sjalotjes en de knoflook in de olie tot ze glazig zijn.
Voeg de kip toe en bak die mee tot ze wit is geworden.
Voeg de gember, citroenblaadjes, cashewnoten, kouseband (of bonen), paprika en waterkastanjes toe en roerbak 5 minuten tot de groenten gaar en knapperig zijn.
Roer er de vissaus en de suiker door.
Serveer het gerecht met rijst.

Thaise roerbakschotel 1

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

Ingrediënten

Bereiding

Maak 500 g wilde spinazie schoon en verwijder de harde nerven en de dikke stelen.

Wrijf 400 g varkensfilet in met peper en zout en snijd het vlees in dunne reepjes.

Pel en snipper 1 teentje knoflook.

Maak 1 rode peper schoon, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in ringetjes.

Roer 5 eetlepels oestersaus door 1 1/4 dl bouillon, gemaakt van een tablet.

Verhit 3 eetlepels olie in een wok of grote koekenpan en roerbak de knoflook, de peper en het vlees ± 4 minuten.

Voeg de spinazie en de bouillon toe, warm alles al roerend goed door en dien het gerecht direct op.

Geef er geurige pandanrijst bij.

Thaise roerbakschotel 2

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

400-500 g kipfilet in reepjes
3 eetlepels arachideolie
4 teentjes knoflook in plakjes
800 g gemengde groenten: witte of Chinese kool, uien, prei,
paprika's en rode Spaanse peper
2 eetlepels Thaise vissaus
2 dl kippenbouillon
2 eetlepels allesbinder
2 eetlepels versgehakte koriander

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak er de knoflookplakjes goudbruin en knapperig in.
Scheep ze uit de olie en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Voeg het kippenvlees bij de resterende olie en laat alles onder voortdurend omscheppen 3 minuten bakken.
Doe de groentemix erbij en laat alles onder voortdurend omscheppen nogmaals 3 minuten bakken.
Voeg de vissaus en de kippenbouillon toe en laat alles 3 minuten zachtjes koken.
Strooi er wat zout, peper en de allesbinder over, roer en scheep alles goed om.
Doe het gerecht over in een voorverwarmde schaal en strooi er de verse koriander over.
Geef er drooggekookte pandanrijst bij of serveer het gerecht op een bedje van licht gebakken mie.

Thaise soep 1

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor de gevogeltebouillon

2 l water

1 takje selderij

1 wortel

1 ui

500 g kippevleugeltjes

voor de vulling

100 g verse champignons

sap van ¼ tot ½ limoen

½ pakje Tom Yum Pasta

1 blikje bamboespruiten van 230 g

1 ½ dl kokosmelk

1 eetlepel gesnipperde lente-uitjes

Bereiding

Breng het water met de schoongemaakte en gesnipperde selderij, de wortel, de ui en de kippevleugeltjes aan de kook.

Laat in ± 30 minuten gaar sudderen en zeef het vocht.

U houdt dan een lekkere kippenbouillon over.

Breng de kippenbouillon terug aan de kook en laat haar tot 1 ¼ l inkoken.

Verwijder intussen zorgvuldig het vlees van de vleugeltjes (dit zal dienen als garnituur voor de soep).

Snijd de champignons in schijfjes en stoof ze onder de deksel met wat water en het limoensap.

Doe de champignons dan met het vocht bij de soep en klop er de Tom Yum Paste bij (die zorgt voor een pikante smaak).

Laat de bamboespruiten uitlekken, snijd ze in reepjes en voeg ze bij de soep.

Voeg vlak voor het serveren 1-½ dl kokosmelk aan de soep toe; zo krijgt u een zachtere smaak.

Controleer de kruiding (de soep moet een pikante, citroenachtige smaak hebben).

Verdeel de kipstukjes in de voorverwarmde koppen, giet er de hete soep op en werk af met de gesnipperde lente-uitjes.

Tip: Tom Yum Paste is een halfpreparaat voor soepen. u vindt dit in elke oosterse voedingswinkel.

U kunt de soep verrijken door er scampi's, krab of andere zeevruchten en sojascheuten of paprika aan toe te voegen.

Thaise soep 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van tablet)
1 gesnipperde ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 in stukjes geknipte stengel sereh
1 tomaat in partjes
1 blikje kokosmelk
enkele groene pepertjes
100 g kipfilet in stukjes
peterselie

Bereiding

Kook de kipfilet met de bouillon, de knoflook, de sereh, de pepertjes en de kokosmelk gaar en voeg de ui en de tomaat toe.

Laat even koken tot de groenten beetgaar zijn.

Strooi er vlak voor het serveren de fijngeknipte peterselie over.

Tilapiaschotel met peterselieworteltjes

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

Ingrediënten

¾ witbrood (ca. 15 sneetjes)
2 schaaltes tilapiafilet (vis, à ca. 200 g)
8 eetlepels olijfolie
2 eetlepels droge witte wijn
3 zakjes geschrapte worteltjes (à 300 g)
3 eetlepels peterselie (diepvries, strooibusje à 50 g)
2 eetlepels boter

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
Brood ontkorsten en brood in kleine blokjes snijden.
Vis in ovenschaal leggen, met zout en peper bestrooien en met 2 eetlepels olie en wijn besprenkelen.
Rest van olie, zout en peper door broodblokjes scheppen en over vis verdelen.
Vis in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden en brood bruin laten kleuren.
Intussen worteltjes in 12 minuten beetgaar koken.
Boter en peterselie door worteltjes schudden.
Visschotel met peterselieworteltjes serveren.

Tjok bei tam lung (rijstsoep met waterspinazie)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type Rijst	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

200 g gebroken rijst
2 dl kippenbouillon
2 ½ liter water
75 g gemalen varkensvlees
1 kg waterspinazie (Ivy Gourd)
50 g fijngesneden gember
3/4 dl vissaus
50 g versgemalen witte peper

Bereiding

Doe de bouillon en het water in een pan en breng het aan de kook.
Maak de rijst schoon en kook die in de bouillon tot ze erg fijn is geworden (doe er eventueel extra water bij).
Doe er daarna het gemalen varkensvlees, de waterspinazie, de vissaus, de gesneden gember en de versgemalen peper bij en breng de soep weer aan de kook.
Dien de soep dan op.

Tom kem gai (kipstoofpot)

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

Ingrediënten

8 kippenpoten
25 g rijstmeel
4 gedroogde zwarte paddestoelen
2 sjalotten
1 teentje knoflook
1½ cm verse gember aan een stuk
½ theelepel gehakte korianderwortel
¼ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
½ dl plantaardige olie
¼ kopje bruine suiker
2 eetlepels lichte sojasaus
4 hardgekookte eieren
verse korianderbladeren

Bereiding

Bestuif de kippenpoten met meel.
Week de paddestoelen 40 minuten in warm water en verwijder de harde steeltjes.
Hak de sjalotten, knoflook en gember in stukken en stamp ze samen met de korianderwortel, het zout en de versgemalen zwarte peper.
Verwarm de olie in een grote ovenschotel en kook de kruidenmassa 5 minuten in de olie om aan de olie smaak te geven.
Haal de kruidenmassa dan uit de olie.
Voeg de suiker toe en kook op laag vuur tot de olie stroperig wordt.
Voeg de sojasaus en 1/4 liter koud water toe en breng het opnieuw aan de kook.
Doe er de kippenpoten en de paddestoelen bij en doe een deksel op de pan.
Temper het vuur en laat alles 45 minuten zacht doorkoken.
Doe er dan de hardgekookte eieren bij en laat het nog eens 30 minuten koken.
Garneer de schotel met de verse korianderbladeren en dien op.

Tomaat-komkommersalade

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 3 tomaten in kleine blokjes en meng die met 1 kleine, in blokjes gesneden komkommer, 1 fijngesneden rode ui en 6 in reepjes gesneden muntblaadjes.

Roer een dressing van 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 theelepel mosterd, zout en peper en roer de dressing door de salade.

Tomaat met eiersalade

Menugang Hapje	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type Groente	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

4 grote stevige tomaten
zout
peper
een snuffje majoraan
4 hardgekookte eieren
4 ansjovis-filets
6 eetlepels mayonaise
fijngehakte peterselie
slablaadjes
uitjes
augurkjes

Bereiding

Was de tomaten, snijd de kapjes eraf en schep het vocht en de pitjes eruit.
Strooi er zout, peper en majoraan in.
Droog de ansjovis goed tussen keukenpapier en snijd ze fijn.
Maak ook de eieren fijn, vermeng ze met de ansjovis, de mayonaise en de peterselie.
Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.
Zet de tomaten op een slablaadje op een bordje of schaal en garneer met de uitjes en augurkjes.

Tomaten-kippensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 voorgebakken ciabattabrood
4 dl kippenbouillon
300 g kipfilet, in stukjes
1 zak tomatensoep met mascarpone à 570 ml
1 zak Italiaanse roerbakgroenten à 250 g
(versgemalen) peper
zout
6 eetlepels groene pesto

Bereiding

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Breng de bouillon met de kip aan de kook en kook de kip in ± 5 minuten gaar.
Voeg de soep en de groenten aan de kippenbouillon met de kip toe en breng alles op een laag vuur, al roerende aan de kook.
Kook de groenten in ± 5 minuten beetgaar.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Snijd het brood in sneetjes en bestrijk ze met de pesto.
Serveer de soep met de pestobroodjes.

Wijnadvies: witte wijn, Duc de Termes, Frankrijk

Tomaten gevuld met geitenkaasgehakt

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 vleestomaten

200 g rundergehakt

75 g Franse geitenkaas

peper

zout

2 theelepels Italiaanse keukenkruiden

150 g spaghetti of andere pasta

½ potje basilicumsaus

25 g boter

1 zakje gemengde sla

slasaus

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.

Zet in een pan ruim water met zout op.

Was de tomaten, snijd de kapjes eraf (die worden niet gebruikt) en hol de tomaten met een theelepel uit.

Doe het gehakt in een kom.

Snijd de korstjes van de geitenkaas en verkruimel de kaas boven de kom.

Vermeng het gehakt met de geitenkaas, zout, peper en de Italiaanse kruiden en vul de tomaten hoog met het gehaktmengsel op.

Zet ze in een ovenschaal en laat ze in het midden van de oven in ± 20 minuten gaar worden.

Kook de spaghetti intussen in kokend water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Laat de spaghetti in een vergiet uitlekken en doe hem terug in de pan.

Roer er de basilicumsaus en de boter door en laat de spaghetti al omscheppend op zacht vuur door en door warm worden.

Doe de gemengde sla in een slakom en sprenkel er de slasaus over.

Schep de spaghetti op 2 borden en zet de tomaten ernaast.

Serveer met de salade.

Tomaten met gehaktvulling

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

Ingrediënten

4 vleestomaten
1 bosje lente-uitjes
1 eetlepel plantaardige olie
400 g rundergehakt
1 bosje peterselie
1 bosje basilicum
1 theelepel scherpe dijonmosterd
1 eetlepel paneermeel
1 ei
zout
witte peper
2 eetlepels crème fraîche
1 eetlepel boter

Bereiding

Was de tomaten, snijd er bij het steeltje een kapje af, hol de tomaten met een kleine lepel uit en snijd het uitgestoken vruchtvlees en dat uit de kapjes in kleine blokjes.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringen.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Verhit de olie in een grote pan, braad het gehakt rul, doe er de lente-uitjes en de helft van de tomaatblokjes bij en bak ze 5 minuten mee.

Laat zachtjes koken tot het sap van de tomaten iets is ingekookt en laat het dan even afkoelen.

Was de kruiden, droog ze, snijd ze fijn en doe ze samen met de mosterd, het paneermeel en het ei bij het gehakt.

Meng alles goed en breng op smaak met zout en peper.

Zet de tomaten in een vuurvaste schaal en vul ze met het mengsel.

Vermeng de rest van de tomaatblokjes met de crème fraîche, breng op smaak en doe dit in de schaal.

Verdeel de boter over de tomaten en laat ze in de oven in 25 minuten gaar worden.

Tomatensalade 4

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 pomodori of tomaten
2 bosuitjes
4 theelepels balsamicoazijn
zout
versgemalen peper
2 eetlepels extra virgine olijfolie

Bereiding

Snijd de tomaten in plakken en de bosuitjes in dunne ringetjes.
Roer in een kommetje de azijn om met zout en peper en klop de olie erbij.
Leg de tomaatplakken op een schaal en leg de dressing over.
Garneer met de bosuiringetjes

Tomatensaus 5

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

De basis voor bijna elke pizza is tomatensaus: zelfgemaakt, van gepelde tomaten of verse tomaten.

Extra lekker, als de saus op smaak wordt gebracht met gedroogde oregano, peper en zout.

Bak voor 1 l kruidige tomatensaus 2 grote fijngesneden uien ± 10 minuten in 3 eetlepels olijfolie.

Voeg 2 kg in stukjes gesneden ontvelde tomaten (of 2 kg gepelde tomaten of tomaatblokjes uit blik = 5 blikken), 3 takjes tijm, 3 blaadjes laurier en 1 theelepel suiker toe en laat het mengsel op zacht vuur ± 45 minuten sudderen tot de tomaten zacht zijn.

Druk de tomaten met een houten lepel stuk.

Breng de saus op smaak met peper en zout en laat haar afkoelen.

Deze saus smaakt ook lekker bij pasta. Maak eventueel een grote hoeveelheid en bewaar deze (in kleine porties) in de vriezer.

Tomatensaus 6

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 4 Italiaanse tomaten (pomodori) in zessen en laat ze samen met 1 dl witte wijn, 1 dl kippenbouillon, 20 g verse fijngesneden kruiden (rozemarijn, tijm, salie, marjolein), zout, peper, ½ teentje geperste knoflook en ½ theelepel suiker op zacht vuur zonder deksel ± 15 minuten pruttelen.

Wrijf de saus door een grove zeef en roer er vlak voor het serveren 65 g koude boter in klontjes door.

Tomatentaartje met balsamicodressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

(2 personen)

50 g kaaskoekjes

3 eetlepels olijfolie (extra vierge)

1 teentje knoflook

2 theelepels balsamico-azijn

zout, versgemalen zwarte peper

4 stevige tomaten

1 eetlepel fijngehakte verse basilicum + 2 blaadjes basilicum

25 g waterkers

Verkruimel de kaaskoekjes.

Verwarm 1 eetlepel olie in een steelpan, pers het teentje knoflook erboven uit en roer er de koekkruimels door.

Maak op 2 bordjes van de koekkruimels een taartbodempje met een doorsnee van $\pm$ 7 cm.

Klop de rest van de olie met de azijn, zout en peper tot een sausje.

Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Schep in een kom de tomaatblokjes, de basilicum en de helft van het sausje door elkaar.

Schep de tomaatblokjes op de taartbodempjes en strijk de bovenkant glad.

Leg de basilicumblaadjes erop, garneer met de waterkers en giet de rest van het sausje erover.

Tongfilets in een amandelkorstje

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

Ingrediënten

4 tongfilets (± 450 g)

zout

4 eetlepels citroensap

60 g boter

1 teentje knoflook

50 g amandelpoeder

2 eetlepels fijngehakte peterselie

1 eetlepel sherry

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel witte wijnazijn

versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de visfilets dwars telkens in 6 stukken en kruid die met zout en citroensap.

Vet een vuurvaste schaal in met 10 g boter en verwarm de oven voor op 225 °C.

Pers het teentje knoflook door de knijper en vermeng het met het amandelpoeder, de peterselie, de sherry en de rest van de boter.

Leg de stukjes vis in de schaal, leg er telkens een vlokje amandelboter op en zet ze 10 minuten in de oven tot er een goudbruin korstje ontstaat.

Roer de olie door de azijn en bedruppel de vis ermee.

Bestrooi met peper.

Tongfilets op de barbecue

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

Ingrediënten

4 tongfilets
olijfolie
zout
peper
2 ontvelde en in dikke plakken gesneden tomaten
150 g in plakjes gesneden champignons
1 fijngesnipperde ui
1 fijngehakt teentje knoflook
1 eetlepel fijngesnipperde peterselie
8 eetlepels droge witte wijn

Bereiding

Was de tongfilets en droog ze af met keukenpapier.
Leg elke filet op een met olie bestreken vel aluminiumfolie.
Bestrooi met zout en peper.
Verdeel de plakken tomaat en champignon over de visfilets en schep daarover de ui, knoflook en peterselie.
Vouw de randen van de folie enige malen om, breng ze dan omhoog en schenk nu in elk pakketje wat witte wijn.
Vouw ze goed dicht.
Leg de vispakketjes op het hete rooster van de barbecue en laat ze minstens 30 minuten liggen, waarbij u ze na een kwartier omdraait.
Serveer de pakjes op voorverwarmde borden en maak ze aan tafel pas open.

Tonijnsteaks met Griekse aardappelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels olijfolie
1 duopakje aardappelschijfjes (700 g)
4 tonijnsteaks (à ca. 100 g)
1 blikje olijven gevuld met ansjovis (200 g)
150 g feta (kaas)
4 tomaten
1 zak gemengde sla (300 g)
5 eetlepels yoghurt dressing (fles à 450 ml)

Bereiding

Helft van olie verhitten in koekenpan en aardappelschijfjes 5 minuten afgedekt op laag vuur verwarmen. Aardappelschijfjes vervolgens 5 minuten zonder deksel op hoog vuur bruin en gaarbakken. Tonijnsteaks met zout en peper bestrooien. Intussen olijven laten uitlekken en fetakaas in blokjes snijden. Tomaten schoonmaken en in partjes snijden. Sla en tomaten mengen met dressing. In andere koekenpan rest van olie verhitten en tonijnsteaks in ca. 4 minuten van buiten bruin en van binnen rosé bakken, halverwege keren. Olijven en feta door aardappels scheppen en nog even doorwarmen. Met zout en peper op smaak brengen. Tonijnsteaks met aardappels en salade serveren.

Tortelli con funghi porcini (tortelli met paddestoelensaus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g Tortelli con Funghi Porcini (Buitoni Fresco)
150 g schoongemaakte, in vieren gesneden kippenlevertjes
2 eetlepels olijfolie
2 fijngesneden sjalotjes
1 geperst teentje knoflook
8 kleine blaadjes salie
200 g Salsa con Funghi Porcini (Buitoni Fresco)
40 g dun geschaafde pecorino
2 eetlepels fijngesneden basilicum

Bereiding

Kook de tortelli in ruim kokend water met zout in 4-5 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.
Verhit de olie en bak de sjalot en de knoflook hierin ± 5 minuten.
Voeg de kippenlevertjes en de salie toe en bak die ± 3 minuten mee.
Roer de Salsa con Funghi erdoor en verwarm alles goed.
Meng de saus met de tortelli en strooi er de pecorino en de basilicum over.
Lekker met een lauwwarme salade van gekookte groene asperges met een dressing van olijfolie en balsamico-azijn.

Tortellini al pesto, con gamberi e spinaci (tortellini met pestosaus, garnalen en spinazie)

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak tortellini (pastakussentjes) met notenvulling
2 eetlepels Bertolli Robusto extra vergine olijfolie
450 g spinazie
350 g grote garnalen
250 ml kookroom
2 eetlepels Bertolli Pesto Genovese

Bereiding

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de olijfolie in een wok en roerbak hierin de spinazie op hoog vuur.
Breng de groenten op smaak met peper en zout.
Voeg vervolgens de garnalen toe en schep ze door de spinazie.
Doe na 1 minuut de room en de pesto erbij en meng alles goed.
Verdeel de pasta over 4 borden en schep de saus erop.

Tortelloni ricotta e spinaci con salsa ai gamberetti (tortelloni met paprika-gamberetti-saus)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g Tortelloni Ricotta e Spinaci (Buitoni Fresco)

2 eetlepels olijfolie

1 rode paprika in reepjes

1 gele paprika in reepjes

3 gehalveerde ansjovisjes

dunne reepjes schil van ½ sinaasappel

1 dl slagroom

200 g Salsa ai Gamberetti (Buitoni Fresco)

50 g groene olijven in plakjes

1 eetlepel fijngesneden dille

Bereiding

Kook de tortelloni in 4-5 minuten in ruim kokend water met zout beetgaar.

Verhit de olie en bak beide paprika's hierin ± 10 minuten.

Voeg de ansjovis en de sinaasappelschil toe en bak die 2 minuten mee.

Voeg de slagroom, de Salsa ai Gamberetti en de olijven toe en verwarm alles goed.

Meng de saus met de Tortelloni en strooi er dille over.

Tortelloni verdi al formaggio di campagna (gegratineerde tortelloni met kaassaus)

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g Tortelloni Verdi al Formaggio (Buitoni Fresco)

zout

peper

1 eetlepel olijfolie

50 g pancetta of ontbijtspek

200 g Salsa ai 4 Formaggi (Buitoni Fresco)

2 ontvelde tomaten in blokjes

1 bolletje mozzarella in plakjes

een ovenschaal

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225°C.

Kook de tortelloni in ruim kokend water met zout in 4-5 minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

Verhit de olie en bak de pancetta hierin ± 5 minuten.

Roer er de Salsa ai 4 Formaggi en de tomaatblokjes door en verwarm alles goed.

Roer de saus door de pasta en doe het gerecht over in een ovenschaal.

Verdeel de mozzarella erover en gratineer de tortelloni in 10-15 minuten.

Geef hierbij reepjes geroosterde ciabatta, besmeerd met pesto en een schaaltje zwarte olijven.

Tortilla's met spinazie en kikkererwten

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 300 g)
1 zakje burrito seasoningmix (40 g)
1 cup fetakaasblokjes (200 g)
1 blik kikkererwten (400 g)
1 teentje knoflook
1 zak panklare spinazie (300 g)
1 zak wraptortilla's (4 stuks)

Bereiding

In braadpan 1 eetlepel olie verhitten en gehakt rulbakken.
Mix en 250 ml water toevoegen, aan de kook brengen en 10 minuten zachtjes laten koken.
Feta laten uitlekken.
Kikkererwten laten uitlekken en laatste 2 minuten meewarmen.
Knoflook pellen en snipperen.
In wok rest van olie verhitten.
Knoflook 1 minuut bakken.
Spinazie al omscheppend 2 minuten bakken, bestrooien met zout en peper.
Spinazie uit wok nemen, in vergiet laten uitlekken en vocht er goed uitdrukken.
Tortilla's volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Tortilla's met spinazie, gehakt en fetablokjes vullen, oprollen en serveren.

Toscaanse groente-tagliatelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Kook 150 g dubbelgepelde tuinbonen in ± 10 minuten gaar.

Schaaf 2 courgettes met schil in de lengte in dunne plakken en snijd de plakken in lange repen.

Kook de repen ± 1 minuut in ruim kokend water met zout en laat ze uitlekken.

Rooster vlak onder de grill 1 grote gele paprika rondom zwart en laat hem in een afgesloten plastic zak enkele minuten afkoelen.

Trek de schil eraf, verwijder de zaadjes en snijd de paprika in reepjes.

Kook 300 g tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing.

Bak 1 fijngesneden sjalotje en 1 uitgeperst teentje knoflook ± 3 minuten zachtjes in 1 eetlepel olie.

Warm 3 ontvelde en ontpitte tomaten in stukjes, de courgette, de tuinbonen en de paprika kort mee.

Meng de pasta en de groenten en bestrooi met 2 eetlepels fijngehakte basilicum en versgemalen zwarte peper.

Toscaanse groenteschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 aubergine (± 200 g) in dunne plakken
(zee)zout
150 g tagliatelle
2 eetlepels olijfolie
2 ontvelde vleestomaten in parten
6 blaadjes verse salie
versgemalen peper

Bereiding

Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ze ± 20 minuten staan.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze in een vergiet uitlekken.
Dep de aubergine met keukenpapier droog.
Verhit de olie in een wok en bak de aubergine in 2 porties lichtbruin.
Voeg de tomaat en de salie toe en roerbak ± 2 minuten.
Voeg de tagliatelle toe en roerbak nog ± 1 minuut tot alles goed warm is.
Breng op smaak met zout en peper.

Tip: als niet vegetarisch gerecht smaakt het ook lekker met kort gebakken rund- of lamsvlees.

Toscaanse witte bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g gedroogde witte bonen
2 vleesbouillontabletten
2 rode uien
4 tomaten
3 takjes salie
150 g salami aan een stukje
4 eetlepels olijfolie
100 g spekreepjes
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Week de witte bonen ± 8 uur in een kom met ruim koud water.
Breng in een pan 1 liter water aan de kook en los de bouillontabletten erin op.
Pel de uien en snijd ze in 8 partjes.
Kruis de tomaten in, dompel ze in kokend water, spoel ze onder koud water af, ontvel ze, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.
Snijd de salieblaadjes in grove stukken en de salami in reepjes.
Verwarm de oven voor op 175°C.
Laat de witte bonen in een vergiet uitlekken.
Schep de witte bonen met de olie, de salami, de spekreepjes, de ui, de salie en de tomaat in de ovenschaal door elkaar en schenk de bouillon erover.
Schuif de schaal afgedekt in de oven en laat de witte bonen in ± 2 uur gaar worden.
Verwijder het deksel halverwege de stooftijd.
Schep de bonen regelmatig door.
Breng op smaak met zout en peper en serveer met ciabatta en een frisse salade.

Turkse pilav van bulghur

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Turks
Bron

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

250 g bulghur
2 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
2 fijngehakte tenen knoflook
2 tomaten in stukjes
1 rode paprika in stukjes
25 g rozijnen
1½ theelepel zout
1 theelepel kaneel
50 g geroosterde zonnebloempitten

Bereiding

Fruit de ui en de knoflook.
Voeg de bulghur toe en fruit die even mee.
Roer er de kaneel, het zout, de tomaten, de paprika en de rozijnen door.
Voeg water toe tot de bulghur net onder staat en kook de bulghur in 15 minuten zachtjes gaar.
Doe het gerecht in een schaal en strooi de zonnepitten erover.
Serveer met groene sla en komkommer, tomaten en feta.

Turkse rode linzensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels boter
3 kleine gesnipperde uien
3 teentjes knoflook uit de knijper
1 kop rode linzen, één nacht geweekt en afgegoten
1 theelepel paprikapoeder
2 laurierblaadjes
een snufje basilicum
1 theelepel zout
versgemalen zwarte peper
2 l kippe- of runderbouillon
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de boter in een grote soeppot en sauteer de uien en de knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur.
Voeg er de linzen, paprika, laurier, basilicum, zout, peper en bouillon bij en breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag, doe het deksel erop en laat het 1½ uur koken.
Pureer de soep en wrijf haar door een zeef.
Verhit nogmaals tot er damp af komt.
Serveer de soep, bestrooid met peterselie.

Turlu

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

Ingrediënten

250 g in stukken gesneden aubergines (met vel)

1 middelgrote gesnipperde ui

± 100 g doormidden gebroken sperziebonen

250 g courgettes in plakken

± 150 g Bamyä (okra; te koop bij de Turkse groentewinkel en bij Surinaamse en Hindoestaanse winkels)

2 flinke tomaten in plakjes

250 g aardappelen in blokjes

1-2 groene pepers in ringetjes (de Turkse pepers zijn het lekkerst erin, want die zijn enigszins zoetig)

zout

peper

paprikapoeder

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Was alle groenten goed (behalve de peterselie) en doe ze in een ruime pan.

Doe er flink zout, peper en een beetje paprikapoeder over (naar smaak eventueel een heel klein beetje Kekik: een soort oregano).

Voeg een beetje water toe.

Breng het aan de kook, sluit de pan en laat het op het laagste vuur zo zachtjes mogelijk ± 40 minuten stoven.

Het water zou dan moeten zijn verdampt.

Nu pas mag u het een keer heel voorzichtig omscheppen.

Doe er naar smaak nog wat zout en peper bij en laat het nog heel even stoven.

Strooi er voor het opdienen de peterselie over.

Tutti-fruttischotel met aardappel

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

Ingrediënten

4 plakjes bakbacon

200 g tutti-frutti

1 theelepel koekkruiden

1½ dl witte wijn

1 zak voorgekookte aardappelplakjes (± 375 g)

Bereiding

Leg de plakjes bacon op de bodem van een magnetronschaal en schakel de magnetron 2 minuten op vol vermogen in.

Schep de gewassen tutti-frutti in de schaal, bestrooi met de koekkruiden en giet de witte wijn erover.

Zet de schaal, afgedekt, 5 minuten op vol vermogen.

Voeg de aardappelplakjes toe, zet de schotel, afgedekt, in de magnetron en verwarm hem 5 minuten op vol vermogen.

Laat het gerecht vervolgens, onder af en toe omscheppen, op half vermogen in 5 minuten gaar worden.

Serveer met gestoofde zuurkool.

Uszka

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type -	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kneed 150 g bloem met een heel ei, $\pm \frac{1}{2}$ glas water en een snufje zout tot een soepel deeg.

Rol het deeg dun uit en snijd het in kleine vierkantjes van 4 x 4 cm.

Leg op elk vierkant wat vulling, vouw ze diagonaal samen, plak de randjes precies op elkaar en druk ze goed aan.

Buig de twee puntjes van het zo ontstane driehoekje naar elkaar toe en druk ze stevig tegen elkaar.

Verzamel de zo ontstane oortjes in een grote ondiepe pan met ruim kokend, gezouten water en kook ze in 2-3 minuten gaar.

Haal de oortjes met een schuimspaan uit het water en verdeel ze over de borden.

Giet er vervolgens de barszez (bietensoep) op.

Vulling voor de oortjes:

Hak de gekookte paddestoelen, waarvan het kooknat voor de bietensoep werd gebruikt, in zeer kleine stukjes en fruit ze samen met een fijngehakt uitje in wat boter tot de ui begint te kleuren.

Meng er vervolgens 1 eetlepel paneermeel en een rauw ei door.

Roer het geheel goed en voeg naar smaak wat peper en zout toe.

Vanille-ijs met warme espressosaus

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

Ingrediënten

voor de saus

4 eetlepels koffielikeur

4 eetlepels bruine suiker

1 eetlepel boter

2 dl slagroom

$\frac{3}{4}$ dl espresso koffie van Piazza d'Oro Espresso

2 theelepels maïzena

1 theelepel cacaopoeder

gemalen kaneel

verder

$\frac{1}{4}$ l vanille-roomijs

2 eetlepels geschaafde amandelen

4 ijscoupes, ijsbollenschep

Bereiding

Verwarm in een steelpan de koffielikeur, bruine suiker, 3 eetlepels water en de boter tot de boter gesmolten en suiker opgelost is.

Roer er de slagroom door en laat zachtjes inkoken tot een dunne, iets gebonden, saus.

Roer de maïzena, cacao, een mespunt kaneel en de espresso tot een papje en roer dit papje door de saus, zodat een dun gebonden saus ontstaat.

Verdeel het ijs in bolletjes over 4 coupes, schenk de warme espressosaus erover en garneer met amandelen.

Varkensfiletlapjes met witlofsalade

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

Ingrediënten

1 rijpe mango
1 blikje ananasschijven (234 g)
1 theelepel kerriepoeder
4 eetlepels mayonaise (halfvolle)
1 zak gesneden witlof (400 g)
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
2 schaalpjes gemarineerde varkensfiletlapjes à la minute (à ca. 270 g)

Bereiding

Mango schillen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Ananas laten uitlekken, 2 eetlepels sap opvangen en schijven in stukjes snijden.
Kerriepoeder en ananassap door mayonaise roeren.
Witlof met ananas, mango en dressing mengen.
Puree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Koekenpan zonder boter of olie verhitten.
Vuur iets lager zetten en filetlapjes in 1 minuut per zijde gaarbakken.
Vlees met puree en salade serveren.

Varkenshaasje met tomatensaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

350 g varkenshaasje
2 eetlepels olijfolie
50 g boter
1 ui
300 g mix bospaddestoelen
1½ dl tomatensap
½ dl witte balsamico azijn of witte wijnazijn
1 eetlepel honing
1 koffielepel mosterd
1 teentje knoflook
1 bosje basilicum
scherpe paprika- of tandoripoeder
peper
zout

Bereiding

Laat het varkenshaasje een kwartiertje bakken in boter.
Draai het halfweg wel eens om.
Bestrooi het met zout, peper en wat scherpe paprika.
Snij de ui in halve ringen.
Verhit de olie en laat de ui 5 minuten zachtjes bakken.
Pers de knoflook uit boven de olie.
Roer tomatensap, honing, azijn, mosterd, zout en scherpe paprika erdoor.
Laat het geheel ongeveer 15 minuten zachtjes inkoken.
Vergeet niet af en toe even te roeren.
Bak ondertussen de bospaddestoelen en kruid ze met peper en zout.
Serveer het vlees op een onderlaag van de bospaddestoelen te midden van de tomatensaus.
Werk af met enkele takjes basilicum.

Varkenskoteletten met zoete wortelen

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

Ingrediënten

4 varkenskoteletten

boter om te bakken

vers gemalen peper

zout

voor de wortelen

500 g wortelen

1 ui

geraspte schil en sap van 1 sinaasappel

1 eetlepel plantaardige olie

40 g boter

1 eetlepel sojasaus

1 koffielepel donkere kandijsuiker

vers gemalen peper

zout

2 eetlepels vers gehakte korianderblaadjes

een paar takjes verse koriander

Bereiding

Verhit de boter en laat de koteletten aan beide kanten kleuren, kruid met peper en zout en laat verder mooi gaar bakken.

Bereid intussen de wortelen.

Verhit de olie met 25 gram boter in een brede pan met dikke bodem.

Voeg de gehakte ui en korianderzaadjes toe en laat al roerend 2-3 minuten bakken.

Voeg de in dunne plakken gesneden wortelen toe en meng er vervolgens de geraspte sinaasschil en het sap door met de sojasaus, kandijsuiker.

Breng op smaak met peper en zout.

Laat op hoog vuur nog een vijftal minuten al roerend bakken tot de wortelen beetgaar zijn.

Voeg er nu de rest van de boter bij en glaceer de wortelen.

Neem van het vuur en meng met de gehakte koriander.

Schik de koteletten op warme borden en serveer met de zoete wortelen en aardappelcroquetten.

Varkensvlees als wild gebraden

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

Ingrediënten

1½ kg varkensvlees
2 uien
zout
60 g boter
1 eetlepel bloem
¼ l bouillon
1 eetlepel marmelade (rozebottel of kers)

voor de marinad

1 glas witte wijn
1 citroen
20 jeneverbessen
10 zwarte peperkorrels
10 pimentkorrels
2 kruidnagelen
1 laurierblad

Bereiding

Roer voor de marinade de wijn, het citroensap en de kruiden door elkaar en breng dit mengsel aan de kook.

Leg het vlees in een glazen schaal, schenk de marinade erover en zet de schaal 2-3 dagen in de koelkast.

Keer het vlees dagelijks even om.

Haal het vlees na een dag of twee, drie uit de marinade, wrijf het in met zout en laat het zo een uurtje staan.

Smelt vervolgens de boter in een koekenpan, bak het vlees hierin aan alle kanten even aan, doe het vlees over in een braadpan, voeg er het bakvet aan toe en laat het in een voorverwarmde oven bij een temperatuur van 190°C, onder af en toe bedruipen met het braadvet, ruim 1 ½ uur braden.

Voeg er na een half uur een gepelde en in ringen gesneden ui aan toe.

Roer, als het vlees gaar is, de bloem door het braadvet, giet er de gezeefde marinade en de bouillon bij en voeg de marmelade toe.

Laat het geheel nog 10 minuten zachtjes stoven.

Haal het vlees dan uit de pan, snijd het in plakjes, leg deze op een schaal en schenk er de saus over uit.

Serveer dit vlees met aardappelen en bietjes met mierikswortel.

Varkensvlees met orgaanvlees

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

Ingrediënten

600 g varkensvlees

1 varkenstong

nier, milt, hart (van elk een stukje)

varkenshersens

1½ eetlepel reuzel

2 middelgrote uien

paprikapoeder

kummel

zout

peper

2 teentjes knoflook

1 eetlepel bloem

Bereiding

Snijd het goed schoongemaakte en gewassen vlees in kleine stukjes.

Bak de fijngehakte ui in de reuzel glazig, strooi er paprikapoeder over en leg hier de stukjes vlees op.

Roer net zolang tot het vocht is verdampt.

Voeg dan zout, peper en kummel toe, giet er bouillon of heet water bij en laat het in een afgesloten pan bijna gaar stoven.

Bestuif het vlees nu met bloem (schep het vocht er vooraf uit, er moet alleen vet overblijven), bak het aan, voeg de hersens toe, stoof het weer, blijf goed roeren.

Giet er wat vocht bij en stoof het geheel gaar.

Pers tot slot de knoflook uit.

Serveer met ingemaakte groenten en bruin brood.

Varkensvlees op z'n Thais

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Thais	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 eetlepels olie

500 g varkensschouderlappen, in dunne plakjes

2 lente-uitjes, in stukken

100 g geraspte verse gemberwortel

150 g gehalveerde shii-take

1 geperst teentje knoflook

1 dl lichte Chinese sojasaus

1 theelepel suiker

zout

peper

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de plakjes vlees al omscheppend in ± 4 minuten rondom bruin.

Schep de lente-ui, gember, shii-take en knoflook erdoor en bak ze ± 2 minuten mee.

Voeg de sojasaus toe en verwarm het gerecht al omscheppend nog ± 1 minuut.

Breng het met suiker, zout en peper op smaak.

Lekker met gekookte rijst met kerrie en sperziebonen.

Varkensvleescurry in kokossaas

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

Ingrediënten

2 fijngesneden uien
6 in dunne ringen besneden groene pepers zonder zaadjes
1 theelepel garnalenpasta (trassi)
4 eetlepels plantaardige olie
750 g schouderkarbonade zonder bot, in blokjes
1 eetlepel gemalen koriander
4 dl kokosmelk (blik)
3 blaadjes citroenblad (djeroek poeroet)
het sap van 1 limoen
1 theelepel zout
(1 theelepel suiker)

Bereiding

Pureer de uien, 3 pepers en de trassi in een vijzel of keukenmachine.
Verhit de olie in een wok en bak het vlees in ± 10 minuten rondom goudbruin.
Voeg de kruidenpasta en de koriander toe en bak die ± 5 minuten zachtjes mee.
Roer er de kokosmelk en de djeroek poeroet door, breng aan de kook en laat het gerecht nog ± 15 minuten zachtjes garen.
Breng het gerecht op smaak met limoensap, zout en suiker en bestrooi het met de rest van de groene peper.
Serveer er rijst bij.

Verse oesters met sojasaus

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 verse oesters

voor de sojasaus

1 rood Spaans pepertje

4 eetlepels lichte Chinese sojasaus

2 eetlepels droge sherry

1 theelepel gemalen gemberpoeder

Bereiding

Was het rode pepertje, verwijder het zaad en hak of snijd het zeer fijn.

Meng de sojasaus met de sherry, het gemberpoeder en het pepertje en laat het mengsel een paar uur staan.

Schenk de saus in een klein Japans of Chinees kommetje en serveer er de oesters, geopend, apart bij.

Wijnadvies: Dit is een zeer geschikt voorgerecht om van te genieten met een koel glas witte wijn of een heerlijk helder... koud glas bier.

Vietnamese gestoofde kip

Menugang	Hapje	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Vietnamees	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

2 teentjes knoflook

150 g kipfilet

2 eetlepels plantaardige olie (bij voorkeur arachide)

1 eetlepel Vietnamese vissaus (Nuoc Nam) of lichte sojasaus

zout

ve-tsin

suiker

witte of zwarte peper

Bereiding

Plet de knoflook met de platte kant van een mes, verwijder het velletje en snijd de knoflook in stukken van $\pm \frac{1}{2}$ cm.

Snijd de kipfilet in reepjes van $\pm \frac{1}{2}$ cm.

Laat een wok of zware bakpan op matig vuur heet worden, voeg de olie toe en laat die dampend heet worden.

Voeg de stukjes knoflook toe en roerbak ze in ± 30 seconden lichtbruin.

Voeg de reepjes kip toe en bak die 2-3 minuten mee.

Verwijder de stukjes knoflook als die te bruin dreigen te worden.

Voeg de vissaus of sojasaus, wat zout, een snufje ve-tsin en een snufje suiker naar smaak toe, zet het vuur laag en laat de kip in ± 5 minuten gaar worden.

Maal tenslotte nog wat peper boven de kip.

Vietnamese rundvleessoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Vietnamees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

750 g rundsoepvlees
1 theelepel verse gember
1 ui
2 steranijs
200 g brede rijstnoedels
peper
zout
300 g steak
1 ui
3 lente-uitjes
1 rode Spaanse peper
verse koriander- en muntblaadjes

Bereiding

Laat voor de bouillon het rundsoepvlees, de gember, de geschilde ui en de steranijs 1 uur pruttelen en zeef de soep.
Breng de bouillon weer aan de kook en leg er de rijstnoedels in.
Neem de pan onmiddellijk van het vuur en laat de noedels onder gesloten deksel enkele minuten weken.
Snijd de steak in fijne plakjes, hak de ui in ringen en snijd de lente-uitjes fijn.
Snijd het Spaanse pepertje in ringetjes.
Verdeel het vlees, de groenten, de verse koriander en de muntblaadjes over kommen en overgiet met de hete bouillon.
De volgende dag kunt u de soep met een paar druppeltjes droge sherry opwarmen.

Vis in folie 2

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

Ingrediënten

4 forellen

zout

peper

2 eetlepels fijngesnipperde dille

4 eetlepels fijngehakte peterselie

het sap van 4 citroenen

Bereiding

Was de forellen goed, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze met zout en peper.

Vul ze met de dille en de peterselie en besprenkel de huid met citroensap.

Wikkel de vis goed in 4 dubbelgevouwen vellen aluminiumfolie, waarbij u de uiteinden van de folie omslaat.

Leg de 4 pakketjes op het rooster van de barbecue en laat ze in ongeveer 15 minuten gaar worden.

Vis in gelei

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

Ingrediënten

± 1 kg vis (karper, zeelt, brasem of snoek)
250 g soepgroenten
¼ l droge witte wijn
3 rauwe eiwitten
30 g gelatine
zout
6 zwarte peperkorrels
2 eetlepels azijn
4 pimentkorrels
schijfjes wortel, ei en augurk
1 laurierblad
citroen, doperwtjes e.d. voor de garnering

Bereiding

Was de vis, schrap de schubben eraf en snijd hem in moten van ± 4 cm dik.
Trek een bouillon van de vissekoppen, de soepgroenten, de wijn, de kruiden en 1 liter water.
Voeg er tegen het eind een snufje zout aan toe.
Zeef het kooknat en leg de stukken vis in het nog warme kooknat.
Breng het geheel langzaam aan de kook en laat de vis op laag vuur 20 minuten zachtjes doorkoken.
Neem de vis dan voorzichtig uit de bouillon en verwijder de graten zoveel mogelijk.
De bereiding van de gelei:
Zeef de bouillon nogmaals, neem er 1/8 deel af, breng dit aan de kook en laat de rest afkoelen.
Week de gelatine in koud water en los hem vervolgens in de hete bouillon op.
Voeg de rauwe eiwitten, de azijn en de gelatineoplossing aan de afgekoelde bouillon toe en breng het geheel vervolgens al kloppend met een garde aan de kook.
Scheep het schuim dat zich tijdens het kloppen heeft gevormd eraf en zeef de gelei door een doek (een zeef is te grof). De gelei dient in twee keer te worden overgegoten.
Voeg er tenslotte naar smaak nog wat peper en zout aan toe.
Beleg de bodem van een slakom ter garnering enkele schijfjes wortel, ei, augurk, citroen, wat doperwtjes e.d. en giet hier voorzichtig zoveel warme gelei over dat alles net wordt bedekt.
Leg na het stollen van deze laag, de stukjes vis erop en schenk er de rest van de gelei er over uit.
Zet de kom op een koele plaats (koelkast) en laat de gelei stollen.
Voordat de vis in de gelei op een platte schaal wordt gestort, dient de slakom een halve minuut met een in heet water gedrenkte doek te worden omwikkeld.
Snijd de randen van de gelei geheel los, leg vervolgens de schaal waarop de gelei uiteindelijk moet komen als een deksel op de kom en draai het geheel om (soms wil wat schudden bij het los komen helpen).
Geef er azijn of citroensap bij om daarmee de portie gelei op het bord te besprenkelen.

Vispakketje met citroen en ui

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

Ingrediënten

1 citroen
1 bosje bosui
1 schaaltje verse basilicum
500 g kabeljauwfilet, in vieren
(versgemalen) peper
zout
5 eetlepels olijfolie traditioneel
1 rode ui, in dunne partjes
600 g tomaten, in plakjes
1 zak verse frites à 700 g
frituurolie

Bereiding

Boen de citroen schoon, pers de helft uit en snijd de rest in dunne partjes.
Maak de bosui schoon en snijd ze in stukjes van ± 3 cm.
Pluk de blaadjes basilicum van de steeltjes en snijd ze met een scherp mes in dunne reepjes.
Leg 4 stukken bakpapier van 30x30 cm naast elkaar.
Leg de stukken vis in het midden en verdeel er de bosui, de citroen en de helft van de basilicum over.
Bestrooi met peper en zout naar smaak en druppel er 2 eetlepels van de olie over.
Vouw de pakketjes dicht en zet ze vast met een paperclip.
Leg ze in een ovenschaal en laat ze in een voorverwarmde oven (190 °C) in ± 15 minuten gaar worden.
Schep de ui met de tomaat, de rest van de basilicum en peper en zout naar smaak door elkaar en druppel er olie en het citroensap over.
Bak de frites volgens de aanwijzingen in de hete frituurolie goudbruin en knapperig.
Serveer met het vispakketje en de salade.

Wijnadvies: La Marouette, biologische Sauvignon Blanc, Frankrijk

Vissersspies met scampi's en gemengde sla

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g gemengde sla
24 blaadjes veldsla
12 ongepelde scampi's
2 eetlepels olijfolie
8 champignons
8 Sint-Jacobsvruchten
8 dunne reepjes gerookt spek
peper
zout

voor de vinaigrette

1 koffielepel mosterd
3 eetlepels arachide-olie
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
4 eetlepels witte wijn
peper
zout

Bereiding

Was de gemengde sla en snijd ze in kleine stukjes. Bewaar deze in de koelkast zodat de sla lekker krokant wordt.

Spoel de veldsla en houd ze apart.

Rijg de scampi's per 3 op een houten prikker, wentel deze door de olijfolie en kruid ze met peper en zout.

Maak de champignons schoon.

Halveer 4 Sint-Jacobsvruchten en wikkel rond elke helft een reepje spek.

Maak vervolgens de vier vissersspiesen: steek in het midden een hele St-Jacobsvrucht, links en rechts ervan een halve Sint-Jacobsvrucht in spek en aan beide uiteinden een champignon.

Wentel de spiesen door de rest van de olijfolie en kruid ze met peper en zout.

Rooster de vissersspiesen en de scampispiesjes op de barbecue.

Vermeng intussen alle ingrediënten voor de vinaigrette.

Dompel er de veldslablaadjes even in en leg ze vervolgens twee aan twee op 4 grote borden (6 blaadjes per bord).

Meng de rest van de vinaigrette door de gemengde sla en verdeel deze eveneens over de borden.

Leg 3 scampi's bovenop de veldsla en schik een vissersspies in het midden.

Volkorenspaghetti met broccoli en ham

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

Ingrediënten

1 grote stronk broccoli
zout
100 g gekookte ham aan één stuk
400 g volkorenspaghetti
2 eieren
50 g geraspte Parmezaanse kaas
50 g geraspte gruyère
peper
zout
nootmuskaat

Bereiding

Snijd de roosjes van de broccoli, schil de steeltjes en snijd ze in stukjes.
Blancheer de roosjes en de steeltjes 3 minuten, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.
Snijd de ham in kleine blokjes.
Kook de spaghetti al dente in water met een beetje zout.
Klop intussen de eieren met de kaas los en kruid met peper, zout en nootmuskaat.
Giet de spaghetti af, doe ze direct weer in de pan en giet het ei-kaasmengsel erop.
Verwarm al roerend zachtjes tot het ei begint te binden.
Roer de broccoli erdoor en warm nog even door.
Verdeel de spaghetti op de borden en bestrooi met de hamblokjes.

Volkorenspaghetti met kippenlevers

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

Ingrediënten

400 g kippenlevers

2 teentjes knoflook

400 g volkorenspaghetti

zout

100 g boter

3 blaadjes salie

peper van de molen

½ dl witte wijn

50 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Verwijder de zeentjes en het vet van de kippenlevers en snijd ze in stukjes.

Pel de knoflook en snijd de teentjes in plakjes.

Kook de spaghetti al dente.

Verhit intussen de boter in een pannetje en fruit de knoflook met de salieblaadjes.

Voeg de kippenlevers toe en bak die 3 minuten onder regelmatig keren.

Kruid met peper en zout en giet de wijn erbij.

Roer de aanbaksels van de panbodem en laat de saus nog 1 minuut uitdampen.

Giet de pasta af, meng de saus erdoor en bestrooi met versgeraspte Parmezaanse kaas.

Volkorenspaghetti met knoflooksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 bol knoflook
2 dl witte wijn
30 g boter
2 dl room
100 g pijnboompitten
2 eetlepels sesamzaadjes
400 g volkorenspaghetti
zout
enkele sprietjes bieslook

Bereiding

Leg de knoflook in een vuurvast kommetje, overgiet met de helft van de wijn, leg er een klontje boter op en zet het 30 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven.

Plet het vruchtvlees van de knoflook uit de schil en roer de moes door de rest van de wijn.

Laat deze tot de helft inkoken, voeg de room toe en laat weer tot de helft inkoken.

Rooster de pijnboompitten en de sesamzaadjes tot ze licht beginnen te kleuren.

Kook de spaghetti al dente en giet af.

Schep de saus erop en garneer met de pijnboompitten, sesamzaadjes en sprietjes bieslook.

Volkorenspaghetti met uiensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 uien

olijfolie

1 mespunt vleesextract

½ dl witte wijn

400 g volkorenspaghetti

zout

peper van de molen

1 bosje peterselie

Bereiding

Pel de uien, snijd ze in ringen en fruit ze glazig in de hete olie.

Los het vleesextract op in een bodempje witte wijn en roer dit door de uien.

Leg het deksel op de pan en laat op een zacht vuur 30 minuten sudderen.

Kook de spaghetti al dente.

Kruid de saus met peper en zout en roer er de gehakte peterselie door.

Giet de spaghetti af en meng de saus erdoor.

Warme sperziebonen-aardappelsalade

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

Ingrediënten

500 g sperziebonen
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
2 rode uien
200 g harde Hollandse geitenkaas (bedieningsafdeling)
5 eetlepels olijfolie extra vierge (fles à 500 ml)
2 eetlepels citroensap
75 g zwarte olijven zonder pit
1 duobakje hamreepjes (200 g)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken.
Sperziebonen en aardappelschijfjes in 8 minuten beetgaar koken.
Ui pellen en snipperen.
Kaas in blokjes snijden.
In kom olijfolie, citroensap, zout en peper tot dressing kloppen.
Aardappel, sperziebonen, ui en ham door dressing scheppen.
Salade over vier borden verdelen.
Kaas erover verdelen en met olijven garneren.

Wilde rijstsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

50 g wilde rijst
4,2 dl water
2 gesnipperde uien
1 eetlepel boter
2 stengels bleekselderij in stukjes
½ theelepel gedroogde tijm
½ theelepel gedroogde salie
8½ dl water of groentebouillon
2 theelepels (groente)bouillonpoeder
1 eetlepel Japanse sojasaus
6 kleine geschilde, grofgesneden aardappels
1 gesnipperde wortel
melk of lichte room

Bereiding

Doe de wilde rijst met het water in een pan en breng het aan de kook.
Zet het vuur laag en laat 40-50 minuten zacht koken tot de rijst gaar is en het meeste water is geabsorbeerd.
Bak de uisnippers in de boter glazig.
Voeg de selderij, tijm en salie toe en laat de soep nog 5-10 minuten koken.
Voeg het water, het bouillonpoeder, de sojasaus en de aardappelen toe en laat de soep ± 20 minuten koken tot de aardappelen gaar zijn.
Laat de soep iets afkoelen en pureer haar in een keukenmachine of met een mixer.
Doe de soep weer in de pan en voeg de wortel en wilde rijst toe.
Voeg de melk of room toe om de soep tot de gewenste samenstelling te verdunnen.
Laat de soep zacht op temperatuur komen en serveer.

Variatietip: Rooster wat geschaafde amandelen en strooi die voor het serveren over de soep.

Tip: U kunt een grote hoeveelheid wilde rijst koken, deze in kleine porties invriezen en de rijst naar behoefte aan soep of andere gerechten toevoegen.

Witlof in bladerdeeg met pittige kaas

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

Ingrediënten

8 struikjes witlof
8 plakjes bladerdeeg (diepvries)
6 zongedroogde tomaten op olie, heel fijngesneden
150 g versgemalen Zaanlander kaas pikant (deli-afdeling)
4 tomaten
4 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Witlof schoonmaken, kern verwijderen en 5 minuten koken.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Witlof goed laten uitlekken en droogdeppen.
Lof op bladerdeeg leggen en bestrooien met zout en peper.
Fijngesneden tomaten en $\frac{3}{4}$ deel van kaas over lof verdelen.
Bladerdeeg dichtvouwen en met behulp van vork goed dichtdrukken.
Bladerdeegpakketjes met rest van kaas bestrooien en in midden van oven in ca. 20 minuten gaar en goudbruin bakken.
Intussen tomaten in plakjes snijden en met dressing mengen.
Witlofpakketjes met tomatensalade serveren.

Wrap met kaas en groenten

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

Ingrediënten

½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 rode ui, in ringen
2 rode paprika, in repen
250 g champignons, in plakjes
4 wraptortilla's (Casa Fiesta)
150 g belegen kaas 30+, geraspt

Bereiding

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de ui met de paprika al omscheppend 5 minuten.
Voeg de champignons toe en bak ze 3 minuten op een hoog vuur mee.
Bestrooi het mengsel met peper en zout en neem de pan van het vuur.
Verdeel het mengsel over de tortilla's en strooi de kaas erover.
Rol de tortilla's op en verpak ze stuk voor stuk in aluminiumfolie.
Leg de tortilla's 5 minuten op het rooster van de barbecue en serveer direct.
Lekker met een salade van jonge bladsla, tomaat en komkommer.

Info: Dit vegetarische gerecht is snel klaar. Met de vulling kunt u alle kanten op. Vul er eens pitabroodjes tomaat-ui of knoflook-koriander mee en verwarm deze op dezelfde wijze als de wraps. Of bak vier pannenkoeken en vul ze met de groenten.

Wraps met vegetarische nuggets

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

Ingrediënten

2 avocado's
3 tomaten
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook
3 eetlepels zonnebloemolie
2 bakjes Tivall nuggets (à 180 g)
1 pak wraptortillas (4 stuks)
1 zak gemengde sla (200 g)

Bereiding

Avocado's halveren, pit verwijderen en vruchtvlees in stukjes snijden.
Tomaten schoonmaken en in blokjes snijden.
Avocado met citroensap, helft van tomaatblokjes en zout en peper naar smaak door elkaar scheppen.
Knoflook erboven uitpersen. In koekenpan olie verhitten.
Nuggets in 3 minuten goudbruin bakken.
Wraps in magnetron volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.
Wraps met sla, nuggets, tomaten en avocadosalsa beleggen.
Wraps aan 1 zijde dichtvouwen en oprollen.
Rest van sla met rest van tomaat en avocadosalsa ernaast serveren.

Yam ma muang (salade van groene mango's)

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type Fruit	Slank	Nee
Bron			Sterren	

Ingrediënten

300 g in lange luciferdunne reepjes gesneden groen vruchtvlees
van onrijpe mango's
25 g in een droge koekenpan geroosterde kokos
25 g gedroogde garnalen
3 fijngehakte sjalotjes
5 kleine fijngehakte groene Spaanse pepertjes
1 eetlepel palmsuiker (of naar smaak meer)
vissaus
limoensap naar smaak

Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar.
Voeg wat vissaus toe als de salade niet zout genoeg is en wat limoensap als de smaak zuurder moet zijn.

Yoghurt Taj-mahal (met pistachenootjes, meloen en specerijen)

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

Ingrediënten

1 l volle yoghurt
150 g ongezouten pistachenootjes
¼ theelepel gemalen komijn
¼ theelepel gemalen kaneel
¼ theelepel gemberpoeder
50 g suiker
meloen

Bereiding

Maak een theedoek met koud water nat en leg hem in een zeef.
Scheep de yoghurt hierin en laat die boven een kom ± 8 uur (of één nacht) uitlekken.
Hak de helft van de pistachenootjes fijn en meng ze met de komijn, kaneel, gemberpoeder en suiker door de uitgelekte yoghurt.
Laat de smaken 1 uur intrekken.
Maak met behulp van een ijsschep of 2 lepels mooie bolletjes en verdeel die over 4 dessertbordjes.
Schil de meloen en snijd hem in dunne schijfjes.
Leg de meloen naast de yoghurtbolletjes op de dessertbordjes en garneer met de hele pistachenootjes.

Zalm in deeg met zoutvlokken

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

Ingrediënten

8 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries, pakje à 450 g)

3 bosuitjes

8 plakjes cheddar (kaas)

2 verse zalmfilets (à 250 g)

1 ei

1 ½ eetlepel zoutvlokken (flakes, pakje à 200 g)

750 g (roma)tomaten

6 eetlepels balsamicodressing

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien.

Oven voorverwarmen op 225 °C.

Bosui schoonmaken en in ringetjes snijden.

Met 4 plakjes deeg bodem van ovenschaal bedekken.

Helft van kaas erover verdelen.

Zalm erop leggen en met peper bestrooien.

Rest van kaas erop leggen en bosui erover verdelen.

Van rest van bladerdeeg deksel maken en op vis leggen, randen stevig aandrukken met vork.

Ei loskloppen en deeg met ei bestrijken.

Deeg royaal met zoutvlokken bestrooien.

Zalm in oven in 25 minuten bruin en gaar bakken.

Tomaten schoonmaken en in parten snijden.

Dressing door tomaten roeren.

Zalm met tomatensla serveren.

Zalmkoekjes met dille-roomsaus

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

Ingrediënten

2 x 400 g sperziebonen
2 blikjes rode zalm (à 213 g)
4 sneetjes witbrood
1 ei
2 eetlepels gedroogde dille
4 eetlepels boter
1 pak aardappelpuree à la minute (180 g)
1 bekertje crème fraîche (200 ml)

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken.
Vis laten uitlekken en huid en graat verwijderen.
Brood ontkorsten en rest verkrumelen.
Ei loskloppen en met brood, zalm, $\frac{3}{4}$ deel van dille en zout en peper mengen.
Van mengsel 8 platte schijven vormen.
In koekenpan boter verhitten.
Schijven in 5 minuten gaar en goudbruin bakken, halverwege keren.
Gare schijven warmhouden.
Sperziebonen in 7 minuten beetgaar koken.
Aardappelpuree volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
In steelpan crème fraîche verwarmen.
Rest van dille, zout en peper toevoegen.
Zalmkoekjes met saus, puree en sperziebonen serveren.

Zalmpakketjes met pappardelle

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie met basilicum (fles à 250 ml)

2 doosjes zalmfilet (diepvries, à 250 g)

1 cup kaassaus (koelvers, 150 g)

1 bakje gerookte zalmblokjes (100 g)

2 courgettes

1 zak pappardelle (koelverse pasta, 250 g)

3 romatomaten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.

4 grote vellen aluminiumfolie op aanrecht uitspreiden en met ½ eetlepel olijfolie licht bestrijken.

Zalmfilet over vellen verdelen en met zout en peper bestrooien.

Kaassaus over zalm verdelen en met zalmblokjes afdekken.

Pakketjes bijna geheel dichtvouwen en in midden van oven in 25 minuten gaarbakken.

Courgettes schoonmaken en in lengte halveren.

Halve courgettes in dunne plakjes snijden.

Pappardelle koken volgens gebruiksaanwijzing.

Courgetteplakken 3 minuten met pappardelle meekoken.

Tomaten wassen, in de lengte halveren en helften in plakjes snijden.

Pappardelle met courgette afgieten.

Rest van olie en tomaat door pasta scheppen en met zout en peper op smaak brengen.

Pasta met courgette over vier borden verdelen en zalmpakketjes ernaast leggen.

Zalmrolletjes met dragon

Menugang Hapje	Soort Vis	Snel	Ja
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron		Sterren	

Ingrediënten

400 g zalmfilet
12 dunne reepjes ontbijtspek (± 100 g in totaal)
2 tomaten
1 bosje dragon
2 dl zure room
1 dl room
2 eetlepels dragonazijn
1 eierdooier
boter
2 eetlepels olie
peper
zout

Bereiding

Snijd de zalmfilet in 12 reepjes van ± 1½ cm dik en wikkel elk zalmreepje in een plakje spek.
Pel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in dobbelsteentjes.
Pluk de dragonblaadjes van de stelen en hak ze fijn.
Breng de zure room, samen met de gewone room en de dragonazijn, aan de kook.
Neem de pan na 2 minuten van het vuur en roer de eierdooier en de gehakte dragon door het mengsel en kruid het met peper en zout.
Smelt een klontje boter, stoof er de stukjes tomaat in en vermeng deze met de roomsaus. Houd de saus warm op een hoekje van de barbecue.
Bestrijk de zalmrolletjes met wat olie en rooster ze ± 2 minuten op de barbecue (de zalm mag niet volledig gaar zijn).
Schep op elk bord een lepel saus en leg er 3 zalmrolletjes op.
Serveer onmiddellijk.

Zalmspaghetti alla carbonara

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

300 g spaghetti
100 g bacon
20 g boter
4 eieren
4 eetlepels slagroom
60 g geraspte Parmezaanse kaas
nootmuskaat
zout
versgemalen peper
250 g gerookte zalm

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de boter en bak hierin de bacon goudbruin en knapperig.
Verkruimel de plakjes bacon.
Klop de eieren met de slagroom, de Parmezaanse kaas, een snufje nootmuskaat en wat peper en zout door elkaar en snijd de zalm in reepjes.
Giet de spaghetti af, doe hem terug in de pan en schep het eiarmengsel er met 2 lepels door.
Warm goed door, schep de bacon en de zalm erdoor en serveer direct.

Variatietip: Vervang de baconplakjes door blokjes gerookt spek en de Parmezaanse kaas door pecorino.

Zoete mangochutney

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

Ingrediënten

225 g mango
100 g suiker
2 teentjes knoflook
3 plakjes gember
2 theelepels mosterdzaad
2 kruidnagels
2 peulen kardemom
¾ dl azijn
½ theelepel chilipoeder
¼ theelepel zout
50 g rozijnen

Bereiding

Schil de mango's, snijd ze in plakjes en zet ze 3 uur met de helft van de suiker in een pan.
Maak de knoflook, de gember, het mosterdzaad, de kardemoms en de kruidnagels fijn.
Vermeng al deze ingrediënten en voeg de azijn, het chilipoeder en het zout toe..
Doe het mengsel in een pan, voeg de rest van de suiker toe en laat het 10-15 minuten.
Voeg de mangoplakjes toe, meng goed en laat nog 10 minuten koken.
Meng opnieuw goed en roer er de rozijnen bij.

Zoetzure groenten met biefstuk

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

Ingrediënten

Bereiding

Verhit in een wok 1 eetlepel olie en bak hierin al omscheppend 2 fijngehakte teentjes knoflook en 150 g gepelde sjalotten 5 minuten.

Voeg 200 g panklare sperziebonen en 200 g in stukjes gesneden worteltjes toe en bak die 5 minuten mee.

Schenk ½ dl kruidenazijn, 4 eetlepels Chinese sojasaus en 1 dl runderbouillon (van tablet) bij de groenten en breng het geheel aan de kook.

Voeg 1 laurierblad, 2 theelepels suiker en wat peper en zout toe.

Doe de groenten over op een bord en houd ze warm.

Bak 400 g rundvleesreepjes met 1 theelepel grofgemalen peper en wat zout al omscheppend in 2 eetlepels olie in ± 5 minuten bruin.

Voeg de groenten toe en schep goed om.

Bind de saus met wat water aangelengde maïzena.

Zuurkool met paddestoelen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Pools	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg zuurkool
80 g gedroogde paddestoelen
50 g ui
30 g boter
30 g bloem
zout
peper

Bereiding

Doe de zuurkool in een pan en giet er $\pm \frac{1}{2}$ liter water op.
Zet de kool, als die erg zuur is, eerst even in een vergiet onder stromend water.
Kook de zuurkool gaar.
Kook intussen ook de paddestoelen in een klein beetje water in ± 15 minuten gaar.
Schep de paddestoelen vervolgens met een schuimspaan uit het water en snijd ze in kleine stukjes.
Laat het kooknat afkoelen.
Giet, als de kool gaar is, de restjes kookvocht af en voeg vervolgens de kleingesneden paddestoelen toe.
Maak nu als volgt een roux:
Snijd de ui in kleine stukjes en fruit deze in de boter goudgeel.
Voeg de in een droge koekenpan bruin gekleurde bloem hieraan toe, leng het mengsel aan met wat koud paddestoelenkooknat en breng het geheel even aan de kook.
Roer de roux door de kool, laat deze nog even goed heet worden en breng de groente op smaak met zout en peper.

Zuurkool op z'n Pools

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

Ingrediënten

500 g varkensvlees

1 ui

1 teentje knoflook

50 g boter

1 eetlepel paprikapoeder

3 dl bouillonpoeder

1 bouillontablet

500 g zuurkool

150 g salami of chorizo

1 laurierblaadje

1 theelepel karwijzaad

10 geplette Jeneverbessen

peper

zout

1 bekertje zure room

Bereiding

Snijd het vlees in reepjes en fruit die met de gesneden ui en de uitgeperste knoflook in de boter.

Roer er dan het paprikapoeder door en laat dat even mee fruiten.

Blus af met de bouillon.

Maak de zuurkool met een vork los en voeg deze met de in blokjes gesneden worst, het laurierblaadje, het gekneusde karwijzaad, de jeneverbessen, peper en zout aan het vlees-uienmengsel toe.

Houd het geheel op zacht vuur minstens 1 uur tegen de kook aan.

Roer er pas vlak voor het opdienen de zure room door.

Serveer met gekookte aardappelen.

