



Recepten *Carta*

84 recepten
(Carta2006-Dick)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

1. Aardappel-hamschotel met witlofsalade
2. Aardappelovenshotel met rode kool
3. Aardappelschotel met prei en gehakt
4. Amarenen-yoghurtflensjes met warme verse kersen
5. Bami met broccoli en gamba's
6. Barbeque perziken met perzik-yoghurtijs en verse frambozensaus
7. Blinde vinken met couscous
8. Bucatini all' amatriciana
9. Chinese zoetzuur gehaktballetjes met mie en boontjes
10. Dame rouge
11. Frambozenpudding met een rode vruchtensalade
12. Fricandeau met tonijnsaus en lentegroenten
13. Garniture à la helder (garnituur helder)
14. Garniture à la Henri IV (garnituur Henri IV)
15. Garniture à la Madeleine (garnituur Madeleine)
16. Garniture à la Maillot (garnituur Maillot)
17. Gebakken kalkoenfilet met paddenstoelen
18. Gepocheerde peren met chocomousse en karamelsaus
19. Gevulde varkensfilet 1
20. Gevulde varkenshaas met gebakken groenten
21. Groene thee smoothie met munt
22. IJstorentje
23. Kiwi split
24. Krokant karamellaagjestoetje met mango
25. Krokant kwarktoetje met cruesli, banaan en sinaasappel
26. Lamsboutlapjes met zoet-kruidige sinaasappelsaus
27. Maaltijdsalade met makreel
28. Maïsbroodje met ham en sla
29. Maïssoep met kip en eisliertjes
30. Mango-passietoetje met kokos
31. Marshmallow banaanyoghurt
32. Meloen Melba
33. Mexicaanse schotel met tortillachips
34. Mexicaanse wrap
35. Mie met varkensvlees
36. Mignonnetten in koolblad
37. Mihoen met kip
38. Mihoen speciaal met gewokte banaan
39. Milde sambalnoedels met gehakt en prei
40. Minestrone-soep 5
41. Minigarnalencocktail met sinaasappel en appel
42. Minihamburgers met guacamole
43. Minirundervinken met gebakken cherrytomaatjes
44. Moderne lassagne van zeebaarsfilet en zalm
45. Mossel-roomsoep
46. Mosselcurry met naanbrood
47. Mosselen in het groen 1
48. Mosselen met gele rijstsalade en mierikswortelsaus
49. Mosselen uit de oven
50. Mosselsoep met bokbier en prei
51. Mosselsoep met waterkersen en geroosterd stokbrood
52. Moussaka 2
53. Mueslibrood
54. Najaarssalade met spekjes en blauwaderkaas
55. Nectarine- en yoghurt-crème brûlée
56. Nectarine smoothie met tequila en triple sec
57. Noedelsoep met garnalen
58. Norisalade met avocado
59. Oesterzwammen met soja-sesamdip
60. Omelet gevuld met paddestoelen, peultjes en uien
61. Omelet met Italiaanse groenten
62. Omelet met spekreepjes en bosui

63. Omelet met zoete ui en avocadosalsa
64. Oosterse kip met groene kool
65. Oosterse mosselen
66. Oosterse pannenkoek met spitskool en tofu
67. Oosterse rijstschotel met makreel
68. Open appel-aalbestaart
69. Opstart-smoothie met banaan en kiwi
70. Ovenschotel met gehakt en rode kool
71. Ovenschotel met Hollandse pangroenten
72. Pad thai met quorn en verse koriander
73. Paddestoelensoep met bosui
74. Paddestoelragout
75. Paella van vis
76. Pakketjes met zongedroogde tomaten
77. Pangasiusfilet met courgettes
78. Pannenkoekjes met paddestoelen en koriander
79. Pannenkoekpuntjes
80. Poulet à la diable (kip diable)
81. Poulet en papilotte (kip in aluminiumfolie)
82. Poulet gros sel (kip in grof zout)
83. Ruote di carro all'orotolana
84. Sauce truffée au vin rouge (rodewijnsaus met truffels)

Aardappel-hamschotel met witlofsalade

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak aardappelschijfjes (700 g)
1 blik achterham (340 g)
1 pot aardappel anders kruiden knoflook (390 ml)
1 ui
5 struikjes witlof
3 sinaasappels
3 eetlepels olie
1 eetlepel azijn
1 theelepel mosterd

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Ham in reepjes snijden, mengen met aardappelschijfjes en in ovenschaal leggen.
Aardappel Anders erover schenken.
Schotel in midden van oven in 20 minuten gaar laten worden.
Ui pellen en snipperen.
Witlof schoonmaken en in reepjes snijden.
Sinaasappel dik schillen, sap dat daarbij vrijkomt opvangen.
Sinaasappels in stukjes snijden.
Dressing roeren van olie, azijn, mosterd, zout, peper en sap.
Witlof, sinaasappels, ui en dressing mengen.
Aardappel-hamschotel met witlofsalade serveren.

Aardappelovenshotel met rode kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 rode kool (ca. 800 g)
1 appel
4 eetlepels zonnebloemolie
4 eetlepels rozijnen
1 schaaltje nasi/bamivlees (ca. 300 g)
1 pak ovenschotel rode kool (290 g)
1 ei

Bereiding

Oven op 200° C voorverwarmen.
Kool van buitenste bladeren en stronk ontdoen.
Kool in reepjes snijden.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.
In pan 2 eetlepels olie verhitten en kool met helft van appel 5 minuten roerbakken tot kool geslonken is.
Kool met rozijnen mengen en in ovenschaal scheppen.
In andere pan rest van olie verhitten, vlees in 3 minuten bruinbakken en op kool scheppen.
Ovenmix (uit pak) met 350 ml water en ei mengen en over kool en vlees schenken.
Aardappelpureepoeder (uit pak) met 600 ml water mengen, even laten staan en over schotel verdelen.
Rest van appel op puree leggen en schotel in 45 minuten in midden van oven gaar en goudbruin laten worden.

Aardappelschotel met prei en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

800 g aardappels

500 g prei

1 doosje champignons (250 g)

1 schaaltje gehakt (half om half, ca. 300 g)

1 pot aardappel anders bacon ui (390 ml)

1 zakje gemalen jonge kaas (150 g)

Bereiding

Aardappels schillen, in plakjes snijden en 5 minuten voorkoken.

Prei in ringen snijden en wassen.

Champignons schoonborstelen en in plakjes snijden.

In droge braadpan gehakt rulbakken.

Prei en champignons toevoegen en kort meebakken.

Aardappels afgieten en in ovenschaal leggen.

Gehakt-groentenmengsel, zonder vocht, erover verdelen en saus erover schenken.

Met kaas bestrooien.

Ovenschotel 20 minuten in magnetron (500 watt) garen.

Voor krokant korstje schaal vervolgens 3-5 minuten onder grill zetten.

Amarenen-yoghurtflensjes met warme verse kersen

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

250 g kersen

1½ dl dubbeldrank

½ dl rode wijn

poedersuiker

½ eetlepel aardappelzetmeel

8 flensjes (kant-en-klaar of zelfgemaakt)

1 beker (500g) Mona Roomyoghurt Amarenen

Bereiding

Was en ontpit de kersen.

Kook de kersen met de dubbeldrank, de wijn en 4 eetlepels poedersuiker 5 minuten op een middelhoog vuur.

Roer van het aardappelzetmeel met 1½ eetlepel water een papje en roer dit door de kersen.

Laat de saus nog een paar minuutjes al roerende koken.

Leg op 4 borden een flensje, schep op elk een flinke lepel roomyoghurt.

Rol ze op en schuif ze naar 1 kant van het bord.

Leg de andere flensjes op de borden, schep er ook roomyoghurt op en rol ze weer op.

Schep de warme kersen eromheen of in 4 schaaltes en zet die ernaast.

Bestrooi de flensjes met wat poedersuiker.

Tip: Flensjesbeslag zonder klontjes: roer van 200 g zelfrijzend bakmeel, een snufje zout, een eetlepel poedersuiker, 1 ei en 3 dl melk een dik beslag. Roer tot er geen klontjes meer zijn en voeg dan pas de rest van het benodigde vocht (1 dl melk en 1 dl water) toe.

Bami met broccoli en gamba's

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

Ingrediënten

300 g party gamba's (diepvries), ontdooid

250 g Chinese eiermie

zout

peper

3 eetlepels zonnebloemolie

400 g kipfilet, in kleine stukjes

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, gesnipperd

3 cm gemberwortel, geschild en geraspt

300 g broccoliroosjes

150 g shii-take

125 g taugé

3-4 eetlepels sojasaus

3 eetlepels korianderblad, grof gehakt

Bereiding

Spoel de gamba's af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking net gaar.

Spoel de mie onder koud stromend water.

Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.

Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en bak ze 5 minuten op een halfhoog vuur.

Voeg de broccoli en de shii-take toe en bak alles 5 minuten mee.

Schep de mie, de gamba's, de taugé en de sojasaus erdoor en bak alles totdat het gerecht door en door warm is.

Breng op smaak met peper en zout en bestrooi met de koriander.

Wijnadvies: Die Breedekloof, Chardonnay, wit, Zuid-Afrika

Info: Deze bami is lekker slank en heel gezond door de royale portie groenten en gamba's. Deze schaaldieren zijn vetarm, eiwitrijk en zitten vol gezonde stoffen

Barbeque perziken met perzik-yoghurtijs en verse frambozensaus

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

75 g suiker

4 rijpe perziken

250 g frambozen

(eventueel 1-2 eetlepels frambozenlikeur)

zonnebloemolie

1 beker (650 ml) Mona Boordevol Yoghurtijs perzik

4 takjes verse munt

Bereiding

Steek de barbecue aan of verhit de grillplaat.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook.

Haal zodra de suiker is opgelost de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.

Schil en halveer de perziken, verwijder de pitten.

Pureer met een staafmixer de frambozen met de afgekoelde suikersiroop (en eventueel de likeur).

De frambozensaus kan gezeefd worden, maar het hoeft niet!

Bestrijk het barbecue-rooster of de grill met wat olie en gril de perziken 5 minuten om en om.

Schep in het midden van 4 diepe borden een grote bol yoghurtijs perzik, leg de warme perziken ernaast en schep de frambozensaus over het ijs.

Garneer met de takjes munt.

Variatietip: barbecue ananas met frambozen yoghurtijs en verse frambozensaus

Vervang de perziken door een geschilde en in vieren gesneden ananas. Gebruik Mona Boordevol®

Yoghurtijs framboos in plaats van perzik.

Tip: Als je in plaats van vers fruit, halve perziken of ananasschijven uit blik gebruikt, kun je het opgevangen vocht in plaats van de suikersiroop gebruiken om de vruchtensaus mee te maken.

Blinde vinken met couscous

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

Ingrediënten

4 varkenslapjes (van het hespengebraad)

200 g varkensgehakt

1 ui

1 teentje knoflook

2 wortelen

1 courgette

1 blik gepelde tomaten

1 dl vleesbouillon

30 g rozijntjes

200 g couscousgries

olijfolie

boter

1 eetlepel bloem

nootmuskaat

1 takje tijm

1 blaadje laurier

peper

zout

Bereiding

Kruid het gehakt met een vleugje nootmuskaat en (eventueel) nog wat peper en zout.

Verdeel het in 4 porties en leg het op de varkenslapjes.

Rol stevig op en bind ze vast met keukentouw.

Laat de rozijntjes weken in water.

Maak de groenten schoon.

Snipper de ui en de knoflook.

Snij de wortelen en de courgette in plakjes.

Verhit in een diepe braadpan wat boter en olijfolie.

Braad de blinde vinken rondom aan in de vetstof.

Doe er de ui en de look bij, laat even stoven.

Strooi er de bloem bij en schep goed om.

Voeg er de bouillon, de gepelde tomaten, de wortelen, de tijm en de laurier aan toe.

Kruid naar smaak met peper en zout.

Dek af en laat 20 minuten sudderen tegen de kook aan.

Doe er de courgette bij en laat nog 10 minuten verder garen.

Doe de couscous in een diepe pan.

Overgiet het gries met 2 dl lichtgezouten kokend water (of zie verpakking).

Dek af en laat ongeveer 7 minuten onaangeroerd staan, tot al het water opgeslorpt is.

Voeg er de rozijntjes en een nootje boter aan toe.

Vermeng en maak met een vork de korrels los.

Verdeel over diepe borden.

Schep bij elke portie een blinde vink en groenten.

Serveer goed heet.

Bucatini all' amatriciana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

400 g bucatini (pasta)
150 g ontbijtspek
1 ui
400 g saustomaten, vers of uit een blikje
1 peperoncini
100 g geraspte pecorino
20 g olijfolie
peper
zout
klein scheutje witte wijn

Bereiding

Snij het ontbijtspek in kleine blokjes of reepjes.
Snij de ui in dunne plakjes en maak het pepertje fijn.
Fruit dit ales in wat olie tot het vet van het spek gaat smelten.
Voeg nu het scheutje wijn toe en laat het iets verdampen.
Doe dan de ontvelde en in stukjes gesneden saustomaten erbij met wat zout.
Laat het geheel 10 minuten koken.
Kook intussen de pasta gaar in ruim water met zout.
Uitlaten lekken en in een warme schaal doen.
De saus en de kaas toevoegen en even doorroeren.
Heet opdienen.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Chinese zoetzuur gehaktballetjes met mie en boontjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

600 g sperziebonen
Conimex Ketjap Manis
1 zak Conimex Chinese Eiermie
1 pakje Conimex Mix voor Chinese Zoetzuur
400 g gehakt
Conimex Wok Olie
2 eetlepels fijngeknipte bieslook

Bereiding

Maak de boontjes schoon, verwijder de uiteinden.
Kook de boontjes in ruim kokend water met een scheutje ketjap in 10-15 minuten gaar.
Afgieten, laten uitlekken en omscheppen met 2 eetlepels ketjap manis.
Breng in een ruime pan een flinke laag water met ketjap aan de kook.
Voeg de mie toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar.
Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Roer de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met 2 eetlepels olie glad.
Meng het gehakt met de marinademix.
Rol er kleine balletjes ter grootte van pingpongballetjes van.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de gehaktballetjes 4 minuten.
Voeg 3½ dl water en de sausmix (uit het pakje) toe.
Breng het aan de kook en laat de gehaktballetjes 8 minuten zachtjes pruttelen.
Roer de bieslook erdoor.
Schep de boontjes, de mie en daarop de gehaktballetjes op 4 borden.

Servertip: Zet om het gerecht extra lekker en pittig te maken Conimex Gebakken uitjes, Sambal Manis en Atjar Tjampoer op tafel om naar eigen smaak erbij te nemen.

Variatietip: Bak met de gehaktballetjes stukjes paprika mee. Bestrooi met lente-uienringetjes.

Dame rouge

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g frambozen
poedersuiker
2 grote aardbeien
2 grote kersen
4 smalle, lange chocolade (koek)sticks
6 bolletjes Mona Schepijs vanille-chocolade
1 spuitbus slagroom

Bereiding

Pureer 100 g frambozen met 2 eetlepels poedersuiker met een staafmixer.
Gebruik de gepureerde frambozensaus koud of breng de saus aan de kook (op het fornuis of in de magnetron).
Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.
Ontpit de kersen.
Rijg de overige frambozen, de aardbeien en de kersen aan de chocolade sticks.
Schep op grote (vierkante) borden bolletjes ijs.
Spuit er een flinke toef slagroom naast.
Leg de fruitspiesjes erbij.
Druppel wat saus op het bord.
Zet daartussen een glaasje met de koude of warme saus.

Frambozenpudding met een rode vruchtensalade

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

Ingrediënten

500 g gemengde rode vruchten (bijv. aardbeien, frambozen, rode aalbessen en kersen)

2 takjes citroenmelisse of munt

5 eetlepels suiker

3 eetlepels frambozenazijn

1 beker (500 g) Mona Frambozenpudding met rode bessensaus

Bereiding

Maak de vruchten schoon.

Snijd de blaadjes citroenmelisse of munt in smalle reepjes.

Meng in een grote kom de vruchten met de suiker, de citroenmelisse en de azijn.

Minstens 15 minuten laten trekken.

Verwijder het folie, keer de pudding om op een bord of platte schaal.

Prik een gaatje in de bodem van de puddingbeker en laat de pudding eruit glijden.

Schep de vruchtensalade om de pudding.

Variatietip: Aardbeipudding met een frambozensalade. Vervang de frambozenpudding door een Mona Aardbeipudding Light met frambozensaus. Maak de salade van verschillende soorten frambozen (bijv. rode en gele frambozen).

Tip: Gebruik in plaats van frambozenazijn, citroensap of witte wijnazijn.

Fricandean met tonijnsaus en lentegroenten

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

Ingrediënten

1 blik tonijn op water à 185 g
150 g mayohalf
1 eetlepel citroensap
3 eetlepels fijngehakte peterselie
2 zoetzure augurken M, fijngehakt
peper
zout
300 g peultjes met worteltjes
1 pak bonenrolletjes met spek (diepvries)
300 g fricandean

Bereiding

Laat de tonijn uitlekken, verwijder velletjes en graatjes.

Pureer de tonijn met de mayohalf, het citroensap, 2 eetlepels peterselie, 2 eetlepels augurk en peper en zout naar smaak.

Kook de peultjes met de worteltjes in water met zout in ± 7 minuten beetgaar.

Bereid de bonenrolletjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verdeel de fricandean over een schaal, verdeel er de tonijnsaus over en bestrooi deze met de achtergehouden augurk en de peterselie.

Serveer met de groenten.

Lekker met gekookte minikrieltjes.

Wijnadvies: Jean Balmont, Sauvignon Blanc, wit, Frankrijk

Info: Vitello tonato is een Italiaans gerecht gemaakt van kalfsfricandean en een tonijnsaus op basis van mayonaise en kappertjes. Deze Hollandse versie met augurk en mayohalf is iets minder zwaar maar minstens net zo lekker!

Garniture à la helder (garnituur helder)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

300 g aardappels

6 tomaten

3 dl béarnaisesaus

Bereiding

Schil de aardappels.

Haal er met de parisiennesteker balletjes uit.

Kook ze 2 minuten in water met zout.

Giet ze af en bak ze in wat boter bruin.

Pel en ontpit de tomaten.

Stoof ze in wat boter totdat alle vocht verdampt is en er een mooie puree ontstaat.

Leg in het midden van een schaal de tomatenpuree, omring hem met de béarnaisesaus.

Serveer bij klein gebakken vlees met een gebonden vleeesjus.

Garniture à la Henri IV (garnituur Henri IV)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 artisjokbodems

vleesgelei

400 g aardappels

Bereiding

Warm de bodems in wat water op.

Schil de aardappels.

Haal er met een parisiennesteker balletjes uit.

Kook ze 2 minuten in water met zout.

Bak ze dan in wat boter bruin.

Smelt de gelei en als hij warm is rol er dan de aardappeltjes door.

Leg ze op de bodems.

Serveertip: serveren bij tournedos en kalfslapjes met béarnaisesaus

Garniture à la Madeleine (garnituur Madeleine)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

4 artisjokbodems

2 dl zeer dikke soubisesaus

2 eierdooiers

300 g witte bonen

Bereiding

Zet de avond van te voren de bonen in de week.

Kook ze in ruim water met zout gaar.

Giet ze af en pureer ze in de mixer.

Laat iets afkoelen en werk er de eierdooier door.

Werk er ook 40 g boter door.

Vul beboterde vormpjes met de puree.

Zet deze, voor de helft onder water in een oven van 180°C en laat ze daar een uur.

Voor het lossen laten we de bakjes even 5 minuten rusten.

Maak een zeer Maak een zeer dikke soubissesaus.

Warm de artisjokbodems op in wat water en vul ze met de soubisesaus.

Serveertip; gebruik bij vlees en speciaal ham met een demiglacesaus

Garniture à la Maillot (garnituur Maillot)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 wortels
200 g haricots verts
2 meiraapjes

Bereiding

Maak de wortels en raapjes schoon en snij ze in lucifergrote stokjes.
Stoof ze gedurende 10 minuten in wat boter.
Maak de haricots verts schoon.
Kook ze met wat water en zout in ca. 10 minuten beetgaar.
Laat uitlekken en stoof ze nog heel even in de boter.

Serveertip: serveer bij vlees, vooral ham met een demiglacesaus met madeira

Gebakken kalkoenfilet met paddenstoelen

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
400 g kalkoenfilet, in reepjes
2 teentjes knoflook, gesnipperd
100 g shii-take, in plakjes
150 g oesterzwammen, in reepjes
4 eetlepels woksaus five spices (Conimex)
1 dl kippenbouillon (van een tablet)
3 bosuitjes, in schuine ringetjes
zout

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak de kalkoen al omscheppend bruin.
Voeg de knoflook en de paddenstoelen toe en bak alles 5 minuten op een hoog vuur.
Scheep de woksaus, de bouillon en de bosuitjes erdoor en warm alles goed door.
Breng zo nodig op smaak met zout.
Lekker met eiermie en roergebakken Chinese kool.

Wijnadvies: Hardy's Varietal range, Chardonnay, wit, Australië

Info: Kalkoen is mager vlees: het bevat veel eiwitten en weinig vetten, 100 g kalkoenfilet bevat slechts 150 kcal.

Gepocheerde peren met chocomousse en karamelsaus

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

Ingrediënten

½ l druivensap of zoete witte wijn
1 citroen
1 theelepel kaneelpoeder
4 kleine handperen
12 kleine amandelkrullen of klets koppen
4 bekertjes (125ml) Mona Chocolademousse melk & puur met karamelsaus
eventueel wat blaadjes munt
poedersuiker

Bereiding

Schenk het druivensap of de wijn in een smalle hoge pan.
Boen de citroen onder de hete kraan en rasp de schil boven het druivensap.
Voeg het kaneelpoeder toe.
Schil de peren, snijd ze elk in zes partjes en verwijder het klokhuis.
Doe de partjes peer in de pan en breng ze aan de kook.
Zet het vuur laag en laat ze 10 minuten zachtjes koken.
Eventueel laten afkoelen.
Leg de amandelkrullen of klets koppen op 4 borden.
Schep de chocolademousse erop en leg bij elk 2 partjes peer.
Leg er eventueel wat muntblaadjes op en bestrooi met wat poedersuiker.

Variatietip: Gepocheerde peren met karamelvla en room. Vervang de chocolademousse door Mona Vlatotetje karamel-room. Je kunt ook Mona Schepijs vanille-karamel gebruiken!

Tip: Voor een leuk effect kun je van de partjes peer waaiertjes maken door ze in de lengte (tot een cm onder het puntje) 4 keer in te snijden. Niet helemaal doorsnijden, want de plakjes moeten aan de punt vast blijven zitten. Leg de partjes voorzichtig als waaier bij het toetje.

Gevulde varkensfilet 1

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

Ingrediënten

150 g champignons
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 volle eetlepels geraspte belegen kaas
½ eetlepel verse peterselie, fijngehakt
peper
zout
4 varkensfiletlapjes
4 plakjes vers gerookt ontbijtspek

Bereiding

Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Verhit ½ eetlepel olie in een kleine koekenpan en bak de champignons met de knoflook bruin.
Scheep het afgekoelde champignonmengsel met de kaas, de peterselie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Snijd de filetlapjes in en duw er een plakje ontbijtspek in.
Scheep het champignonmengsel in de filetlapjes en prik ze dicht met een cocktailprikker.
Bestrooi ze met peper en zout naar smaak en bak ze in de hete olie aan beide kanten bruin en in ± 15 minuten gaar.
Lekker met gebakken aardappeltjes en sperziebonen.

Wijnadvies: Navarra Tinto, Campo Lavilla, Spanje

Gevulde varkenshaas met gebakken groenten

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

Ingrediënten

1 ansjovisfilet (blikje), afgespoeld en drooggedept

50 g zwarte olijven zonder pit

3 teentjes knoflook, gepeld

400 g varkenshaas

1 courgette

1 aubergine

2 uien, in partjes

1 rode paprika, in stukjes

3 eetlepels olijfolie traditioneel

1 dl kippenbouillon (van een tablet)

2 theelepels oregano

peper

zout

20 g boter

Bereiding

Hak de ansjovis met de olijven en 1 teentje knoflook fijn.

Snijd het dikke gedeelte van de varkenshaasjes in en vul ze met het olijvenmengsel.

Steek de varkenshaasjes dicht met cocktailprikkers en vouw ook het onderste dunne puntje om en steek het vast met een cocktailprikker.

Was de courgette en de aubergine en snijd ze in stukken van 4 cm dik.

Snijd de stukken in vieren.

Snijd de rest van de knoflook in plakjes.

Verhit 2½ eetlepel van de olie in een braadpan en bak de uien al omscheppend 5 minuten.

Voeg de courgette, de aubergine, de paprika en de knoflook toe en bak alles 3 minuten al omscheppend.

Voeg de bouillon, de oregano en peper en zout naar smaak toe en laat alles op een laag vuur in ± 7 minuten met de deksel op de pan stoven.

Verhit gelijktijdig de rest van de olie met de boter in een koekenpan en bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.

Bak de varkenshaasjes rondom bruin en net gaar.

Keer ze regelmatig.

Laat het vlees 5 minuten rusten en snijd het in plakken.

Serveer het vlees met de groenten.

Lekker met couscous Marokkaans gekruid (Lassie).

Wijnadvies: Oranje Rivier, Ruby Cabernet Merlot

Info: Varkensvlees wordt vaak als vet bestempeld, maar is net zo slank als rundertartaar. Ook olijven klinken vetter dan ze zijn: 50 g olijven bevat slechts 7 g vet en dat is minder dan 1 eetlepel (olijf)olie. En het vet dát erin zit is van het gezonde onverzadigde soort.

Groene thee smoothie met munt

Menugang Drank

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Koude drank

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

½ limoen

verse muntblaadjes

1 dl groene thee (eventueel ingevroren)

2 dl Mona Yomild Drink naturel

Bereiding

Was en rasp de schil van de limoen.

Hak de blaadjes van 1 takje munt grof (ca. 1 eetlepel).

Doe de limoenrasp, de munt, de (bevroren) thee en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 lage brede glazen.

Garneer met wat takjes verse munt.

Variatietip: Thee smoothie. Vervang de groene thee door rooibos- of vruchtenthee.

Tip: Smoothies zijn het lekkerst als ze direct gedronken worden, maar ze kunnen afgedekt in de koelkast best een paar uurtjes bewaard worden. Roer ze wel goed door, voordat ze geserveerd worden.

IJstorentje

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.c1000.nl

Soort -

Type -

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

stukje extra pure chocoladereep (± 15 g)

8 kletskopkoekjes

8 bollen Hertog IJs Mascarpone

Bereiding

Schaaf met een snelschiller of kaasschaaf mooie chocoladekrulletjes van de reep.

Leg een kletskopkoekje op elk bord en schep er een mooie bol ijs op.

Druk er nog een koekje op en schep ook hier een bol ijs op.

Strooi de chocoladekrulletjes over het ijs en om het torentje.

Serveer direct.

Wijnadvies: Moscatel, Mediterranee, wit, Spanje

Info: Zo af en toe mag je best eens van een lekker toetje genieten. Kies éénmaal per week voor een lekker ijsje of ander calorierijk dessert en ga de rest van de week voor vers fruit of een mager zuivelproduct.

Kiwi split

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

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel
2 eetlepels abrikozenjam
3 lange takjes citroenmelisse of munt
3 rijpe groene kiwi's
6 bolletjes Mona Schepijs vanille-karamel
1 spuitbus slagroom

Bereiding

Boen de sinaasappel schoon onder de kraan en rasp de schil met een fijne rasp.
Schil de sinaasappel dik.
Haal de partjes los, of snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit.
Halveer de partjes sinaasappel.
Vang het sap dat hierbij vrij komt op in een steelpannetje.
Breng het opgevangen sap, de geraspte schil en de stukjes sinaasappel met de jam aan de kook.
Omroeren en even laten pruttelen.
Knip de blaadjes van een takje citroenmelisse of munt boven de saus in reepjes en roer ze erdoor.
Schil de kiwi's en snijd ze elk in vier partjes.
Scheep bolletjes ijs naast elkaar op een langwerpige schaal.
Spuit er een lange baan slagroom naast.
Leg de partjes kiwi met de punten naar boven tegen het ijs op de room en scheep de warme of afgekoelde "salsa" erover.
Garneer met citroenmelisse of munt

Krokant karamellaagjestoetje met mango

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 velletjes filodeeg van 10 bij 20 cm (ontdooide)
3 eetlepels gesmolten boter
1 rijpe mango
2 bekertjes (150 g) Mona Vlattoetje karamel-room
2 takjes aalbessen
poedersuiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed de bakplaat met bakpapier.

Knip de vellen deeg in vieren, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met wat boter.

Bak ze in het midden van de oven in ca. 5 minuten goudbruin en krokant.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees los van de pit en vervolgens in 6 mooie plakjes (de rest in stukjes).

Bestrijk 4 krokante velletjes met de inhoud van 1 bekertje vlattoetje en verdeel de helft van de mangostukjes hierover.

Leg op elk een krokant velletje, bestrijk met de rest van het vlattoetje en verdeel de andere helft van de mangostukjes erover.

Leg het laatste krokante velletje erop, garneer met de plakjes mango en aalbessen.

Zet de toetjes op bordjes en bestrooi ze royaal met poedersuiker.

Variatietip: Krokant appelstrudellaagjestoetje. Vervang het vlattoetje door 250 g Mona Roomyoghurt Appelstrudel. Vervang de mango door een appel. Meng 2 eetlepels poedersuiker met 1 theelepel kaneelpoeder en strooi de kaneelsuiker op het laatst erover.

Tip: Gebruik in plaats van filodeeg 6 ontdooide velletjes bladerdeeg. Prik met een vork een paar gaatjes in het deeg voordat ze bestreken worden met wat boter.

Krokant kwarktoetje met cruesli, banaan en sinaasappel

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

2 sinaasappels

2 bananen

½ beker (ca. 375 g) Mona Bananenkwark

100 g cruesli

4 eetlepels suiker

Bereiding

Schil de sinaasappels, verdeel ze in partjes en halveer deze.

Pel de bananen en snijd ze in plakjes.

Verdeel de kwark over 4 ovenvaste schaaltes.

Meng de vruchten met de cruesli en verdeel ze over de kwark.

Strooi de suiker erover.

Zet de schaaltes onder de grill en laat de suiker smelten en een beetje bruin worden.

Variatietip: Krokante hangop met appel en kaneel. Gebruik Mona Boordevol Hangop appel-kaneel in plaats van kwark. En neem cruesli met stukjes appel. Je kunt ook het fruit vervangen door appel.

Tip: Je kunt ook een grote ovenschaal gebruiken en 1 groot toetje maken.

Lamsboutlapjes met zoet-kruidige sinaasappelsaus

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

Ingrediënten

3 sinaasappels
4 lamsboutlapjes zonder been
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
¼ theelepel kaneelpoeder
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
1½ dl rundvleesbouillon
2 eetlepels vloeibare honing
2 eetlepels blanke rozijnen

Bereiding

Pers 1 sinaasappel uit.
Schil de andere sinaasappels dik, vang het uitlekkend sap op en snijd de sinaasappels in plakken van 1 cm dik.
Wrijf de lamsboutlapjes in met de koriander, de komijn, het kaneelpoeder en peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de lamsboutlapjes op halfhoog vuur in 8-10 minuten aan beide kanten bruin en van binnen rosé.
Neem ze uit de pan het houd ze warm.
Voeg het sinaasappelsap, de bouillon, de honing, en de rozijnen aan het bakvet toe en breng alles aan de kook.
Laat het vocht op een hoog vuur iets inkoken.
Leg de lamsboutlapjes en de sinaasappelplakken in het vocht en verwarm 1 minuut.
Serveer de lamsboutlapjes met de saus en leg de sinaasappelplakken op het vlees.
Lekker met couscous Tunesisch gekruid en geroosterde wortel met uien uit de oven.

Wijntip: Côtes du Rhône Muscadère, Frankrijk

Maaltijdsalade met makreel

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

Ingrediënten

1 pakje gestoomde makreelfilet
1½ eetlepel balsamicoazijn
4½ eetlepel olijfolie extra vierge
2 theelepels mosterd
peper
zout
1 komkommer
6 tomaten, in dunne partjes
1 zakje rucola à 75 g
2 zoetzure augurken, in plakjes
100 g zwarte olijven, zonder pit

Bereiding

Verwijder de velletjes en graatjes van de makreel en verdeel de vis in stukjes.
Klop een dressing van de azijn, de olie, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Was de komkommer, snijd hem in dunne plakjes en halveer ze.
Schep de komkommer met de vis, de tomaten, de rucola, de augurken, de olijven en de dressing voorzichtig door elkaar en serveer direct.
Lekker met ciabattabrood.

Wijnadvies: Dry White, wit, Australië

Info: Wilt u liever geen vis met nitraatrijke groenten combineren, vervang de makreelfilet dan door gerookte kipfilet.

Maïsbroodje met ham en sla

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 maïsbroodjes
100 g zuivelspread (bijv. Philadelphia)
3 eetlepels vers bieslook, geknipt
versgemalen peper
2 blaadjes ijsbergsla, ragfijn gesneden
4 plakken boerenschouderham
2 tomaten, in dunne plakjes

Bereiding

Snijd de broodjes open.
Meng de zuivelspread met 2 eetlepels van het bieslook en peper naar smaak.
Bestrijk de broodjes met de zuivelspread.
Verdeel er de sla over.
Leg de ham erop en verdeel de tomaat erover.
Bestrooi met de rest van het bieslook.

Wijnadvies: Machon Beaujolais, rood, Frankrijk

Info: Het is een gezonde gewoonte om brood te beleggen met sla, tomaat of andere groenten. Let u op de lijn? Vervang de zuivelspread dan door bijvoorbeeld Philadelphia light.

Maïsoep met kip en eisliertjes

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon (van tabletten)
1 blik maïs à 300 g, uitgelekt
2 scharreleiwitten
2 eetlepels melk
1 eetlepel maïzena
150 g kipreepjes

Bereiding

Breng de bouillon met de maïs aan de kook.
Klop de eiwitten en de melk met een vork schuimig.
Roer de maïzena met een beetje water los.
Hak de kip fijn.
Roer de maïzena door de soep en neem de pan van het vuur.
Voeg al roerende het eiwitmengsel aan de soep toe.
Blijf net zolang roeren totdat al het ei gestold is.
Verdeel de soep over 4 kommen en schep de kip erin.

Wijnadvies: Duc de Termes. wit, Frankrijk

Info: Deze soep staat werkelijk in een wip op tafel en bevat zo weinig calorieën dat hij ook heel goed past als lekker tussendoortje op een balansdag.

Mango-passietoetje met kokos

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

Ingrediënten

4 kokosmakronen

1 rijpe mango

3 passievruchten

(tropische)vruchtensiroop

1 beker (500g) Mona Boordevol Yoghurt vanille-mango-passievrucht

Bereiding

Verkruimel de kokosmakronen in niet al te kleine stukjes.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees los van de pit en in stukjes.

Halveer de passievruchten.

Schep het passievruchtvlees uit de schillen en meng het met de mango.

Schenk in 4 hoge glazen een scheutje siroop en vul het glas achtereenvolgens met: een laagje yoghurt, een laagje koek, een laagje yoghurt, een scheutje siroop, een laagje fruit, een laagje yoghurt, een laagje koek, en een laagje yoghurt en daarop de rest van het fruit.

Variatietip: Rode vruchtenhangop met bessen. Vervang de yoghurt door Mona Boordevol Hangop rode vruchten of Mona Boordevol Yoghurt aardbei-framboos of Mona Zinnefris Yoghurttoetje aardbei en gebruik aardbeien en frambozen in plaats van mango en passievruchten. Je kunt de kokosmakronen vervangen door kandijkoeken.

Tip: Het verkruimelen van koeken gaat uitstekend als je de pulsfunctie van de foodprocessor gebruikt.

Marshmallow banaanyoghurt

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.mona.nl

Sterren

Ingrediënten

1 rijpe banaan

1 eetlepel citroensap

½ l Mona Magere Yoghurt & Banaan zonder stukjes

50 g kleine marshmallows

Bereiding

Pel de banaan en snijd hem in plakjes en meng hem met het citroensap.

Doe de banaan in 4 ovenvaste schaalpjes, schenk de yoghurt erover.

Leg de marshmallows erop en laat ze onder de hete grill zacht en een beetje bruin worden.

Variatietip: Spekjes-perzikyoghurt. Vervang de marshmallows door in stukjes gesneden spekjes.

Vervang de yoghurt door Mona Boordevol Yoghurt perzik

Tip: Rijk (grote) marshmallows en stukken banaan aan satéprikkers en rooster ze eventjes op de barbeque. Geef ze bij de yoghurt.

Meloen Melba

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron www.mona.nl

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

Ingrediënten

1 kleine zoete meloen (oranje)

150 g aardbeien

1 citroen

1 bosje munt

poedersuiker

1/8 l slagroom

12 bollen Mona Schepijs vanille-aardbei

4 mooie krokante koekjes

Bereiding

Halveer de meloen en verwijder de pitten.

Verdeel de meloen in 12 parten en snijd het vruchtvlees los van de schil.

Snijd 8 parten in stukjes.

Maak de aardbeien schoon, halveer ze en meng ze met de stukjes meloen.

Boen de citroen schoon onder de kraan en rasp de schil met een fijne rasp boven de meloen met aardbeien.

Knijp de helft van de citroen er boven uit. Knip de blaadjes van een takje munt erboven in reepjes.

Voeg 3 eetlepels poedersuiker toe en schep door elkaar.

Pureer de helft van de meloen en de aardbeien met een staafmixer.

Hak de blaadjes van een takje munt fijn.

Voeg ze met 2 eetlepels poedersuiker aan de slagroom toe en klop de slagroom stijf.

Zet 4 hoge brede glazen op borden.

Leg de hele parten meloen op hun schil ernaast.

Spuut of schep er een toef muntroom bij en leg daarop de koekjes.

Schep het ijs plus de meloen met aardbei in de glazen.

Spuut of schep de rest van de muntroom erbij en schep de saus erover.

Strooi er wat kleine muntblaadjes over.

Mexicaanse schotel met tortillachips

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Mexicaans
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
300 g nasivlees
30 g tortillachips
2 zak Iglo Wereld wokgroenten Mexicaanse fajitas à 400 g
50 g cheddarkaas, geraspt

Bereiding

Verhit de olie in een wok en bak het vlees al omscheppend bruin en gaar.
Voeg de wokgroenten toe en bak ze al omscheppend in ± 8 minuten beetgaar.
Voeg de woksous uit de verpakking toe en warm alles goed door.
Doe het gerecht over in een ovenschaal, verdeel er de chips over en bestrooi met de kaas.
Laat de kaas onder de hete grill smelten.

Wijnadvies: Tanguero, rosé Malbec

Mexicaanse wrap

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

Ingrediënten

500 g gemengd gehakt
1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook gesnipperd
1 rode paprika, in kleine stukjes
1 blik maïskorrels à 300 g
1 zakje Casa Fiesta taco seasoningmix à 35 g
4 wraptortilla's
50 g gemengde sla
200 ml zure room

Bereiding

Bak het gehakt in de hete olie bruin en rul.
Voeg de ui, de knoflook en de paprika toe en bak alles 5 minuten op een half-hoog vuur.
Schep de maïskorrels en het zakje seasoningmix erdoor en voeg 120 ml water toe.
Laat alles 15 minuten zachtjes pruttelen.
Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel er de sla, de gehaktsaus en de zure room over.
Vouw ze dubbel en serveer direct.
Lekker met tomatensalade.

Wijnadvies: Andes Peaks, Syrah

Mie met varkensvlees

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

voor 6 personen

200 g peultjes
250 g mienestjes
2 eetlepels olie
350 g varkensreepjes
1 teentje knoflook, fijngehakt
3 bosuitjes, in ringen gesneden
1 rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt
1 theelepel Chinese kruiden (vijfkruidenpoeder)
4 eetlepels sojasaus
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Gerechten met noedels worden in heel Azië op straat verkocht en gegeten.
Halveer de peultjes. Kook de mienestjes beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking; kook de peultjes de laatste 2 minuten mee.
Giet de mie en peultjes af.
Verhit in een wok de olie en roerbak de varkensreepjes ca. 2 minuten.
Scheep het vlees op een bord.
Roerbak vervolgens in de wok de knoflook, bosuitjes en rode peper ca. 1 minuut.
Scheep het vlees erdoor en voeg vijfkruidenpoeder, sojasaus en citroensap toe.
Meng de peultjes en mie erdoor en warm het gerecht nog heel even door.
Verdeel de mie over zes kommetjes.

Mignonnetten in koolblad

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

Ingrediënten

4 varkensmignonnetten van 150 g elk
4 mooie vleestomaten
1 dikke ui
100 g boter
4 mooie koolbladeren (witte- of savooiekool)
1 kleine courgette
1 lookteentje
vers gemalen peper
zout
1 snuifje Provençaalse kruiden

Bereiding

Snijd de gepelde en ontpitte tomaten in blokjes en hou een gedeelte apart voor de garnering.
Verdeel de courgette eveneens in kleine blokjes.
Laat het vlees aan beide kanten kleuren in de hete boter, kruid met peper en zout, draai het vuur lager en laat mooi roze bakken.
Neem uit de pan en hou warm onder alu-folie in de oven.
Laat de gehakte ui aanfruiten in een klontje boter, voeg de tomaten- en courgetteblokjes en gesnipperde look toe en kruid met peper, zout en Provençaalse kruiden.
Laat ongeveer 15 minuten sudderen op een laag pitje tot alle vloeistof verdampt is.
Blancheer intussen de koolbladeren in kokend gezouten water.
Laat uitlekken, schik het vlees erop en verdeel daarop een flinke eetlepel van het tomaat-courgettemengsel.
Vouw de koolbladeren dicht over het vlees en maak er een mooi pakketje van.
Schik in het midden op warme borden en leg er wat blokjes tomaat bovenop.
Schep de rest van het groentenmengsel er naast en serveer met gestoomde aardappelen.

Mihoen met kip

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

100 g shii-take
1 pak Conimex Asian Selection Hokkien Mie
2 eetlepels wokolie
200 g kipfilet, in stukjes
1 struik paksoi
2 eetlepels sojasaus
1 bosuitje, in schuine ringetjes

Bereiding

Maak de shii-take schoon, snijd de stugge steeltjes eraf en snijd de rest in plakjes.
Meng de marinade uit het pak met de olie en de kip en laat dit 15 minuten marineren.
Maak de paksoi schoon en snijd hem in repen.
Leg in-tussen de mihoen uit het pak ± 15 minuten in 1 l koud water.
Kook de mie uit het pak in ruim water in ± 12 minuten gaar.
Giet de mie af in een vergiet en spoel hem onder koud stromend water.
Roerbak de kipstukjes in een wok met antiaanbaklaag.
Voeg 1 l water, de paksoi, de shii-take en het kruidenblokje uit het pak toe en breng alles aan de kook.
Kook de soep 3 minuten.
Voeg dan de mihoen, de mie, de sojasaus en de bosui toe en breng alles heel even aan de kook.
Schep de soep in kommen en serveer met eetstokjes.

Wijnadvies: Mosel-Saar-Ruwer, rosé, Duitsland

Info: Zo'n lekkere miesoep is zo gemaakt en smaakt heerlijk na een middagje in de tuin werken of klussen in huis. Maar ook na een strand- of boswandeling is deze soep een aanrader.

Mihoen speciaal met gewokte banaan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.Conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Conimex Mix voor Mihoen Speciaal

200 g speklapjes

800 g oosterse roerbakgroenten

4 bananen

Conimex Ketjap Manis

1 pak Conimex Mihoen

Conimex Seroendeng

Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat ketjap) aan de kook.

Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken.

Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, tenminste 10 minuten laten staan.

Snijd de speklapjes in hele kleine blokjes en meng ze met de marinademix (uit het pakje).

Pel de bananen en snijd ze in dikke plakken.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes banaan 2 minuten.

Voeg 2 eetlepels ketjap toe en schep het even om.

Bewaar de plakjes banaan op een bordje en maak de wok even schoon.

Zet de wok weer op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een scheutje olie toe en wok de spekblokjes in ca. 5 minuten bruin.

Wok de groenten daarna ca. 5 minuten mee.

Roer de geweldige groentemix erdoor.

Voeg de mihoen toe en wok nog 2 minuten.

Schep voorzichtig de plakjes banaan en 6 eetlepels seroendeng door de mihoen.

Schep de mihoen op borden of in kommen.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng, Ketjap Manis, Sambal Tjampoer en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: De banaan kan ook op de mihoen geschept worden in plaats van erdoor. Voeg wel de seroendeng aan de mihoen toe en strooi ook wat over de banaan. Bestrooi met vers gehakte bladselderij.

Milde sambalnoedels met gehakt en prei

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

Ingrediënten

Conimex Ketjap Asin
½ zak (125 g) Conimex Wok Noedels
2 grote preien
Conimex Wok Olie
150 g gehakt
Conimex Sambal Badjak
Conimex Ketjap Manis

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
Was en snijd de prei in ringen.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak het gehakt en de preiringen ca. 3 minuten.
Schep de afgekoelde noedels, 1-2 theelepels sambal (hoe meer, hoe heter!) en een scheutje ketjap erdoor en roerbak nog 3 minuten.
Schep de sambalnoedels in diepe borden of kommen.

Serveertip: Zet Conimex Kroepoek naturel en Atjar Taugé op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Variatietip: Vervang de preiringen door een roerbakgroentepakket en de ketjap door sojasaus.

Minestrone soep 5

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie traditioneel
1 ui, gesnipperd
2 theelepels verse knoflook
100 g salami, in dunne reepjes
4 vastkokende aardappelen, geschild en in dobbelsteentjes
500 g roma tomaten, in stukjes
2 tuinkruidenbouillontabletten
300 g boerensoepgroenten
100 g macaroni
1 pot witte bonen in tomatensaus à 340 g
1 blikje tomatenpuree à 70 g
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie in een ruime soeppan en fruit de ui met de knoflook.
Bak de salami 2 minuten mee.
Scheep de aardappelen en de tomaten erdoor en bak alles 5 minuten op een hoog vuur.
Schenk er 1 l water op, verkruimel de bouillontabletten erboven en breng alles aan de kook.
Kook de soep 15 minuten op een laag vuur.
Scheep de soepgroenten, de macaroni, de witte bonen en de tomatenpuree erdoor en breng de soep aan de kook.
Kook de soep nog 10 minuten en breng hem op smaak met peper en zout.
Lekker met ciabattabrood.

Wijnadvies: Adelasia, Cortese, wit, Italië

Minigarnalencocktail met sinaasappel en appel

Menugang Hapje

Soort Zeevruchten

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.vitaminezee.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2-3 personen

250 g Hollandse garnalen

½ appel in kleine blokjes

schil van sinaasappel in kleine blokjes

sap van 1 sinaasappel

1 tak dragon waarvan blaadjes gehakt

enkele hele blaadjes dragon

frisee

2 eetlepels mayonaisse

Bereiding

Sinaanappelsap mengen door de mayonaisse.

Garnalen mengen met sinaasappelschil, appel en dragon.

Frisee wassen en goed drogen en in glaasjes zetten; hierop de garnaaltjes doen.

Afmaken met saus.

Minihamburgers met guacamole

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

Ingrediënten

4 minibolletjes (bijv. uit pak voorgebakken partybroodjes)
2 sjalotten in flinterdunne ringen
8 cherrytomaatjes, gehalveerd
4 minihamburgers of 2 hamburgers in vieren gesneden
boter
4 eetlepels avocadodipsaus (guacamole, uit pot of koelvak)

Bereiding

Broodjes afbakken volgens gebruiksaanwijzing en opensnijden.
Sjalot, tomaatjes en hamburgers op schaaltes leggen.
In gourmetpannetje klontje boter verhitten en hamburgertje in 4-5 minuten bruin en gaar bakken.
Laatste 2 minuten wat sjalot en 4 halve tomaatjes meebakken.
Intussen 1 bolletje onder gourmetgrill roosteren.
Snijkanten royaal bestrijken met guacamole.
Burgertje op onderkant van broodje leggen, tomaat en sjalotringen erop scheppen.
Afdekken met bovenkant van broodje.

Minirundervinken met gebakken cherrytomaatjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

125 g cherrytomaatjes, in vieren
2 stoneleeks, in ringetjes
1 duozakje verse basilicum, in reepjes
2 eetlepels sundried tomatosauce (flesje)
versgemalen zwarte peper
8 minirundervinken
olijfolie

Bereiding

In kom tomaatjes, stoneleeks, basilicum en sundried tomato sauce door elkaar scheppen.
Op smaak brengen met peper.
Rundervinkjes op schaalte leggen.
In gourmetpannetje scheutje olijfolie verhitten en 2 rundervinkjes rondom bruinbakken.
Kwart van tomaatjes erbij scheppen en geheel nog 3-5 minuten verwarmen tot vlees gaar is en tomaatjes zacht zijn.
Regelmatig omscheppen.

Moderne lassagne van zeebaarsfilet en zalm

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

Ingrediënten

voor 2-3 personen

4 zeebaarsfilets
250 g zalm
50 g garniaaltjes
300 g wilde spinazie
200 g paprika
1 dl witte wijn
1 dl visfonds
2 dl slagroom
50 g boter (koud)
50 g ui gesnipperd
50 g geraspte kaas
olie
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven tot 200°C.

Zeebaars in 3-en snijden; zalm in plakjes snijden; spinazie wassen en plukken; paprika in blokjes snijden en blancheren.

Lasagne vellen blancheren in zout water; zalm in visfonds pocheren.

Olie verwarmen en ui fruiten, spinazie toevoegen en meefruiten; op smaak brengen met peper en zout; zeebaars snel bakken en pepere en zouten.

Witte wijn en visfonds inkoken tot $\pm \frac{1}{2}$, slagroom toevoegen en inkoken; op smaak brengen met peper en zout; monteren met boter.

Lasagnevel in het bord leggen; hierop de zeebaars; hierop de spinazie; hierop de zalm; lasagnevel voor $\frac{3}{4}$ erover heen slaan, zodat er garnituur zichtbaar is; kaas erover strooien.

8 minuten in de oven; saus erover verdelen en evt. wat garniaaltjes.

Mossel-roomsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak soepbasis room (1 l)

3 bosuitjes

1 schaalpje gekookte mosselen (mosselvlees, 150 g)

1 doos soepstengels (125 g)

Bereiding

Soep volgens gebruiksaanwijzing verwarmen.

Bosuitjes in ringetjes snijden.

Mosselen en bosuitjes door soep roeren en door en door warm laten worden.

Met zout en peper op smaak brengen.

Soep met soepstengels serveren.

Mosselcurry met naanbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vleesvervanger	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	AllerHande 09 2005			Sterren	

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
2 eetlepels olie
1 eetlepel kerriepoeder
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 zakje boontjesmix (250 g)
2 schaaltes groene aspergetips (a 100 g)
2 schaaltes gekookt mosselvlees (a 150 g)
1 pak naanbrood (voorgebakken, 2 stuks)

Bereiding

In hapjespan ui 1 minuut in olie fruiten.
Kerriepoeder erover strooien en 1 minuut meebakken.
Kokosmelk, boontjesmix en aspergetips toevoegen.
Aan de kook brengen en groenten op matig vuur in 3 minuten beetgaar koken.
Mosselen erdoor scheppen en curry nog 2 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Stukken naanbrood halveren en in broodrooster toasten.
Curry in vier kommen of diepe borden scheppen en met geroosterd naanbrood serveren.

Mosselen in het groen 1

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

voo 2 personen

1 zak panklare mosselen (2 kg)

2 teentjes knoflook, gepeld

50 g kruidenboter

1 zak panklare prei (300 g)

½ flesje witbier (à 300 ml)

1 stokbrood (bruin), in plakjes

Bereiding

Mosselen onder stromend water afspoelen, kapotte mosselen en mosselen die na flinke tik niet sluiten, weggooien.

Knoflook met platte kant van groot mes pletten.

In grote wok kruidenboter verwarmen en knoflook en prei 2 minuten roerbakken.

Mosselen erdoor scheppen en bier erbij schenken.

Vocht aan de kook brengen en mosselen in 6-8 minuten gaar laten worden (schelpen staan dan open), geregeld omscheppen.

Peper naar smaak erboven malen.

Mosselen met groenten en vocht in twee diepe borden scheppen en serveren met stokbrood.

Mosselen met gele rijstsalade en mierikswortelsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kg verse mosselen
12 plakjes parmaham
½ l tuinkruidenbouillon (van tablet)
1 pakje gele rijst (Lassie, 325 g)
3 eetlepels rozijnen, geweld in heet water
3 eetlepels geschaafde amandelen
3 eetlepels verse koreander, grof gesneden
125 ml crème fraîche
1 eetlepel mierikswortel (potje)
12 houten satéprikkers

Bereiding

Kook de rijst in 8 minuten gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de mierikswortelpulp door de crème fraîche tot een sausje.
Rooster de geschaafde amandelen licht goudgeel in een droge koekenpan.
Breng in een grote pan de bouillon aan de kook en kook hierin de mosselen gaar in ca. 8 à 10 minuten.
Laat ze wat afkoelen en haal ze uit de schelpen.
Spies de mosselen samen met de rauwe hamplakjes zigzaggend om de mosselen heen aan de houten prikkers.
Meng de rozijnen, geschaafde amandelen en koreander door de rijst en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de mossel-hamspiesjes met de rijstsalade en het mierikswortelsausje.
Lekker met cassava kroepoek.

Mosselen uit de oven

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2½ dl droge witte huiswijn
peper
zout
½ bak verse Zeeuwse mosselen
2 sneetjes witbrood, ontkorst, geroosterd en verkruimeld
½ rode peper, fijngehakt
2 eetlepels fijngehakte peterselie
2 tomaten, in heel kleine blokjes
2 eieren (M), losgeklopt
75 g geraspte belegen kaas
2 teentjes knoflook, gesnipperd
2 eetlepels olijfolie traditioneel

Bereiding

Breng de wijn met peper en zout aan de kook en kook de mosselen hierin in 8-10 minuten met deksel op de pan zodat alle mosselen opengaan.

Laat de mosselen iets afkoelen en verwijder van elke mossel de lege schelp en zet ze naast elkaar in een braadslede.

Meng intussen het broodkruim, met de rode peper, de peterselie, de tomaat, het ei, de kaas en de knoflook en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel dit mengsel over de mosselen.

Druppel de olie over de mosselen en bak de mosselen in het midden van een voorverwarmde oven (220°C) in ± 10 minuten knapperig en goudbruin.

Wijnadvies: Huiswijn wit

Mosselsoep met bokbier en prei

Menugang	Hapje	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 kg mosselen
300 ml bokbier
2 uien, gesnipperd
4 eetlepels vloeibare margarine
600 g prei, gesneden
2 eetlepels grove mosterd
2 eetlepels bloem
100 ml kookroom (light)
500 ml kippenbouillon (van tablet)
1 meergranen stokbrood, in plakken

Bereiding

Mosselen wassen onder stromend water.
Kapotte mosselen en mosselen die na tik op aanrecht niet sluiten, verwijderen.
Mosselen in mosselpan leggen.
Bokbier erbij schenken en mosselen afgedekt in 6-8 minuten koken tot alle mosselen openstaan (mosselen die niet zijn opengegaan weggooien).
Mosselen uit schelp nemen (12 achterhouden) en mosselvocht zeven boven kom.
Intussen in grote soeppan ui in margarine goudbruin fruiten.
Prei toevoegen en al omscheppend bakken tot prei slinkt.
Mosterd erdoor roeren en bloem erboven zeven.
Mosselvocht erbij schenken en blijven roeren tot vocht gebonden is.
Kookroom en bouillon toevoegen, aan de kook brengen en geheel zachtjes doorkoken, op smaak brengen met (zout en) peper.
Mosselen even in soep meewarmen.
Soep over vier diepe borden verdelen en garneren met achtergehouden mosselen.
Serveren met stokbrood.

Tip: Bokbier is echt herfstbier. De piek van het seizoen ligt in oktober en november.

Mosselsoep met waterkers en geroosterd stokbrood

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.vitaminezee.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 kg verse mosselen
1½ eetlepel arachideolie of boter
½ zakje verse roerbakmix (groenten)
1 sjalotje, in ringetjes
1 teentje knoflook, gesnipperd
½ bosje waterkers
1½ l vis- of tuinkruidenbouillon (van tabletten)
1½ eetlepel peterselie, fijngesneden
zout
peper
4 (6) plakken stokbrood, heel schuin gesneden
4 (6) plakjes brie

Bereiding

Verwarm de oven voor op de grillstand.
Verhit de olie of boter in een soeppan en fruit hierin de sjalottringetjes en knoflook glazig.
Voeg de roerbakmix toe en bak 2 minuten mee.
Doe dan de hete bouillon erbij en breng aan de kook.
Kook hierin de mosselen gaar in ca. 8 minuten.
Breng op smaak met peper en zout.
Ondertussen de plakjes brie op de sneetjes stokbrood leggen en kort onder de grill goudbruin bakken en de kaas iets laten smelten.
Verdeel de soep over soepborden en garneer met waterkers en peterselie.
Serveren met de stokbroodjes brie.

Moussaka 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000			Sterren	

Ingrediënten

2 uien
2 teentjes knoflook
10 eetlepels olijfolie
500 g rundergehakt
1 blikje tomatenblokjes (netto 400 g)
1 blikje tomatenpuree (ca. 70 g)
½ zakje béchamelsaus (zakje à 50 g)
2½ dl melk
2 aubergines
1 eiwit
75 g geraspte Parmezaanse kaas
zout
2 eieren
½ eetlepel boter of margarine om in te vetten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
In pan 3 eetlepels olie verhitten en gehakt al omscheppend rul bakken.
Ui en knoflook toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.
Tomatenblokjes laten uitlekken en met tomatenpuree toevoegen aan gehakt.
Saus ca. 10 minuten zachtjes laten pruttelen.
Intussen béchamelsaus met melk volgens gebruiksaanwijzing bereiden.
Aubergines wassen en in plakken van ca. 1 cm snijden.
In grote koekenpan met anti-aanbaklaag rest van olie in gedeelten verhitten en aubergineplakken in gedeelten bruin bakken.
Eiwit stijf kloppen en béchamelsaus en 1/3 deel van kaas erdoor spatelen.
Ovenschaal invetten.
Aubergines in lagen in ovenschaal leggen en bestrooien met zout.
Eieren breken en door tomatensaus roeren.
Op smaak brengen met zout.
Saus over aubergines schenken en gladstrijken.
Béchamelsaus erover verdelen en gladstrijken.
Bestrooien met rest van kaas. In midden van oven in ca. 20 minuten gaar en mooi goudbruin bakken.
Serveren met gemengde groene sla en (warm) brood.

Mueslibrood

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	recept uit Trouw			Sterren	

Ingrediënten

2 koppen muesli (of 1 kop muesli + 1 kop zemelen)
1½ kop rozijnen
½ kop rietsuiker (of 2 lepels keukenstroop of honing)
1 2/3 kop melk
2 kop volkoren meel
2 eieren
1 zakje bakpoeder
zout naar smaak

Bereiding

Muesli, rozijnen, suiker en melk mengen, 4 uur laten weken, dan volkorenmeel, bakpoeder en eieren erdoor.
Overdoen in een broodblik bekleed met bakpapier.
Oven verwarmen op 180C.
± 1 uur bakken.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Najaarssalade met spekjes en blauwaderkaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	AllerHande 10 2005			Sterren	

Ingrediënten

50 g gepelde walnoten
250 g ontbijtspek (stuk), in grove blokjes
4 eetlepels walnootolie (fles à 250 ml)
1 eetlepel citroensap
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
300 g blauwaderkaas (bijv. Fourme d Ambert), verbrokkeld
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

In droge koekenpan met antiaanbaklaag halve walnoten kort roosteren.
Walnoten uit pan nemen.
Spekblokjes in droge koekenpan op laag vuur uitbakken tot ze bruin en iets knapperig (niet te hard) zijn.
Walnootolie en citroensap tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper.
Sla met dressing omhusselen, zodat elk blaadje met een dun laagje dressing is bedekt.
Sla over vier borden verdelen.
Kaas, spek en walnoten erop leggen.
Bieslook erboven fijnknippen.
Lekker met grof gesneden volkorenbrood.

Tip: Vervang de spekjes eventueel door krokant gebakken broodblokjes.

Nectarine- en yoghurt-crème brûlée

Menugang	Nagerecht	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande maart 2000		Sterren	

Ingrediënten

1 klein blikje bosbessen (200 g)
2 nectarines
1 theelepel allesbinder
2 eetlepels creme fraiche (koude)
2 bakjes (Griekse) yoghurt (koude à 150 g)
8 eetlepels (gele of lichtbruine) basterdsuiker
1 eetlepel roomboter (om in te vetten)

Bereiding

Bosbessen in zeef laten uitlekken.
Nectarines wassen, halveren en pit verwijderen.
Nectarines in plakjes snijden, plakjes halveren.
Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Soufflévormpjes invetten.
Allesbinder en crème fraîche goed door elkaar roeren.
Yoghurt erdoor roeren.
Bosbessen en nectarines over vormpjes verdelen.
Yoghurtmengsel over vruchten verdelen.
Basterdsuiker gelijkmatig in laagje over yoghurt verdelen.
Vormpjes zo dicht mogelijk onder hete grill schuiven en suiker in ca. 3 minuten laten karamelliseren.
Direct serveren.

Nectarine smoothie met tequila en triple sec

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron www.mona.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 nectarines

1 eetlepel tequila

1 eetlepel triple-sec

1 dl ananassap

2 dl Mona Yomild Drink limoen

Bereiding

Schil en snijd de nectarines in stukjes.

Eventueel laten bevriezen.

Doe het (bevroren) fruit, de tequila, de triple-sec, het ananassap en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 cocktail- of champagneglazen.

Variatietip: Bruisende nectarine-smoothie. Vervang de tequilla en de triple-sec door 1 dl champagne, cava of prosecco.

Tip: In stijl: doop eerst de rand van de glazen in wat ananassap en rol ze vervolgens door wat suiker. Prik een half schijfje limoen op de suikerrand.

Noedelsoep met garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Soep	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 rode paprika's
1 rode peper
3 eetlepels zonnebloemolie
1 zak oosterse roerbakmix (400 g)
2 visbouillontabletten
1½ zakje woknoodles (à 300 g)
2 pakjes roze garnalen (à 125 g)
4 eetlepels vissaus

Bereiding

Paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
Peper schoonmaken, zaadjes verwijderen en peper heel fijn snijden.
In soeppan olie verhitten.
Paprika en peper 3 minuten fruiten.
Roerbakmix toevoegen en 5 minuten bakken.
Bouillontabletten met 1¼ l water toevoegen.
Soep aan de kook brengen.
Noodles en garnalen toevoegen en door en door verwarmen.
Soep op smaak brengen met vissaus, zout en peper.
Lekker met kroepoek.

Norissalade met avocado

Menugang Voorgerecht
Keuken -
Bron AllerHande 11 2005

Soort -
Type Salade

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 norivellen (pakje à 10 stuks)
2 eetlepels sesamzaad
1 rijpe avocado
½ limoen, uitgeperst
3 eetlepels sesamolie
1 zak eikenbladslamelange (100 g)
1 bakje surimisticks (150 g), in schuine plakken

Bereiding

Norivellen in droge koekenpan in 30 seconden aan beide zijden krokant roosteren tot vel heldergroen van kleur wordt.

Norivellen laten afkoelen en in grove repen scheuren.

In droge koekenpan sesamzaad kort roosteren en laten afkoelen.

Avocado in plakken snijden en met helft van limoensap besprenkelen.

Rest van limoensap en sesamolie tot dressing kloppen, op smaak brengen met zout en peper.

Eikenbladsla met dressing omscheppen.

Surimi, avocado en norirepen erover verdelen.

Salade met sesamzaad bestrooien.

Oesterzwammen met soja-sesamdip

Menugang Hapje
Keuken Japans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 eetlepels mayonaise
1 eetlepel Japanse sojasaus
1 theelepel zoete chilisaus
1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
150 g oesterzwammen

Bereiding

In kom mayonaise, sojasaus, chilisaus en sesamzaadjes tot dip mengen.

Oesterzwammen schoonvegen, grote exemplaren halveren.

Aan tafel telkens oesterzwam aan fonduevork steken en in hete olie in 1-2 minuten goudbruin bakken.

Gefrituurde oesterzwammen door soja-sesamdip halen.

Tip: Andere paddestoelen: Dit gerechtje is ook lekker met andere paddestoelen. Neem bijvoorbeeld eens kastanjechampignons, grotchampignons, repen portobello of in het seizoen cantharellen.

Omelet gevuld met paddestoelen, peultjes en uien

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

8 scharreleieren (M)
½ dl Blue Band Finesse voor koken
chilipoeder
peper
zout
3½ eetlepel wokolie (Conimex)
350 g uiringen
1 teentje knoflook, gesnipperd
125 g peulen, schoongemaakt
200 g Mix paddestoelen, grof gesneden
2½ dl sweet chilisaus (Calvé)

Bereiding

Klop de eieren met de kookroom en chilipoeder, peper en zout naar smaak los.
Verhit 2½ eetlepel olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook al omscheppend 5 minuten.
Voeg de peulen toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Bak de paddestoelen 3 minuten mee en schep de taugé en peper en zout naar smaak erdoor.
Roerbak de groenten al omscheppend beetgaar.
Verhit intussen telkens een klein scheutje olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak 4 omeletten van het eimengsel.
Leg de omeletten elk op een bord en schep het groentemengsel erop.
Serveer met de chilisaus.
Lekker met witte rijst.

Wijnadvies: Huiswijn wit Vin de Pays des Côtés de Gascogne

Omelet met Italiaanse groenten

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 pak oerlemans bi-organic italiaanse roerbakschotel (diepvries)
6 scharreleieren (m)
½ dl melk
peper
zout

Bereiding

Verhit 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en verdeel de groenten erover.
Bak de groenten al omscheppend 10 minuten.
Klop de eieren met de melk en peper en zout naar smaak los en schep in elke pan de helft van het eimengsel.
Roer het goed om en laat de omeletten stollen en lichtbruin kleuren.
Keer ze met behulp van een deksel.
Snijd de omeletten in punten.
Lekker met een gemengde salade en frietjes.

Wijnadvies: Canaletto, Pinot Grigio

Omelet met spekreepjes en bosui

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

6 scharreleieren (M)
peper
zout
tabasco
20 g boter
1 pakje magere spekreepjes (2 pakjes à 125 g)
3 bosuien, in ringetjes

Bereiding

Klop de eieren met 2 eetlepels water en peper, zout en tabasco naar smaak los.
Verhit de boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag en bak de spekreepjes op een halfhoog vuur 5 minuten.
Schenk het eimengsel in de pan en strooi de bosui erover.
Roer alles éénmaal goed om.
Bak de omelet lichtbruin.
Keer hem met behulp van een deksel en bak ook de andere kant mooi bruin.
Snijd de omelet in punten. Lekker met een gemengde salade en gebakken aardappeltjes.

Wijnadvies: Huiswijn Wit

Omelet met zoete ui en avocadosalsa

Menugang Lunchgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort -
Type Ei

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 rijpe avocado
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
tabasco
peper
zout
3 eetlepels olijfolie traditioneel
4 zoete uien, in dunne ringen
6 scharreleieren
6 eetlepels bieslook, geknipt

Bereiding

Halveer de avocado, wip de pit eruit en trek de schil van de helften.
Snijd het vruchtvlees in blokjes en schep het met de rode ui, de knoflook, tabasco en peper en zout naar smaak door elkaar.
Verhit de olie verdeeld over 2 koekenpannen met antiaanbaklaag en fruit de zoete uien al omscheppend verdeeld over 2 pannen, in ± 7 minuten goudgeel en glazig.
Klop de eieren met ½ dl water, peper en zout naar smaak en de bieslook los en verdeel het mengsel over de twee pannen.
Laat het ei op een laag vuur stollen.
Keer de omeletten met behulp van een deksel als de bovenkant bijna droog is en laat ook de andere kant lichtbruin kleuren.
Snijd de omeletten in punten en serveer ze met de salsa.
Lekker met gebakken aardappelen en een bonensalade.

Wijnadvies: Andes Peaks, chardonnay. Wit, Chili

Oosterse kip met groene kool

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Oosters
Bron www.c1000.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

3 eetlepels wokolie
4 kipfilets, in reepjes
175 g uiensnippers
2 zakken groene kool à 350 g
2 theelepels gemalen komijn (djinten)
peper
zout

Bereiding

Verhit de olie in de wok en bak de kipreepjes op hoog vuur in ± 5 minuten al omscheppend goudbruin en gaar.

Schep de uiensnippers door de gebakken kipreepjes en roerbak 2 minuten mee.

Voeg de groene kool, de gemalen komijn en peper en zout naar smaak toe en roerbak ± 5 minuten tot de kool geslonken is.

Lekker met geurige basmatirijst en zoete chilisaus.

Wijnadvies: Jean Balmont, Cabernet Franc, Rosé

Oosterse mosselen

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

Ingrediënten

2 zakken verse mosselen (à 2 kg)
4 eetlepels zonnebloemolie
1½ zak Chinese roerbakmix (à 400 g)
1 eetlepel gemberpoeder (djahe)
2 theelepels chilipoeder
100 ml droge sherry
1 stokbrood
75 ml zoete chilisaus

Bereiding

Mosselen volgens gebruiksaanwijzing wassen en uitzoeken.
Mosselen die na een ferme tik op het aanrecht niet sluiten, weggooien.
In grote pan olie verhitten.
Groenten met djahé en chilipoeder 2 minuten roerbakken.
Sherry erbij schenken en mosselen toevoegen, pan afdekken en geheel aan de kook brengen.
Mosselen in 10 minuten gaar koken tot alle mosselen open zijn.
Af en toe omscheppen.
Mosselen met groenten over vier borden verdelen.
Met stokbrood en chilisaus serveren.

Oosterse pannenkoek met spitskool en tofu

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

Ingrediënten

150 g volkorenbloem
3 eetlepels droge sherry
150 ml lichte sojasaus
2 eieren, losgeklopt
3 bosuitjes, in dunne reepjes
5 eetlepels olie
200 g roerbaktofu
1 rode paprika, in reepjes
150 g spitskool, gesneden
½ limoen, geraspt en uitgeperst

Bereiding

In kom kuiltje in midden van bloem maken.
In ander kom sherry, 2 eetlepels sojasaus, eieren en 300 ml water loskloppen en in kuiltje van bloem schenken.
Met garde doorkloppen tot glad mengsel ontstaat.
Helft van bosui erdoor roeren.
In koekenpan ½ eetlepel olie verhitten.
Beslag in pan scheppen en pannenkoek aan beide kanten lichtbruin bakken.
Op zelfde wijze nog 3 pannenkoeken bakken.
In wok tofu al omscheppend in 2 eetlepels olie bruinbakken.
Met schuimspaan uit pan nemen.
In zelfde pan paprika 1 minuut roerbakken.
Spitskool 1 minuut meebakken en tofu met rest van bosui erdoor roeren.
Rest van sojasaus, limoenschil, limoensap en peper naar smaak door elkaar roeren.
Pannenkoeken op vier borden leggen, groenten-tofumengsel erover verdelen en oprollen.
Saus in schaalpje ernaast serveren.

Oosterse rijstschotel met makreel

Menugang	Hapje	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	AllerHande 11 2005			Sterren	

Ingrediënten

2 eieren
1 citroen
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 gerookte makreelfilet met peper (200 g)
2 eetlepels olie
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)
1½ eetlepel milde kerriepoeder
1 zak voorgekookte langkorrel express rijst (250 g)

Bereiding

Eieren in 6-8 minuten hard koken, pellen en in partjes snijden.
Intussen citroen in lengte halveren.
Helft in 4 partjes snijden, van andere helft schil dun raspen.
Peterselie fijnhakken.
Makreel in stukjes verdelen.
In wok olie verhitten en roerbakgroenten met kerriepoeder, citroenrasp, peterselie en peper naar smaak 3-4 minuten roerbakken.
Makreel en rijst erdoor scheppen en 2-3 minuten roerbakken.
Rijstschotel op twee borden scheppen en garneren met ei en citroen.

Open appel-aalbestaart

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

Ingrediënten

250 g bloem
100 g zachte boter, in kleine blokjes
1 vanillestokje
250 g aalbessen (bakje à 150 g)
2 zoetzure appels, in blokjes
100 g suiker
2 eetlepels griesmeel
1 ei, gesplitst

Bereiding

In kom bloem zeven.
Boter door bloem wrijven, tot korrelige structuur ontstaat.
Een voor een enkele eetlepels water erdoor roeren, blijven kneden tot samenhangende structuur ontstaat.
Pas eetlepel water toevoegen als vorige door deeg is opgenomen.
Deeg in plasticfolie verpakken en minstens 30 minuten laten rusten.
Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot cirkel met doorsnede van ca. 35 cm.
Deeglap voorzichtig rondom deegroller vouwen (om makkelijk te verplaatsen), op midden van met bakpapier beklede bakplaat leggen en uitvouwen.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Vanillestokje in de lengte opensnijden en merg met mes eruit schrapen.
Aalbessen van takjes rissen.
In kom appel met aalbes, drie kwart van suiker en merg omscheppen.
Binnenkant van deeg met eierdooier bestrijken, tot ca. 5 cm van deegrand.
Griesmeel over bestreken deeg verdelen.
Fruitvocht in zeef laten uitlekken.
Fruit op middelste deel van deeglap leggen en randen losjes rondom fruit vouwen.
Eiwit loskloppen en bovenkant van deegrand ermee bestrijken.
Rest van suiker over met eiwit bestreken deegrand strooien.
Bakplaat in midden van oven schuiven en taart in ca. 35 minuten gaarbakken.
Taart is maximaal 1 dag houdbaar.

Opstart-smoothie met banaan en kiwi

Menugang Drank

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Koude drank

Slank Nee

Bron www.mona.nl

Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

1 sinaasappel

1 banaan

1 kiwi

1 eetlepel limonadesiroop

2 dl Mona Yomild Drink naturel

Bereiding

Schil het fruit en snijd het in kleine stukjes.

Doe het fruit, de siroop en de Yomild Drink in een grote maatbeker (of beker van de foodprocessor of liquidizer).

Zet de staafmixer erin en laat die een minuutje draaien (of zet de foodprocessor of liquidizer aan).

Schenk de smoothie in 2 hoge glazen.

Variatietip: Opstart-smoothie met cruesli. Bestrooi de smoothie met wat krokante cruesli.

Tip: De allerlekkerste smoothie maak je door eerst de verse fruitstukjes in te vriezen en het dan te pureren.

Ovenschotel met gehakt en rode kool

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

Ingrediënten

2 eetlepels zonnebloemolie
400 g half-om-half gehakt
1 theelepel kerriepoeder
peper
zout
1 pak Iglo Rode kool met appeltjes (deelblokjes, 450 g)
mespunt gemalen kaneel
2 zakjes puree à la minute naturel (Maggi, 1 pak met 3 zakjes)
2 eetlepels crème fraîche
2 eetlepels fijn geknipte bieslook
100 g belegen geraspte kaas

Bereiding

Verhit de olie en bak het gehakt al omscheppend bruin en rul.
Breng het gehakt op smaak met de kerrie, peper en zout.
Verwarm intussen de rode kool met de appeltjes al omscheppend en breng op smaak met de kaneel.
Bereid 2 zakjes aardappelpuree met 5 dl kokend water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de crème fraîche en het bieslook door de puree.
Verdeel het gehakt over de bodem van een ingevette ovenschaal (inh. 2 l).
Verdeel de rode kool erover en vervolgens een laag aardappelpuree.
Strijk de bovenkant glad en bestrooi met de kaas.
Bak de ovenschotel ± 30 minuten in het midden van een voorverwarmde oven (200°C) tot de bovenkant goudbruin is.

Wijnadvies: Oranjerivier Ruby Cabernet / Merlot

Ovenschotel met Hollandse pangroenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vegetarisch
Type Ovenschotel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zakje aardappelpuree (pakje à 2 zakjes, Maggi)
3 dl melk
peper
zout
1½ eetlepel olijfolie traditioneel
250 g champignons, in vieren
1 eetlepel gedroogde oregano
1 pak Groko Pangroenten hollands (diepvries)
2 mozzarellakaasjes, in blokjes

Bereiding

Bereid de aardappelpuree met de melk, 4 dl water en peper en zout naar smaak.
Bak de champignons al omscheppend in de hete olie bruin en gaar.
Bestrooi met peper, zout en de helft van de oregano.
Bereid de groenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Schep de groenten en de champignons in een ingevette ovenschaal.
Bedek ze met de aardappelpuree.
Verdeel de mozzarella erover.
Bestrooi met ½ eetlepel oregano en peper en zout naar smaak.
Zet de schaal ±10 minuten in een voorverwarmde oven (200C).
Lekker met een groene salade.

Wijnadvies: Eclat du Rhône, rood, Frankrijk

Info: Deze ovenschotel kunt u ook van tevoren bereiden. Zet hem dan tot gebruik in de koelkast en laat hem in een voorverwarmde oven in ± 30 minuten door en door warm worden.

Pad thai met quorn en verse koriander

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

Ingrediënten

1 Conimex Maaltijdpakket Pad Thai

1 rode ui

1 pakje Quorn (naturel)

400 g geschaafde snijbonen

3 eetlepels fijngehakte koriander

Conimex Wok Olie

Conimex Japanse Sojasaus

Bereiding

Leg de rijstnoedels (uit het pak) in 2 l water dat net van de kook af is.

Laat de rijstnoedels onder af en toe roeren 4 minuten weken.

Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

Pel en snijd de ui in partjes.

Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

Voeg een klein scheutje olie toe en wok de Quorn ca. 3 minuten.

Voeg de partjes ui en de snijbonen toe en wok deze ca. 3 minuten mee.

Voeg dan de kruidenmix (uit het pak) toe en wok nog 1 minuut.

Voeg de rijstnoedels en wat sojasaus naar smaak toe en wok nog 3 minuten.

Voeg dan de vissaus (uit het pak) en de helft van de koriander toe.

Goed mengen.

Schep de Pad Thai in diepe borden of kommen en strooi er op het laatst de pindastukjes (uit het pak) en de rest van de koriander over.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes, Cassave Kroepoek en Atjar Tjampoer op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Paddestoelensoep met bosui

Menugang Voorgerecht

Keuken -

Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch

Type Groente

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

Ingrediënten

1 blik Unox Champignon crèmesoep à 460 ml

150 g oesterzwammen, in reepjes

1 dl Blue Band Finesse voor koken

1 bosuitje, in ringetjes

kerriepoeder

Bereiding

Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Voeg de oesterzwammen met de kookroom toe en kook ze 3 minuten op een laag vuur mee.

Roer de bosui erdoor en warm nog 2 minuten door.

Schep de soep in kommen en bestuif met een beetje kerriepoeder.

Serveer direct.

Paddestoelragout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	AllerHande februari 2000			Sterren	

Ingrediënten

1 ui
1/3 zakje verse peterselie
1 bakje kastanjechampignons (à 250 g)
1 bakje paddestoelenmelange (à 200 g)
25 g boter of margarine
(versgemalen) peper
½ kruidenbouillontablet
1 dl halfdroge witte wijn
1 bekertje creme fraiche (2 dl)

Bereiding

Ui pellen en heel fijn snipperen.
Peterselie fijn knippen.
Paddestoelen schoonvegen met keukenpapier en in stukjes snijden.
In wok boter verhitten.
Paddestoelen ca. 2 minuten op hoog vuur roerbakken.
Ui ca. 1 minuut meebakken.
Op laag vuur peterselie kort meebakken.
Peper erboven malen.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Wijn toevoegen en aan de kook brengen.
Crème fraîche erdoor roeren.
Ragout ca. 1 minuut zachtjes laten sudderen en bouillontablet laten oplossen.
Serveren met rijst en broccoli.

Paella van vis

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie
enkele draadjes saffraan
1 grote ui gesnipperd
300 g rijst
3 tomaten (alleen vruchtvlees)
2 teentjes knoflook fijngesneden
5 dl visbouillon of groentebouillon
1 rode paprika blokjes 2 x 2 cm
100 g gerookte zalm
300 g verse mosselen - gewassen
8 grote garnalen
200 g kabeljauw
200 g pangaziafilet
100 g diepvies erwten
peterselie

Bereiding

Verhit olie in braadpan en voeg uit, knoflook en paprika toe en fruit deze
Voeg rijst toe en roer deze tot ze glanzend ziet; voeg saffraan, tomaat en bouillon toe en breng tegen de kook
Voeg mosselen, kabeljauw, pangaziafilet en gerookte zalm toe en laat 5 minuten zachtjes pruttelen; af en toe roeren
Voeg doperwten en grote garnalen toe en laar nog 10 minuten doorpruttelen totdat de rijst gaar is en vocht is opgenomen
Op smaak brengen met peper en zout en garneren met peterselie.

Pakketjes met zongedroogde tomaten

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
40 g zongedroogde tomaten (pomodori secchi, a 100 g)
3 plakjes ontbijtspek
1 eetlepel pijnboompitten
100 g MonChou
1 ei
1 zakje veldsla (75 g)

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.
Bladerdeeg laten ontdooien.
Tomaten 2 minuten in heet water wellen en afspoelen.
Tomaten en ontbijtspek in reepjes snijden.
In schaal tomaten, spek, pijnboompitten en MonChou goed mengen.
Mengsel met peper op smaak brengen.
Ei loskloppen.
Bladerdeeg diagonaal doorsnijden en driehoekjes met tomatenmengsel vullen.
Pakketjes goed dichtvouwen en bestrijken met ei.
Pakketjes in ca. 15 minuten in oven goudbruin en knapperig bakken.
Veldsla over vier bordjes verdelen.
Pakketjes erop leggen.

Pangasiusfilet met courgettes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Vis
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 courgettes
pangasiusfilet
peper
zout
100 g mascarpone
paneelmeel
citroensap
2 ansjovis
peterselie
olijfolie

Bereiding

Ansjovis en peterselie fijnhakken en mengen met mascarpone en citroensap.
Op smaak brengen met peper en zout.
Courgette dun snijden, peperen en zouten en insmeren met mascarponemassa.
Stukje vis erin leggen en oprollen en vaststeken met prikkertje.
In ovenschaal leggen, bestrooien met paneermeel en olijfolie en afbakken op 180°C ± 10 minuten.

Pannenkoekjes met paddestoelen en koriander

Menugang Bijgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 portiezakje meergranen pannenkoekmix
300 ml melk
2 bosuitjes, in dunne ringetjes
50 g shii-takes (paddestoelen), in reepjes
½ zakje verse koriander (à 15 g), grofgehakt
roerbakolie
Japanse sojasaus

Bereiding

In kan pannenkoekmix met melk tot beslag kloppen.
Shii-take, bosuitjes en koriander in kom door elkaar scheppen.
In gourmetpannetje roerbakolie verhitten en hierin shii-takemengsel al omscheppend 1-2 minuten bakken.
Aflussen met beetje sojasaus.
Pannenkoekbeslag erover schenken.
Pannenkoekje bakken tot bovenkant droog is, voorzichtig omkeren en onderkant goudbruin bakken.

Pannenkoekpuntjes

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

Ingrediënten

250 g bloem
5 dl melk
3 eieren
100 g geraspte kaas
2 eetlepels verse tijmblaadjes
4 eetlepels olijfolie traditioneel
2 uien, in ringen
4 tomaten, in partjes
1 courgette, in plakjes
1 zak panklare spinazie à 300 g
peper
zout

Bereiding

Doe de bloem in een kom en schenk de helft van de melk erbij.
Klop tot een glad beslag en meng de eieren en rest van de melk erdoor.
Roer de kaas, de tijm en peper en zout naar smaak door het beslag.
Verhit 2 eetlepels olie in een hapjespan en bak de ui goudbruin.
Voeg de tomaat en de courgette toe en bak 5 minuten mee.
Doe de spinazie in 2-3 porties bij de groenten en laat op hoog vuur slinken en het vocht verdampen.
Breng de groenten op smaak met peper en zout en schep de helft van de groenten uit de pan.
Verdeel de helft van het beslag over de groenten in de pan en bak de pannenkoek aan allebei de kanten goudbruin en gaar.
Bak in de resterende olie met de rest van de groenten en het beslag nog een 2e grote pannenkoek.
Snijd de pannenkoek in punten en serveer warm.
Lekker met knoflooksaus.

Wijnadvies: Huiswijn, Ribera del Guadiana, rosé, Spanje

Poulet à la diable (kip diable)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 haantje
3 eetlepels mosterd
200 g paneermeel
0,3 dl azijn
3 dl bouillon
50 g bloem
zout
peper
120 g boter
cayennepeper
1 citroen
2 dl witte wijn
2 sjalotjes
peterselie

Bereiding

Verwarm 60 g boter, zodat ze juist gesmolten is.
Snij het haantje in 2 helften.
Snij de citroen doormidden.
Wrijf het haantje in met een ½ citroen.
Bestrooi met zout en peper en kwast in met de gesmolten boter.
Leg ze in een ovenschaal en schuif deze in een oven van 170°C.
Laat ze 25 minuten bakken.
Keer ze na 12 minuten om.
Meng de mosterd met wat cayennepeper.
Haal de haantjes uit de oven en smeer ze helemaal in met mosterd.
Bestrooi met zoveel paneermeel dat er een dikke laag op zit.
Schenk er de rest van de gesmolten boter over en zet de schaal onder de grill.
Draai het vlees regelmatig om.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Doe ze met de wijn en azijn in een pan en laat tot 1/3 deel inkoken.
Kneed de rest van de boter met de bloem tot een beurre manié.
Voeg de bouillon bij de beurre manié met beetje door de saus zodat deze dikker wordt.
Was en hak wat peterselie en roer door de saus.
Leg, de haantjes als ze mooi bruin zijn, op een voorverwamde schaal.
Serveer de saus apart in een sauspan.

Poulet en papilotte (kip in aluminiumfolie)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

2 jonge haantjes
16 lapjes gerookt spek
200 g champignons
2 stengels bieslook
saliepoeder
4 eetlepels olie
½ citroen
4 sjalotjes
peterselie
basilicum
zout
peper
cognac

Bereiding

Snij de haantjes doormidden.
Pers de halve citroen uit.
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.
Besprenkel met het citroensap.
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.
Hak 1 eetlepel van de basilicum, bieslook en peterselie fijn.
Leg in een diepe pan met de champignons, sjalotjes en schenk er de olie en 2 eetlepels cognac.
Bestrooi met saliepoeder, zout en peper.
Meng goed door.
Leg de haantjes in de pan en rol goed door de ingrediënten.
Bedek ze met wat van het mengsel en laat ze 2 uur marineren.
Laat uitlekken en roo elk half haantje in 4 plakjes spek.
Leg ze op velletjes aluminiumfolie en geef er wat marinade over.
Sluit de pakketjes hermetisch.
Leg de pakketjes in een oven van 200°C.
Laat ze daar 3 kwartier.
Serveer de haantjes in de pakketjes.

Poulet gros sel (kip in grof zout)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

1 kip van 1½ kg

5 kg grof zout

1 truffel

peper

Bereiding

Bestrooi de kip van binnen met peper.

Snij de truffel in dunne plakjes.

Giet het truffelnat in de kip.

Schuif schijfjes truffel onder het vel van de kip bij borsten en bouten door een fijn sneetje in de huid te maken.

Neem een zeer grote pan.

Doe hier kg zout in.

Leg de kip op dit zoutbed.

Vul de pan verder met de rest van het zout.

De kip moet geheel verdwenen zijn.

Leg de deksel op de pan en zet deze in een oven van 220°C.

Laat de pan daar 1 uur en drie kwartier zonder verdere bemoeienis.

Als de tijd om is, haal de pan uit de oven en haal de zoutkoek eruit.

Sla met en hamer het zoutblok stuk dat zich om de kip heeft gevormd.

Serveer direct.

Ruote di carro all'orotolana

Menugang -	Soort Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken Italiaans	Type -	Slank	Nee
Bron recept uit Trouw		Sterren	

Ingrediënten

ca. 350 g pasta in de vorm van karrewielen

2 artisjokken

½ venkelknol

3 kleine zucchini (courgettes)

1 wortel

1 kleine prei

1 gele paprika

peterselie

zout

peper

citroensap

olijfolie

2 saustomaten

basilicum

Bereiding

Was de artisjokken en maak ze schoon.

Snij in kleine stukjes en leg ze in water met citroensap.

Was de overige groenten en snij ze in reepjes.

Stoof de groenten in een beetje olijfolie tot ze zacht beginnen te worden.

Voeg dan 2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten, basilicum, zout en peper toe.

Stoof dit alles 1 minuut mee.

Kook intussen de pasta bijna gaar in water met zout.

Giet ze af en voeg ze toe aan de groenten.

Het geheel met de deksel op de pan nog 3 minuten laten stoven.

Serveer met apart een schaalje geraspte kaas erbij.

Recepten verzameld door Aart Klos, Dronten uit dagblad Trouw.

Sauce truffée au vin rouge (rodewijnsaus met truffels)

Menugang	Bijgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

½ l bouillon

30 g boter

1 sjalot

1 blaadje laurier

tijm

½ l rode wijn

30 g bloem

1 wortel

peterselie

truffels

Bereiding

Maak van de boter en bloem een blonde roux.

Laat de wijn, samen met de bouillon en alle kleingesneden groenten en kruiden inkoken tot de helft.

Zeef het vocht en voeg toe aan de roux en laat tot een saus binden.

Breng zonodig op smaak en voeg de fijngesneden truffels toe.

