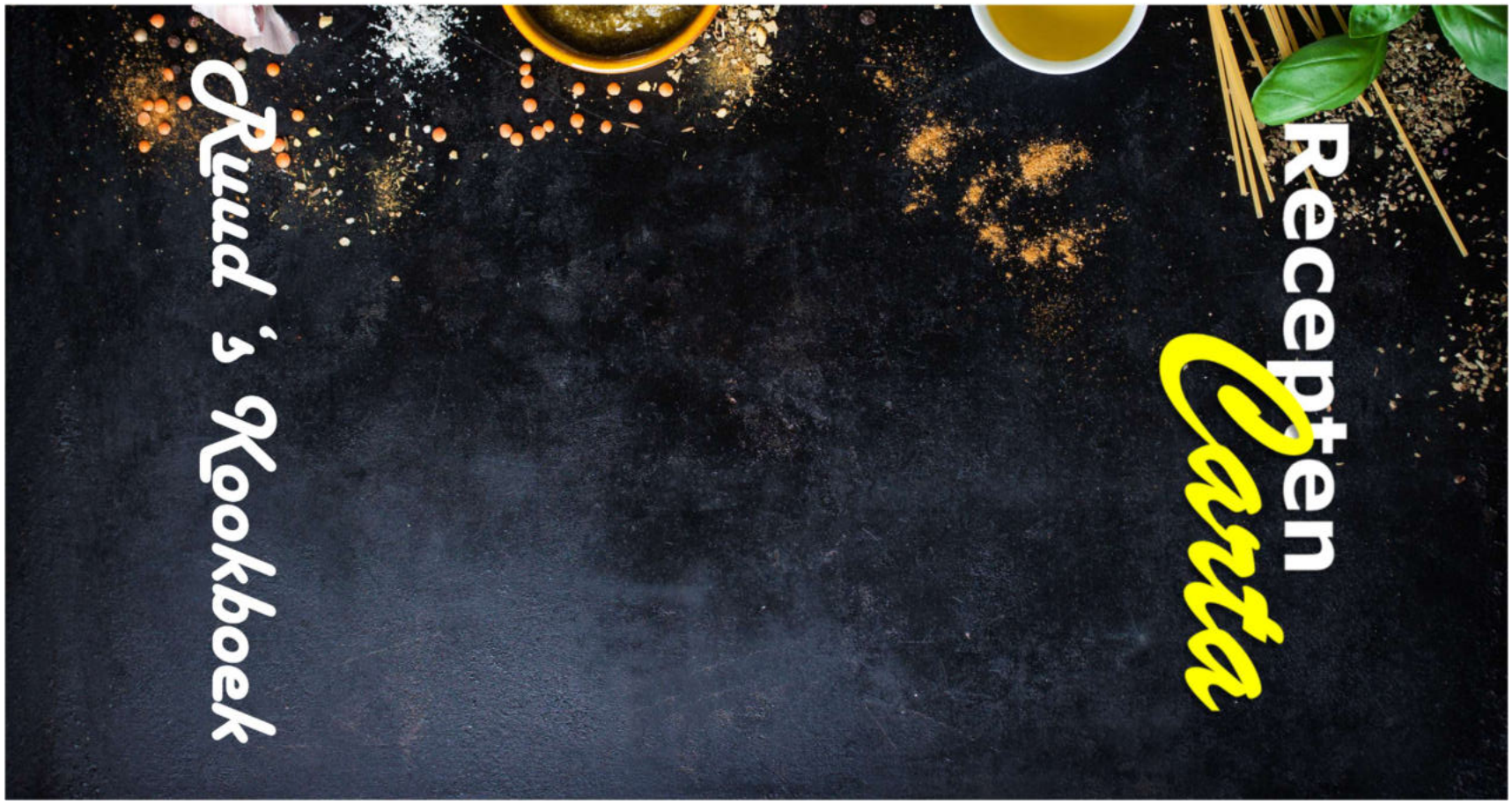

843 recepten

(Carta2009-Dick)

Inhoudsopgave.

1. A la minute zomervruchtenijs met kwark
2. Aardappel-witlofsoufflé
3. Aardappel met peultjes
4. Aardappelen met ham en prei
5. Aardappelflensjes 5
6. Aardappelgoulash
7. Aardappelgratin uit de microgolfoven
8. Aardappelkoek met uien, spek en eieren
9. Aardappelkoekjes 6
10. Aardappellasagne met maïs
11. Aardappelpuree uit de magnetron
12. Aardappelsalade met geitenkaas
13. Aardappelsaladesaus met bier
14. Aardappelschotel met chipolataworstjes
15. Aardappelschotel met chorizo en spitskool
16. Aardappelsoep met spekjes en rucola
17. Aardappelsoufflé
18. Aardbei-muntspiesjes met vanille smulkwark
19. Abon-abon
20. Abon ajam (gerafelde kip)
21. Abrikozentaartjes 2
22. Adobo 2
23. Agnello Toscanese con pesto rosso stufato nel vino rosso; papardelle con rucola e cavolo rosso con basilico
24. Aïoli 13
25. Ajam besengèk
26. Ajam nickerie (Surinaams-Javaanse kip)
27. Amerikaans rijstpannetje
28. Amerikaanse gebakken boterhammen
29. Amerikaanse marinade (voor T-bone of Porterhouse steaks)
30. Ananasjenever
31. Andijvie in roomsaus
32. Angels of horseback
33. Ansjovisrolletjes
34. Antilliaanse kalkoen
35. Apfelstrudel 6
36. Appelbeignets met honing
37. Appelbollen 2
38. Appelcake 7
39. Appelmoes uit de magnetron
40. Appelschotel
41. Appelstroop
42. Appeltaart 15
43. Arnhemse slagersrol
44. Asperges met zalmroom en tuinkers
45. Atjar tjampoer bandung 2
46. Aubergine dip
47. Avocado-banaanmilkshake
48. Avocado-ijs 3
49. Avocado aardbeiensalade
50. Avocado con gambas (Mexicaanse avocado met garnalen)
51. Avocado met garnalen en gerookte zalm
52. Avocado met garnalenvulling
53. Avocado met groentevulling
54. Avocadosalade 3
55. Avocadosalade 4
56. Aziatische rundvleesschotel
57. Bamboescheuten met pinda's
58. Bananen met een likeurtje
59. Bananenmilkshake
60. Basisbouillon voor de Chinese keuken

61. **Bastognekoeken**
62. **Beenham met mosterdsaus en gebakken witlof**
63. **Besengeh tegal**
64. **Biefstuk-tomaatspiesen**
65. **Biefstuk in oestersaus**
66. **Biefstuk met gember**
67. **Bierpastei van haas in groene kool**
68. **Biersoep 4**
69. **Bierworstjes**
70. **Bietenstamppot met Zweedse gehaktballetjes**
71. **Bietjes uit de magnetron**
72. **Bistropannetje met ei en kaas**
73. **Bladerdeegflapjes**
74. **Bloedworst met gebakken ui**
75. **Bloemkool uit de magnetron**
76. **Bloemkoolsoep met witte bonen en worst**
77. **Boeddhistische groenteschotel**
78. **Boerenkoffie**
79. **Boerenomelet 5**
80. **Boffert 2 (gekookt brood)**
81. **Bokkepootjestaart 2**
82. **Bolognesesaus 6**
83. **Bonenschotel**
84. **Boontjessalade met gegrilde paprika's**
85. **Borek**
86. **Boterbloempjes**
87. **Botervis met prei-pestosaus**
88. **Bourgondische stoofpot**
89. **Braadworst in witte wijn**
90. **Braziliaans uiengerecht**
91. **Breek**
92. **Broccoli-roomsoep**
93. **Broccoli uit de magnetron**
94. **Broccolifrittata met zalm**
95. **Broccolizalmtaart met brie**
96. **Brood bakken**
97. **Broodje snoekbaars**
98. **Broodje vegaburger met komkommersalade**
99. **Broodje zalm au nella**
100. **Bruiloftsgehakt**
101. **Burgers met gesmolten kaas en Vlaamse friet**
102. **Cacik 4**
103. **Cake met peer met gepaneerde ijsbol**
104. **Caraïbische hot peppermarinade**
105. **Carbonara**
106. **Cassoulet met kippenbout**
107. **Ceviche**
108. **Cha shiu 1 (geroosterd varkensvlees)**
109. **Cha shiu 2**
110. **Champignonbuideltjes**
111. **Champignons à la Dordogne**
112. **Champignonsoep 10**
113. **Chicharones de pollo (stukjes gebakken kip uit Peru)**
114. **Chili-azijn dip**
115. **Chili con carne 17**
116. **Chili pellenos**
117. **Chilipinda's**
118. **Chinees landhuis**
119. **Chinese kip met lente-uitjes**
120. **Chinese koolsalade 3**
121. **Chinese loempia's**
122. **Chinese pruimensaus**
123. **Chinese roerbakschotel 3**
124. **Chinese tomatensoep 7**

125. **Chinese wokvis met groenten en mie**
126. **Chipirones à la plancha (kleine inktvisjes van de hete plaat)**
127. **Chocolade-cashewnoten-mousse**
128. **Chocolade biscuitblokjes**
129. **Chocolade truffeltaart**
130. **Chocoladecake 8**
131. **Chocoladecake uit de microgolfoven**
132. **Chocolademousse 14**
133. **Chocolademousse 15**
134. **Chocolademousse van toblerone 2**
135. **Chocoladepudding 4**
136. **Chocomousse 7**
137. **Cipolline in agrodolce**
138. **Citroenmousse 2**
139. **Clementinemarmelade**
140. **Cocktail van paling en appel**
141. **Cocktailsaus 6**
142. **Cocktailsaus 7**
143. **Coctailsaus 8**
144. **Conchiglione (gevulde pastaschelpen)**
145. **Cotelette pesto alla calabrese grigliato con zucchini e peperoni (gegrilde pesto karbonaadjes met gegrilde courgette en**
146. **Courgette-worteltaart**
147. **Courgettetaart 2**
148. **Couscous met dadels**
149. **Couscous met kip 3**
150. **Cozze stufato in pepe rosso & salsa di peperoni con ciabatta (Mosselen gestoofd in rode pepers & paprikasaus met ciabatt**
151. **Creools rijstgerecht met mango en garnalen**
152. **Creoolse rijst**
153. **Crème Alexander**
154. **Crème brûlée 11**
155. **Cubaanse kalfsschotel**
156. **Cumberlandsaus 2**
157. **Curry met ei en bloemkool**
158. **Dawet (tropische verrassing)**
159. **De zak van Sinterklaas 2**
160. **Deegsterretjes**
161. **Dessert au roquefort**
162. **Dhal 2**
163. **Donkerbruin brood uit de broodbakmachine**
164. **Driekoningenbrood 2**
165. **Droge vlaai 2**
166. **Druivenjam**
167. **Drumsticks met oosterse mie**
168. **Dubbele knoflookkip uit de oven**
169. **Dumpling á la tjuctjo (met varkensvlees en waterkastanjes)**
170. **Duosoep**
171. **Eendenborstfilet**
172. **Eenvoudige jachtschotel**
173. **Ei-spek**
174. **Eieren in groentesaus 2**
175. **Eieren in reepjes**
176. **Eieren met kerrie**
177. **Eierschotel met Chinese kool**
178. **Eikenbladsalade met sinaasappel en fricandeau**
179. **El moje (tomatensalade met tonijn)**
180. **Engelse honing-mosterdmarinade**
181. **Erwtensoep met sla en spek**
182. **Escalope à la Hongroise**
183. **Escalope de boeuf à la Flamande**
184. **Exotische bouillon**
185. **Fajitas (tortilla's met gemarineerd vlees)**
186. **Fetapjes**

187. **Filled leg of lamb (lamsbout met tapenade)**
188. **Filodeegpakketje met kabeljauw**
189. **Fishfritters met koude vissaus**
190. **Florentijns visschoteltje**
191. **Foe yong hai 15**
192. **Foe yong hai 16**
193. **Foe yong hai saus**
194. **Foe yong hai saus 3**
195. **Forel op de barbecue**
196. **Forelmousse 2**
197. **Frambozencake**
198. **Franse hamburgers met rauwkost**
199. **Franse pompoentaart**
200. **Franse wijnmarinade**
201. **Fricandeau met zoetzure groenten**
202. **Fruitcarpaccio**
203. **Fruitspiesjes met kokossaus**
204. **Frutti de gelantina**
205. **Frutti di mare op tomaat**
206. **Fusilli met kaas**
207. **Galopping horses**
208. **Gamba's**
209. **Gamba's in roomsaus**
210. **Gamba's met room**
211. **Garbure 2**
212. **Garnaalkroketten 6**
213. **Garnalen met broccoli en wortel**
214. **Garnalen met koriander en limoen**
215. **Gazpacho van courgette en koriander**
216. **Gebakken casseler-rib**
217. **Gebakken courgette in tomatensaus**
218. **Gebakken courgettes in passata**
219. **Gebakken doufu uit Peking**
220. **Gebakken ganzen- en eendenlever**
221. **Gebakken langoustines met kruiden**
222. **Gebakken tahoe uit Peking**
223. **Gebakken vis uit Hong Kong**
224. **Gebakken witlof 3**
225. **Gebakken witlof met mosterd**
226. **Geconfijte look met zeevruchten**
227. **Gedroogde pruimen in rode wijn met gemberijs**
228. **Gedroogde tomaten**
229. **Geflambeerde scampi's**
230. **Gefrituurde asperges met krab**
231. **Gefrituurde kruidige kip**
232. **Gegratineerde krab op z'n Chinees**
233. **Gegratineerde mosselen 7**
234. **Gegratineerde mosselen 8**
235. **Gegratineerde pompoen**
236. **Gegrilde beafstuk met bearnaisesaus**
237. **Gegrilde groenten**
238. **Gegrilde oesters**
239. **Gegrilde tarbot met Noilly Pratsaus**
240. **Gegrilde tonijn met knoflook en pepermie**
241. **Gehakt in saus**
242. **Gehaktballetjes in tomatensaus 4**
243. **Gehaktballetjes met ansjovisolijven**
244. **Gehaktballetjesschotel**
245. **Gehaktdriehoekjes**
246. **Geitenkaasje met een notenkorst**
247. **Gekarameliseerde spruitjes met appel aan een spies**
248. **Gekookt rundvlees in sojasaus**
249. **Gekookte rijst**
250. **Gekruide biefstukjes 'Colorado'**

251. Gemarineerde kersencakejes
252. Gemarineerde speklapjes met bieten
253. Gemarmerde eieren
254. Gemberbouillon met gegrilde zalm
255. Gembersaus 3
256. Gembersaus 4
257. Gemengde gebakken groenten
258. Gepaneerde speklapjes
259. Gepofte aardappels met gewokte paprika-maïs
260. Geroerbakte komkommer met peultjes en waterkastanjes
261. Gerookte paling met mierikswortelsaus
262. Gerookte vis combinatie
263. Gerookte zalmwraphapjes
264. Geroosterd rundvlees met salsa
265. Geroosterde geitenkaas
266. Geroosterde lamsbout 2
267. Gestoofd konijn
268. Gestoofd lamsvlees in doperwtjessaus
269. Gestoofd rundvlees
270. Gestoofd rundvlees uit de oven
271. Gestoomde Chinese visrolletjes
272. Gestoomde kip in gele wijnsaus of zoete sherry
273. Gestoomde kip met wolkenoren
274. Gestoomde vis in sojasaus met asperges
275. Gestoomde vis met tausi
276. Gestoomde vis uit Kanton
277. Gevanilleerde biscuit met papaya
278. Gevogeltebouillon 2
279. Gevuld brood
280. Gevuld ei
281. Gevulde courgette 3
282. Gevulde kipfilets met een kruidige roomsaus
283. Gevulde wijnbladeren 4
284. Gewokte asperges en prei met varkensfilet
285. Gingerbread 2
286. Gnocchi met broccoli en hazelnoten
287. Granité van champagne en pompelmoes
288. Gratin de champignons
289. Griekse lamssoep met balletjes
290. Griekse pasta koekjes
291. Groene asperges met garnalemmousseline
292. Groene paprika's en worstjes
293. Groente-kerrieschotel
294. Groentensoep 6
295. Guo-tie
296. Haaievinnedumpling
297. Hachee 8
298. Hachee 9
299. Hamrolletjes met macaroni en tomaat
300. Hangop 2
301. Haringsalade 5
302. Haringtorentjes
303. Harira 3
304. Hazelnotenkoek
305. Hazenrug met een port vijgensaus
306. Het pint
307. Hete kip met aardappel en paprika
308. Hieringsjaaj 2
309. Hindoestaans gehakt
310. Hollands pannetje met spruiten en spekjes
311. Hollandse garnalentorentjes
312. Hollandse gehaktballen 2
313. Home made ketchup
314. Honing-amandelkoeken

315. **Humus bi tahina (kikkererwtenpuree)**
316. **Hutsepot 2**
317. **Iers stoofpotje**
318. **Ierse koffie met witte chocolademousse**
319. **IJskoude perzikenthee met verse muntblaadjes**
320. **IJstaart met cake in gebakken eiwitschuim**
321. **IJstaart met mokkaschuim**
322. **IJstompouche met advocaatijs en chocoladesaus**
323. **In boter gebakken bakbanaan met room**
324. **In melk gesmoorde rollade**
325. **Indiaas ananaskokos stoofpotje**
326. **Indiase stoofschotel**
327. **Indiase tandoorimarinade (voor kipkarbonades, kippenbouten, drumsticks of kalkoenspiesjes)**
328. **Indische witte bonenschotel**
329. **Inma's cocido**
330. **Insalata Caprese**
331. **Italiaans stoofvlees 2**
332. **Italiaanse bloemkool**
333. **Italiaanse bonensoep met een knapperig broodje**
334. **Italiaanse macaronieschotel**
335. **Italiaanse tosti ham-kaas**
336. **Jagerssaus 2**
337. **Jerk spareribs**
338. **Jhinga sambal (garnalen-eierensambal)**
339. **Kaas-hamschnitzels**
340. **Kaas-tijmrisotto met tuinboontjes**
341. **Kaasfondue 14**
342. **Kaasfondue uit de pompoen met ham**
343. **Kaassaus 5**
344. **Kaassoep 5**
345. **Kaastaart met abrikozen en amandelen**
346. **Kaaswafels**
347. **Kabeljauw met roerbakgroenten**
348. **Kabeljauwhaasje op een bedje van spinazie en garnalen**
349. **Kabeljouw op zijn Portugees**
350. **Kalfsrolletjes met ham en champignons**
351. **Kalfstong in pikante saus**
352. **Kalkoen met zuiderse tomaatje en basilicum**
353. **Kalkoen of kip met geitenkaas**
354. **Kalkoenfilets met rode bonen**
355. **Kalkoenschnitzels met dyonmostardsaus en druiven**
356. **Kaneelcake**
357. **Kantonese bloemkool**
358. **Karboslaatje**
359. **Kare ajam garuda**
360. **Kentuky kipdrumsticks met kerrie-gembersaus**
361. **Kerriesoesjes met Hollandse garnalen**
362. **Kerriewitlof met peterseliepuree**
363. **Kersengelei**
364. **Kerststaafjes**
365. **Kibbeling van Claresse met kruidendip**
366. **Kidsburger**
367. **Kikkererwten met knoflook, tomaten en groene pepers**
368. **Kip-bitki**
369. **Kip-knolselderijsalade**
370. **Kip groentenstoofpot met krieltjes**
371. **Kip in amandel-garnalensaus**
372. **Kip in azijn uit Venezuela**
373. **Kip in eibeslag met uien-knoflooksaus**
374. **Kip in garnalen-pindasaus**
375. **Kip in groenten tomatensaus**
376. **Kip in misosaus**
377. **Kip met amandelen en broccoli**

378. **Kip met banaan**
379. **Kip met kerriesaus 2**
380. **Kip met paddestoelen 3**
381. **Kip met rijst**
382. **Kip met sjalotjes en ui**
383. **Kip met spek en champignons**
384. **Kip met varkensvlees in pindasaus**
385. **Kip tropicana**
386. **Kip uit Martinique**
387. **Kipdrumsticks met geroerbakte rijst**
388. **Kipfilet met mosterdsaus 2**
389. **Kipfilet met mostersaus**
390. **Kipflapjes**
391. **Kipgoulash met paprika**
392. **Kipkluiven met cabrales**
393. **Kippenbouten met sesamzaad**
394. **Kippenlever in paprikasaus**
395. **Kippenlevers**
396. **Kippenpoten met champignons en wortel in witte wijn 2**
397. **Kippensoep met asperges**
398. **Kippenvleugels**
399. **Kippenvleugels met limoensap en knoflook**
400. **Kipsaté met mihoen en ananas**
401. **Kipspiezen met bloemkoolcurry**
402. **Kipvleugeltjes uit Buffalo**
403. **Kleine aspergeflans met kreeftensaus**
404. **Kloosterpot met perzik**
405. **Knapperige hapjes van roze garnalen en kruiden**
406. **Knoflook-uiensoep**
407. **Knoflook garnalen met dipsaus**
408. **Knoflookbrood 6**
409. **Knoflookkabeljauw met gele rijst**
410. **Knoflooksoep 13**
411. **Knoflooksoep met garnalenschuimpjes**
412. **Knolselderij-rozetten**
413. **Knolselderijstamppot met mosterdsaus**
414. **Koe lo yuk 2**
415. **Koe lo yuk 3 (zoetzuur varkensvlees)**
416. **Kokosnasi met kipsaté en kroepoek**
417. **Komkommersalade 8**
418. **Komkommerschijven met zalm**
419. **Konijn met trappistenbier**
420. **Koninginnesoep 6**
421. **Koningskroon**
422. **Kool met gehakt**
423. **Kool op Beierse wijze**
424. **Koolhutspot met masterbeef**
425. **Korma vlees met korianderrijst**
426. **Köfte 2**
427. **Krabkoekjes**
428. **Krabslaatje**
429. **Krabsoep 2**
430. **Krabstick salade 2**
431. **Krielkip met knoflook en piri piri**
432. **Krieltjes uit de magnetron**
433. **Krokante visrolletjes**
434. **Kruidige rijst met kip en garnalen**
435. **Kung pao garnalen met cashewnoten**
436. **Kwark-mierikswortelsaus**
437. **Kwarktaart met frambozen of aardbeien**
438. **Kwarktaart met Grand-Marnier**
439. **Lam op Ivans wijze**
440. **Lamsbout in korst met asperges en looksaus**
441. **Lamscurry met rijst 1**

442. **Lamscurry met rijst 2**
443. **Lamskebab met paprikapoeder en skordalia**
444. **Lamsrack met honing-muntjus**
445. **Lamsribstuk met hopscheuten en snijbonen**
446. **Lamsvlees in gelei**
447. **Lamsvlees met zoete aardappel en bonen uit New Orleans**
448. **Langoustines en St Jakobsvruchten "Marie-Christine"**
449. **Lasagna ai crustacei (lasagna met schaaldieren)**
450. **Lasagna al forno 4**
451. **Lasagna con tachino grigliato, olive, peperone e salsa di aglio**
452. **Lasagne met aubergines en courgette**
453. **Lasagne met courgette en ui**
454. **Leeuwekoppen**
455. **Lende met vijfkruidensaus en broccoli**
456. **Lente-ui-gembersaus**
457. **Lenterolletjes**
458. **Lentesoep 5**
459. **Limoensaus 3**
460. **Limonade**
461. **Linzentimbaaltjes met hot salsa**
462. **Lo hon chai**
463. **Lomo à la pimienta (ossenhaas)**
464. **Lotek tjampoer bandung**
465. **Luchtige zalmmousse**
466. **Luikse schotel**
467. **Lunchsalade met haring en bietjes**
468. **Maaltijdsoep met tofu**
469. **Maandagmakkie**
470. **Macaroni met ananas**
471. **Macaroni met kerriesaus**
472. **Mandarijnenmuffins**
473. **Mango met ricotta en rauwe ham**
474. **Manti**
475. **Marinade voor kalfsvlees**
476. **Marinade voor kip en kalkoen**
477. **Marinade voor lamsvlees**
478. **Marinade voor rundvlees en wild**
479. **Marinade voor varkensvlees**
480. **Marinade voor varkensvlees en kip**
481. **Marinade voor vis 2**
482. **Marinade voor vis en schaaldieren**
483. **Marinade voor vlees en wild**
484. **Marinade voor wild en gevogelte**
485. **Marinade voor zalm of zalmforel**
486. **Mediterrane paprikasoep met gegrilde tonijn**
487. **Meergranen pannenkoek met hartige vulling**
488. **Mexicaanse bonensoep 4**
489. **Mexicaanse chocolade-omelet**
490. **Mexicaanse kalkoen**
491. **Mexicaanse maïsschotel**
492. **Mexicaanse snack**
493. **Mie**
494. **Mie met schnitzelreepjes**
495. **Mie teriyaki**
496. **Mierikswortelsaus 5**
497. **Mihoen Singapore**
498. **Moksie alesie met black eye bean**
499. **Mon chou-uiensmeerdip**
500. **Mosselen in rode wijn**
501. **Mosterdsaus 11**
502. **Mosterdsaus 12**
503. **Mousse van paprika**
504. **Mousse van perziken, yoghurt en slagroom**
505. **Muntsaus 4**

506. **Nasi 3**
507. **Notenbrood met geitenkaas en peer**
508. **Notentaart van Tootje**
509. **Oerappan 2**
510. **Oestersaus**
511. **Olan**
512. **Olijventapenade 3**
513. **Oma's aardappelschotel**
514. **Oosterse gestoomde gehaktpasteitjes**
515. **Oosterse kippensoep met noedels**
516. **Oosterse noedelsalade met garnalen**
517. **Opgerolde gevulde broodjes met een dipsausje**
518. **Opgerolde spinazie ovenschotel**
519. **Orginele katjang satèsaus**
520. **Oud Hollandse boerentomatensoep**
521. **Oudjaarshapje gevulde eieren**
522. **Ovenschotel met gehakt en aardappelen**
523. **Ovenschotel met lamskarbonade**
524. **Ovenschotel met witvis en boursin cuisine**
525. **Pad thai (Thaise noodles)**
526. **Paddenstoelensoep met mascarpone**
527. **Palingbroodjes 2**
528. **Palingsalade 2**
529. **Pan tostado**
530. **Pangasius, nieuwe aardappelen en paprika**
531. **Pangsiet 3**
532. **Pangsit 4**
533. **Pangsit 5**
534. **Pangsit goreng 2**
535. **Panna cotta met clementines en dadels**
536. **Papilloten van roodbaarsfilet met Aziatische groenten**
537. **Paprika-roomsoep**
538. **Paprika scampi beignets**
539. **Passatasoep**
540. **Pasta Hawaï**
541. **Pasta met balletjessaus**
542. **Pasta met gerookte zalm**
543. **Pasta met geroosterde-paprikasaus**
544. **Pasta met kip en room**
545. **Pasta met rivierkreeftjes**
546. **Pasta met spek**
547. **Pasta met zongedroogde tomaten en chilipepers**
548. **Pastasalade 9**
549. **Pastaslaatje met pekelvlees en Italiaanse dressing**
550. **Paté van gerookte forel**
551. **Peertje gevuld met paté**
552. **Peineta (Zuidamerikaans bloembrood)**
553. **Penne met groene asperges**
554. **Penne met kaas en tomaten**
555. **Penne rigate met rode peper en walnoten**
556. **Peper en zout mix**
557. **Pepermuntruitjes**
558. **Peperonata 4 (paprikasalade)**
559. **Pepervlees**
560. **Peppa chicken**
561. **Perziktaart**
562. **Perziktaart zonder oven**
563. **Peultjes en worteltjes met citroen en peterselie**
564. **Piccata Milanese con salsa verde**
565. **Pikante chilisaus**
566. **Pikante Chinese vis**
567. **Pikante feestballetjes**
568. **Pilav 11**
569. **Pineapple upside down!**

570. **Pistoletje met garnalensaus**
571. **Pittig roompotje**
572. **Pittige gehaktballetjes met noedels**
573. **Pittige snijbonen met witvis**
574. **Pittige vispasta**
575. **Pittige wortels**
576. **Pittige zuurkool**
577. **Pizza 5**
578. **Pizzabroodjes 2**
579. **Plat Mexicaans**
580. **Platte kaastaart 2**
581. **Pompoenroomsoep**
582. **Pompoensoep met pompoenchips**
583. **Popcorn oude kaas**
584. **Pork surinam (Surinaams varkensvlees)**
585. **Poulet á la Créole**
586. **Prei in de oven**
587. **Prei uit de magnetron**
588. **Preistamppot**
589. **Preistoofschotel**
590. **Pronkjewail**
591. **Provençaalse kip met couscous**
592. **Puree visspecial**
593. **Rabarbertaart 4**
594. **Ragoût 2**
595. **Rauwkost met geschaafde kaas**
596. **Ravioli speciaal**
597. **Rempah goreng**
598. **Rijst met chorizo en gamba's**
599. **Rode gembersaus**
600. **Rode kool uit de magnetron**
601. **Rode paprikasaus 2**
602. **Rode uiensoep 2**
603. **Roerbakscholfilet schotel van Bram en Aaltje**
604. **Roerei met tomaat**
605. **Roergebakken biefstuk met mango**
606. **Roergebakken kip met garnalen en paksoi**
607. **Roergebakken zalm met spinazie en paddenstoelen**
608. **Rolladeragoût**
609. **Rolladesalade op brood**
610. **Romig varkensvlees met citroen**
611. **Romige hammousse voor op een toastje**
612. **Romige preischotel**
613. **Roomandijvie met rookworst**
614. **Rosbief met balsamicojus en paddenstoelen**
615. **Rose spul**
616. **Royale rijstschotel**
617. **Roze pepertjessaus**
618. **Rozemarijn-tomatensaus**
619. **Rösti met zalmtartaar**
620. **Rundvlees in tomaten-basilicumsaus**
621. **Rundvlees met broccoli en lente-uien**
622. **Rundvlees met rode en groene pepers**
623. **Rundvlees met vruchtensaus**
624. **Rundvleesmasala met kokosrijst**
625. **Rundvleesschotel met cacao uit de Cariben**
626. **Rundvleesstoofschotel met aardappelen, tomaten en maïs**
627. **Sabayon met aardbeien 2**
628. **Sajoer kool met spekjes**
629. **Salade van geitenkaas en spekjes**
630. **Salade van Hollandse garnalen**
631. **Salade van noedels met kip**
632. **Salade van scampi's**
633. **Saladefeest**

634. **Salsa van tomaat**
635. **Sambal goreng hati 2**
636. **Sambal goreng oedang besar**
637. **Sambal goreng tempe 4**
638. **Sambal goreng ugdang capri**
639. **Sambal riport**
640. **Sambal tahu taotjo**
641. **Sambal tomaat 3**
642. **Sappige hamburgers met gepofte aardappels**
643. **Sardine-tomatenquiche met ui**
644. **Saté tahoe 2**
645. **Saucijsjes met tomaat en ui**
646. **Saus van kalkoenfilet, met komkommer**
647. **Scampi's in look**
648. **Scampi's in rijstblaadjes met papayasaus**
649. **Scampi met roomlooksaus en prei**
650. **Schelvis uit Szechuan**
651. **Schnitzels uit de oven**
652. **Sepia's**
653. **Shoarma ovenschotel**
654. **Shuan yangrou (vuurpot met schapenvlees)**
655. **Simit**
656. **Sinaasappeltaart 2**
657. **Sjoe sjoe**
658. **Slakjes in pasteibakjes**
659. **Snelle aardappelmaaltijdsalade**
660. **Snelle zoetzure saus**
661. **Soep met waterkers**
662. **Soep van krab en maïs**
663. **Soja-chili dip**
664. **Sour creamdip**
665. **Spaanse borrelballetjes**
666. **Spaanse stoofschotel**
667. **Spaghetti 2**
668. **Spaghetti aglio e olio 5 (spaghetti met olie en knoflook)**
669. **Spaghetti met courgette-muntsaus en kip**
670. **Spaghetti met kruidenroomkaas en broccolisalade**
671. **Spaghetti met zalm en preitomatensaus**
672. **Spaghetti van de Tuinderijen**
673. **Spaghetti van Thea**
674. **Spaghettini met asperges en rucola**
675. **Spaghettisaus voor kids**
676. **Speculaas 5**
677. **Spekkoek 5**
678. **Speknoten**
679. **Sperziebonen in pittige tomatensaus**
680. **Sperziebonensalade 5**
681. **Sperziebonenschotel**
682. **Spinazie-gehakttaart**
683. **Spinazie-kaastaart**
684. **Spinazie Thoran**
685. **Spinazietaart 5**
686. **Spinettie**
687. **Spiraaltjes met gebakken ei**
688. **Spruitjes met uiensaus**
689. **Sri Lankaanse prei- en uiensoep**
690. **St Jacobsmosselen in pepersaus**
691. **Stampot van tomaten**
692. **Stap-voor-stap rollade braden**
693. **Steak met champignonsaus en boursin**
694. **Stoofprutje**
695. **Stoofschotel**
696. **Stoofschotel met lamsvlees en groenten**
697. **Stoofvlees 3**

698. **Stoofvlees in donker biersaus**
699. **Sweet & sour**
700. **Szechuan kip**
701. **Szechuanbiefstuk**
702. **Tabouleh 9 (peterseliesalade)**
703. **Tagliatelle con pomodori secci, funghi misto, panchetta croccante e parmigiano**
704. **Tagliatelle met asperges en parmaham**
705. **Tagliatelle met roomspinazie**
706. **Tagliatelle met tonijn en tijm**
707. **Tagliatelle puttanesca met kabeljauw**
708. **Tahu met sperciebonen**
709. **Tajine met lamsvlees 2**
710. **Tapa**
711. **Tapas peperonato**
712. **Taugé-gehakt**
713. **Tempe goreng tepung (gebakken tempe in een meelbeslagje)**
714. **Terschellingse cranberryspoom**
715. **Tex-mex chicken 2**
716. **Thaise maaltijdsoep**
717. **Thaise mie met peultjes en cashewnoten**
718. **Thaise nasi met minigehaktballetjes**
719. **Thaise salade met gehakt uit de wok**
720. **Tiansuan jiucai (zoetzure prei)**
721. **Tim soen tsjioen (traditionele zoetzure saus)**
722. **Tiramisu 28**
723. **Tiramisu 29**
724. **Tiramisu met rode vruchten**
725. **Tiroler nusstorte**
726. **Tjao-mai (dim sum met varkensvlees)**
727. **Tjap tjoy**
728. **Toemis kool**
729. **Tofu met cashewnotensaus**
730. **Tomaat-tonijnsalade 2**
731. **Tomaten-groentesoep 2**
732. **Tomaten-soja-chili dip**
733. **Tomaten-uiensalade**
734. **Tomatensoep met balletjes 2**
735. **Tomatensoep met kruiden**
736. **Tompouce van komkommer en gerookte zalm**
737. **Toni's aardappelschotel**
738. **Toni's brocoli pasta**
739. **Toni's pasta groen**
740. **Toni's pasta rood**
741. **Toni's roerbak spruiten met kip**
742. **Tonijn met doperwtjes, citroen en bieslook**
743. **Tonijnfilet op mie met koriander**
744. **Tonijnsalade met mosterd**
745. **Tortilla's 4**
746. **Tortilla's uit de pan met gerookte kip**
747. **Tortilla met garnalentartaar**
748. **Triangel van gerookte zalm en rivierkreeftjes**
749. **Tsjau tsjeng tse (knapperige kip uit Szetsjwan)**
750. **Tuinbonen met tahusaus**
751. **Turkse aardappelsalade 2**
752. **Turkse linzensoep**
753. **Uiensoep 7**
754. **Urker scholvlootje van Baarssen**
755. **Varkensfilet met portsaus**
756. **Varkensgebraad met look en mandarijntjes**
757. **Varkenshaasje met boursin**
758. **Varkenshaasje met groenten culinair**
759. **Varkenslapjes met mozzarella en oregano**
760. **Varkenslapjes met pittige saus**
761. **Varkensvlees in de wok met groentjes**

762. Varkensvlees in pittig zoete ketjapsaus
763. Varkensvlees tandoori met abrikozenrijst en salade
764. Vatapa de frango (vatapa van kip)
765. Veloute van tomaten
766. Veluwse Pannegies
767. Verloren brood met rabarber en basterdsuiker
768. Verrassingspakketjes
769. Verse broodjes met kerstomaatjes en mozzarella
770. Verse groente tomaten pasta
771. Verse tagliatelle met rivierkreeftjes
772. Vis-preipakketje met jalapeños
773. Vis-preipakketjes met tomatensalade
774. Vis kung po
775. Vis op zijn edelst
776. Visburgers met sperziebonen-mangosalade
777. Visfilet met gember
778. Visschotel met olijven
779. Vissoep met mosselen
780. Vitello tonnato 7
781. Vlaams stoofvlees
782. Vleesrolletje met appel
783. Vleestomaten gevuld met zwitserse kaasfondue uit de oven
784. Vlindergarnalen
785. Vlinders van garnaalsalade
786. Voll au veau
787. Voorjaarssalade met lamsham en meikaas
788. Warme 'red devil'-dip (pittige rode saus)
789. Wentelteefjes met aardbeienjam
790. Wildsoep met paddenstoelen
791. Winterwortel met ui en kerrie
792. Witlof met gehaktballetjes
793. Witlof met kaassaus, ham en eieren
794. Witlof uit de magnetron
795. Witlofblaadjes met zalmrillettes
796. Witlofsalade met parmaham en rozijntjes
797. Witlofsla met rocquefort
798. Witlofstamppot met geraspte kaas en rookworst
799. Witte asperges met peterselievainigrette
800. Witte bonenschotel speciaal
801. Wok van konijn met honing en limoen
802. Wortel-linzenmaaltijdsoep
803. Wortelslaatje met munt en koriander
804. Wortelsoep 5
805. Wortelstoofpot
806. Worteltjes uit de magnetron
807. Worteltjes van de boswachtersvrouw
808. Worteltjestaart
809. Wrap met zalm en avocado
810. Yin-ya-chi-ssu
811. Yoghurt-mosterdsaus
812. Yorkshire-pie
813. Yü-ch'ih-t'ang (haaievinnesoep)
814. Zachte appeltaart
815. Zalm-garnaalsalade
816. Zalm in witte wijn
817. Zalm op de barbecue
818. Zalmfilet met tagliatelle
819. Zalmhaasje met kruiden
820. Zalmkroketten
821. Zalmrolletjes 3
822. Zalmspiesjes
823. Zalmsteak met groene asperges
824. Zaterdagavondsalade
825. Zeebaars in witte wijn

826. **Zeevruchten met selderij en tomaatjes**
827. **Zeewolffilet met ansjovissaus**
828. **Zelfgemaakte borstplaat**
829. **Zigeuneraardappelen**
830. **Zoervleisch (zo als mijn moeder het vroeger maakte)**
831. **Zoete chilisaus 2**
832. **Zoete kip curry**
833. **Zoetzure barbecuemarinade**
834. **Zoetzure kip 2**
835. **Zoetzure kip 3**
836. **Zoetzure saus 10**
837. **Zoetzure saus 11**
838. **Zoetzure saus 9**
839. **Zoetzuur varkensvlees 3**
840. **Zomergroentenmix**
841. **Zuid-Indiase kerrie-eieren**
842. **Zure room enchilada**
843. **Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen**

A la minute zomervruchtenijs met kwark

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

Ingrediënten

4 takjes verse munt (zakje à 15 g)
500 g magere kwark, Frans
1 2 zakjes vanillesuiker (à 8 g)
1 schaaltje zomerfruit (diepvries 300 g)
2 eetlepels vruchtensiroop, limonade tropical
4 kletskoppen (pakje à 175 g)

Bereiding

Blaadjes munt van takjes halen en fijnknippen.
Kwark losroeren met vanillesuiker en helft munt.
Zomerfruit met foodprocessor of staafmixer snel in stukjes malen.
Zomerfruitijs en kwark direct naast elkaar op dessertschaaltjes scheppen.
Siroop over zomerfruitijs scheppen.
Koekjes tussen kwark en ijs zetten.
Muntblaadjes erover strooien.

Aardappel-witlofsoufflé

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

Ingrediënten

1 kg witlof
luchtige aardappelpuree voor 4 personen
60 g boter
1 knoflookteentje, uitgeperst
6 eetlepel room
3 eieren, wit en geel apart
zout
peper

Bereiding

Maak de witlof schoon en verwijder de harde kern.
Snijd de lof in dunne reepjes.
Bak de knoflook kort in de boter en voeg dan de lof toe.
Laat dit 10 minuten zachtjes smoren.
Meng de lof, room, eierdooiers, zout en peper door de puree.
Eiwitten stijf kloppen en spatel die ook voorzichtig door de puree.
Beboter een soufflévorm (vorm met rechte wand) en schep het mengsel erin.
Leg hier en daar een klontje boter op.
In een hete oven (200°C) in 30 minuten laten rijzen en goudbruin bakken.

Aardappel met peultjes

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

Ingrediënten

2 theelepels Exotimex Knoflook
2 eetlepels Faja Lobi Kip in Masala (marinade)
½ stuk Madam Jeanette peper
2 middelgrote aardappelen
¼ ui
mespunt gemalen komijnzaad
1½ kopje water
60 gram peultjes
8 eetlepels olie
½ theelepel tomatenpuree
zout

Bereiding

Aardappelen schillen en in dunne plakjes snijden.
Olie verhitten, de aardappelen hierin lichtbruin bakken en daarna afscheppen.
Ui, knoflook en peper lichtbruin fruiten vervolgens de reeds bereide aardappelen, tomatenpuree, de Kip in Masala (marinade), komijn en de peultjes hieraan toevoegen, het geheel goed omscheppen en enkele minuten roerbakken.
Tenslotte water toevoegen en 20 minuten laten sudderen; zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met Kotomisi Rijst, Surinaams Puntje.

Variatietip: Gebruik eens Kouseband in plaats van peultjes.

Info: Hoewel dit gerecht heel bijzonder en exotisch smaakt, is het toch betrekkelijk eenvoudig te bereiden dankzij de kant en klare masala marinade, waarin een groot aantal verse kruiden en specerijen in een uitgebalanceerde samenstelling zijn bijeengebracht. Dit gerecht leent zich voor gebruik als groentegerecht bij een groot aantal hoofdgerecht.

Aardappelen met ham en prei

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

Ingrediënten

voor 2 personen

400 g aardappelen
1 middelgrote prei
125 g achterham
1 ei
1½ dl melk
75 g oude goudse kaas, geraspt
zout
peper uit de molen
1 mespunt nootmuskaat
2 eetlepels paneermeel
20 g boter

Bereiding

Schil de aardappelen, spoel ze in ruim koud water en maak ze daarna droog met keukenpapier.
Rasp ze op een grove rasp.
Maak de prei schoon.
Gebruik uitsluitend het witte en lichtgroene deel.
Snijd de prei in uiterst dunne ringen en spoel die in ruim koud water.
Laat ze op een zeef uitlekken.
Hak de ham tot grove kruimels.
Roer in een kommetje het ei los en voeg melk en een beetje zout en peper toe.
Schep in een grote kom aardappelen, prei en ham luchtig door elkaar.
Strooi er de helft van de geraspte kaas, zout, peper en nootmuskaat over.
Schep alles dan nogmaals luchtig om.
Doe alles over in een beboterde ovenschaal.
Schenk het ei-kaasmengsel er over en bestrooi alles met de rest van de geraspte kaas.
Leg de deksel op de schaal of dek de schaal af met aluminiumfolie.
Plaats de schaal in het midden van de op 200 C. voorverwarmde oven.
Reken op een oventijd van 50 minuten.
Neem 12 minuten voor het einde van die tijd de deksel van de schaal of verwijder de folie.
Strooi het paneermeel over het gerecht en hier en leg daar een flintertje boter.

Aardappelflensjes 5

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

Ingrediënten

125 g geschilde aardappelen
1/8 l melk
1 eetlepel bloem
zout
1 ei
1 eiwit
½ eetlepel crème fraîche
boter
250 g rauwe ham in reepjes

Bereiding

Aardappelen in 20 minuten gaar koken in weinig water met zout.
Fijnstampen, melk erdoor roeren.
1 uur laten afkoelen.
Bloem, zout, eieren, eiwit en crème fraîche er door roeren tot een stevig beslag.
Kleine flensjes in boter bakken.
In ½ eetlepel boter de rauwe ham knapperig bakken.
Dit over de flensjes strooien.

Aardappelgoulash

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

Ingrediënten

aardappelen in schijfjes van ½ cm
600 g gehakt of meer
verse tomaten
groente naar eigen smaak zoals ui, paprika, prei...
bouillon
de hoeveelheden zijn afhankelijk van uw ovenschotel!

Bereiding

De bodem van een vuurvaste ovenschotel met de helft van de aardappelschijven bedekken, licht zouten, vervolgens een laag tomaten en evt. andere groenten.
Dan een goeie laag van zeker 4 cm gehakt, terug een laag tomaten en afsluiten met een laag aardappelschijven, licht zouten.
Alles goed aandrukken en het geheel met bouillon overgieten tot alles net onderstaat.
Deksel daarop en in een voorverwarmde oven van 175°C zetten.
Klaar als de aardappelen gaar zijn.
Bereidingstijd afhankelijk van hoeveelheid

Aardappelgratin uit de microgolfoven

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

Ingrediënten

aardappelen naar gelang het aantal personen
1 teentje fijngesneden (knof)look
gruyèrekaas
peper
zout
1 doosje room
chapelure

Bereiding

Schil de aardappelen, was ze, snijd ze in schijfjes van +/- ½cm dik en schik ze willekeurig in een microgolvenbestendige pot.
Strooi hierover de look, peper, zout en gruyèrekaas over.
Overgiet met de room en strooi er als laatste lichtjes nog een beetje chapelure over.
Doe een deksel op de kom en zet gedurende 20 minuten op 780 watt.

Aardappelkoek met uien, spek en eieren

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gekookte, fijn geprakte aardappelen
2 grote in ringen gesneden uien
2 eetlepels boter
100 g in dunne plakjes gesneden ontbijtspek
4 eieren
zout
peper

Bereiding

Bak de uien zachtjes glazig en lichtbruin in de boter.
Roer de aardappelen erdoor en voeg zout en peper toe.
Bak in een andere koekenpan de plakjes spek knapperig bruin.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Maak vier kuiltjes in het aardappelmengsel en breek hierin de eieren.
Verkruimel het spek over de eieren en laat die op een niet te hoog vuur bakken tot de eieren gestold zijn en er een mooi korstje onder de aardappelkoek zit.

Aardappelkoekjes 6

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

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappelen,geschild voorgekookt en in
plakjes
2 eiwitten
125 ml crème fraîche
1 eetlepel verse tuinkruiden(bieslook peterselie enz.)
zout
peper

Bereiding

Steek leuke vormpjes uit de plakjes aardappel.
Klop de eiwitten stijf met wat zout en peper.
Laat het frituurvet goed heet worden.
Haal de aardappelvormpjes door het eiwit en frituur ze tot ze lekker knapperig zijn.
Maak een sausje van crème fraîche, tuinkruiden, zout en peper.
Laat de aardappelkoekjes uitlekken op keukenpapier en laat iedereen lekker dippen.

Aardappellasagne met maïs

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 ui
2 eetlepels olie
1 schaaltje rundergehakt (ca. 300 g)
1 blik maïskorrels (crispy, 300 g)
1 pakje gezeefde tomaten (passata di pomodoro, 500 g)
2 eetlepels gedroogde Italiaanse keukenkruiden (potje à 12 g)
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
100 g gemalen belegen kaas (zak à 175 g)

Bereiding

Oven op 200 °C voorverwarmen.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Ui pellen en snipperen.
In braadpan olie verhitten en gehakt rulbakken.
Ui en paprika toevoegen en 3 minuten meebakken.
Maïs afgieten.
Gezeefde tomaten, maïs en Italiaanse kruiden aan gehakt toevoegen en zachtjes verwarmen.
Helft van aardappels in ovenschaal leggen.
Helft van gehakt-groentenmengsel erover verdelen.
Met rest van aardappels en vervolgens met rest van gehakt-groentenmengsel afdekken en met kaas bestrooien.
Aardappellasagne in ca. 30 minuten in oven bakken.

Aardappelpuree uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g gekookte aardappelen
1 dl melk
een klontje boter
zout
peper

Bereiding

Stamp de gekookte aardappelen.
Verwarm de melk 1 minuut op HOOG (100%).
Meng de melk, boter, zout en peper door de gestampte aardappelen.

Aardappelsalade met geitenkaas

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	ww.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 duopak krieltjes (700 g)
1 bleekselderij
200 g geitenkaas, Bettine chevre frais naturel 45+
1 bakje honing-mosterddressing, vers (100 g)
1 zak botersla (100 g)

Bereiding

Krieltjes koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Beetje laten afkoelen.
Bleekselderij schoonmaken.
Bladgroen apart houden, stengels in zeer smalle boogjes snijden.
Kaas in stukjes snijden.
Intussen bleekselderij mengen met krieltjes en dressing.
Sla over 4 borden verdelen en aardappelsalade erop scheppen.
Kaas erover verdelen.
Selderijblaadjes en peper naar smaak erover strooien.

Aardappelsaladesaus met bier

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

Ingrediënten

3 eetlepels zonnebloemolie
2 grote fijngesnipperde uien
2 eetlepels bloem
2½ dl pils
2 theelepels suiker
1 dl azijn
zout
peper

Bereiding

Verwarm de olie in een pannetje en laat de uien erin glazig worden.
Voeg al roerend de bloem erbij. Voeg dan in scheutjes de pils toe.
Roer er, als de saus een glad geheel is, de suiker en de azijn door en maak de saus af met wat zout en peper naar smaak.
Laat de saus ietsje afkoelen en giet haar dan over gekookte aardappelplakjes.

Aardappelschotel met chipolataworstjes

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

Ingrediënten

7 eetlepels (zonnebloem)olie
2 zakken kleine krieltjes (à 450 g)
1 schaaltje chipolataworstjes (ca. 300 g)
1 zak Provençaalse roerbakmix (400 g)
1 zak gesneden champignons (200 g)
1 eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden (potje à 15 g)

Bereiding

In wok 4 eetlepels olie verhitten.
Krieltjes in 10 minuten gaar en bruin bakken.
Laatste 4 minuten groenten en champignons toevoegen en meebakken.
In andere koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en chipolata rondom bruinbakken.
Op matige temperatuur in 10 minuten laten garen.
Chipolata uit pan nemen en in stukjes snijden.
Kruiden en zout en peper naar smaak aan krieltjes met groenten toevoegen.
Krieltjes met groenten over vier borden verdelen.
Stukjes chipolata erover verdelen.

Aardappelschotel met chorizo en spitskool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 zak gesneden spitskool (300 g)
2-3 eetlepels olijfolie
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
200 g chorizo (vleeswaren), gesneden
4 tomaten, in plakjes
4 eieren
100 ml melk
½ eetlepel gedroogde Provençaalse kruiden

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 °C.
In wok spitskool in 1 eetlepel olie 4 minuten roerbakken.
Bodem van ovenschaal bedekken met aardappelschijfjes.
Hierop 2 lagen maken van achtereenvolgens chorizo, spitskool, tomaat en aardappel.
In kom eieren loskloppen met melk, Provençaalse kruiden en zout en peper naar smaak.
Eimengsel in ovenschaal schenken.
Olie erover sprenkelen.
In midden van oven aardappelschotel in 40-45 minuten goudbruin en gaar laten worden.

Aardappelsoep met spekjes en rucola

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
1 bakje magere spekreepjes à 125 g
1 bakje uiensnippers à 175 g
2 rundvleesbouillontabletten
4 duobakjes pesto rosso
½ zakje rucola à 75 g
500 g kruimig kokende aardappel, geschild en in blokjes
(versgemalen) peper

Bereiding

Verhit de olie in een soeppan en bak de spekreepjes op een halfhoog vuur knapperig uit.
Schep ze uit de pan.
Fruit de uiensnippers 3 minuten op een halfhoog vuur in het bakvet.
Voeg de aardappelen toe en bak ze 3 minuten mee.
Schenk er 1 l heet water bij en verkruimel de bouillontabletten erboven.
Breng alles aan de kook.
Kook de aardappelen in ± 15 minuten helemaal gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng hem op smaak met peper.
Roer de spekjes erdoor.
Verdeel de soep over de kommen of borden en schep er de pesto in.
Leg in elke kom soep een flinke pluk rucola.

Aardappelsoufflé

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

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 dl melk
60 g roomboter
2 eierdooiers
3 stuks eiwitten
nootmuskaat
peper
zout

Bereiding

De aardappelen schillen, wassen, daarna koken met zout totdat ze goed gaar zijn.
Afgieten en ze even laten staan tot ze goed droog zijn.
Pureer ze zonder klontjes.
Roer de eierdooiers, gesmolten boter en dan de melk er doorheen.
Breng de puree op smaak en laat hem afkoelen.
Smeer ovenvaste cocottes in met gesmolten boter.
Als de puree koud is, slaan we de eiwitten met een snufje zout op tot een stevige massa en spatelen dit door de puree.
Vul de cocottes met een spuitzak tot max. 80% en zet ze dan op een bakplaat.
Voor doorgifte ca. 20-25 minuten in een voorverwarmde oven van 200 º C. totdat ze goudbruin zijn.
Oven niet openen anders slaan ze neer.

Aardbei-muntspiesjes met vanille smulkwark

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

Ingrediënten

1 doosje aardbeien (250 g)
1 zakje vanillesuiker (ca. 10 g)
1 zakje verse munt (15 g)
1 pot halfvolle smulkwark vanille (500 g)

Bereiding

Aardbeien wassen, kroontjes verwijderen, grote aardbeien in vieren snijden en kleine heel houden.
In schaaltje aardbeien met vanillesuiker bestrooien en 5 minuten in koelkast zetten.
Munt wassen.
Blaadjes van takjes loshalen.
Aardbeien en muntblaadjes om en om aan 8 spiesjes of satéprikker prikken.
Smulkwark over vier schaaltjes verdelen, op vier borden zetten en spiesjes ernaast leggen.

Abon-abon

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

Ingrediënten

500 g mager rundvlees aan 1 stuk
1 stuks fijngesneden rode ui
3 teentjes fijngesneden knoflook
1 theelepel laos
1 theelepel ketoembar
2 theelepels goela djawa
1 eetlepel assemwater
½ eetlepel sambal oelek

Bereiding

Het vlees in ruim water op laag vuur zeer gaar en zacht koken.
Uit de bouillon halen en af laten koelen.
Daarna het vlees met 2 vorken in rafels uit elkaar trekken.
Alle ingrediënten in wat olie licht fruiten en daarna de vleesrafels toevoegen.
10 minuten zachtjes bakken onder voortdurend koken.
Nu het vlees overdoen in een platte vuurvaste schaal en op 100 º C onder regelmatig omscheppen 2 uur in de oven laten drogen.
Daarna uit laten lekken op keukenpapier.
Een lekker bijgerecht bij de nasi goreng.
In een afgesloten pot is abon-abon enige maanden houdbaar in de koelkast.

Abon ajam (gerafelde kip)

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

Ingrediënten

500 g kippenvlees (met bot)
1 theelepel ketoembar
½ theelepel djinten
4 sjalotten
1 teen knoflook
1 stukje asem
1 theelepel goela Djawa
olie
zout

Bereiding

Kook de kip tot het vlees van de botten loslaat.
Rafel het vlees met een vork uit, meng er de fijngestampte kruiden door en laat die intrekken.
Verhit de olie en bak het vlees met de kruiden daarin zeer krokant.

Abrikozentaartjes 2

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 pakje roomboterbladerdeeg (diepvries), ontdooid
250 g mascarpone
1 eierdooier
2 eetlepels custardpoeder
3 zakjes vanillesuiker
1 blik abrikozen (420 g), uitgelekt

Bereiding

Oven voorverwarmen op 225 °C.
In 10 holtes van ingevette muffinvorm plakje bladerdeeg duwen, deeg goed tegen wand drukken en overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden.
Rest van deeg even doorkneden en op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot dunne lap.
Hiermee resterende 2 holtes van muffinvorm bekleden.
In kom mascarpone losroeren met dooier, custardpoeder en vanillesuiker.
Mengsel in taartvormpjes scheppen.
Abrikozen droogdeppen met keukenpapier en in elke muffinholte abrikoos met bolle kant naar boven leggen.
In midden van oven taartjes in ca. 20 minuten goudbruin en gaar bakken.
In vorm 5 minuten laten afkoelen.
Taartjes voorzichtig uit vorm nemen en op taartrooster verder laten afkoelen.

Adobo 2

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

Ingrediënten

1 kip
2 theelepels verse gember
1 gesnipperd teentje knoflook
ketjap
olie
1 laurierblaadje
1 bouillontablet
1 ui

Bereiding

Snijd de kip in stukken.
Maak een marinade van de gember, knoflook, ketjap en olie en laat de kip daarin 2 uur marineren.
Dep de kip hierna droog en bak hem in wat olie bruin.
Voeg de marinade toe en schep het geheel om.
Snijd de ui in schijven en leg die op de kip in de pan.
Voeg het laurierblaadje en het opgeloste bouillonblokje toe.
Leg het deksel op de pan en laat het gerecht op laag vuur ± 2 uur zachtjes pruttelen.
Keer de kip regelmatig om.

Agnello Toscanese con pesto rosso stufato nel vino rosso; papardelle con rucola e cavolo ros

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	ww.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

400 g lamsfilet of lamsmedaillon
1 ui
2 teentjes knoflook
5 eetlepels Bertolli Classico olijfolie
zout
zwarte peper
2 glazen rode wijn (bijv. Chianti)
5 eetlepels Bertolli Pesto Rosso
400 g papardelle
1 zakje (75 g) rucola
2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas
1 zak (300 g) gesneden rode kool
4 eetlepels Bertolli Aceto Balsamico di Modena

Bereiding

Snijd het lamsvlees in grote blokjes.
Pel en snipper de ui en snijd de teentjes knoflook in plakjes.
Verhit 3 eetlepels olijfolie in een stoofpan en bak hierin het lamsvlees in ongeveer 3 minuten op hoog vuur rondom bruin.
Voeg de ui en knoflook toe en bak ze 3 minuten mee.
Bestrooi het vlees met wat zout en peper, voeg de rode wijn en de pesto toe en laat het in een afgedekte pan in ongeveer 25 minuten zachtjes gaarstoven.
Breng ondertussen de rode kool met 1 eetlepel olijfolie, de balsamicoazijn en wat zout en peper aan de kook.
Zet het vuur laag, dek de pan af en laat de kool in 20 minuten gaar worden.
Kook de papardelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Meng de pasta vlak voor het serveren met de rucola, de Parmezaanse kaas, de rest van de olijfolie en naar smaak wat zout en peper.
Verdeel de pasta over 4 voorverwarmde, diepe borden en schep het gestoofde lamsvlees en de rode kool ernaast.

Aïoli 13

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

Ingrediënten

eigeel
zes tot acht knoflooktenen
sap van halve citroen
peper
zout
olijfolie

Bereiding

Eigeel loskloppen met peper, zout en citroensap.
Afhankelijk van de grootte zes tot acht knoflooktenen hierbij uitpersen.
Blijven kloppen met een garde en de olijfolie druppelsgewijs toevoegen tot een dikke saus ontstaat.
Zo nodig verder op smaak brengen.

Ajam besengèk

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

Ingrediënten

1 kip
1 ui
3 teentjes knoflook
3 groene pepers
3 theelepels koriander
1 theelepel komijn
20 g verse laos
3 theelepels trassi
1 dl tamarindewater
1 dl kokosmelk
1 bos verse koriander
0,3 dl olie

Bereiding

Stamp de ui, de knoflook, de groene pepers en de laos fijn en voeg het korianderpoeder, het komijnpoeder en de trassi toe.
Fruit dit mengsel in de olie aan en voeg de in stukken gesneden kip toe.
Bak de kip bijna gaar.
Blus af met het tamarindewater en de kokosmelk en stoof de kip verder gaar.
Serveer de kip met gehakte verse koriander erover gestrooid.

Ajam nickerie (Surinaams-Javaanse kip)

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

Ingrediënten

1 potje Exotimex of Faja Lobi Chicken Javaan (roerbaksaus)
1 blikje (227 g) ananas
250 g broccoli
1 rode paprika
5 eetlepels olie
500 g kipfilet
1 kleine ui
1 kopje water
1 laurierblad

Bereiding

Olie verhitten.
Kipfilet en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en bakken tot het vlees gaar is.
Chicken Javaan (roerbaksaus), het water en het laurierblad toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 10 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 5 minuten de paprika, broccoli en de ananas toevoegen.
Serveertip: Severen met Kotomisi Rijst.

Variatietip: Voeg 1 eetlepel Kotomisi Cocosmelk toe.

Info: Ajam Nickerie is een bijzonder Surinaams-Javaans kipgerecht, dat vooral bereid wordt door de Javanen in het district Nickerie, het grootste district van Suriname. Probeer het en geniet van dit lekkere gerecht!

Amerikaans rijstpannetje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Amerikaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kipvleugeltjes
2 eetlepels zonnebloemolie
2 saucijsjes
1 uitje
1 teentje knoflook
4 stengels bleekselderij
(1 rood pepertje)
½ theelepel komijnpoeder
1 takje verse tijm
1 laurierblaadje
300 g langkorrelrijst (geen snelkook)
1/2 l groentebouillon
1 blikje tomaatstukjes
zout
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Braad de kip in de olie rondom aan, snijd de saucijsjes in plakken en bak ze mee.
Neem het vlees uit de pan en bak in het bakvet het gesnipperde uitje en de knoflook uit de pers.
Snijd de bleekselderij klein, zodat er boogjes ontstaan (snijd het pepertje in ringetjes, verwijder de zaadjes en bak het omscheppend).
Voeg de kruiden, specerijen en rijst toe, schenk de bouillon erbij en roer er de tomaatstukjes met vocht door.
Voeg peper en eventueel zout naar smaak toe, doe de kip en de worst er weer bij en laat alles in ca 20 minuten garen.

Amerikaanse gebakken boterhammen

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

Ingrediënten

± 150 g pindakaas
8 plakjes magere bacon
8 boterhammen
2 bananen
2 eieren
1 dl melk
50 g boter

Bereiding

Bak de bacon in een droge koekenpan krokant, roer de bacon door de pindakaas
en bestrijk er de boterhammen mee.
Pel de bananen, snijd ze in plakjes, verdeel die over 4 besmeerde boterhammen en leg de andere boterhammen erop.
Klop de eieren los met de melk, wentel de dubbele boterhammen erdoor bak die in een koekenpan in de boter in ± 10 minuten aan beide kanten goudbruin.

Amerikaanse marinade (voor T-bone of Porterhouse steaks)

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

Ingrediënten

½ fles tomatenketchup
1 eetlepel (bier)mosterd
1 eetlepel paprikapoeder
1 eetlepel hot peppersauce
1 eetlepel Worcestershiresaus
3 eetlepels olie

Bereiding

Roer de ingrediënten in een kom tot een marinade.
Bestrijk het vlees hiermee en laat het afgedekt in de koelkast minstens een half uur (liefst langer) marineren.

Ananasjenever

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

Ingrediënten

1 fles jenever
1 ananas

Bereiding

Snijd de ananas in grote stukken, schil er aan laten.
Doe deze in een grote kom die afgesloten kan worden en giet er de jenever er overheen, zodat de ananas volledig onder de jenever zit.
De dekstel erop doen en 24 uur laten staan. Af en toe schudden.
Haal de grote stukken ananas eruit en zeef maar laat de vezels van de ananas er zoveel mogelijk inzitten. (enkel de pelletjes van de schil verwijderen.
Giet over in een lege jeneverfles en in de koelkast zetten.
Hoe langer de jenever staat hoe beter hij word.

Andijvie in roomsaus

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

Ingrediënten

1 kg andijvie
zout
1 dl bechamelsaus
½ dl room
1 eierdooier
citroensap

Bereiding

Was de andijvie en laat uitlekken.
Snijd de andijvie en kook met het aanhangende water en een beetje zout.
In ca 10 minuten.
Tijdens het koken regelmatig omscheppen.
De gekookte andijvie goed laten uitlekken.
Maak de bechamelsaus af met de eierdooier, room en citroensap.
Meng de saus door de andijvie en laat alles nog even doorwarmen.

Angels of horseback

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 1 persoon

4 of 5 gerookte oesters (per persoon) in blik
1 reepje spek per oester
olie
1 flesje sweet chilisaus
1 krop sla
tandenstokers

Bereiding
Neem een oester en draai spek rond de oester.
Maak dit vast met een tandenstoker.
Doe olie in de pan en bak de oesters.
Giet een beetje pikante chilisaus in een kommetje.
Zet dit in het midden van een bord.
Schik een beetje sla op een bord en leg er de oesters bij.

Ansjovisrolletjes

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

Ingrediënten

16 dunne sneetjes wit brood
125 g boter
2 eetlepels mosterd
90 g ansjovispasta
3 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
zwarte peper

Bereiding

Vet een bakplaat in.
Haal de korstjes van het brood en besmeer ieder sneetje met boter, mosterd en ansjovispasta.
Verdeel de kaas erover en strooi er naar smaak wat peper over.
Rol de sneetjes op en leg de rolletjes met de naad naar onderen op de bakplaat.
Bak de rolletjes in ongeveer 6 minuten in een voorverwarmde oven van 200 º C. goudbruin.
Snijd de rolletjes een keer doormidden, leg ze op een schaal en serveer ze als ze nog warm zijn.

Antilliaanse kalkoen

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

Ingrediënten

1 kleine kalkoen of 6 dijen of poten
2 flinke uien
1 citroen in schijfjes (optioneel)
1 potje kappertjes (laten uitlekken)
1 zakje pruimen
1 zakje rozijnen
250 g boter
peper
zout
djintan
braadslede
aluminiumfolie

Bereiding

Snijd de kalkoen in stukken en smeer die in met peper, zout en djintan.
Leg op de bodem van de braadslede de helft van de boter in klontjes.
Leg daarop de kalkoen, met erop en ertussen de rest van de ingrediënten.
Verdeel er de rest van de boter in blokjes over.
Dek het geheel af met aluminiumfolie.
Laat de kalkoen in de oven op 180°C ± 3 uur gaar worden.

Apfelstrudel 6

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

Ingrediënten

750 g rijpe, zachte appels
kaneel
2 eetlepels suiker
boter
brood- of beschuitkruim
100 g rozijnen
citroenschil en/of een paar fijngemalen noten
boter of eidooier

Bereiding

Snijd de appels in heel dunne schijfjes en laat ze met de suiker en de kaneel even koken.
Smeer het strudeldeeg met een kwastje met boter in en bestrooi met brood- of beschuitkruim.
Verdeel de appels en de rozijnen er gelijkmatig over en strooi er desgewenst wat gemalen noten en/of stukjes citroenschil over.
Rol het geheel op door de doek aan één kant op te tillen en laat de strudel uit de doek op een met boter ingesmeerd bakblik of in een tulbandvorm glijden.
Bak de strudel, afhankelijk van de grootte, 30-40 minuten in een flink hete oven (200°C).
U kunt ook¼-½ l melk in de bakvorm gieten.
De strudel blijft dan van binnen extra sappig.

Variatietip: Kwetsenstrudel:

750-1000 g ontpitte kwetsen, in vieren gesneden, bestrooid met suiker en kaneel.

Variatietip: Kersenstrudel:

750 g ontpitte, verse of ingemaakte kersen, geraspte noten, kaneel, citroenrasp, suiker en paneermeel.

Appelbeignets met honing

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

Ingrediënten

150 g bloem
30 g fijne suiker
1 koffielepel geraspte (onbehandelde) citroenschil
1 flesje pilsbier
4 appels(bv. reinetten)
1 eiwit
4 eetlepels vloeibare honing
1 borrelglaasje rum
zout

Bereiding

Vermeng in een kom de bloem met de suiker, het citroenschilletje en de helft van het bier.
Roer goed glad.
Schenk er bier bij tot het beslagje dik vloeibaar is.
Dek het af en zet het 6 uur in de koelkast.
Schil de appels, verwijder met een appelboor het klokhuis.
Snijd ze in dikke plakken.
Klop het eiwit stijf.
Spatel het luchtig door het beslag.
Dompel de plakken appel een voor een in het beslag en bak ze in hete frituurolie(175°c) goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Schik ze op een grote serveerschaal.
Vermeng de honing met de rum.
Lepel het sausje over de beignets en serveer zo warm mogelijk.

Appelbollen 2

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

Ingrediënten

10 plakken diepvries bladerdeeg
10 appels
20 g suiker
1 eetlepel kaneel
1 ei
bloem om te bestuiven

Bereiding

Schil de appels en verwijder met een appelboor de klokhuizen.
Meng de suiker met kaneel.
Leg een plakje bladerdeeg op een met bloem bestoven werkvlak en plaats in het midden een appel.
Vul de appel met het suiker-kaneelmengsel.
Vouw het bladerdeeg om de appel en plak het met wat water vast.
Maak zo de overige appelbollen.
Klop het zo los en bestrijk elke appelbol ermee.
Verwarm de oven voor op 200 º C. en bak de appelbollen in 20 minuten goudbruin en gaar.
Serveer de appelbollen warm.

Appelcake 7

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

6 eetlepels zelfrijzende bloem
5 eetlepels kristalsuiker
1 pakje vanillesuiker
8 eetlepels melk
2 eetlepels planta
1 ei
½ kg reinetten (appels)

Bereiding

Bloem, kristalsuiker, vanillesuiker, melk, ei en gesmolten boter goed mixen.
Appels schillen en in schijfjes snijden.
Het deeg in ingevette vorm gieten en de schijfjes appels erin duwen.
In voorverwarmde oven 200°C. ongeveer een 20 tal minuutjes bakken.

Appelmoes uit de magnetron

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

Ingrediënten

2 moesappels
1 eetlepel citroensap
1 á 2 eetlepels suiker
½ theelepel kaneel

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in kleine stukjes.
Doe deze stukjes in een schaal en voeg het citroensap toe.
Dek de schaal af en kook de appels in 5 minuten op HOOG (100%) tot moes.
Roer de moes halverwege de kooktijd door.
Na afloop van de kooktijd enkele minuten laten nagaren en suiker en kaneel naar smaak toevoegen.

Appelschotel

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd 1/8 krop ijsbergsla in reepjes en 2 tomaten in plakken.
Snijd 1 bol mozzarella in plakken.
Kneed ½ theelepel zout, peper en 1 theelepel Italiaanse kruiden door 350 g tartaar en vorm er 4 hamburgertjes van.
Snijd 4 (hamburger-)broodjes door.
Bak in 1 eetlepel olijfolie 8 plakjes bacon uit en houd deze apart.
Bak in het bakvet met 2 eetlepels olijfolie de hamburgers aan beide zijden bruin, leg op elke burger een plakje
mozzarella en laat het in de gesloten pan smelten.
Beleg de onderste laag van elk broodje met reepjes sla, tomaat, bacon, een hamburger, ½ eetlepel groene pesto en ½ eetlepel ketchup.
Dek af met de bovenkant van het broodje.

Appelstroop

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

Ingrediënten

1 kg overrijpe appels
1 dl water

optioneel

10 % suiker van het aantal gebruikte kg appels

Bereiding

Snijd de appels in grove stukken.
Doe het water in de pan en de stukken appel erin.
Breng het water en de appels aan de kook met de deksel op de pan.
Laat dit 1 uur koken.
Doe de appelmassa in de passeer en hang deze boven een emmer om het vocht op te vangen.
Maak een knoop in het doek en draai het op zodat het sap eruit geperst wordt.
Wanneer alle sap is opgevangen gaat deze terug in de pan.
Laat het sap inkoken tot de gewenste dikte is bereikt.
Schenk de stroop over in potjes en laat deze afkoelen.
Let op: de stroop dikt nog een deel in tijdens het afkoelen.

Appeltaart 15

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

Ingrediënten

ca. 60 g suiker
een klein beetje water
citroenschil of sap
600 g zure appelen (geen moesappelen)
60 g krenten of rozijnen
verdund ei om te bestrijken.

voor het deeg

150 g bloem
110 g roomboter
75 g witte basterdsuiker
½ klein ei
2 g zout

Bereiding

Voor het vulsel de suiker met weinig water en citroenschil of sap koken, de appelen schillen en in kleine stukjes snijden zonder het klokhuis.
Ze met de schoongemaakte krenten of rozijnen en wat citroensap in de suikerstroop verwarmen tot ze zacht zijn.
De appelen uit het nat nemen, citroenschil verwijderen, het vocht tot een stroopje laten inkoken en dit over de appelen gieten.
Het vulsel laten afkoelen.
Voor het deeg alles in een kom doen.
De boter klein snijden.
Alles vlug kneden tot een gelijkmatig deeg.
Een stukje ervan voor de reepjes afzonderlijk houden.
De aanrecht of een grote plank met bloem bestrooien, de rest deeg hierop uitrollen.
De vorm beboteren, met het deeg voeren en de zijkant 3 á 4 cm hoog maken.
De gevoerde vorm met de appelen vullen, de reepjes er ruitsgewijs overheen leggen en het deeg, dat boven het vulsel uitsteekt, over de uiteinden van de reepjes heen vouwen.
Het deeg met verdund ei bestrijken.
Het rooster zo laag in de oven schuiven, dat het midden van de vorm in het midden van de oven komt.
De vorm op het rooster zetten.
De taart in een matig warme oven (160º-180ºC.) gaar en lichtbruin bakken.
Baktijd 50 minuten
De taart uit de oven nemen, laten afkoelen en uit de vorm nemen.
Lekker met een dotje slagroom erop.

Arnhemse slagersrol

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

Ingrediënten

kalfslapjes van 340 g
100 g boter
1-2 eieren
ui
1 kruidnagel
100 g soepgroenten
1 eetlepel ketjap zoet
zout en peper
200 g rundergehakt
klein rode paprika
teentje knoflook
1-2 eetlepels maïzena
4 eetlepels rode wijn
3 dl vleesbouillon
peper uit de molen

Bereiding

Lapje vlees zo plat mogelijk makken of laten doen door de slager. '
De ui en de paprika fruiten.
Meng het ei, paneermeel, peper en zout door het gehakt.
Maak van het gehakt een rol en leg dit op het vlees.
Rol het vlees op en maak het vast met een touwtje.
Bestrooi de rol met peper en zout.
Smoor in wat boter de soepgroenten, voeg dan de rest van de boter toe en braad hierin de rol rondom lekker bruin.
Voeg de wijn, kruidnagel en ketjap toe.
Stoof het vlees helemaal gaar.
In een oven van ongeveer 100 º C. gaat dit heel goed.
Als het gaar is, uit de pan halen.
De jus zeven.
De soepgroenten pureren, toevoegen de knoflook.
Lekker over het vlees.

Asperges met zalmroom en tuinkers

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

500 g witte asperges
½ theelepel suiker
1 stukje foelie
200 g gerookte zalm
125 ml zure room
1-2 eetlepels citroensap
versgemalen witte peper
1 doosje tuinkers

Bereiding

Asperges dik schillen, van vlak onder kopje naar beneden.
Houtachtige onderkant (ca. 3 cm) eraf snijden.
In aspergepan (of hapjespan) ruim water aan de kook brengen met aspergeschillen en -uiteinden, suiker, foelie en 1 theelepel zout.
Asperges erin zetten (of leggen) en water weer aan de kook brengen.
Na 5 minuten vuur uitdraaien en deksel op pan leggen.
Asperges in 10-15 minuten gaar laten worden.
Intussen 4 brede repen van zalm snijden.
Rest van zalm klein snijden en met zure room in keukenmachine of met staafmixer pureren.
Zalmroom op smaak brengen met citroensap, zout en peper.
Asperges met schuimspaan uit pan nemen en in 4 porties verdelen.
Om midden van elk bundeltje asperges reep zalm wikkelen.
Bundeltjes over vier borden verdelen en zalmroom ernaast scheppen.
Tuinkers losknippen en over asperges strooien.
Warm of op kamertemperatuur serveren.

Atjar tjampoer bandung 2

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

Ingrediënten

¼ stuks fijngesneden witte kool
200 g taugé
2 stuks pepers, in reepjes
2 stuks fijngesneden ui
1 teentje fijngesneden knoflook
2 theelepels ketoembar
1 theelepel zout
1 snuifje nootmuskaat
¾ kopje azijn
3 theelepels koenjit
1 stuks kleine fijngesneden prei
10 takjes fijngesneden selderie
150 g wortels (julienne)
6 stuks fijngemaakte kemirienoten
1 theelepel trassi

Bereiding

Fruit in wat olie de ui, knoflook, peper, trassi, kemirie en de koenjit.
Doe er dan de kool, prei en selderie bij.
Maak het geheel op smaak met zout, ketoembar en nootmuskaat.
Giet de azijn erbij en laat het 10 minuten op een klein vuur sudderen.
Roer de laatste 30 seconden de taugé erdoor.
Schep op een schaal en serveer als koud bijgerecht.
U kunt deze atjar in de koelkast enige dagen goed houden.

Aubergine dip

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Halveer 2 schoongemaakte aubergines in de lengte, leg ze met het snijvlak naar onder in een beboterde ovenschaal en bak ze in het midden van de oven in ± 1 uur zacht.
Laat ze afkoelen en verwijder de schil.
Pureer de aubergines, 3 uitgeperste teentjes knoflook, 0,6 dl citroensap, 5 eetlepels fijngehakte peterselie en 2 gesnipperde kleine uien in een keukenmachine.
Voeg in delen 2 verkruimelde sneetjes witbrood en 3 dl olijfolie toe en breng op smaak met zout en peper.
Serveer de dip koel.

Avocado-banaanmilkshake

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 citroenen
2 kleine bananen
1 avocado, goed rijp
2 bollen vanilleroomijs (bak à 1 l, Biologisch)
600 ml melk (pak à 1 l, Biologisch)
2 zakjes vanillesuiker
1 theelepel kaneel

Bereiding

Citroenen halveren en uitpersen.
Bananen pellen en in stukken snijden.
Avocado schillen, halveren en pit verwijderen.
Avocado in stukken snijden.
Banaan en avocado met citroensap in blender of keukenmachine of in hoge kom met staafmixer tot gladde massa pureren.
Bollen ijs, melk, vanillesuiker en kaneel aan puree toevoegen.
Geheel tot schuimige massa draaien.
Milkshake over vier hoge glazen verdelen en rietjes erin steken.

Tip: Een handig trucje: gebruik bevroren bananen. Pel de bananen, snijd ze in stukken en leg die op een plastic bord of dienblad enkele uren in de diepvries. Verpak de bevroren banaanstukken in een diepvriesdoos om later in milkshakes te gebruiken. Ze blijven zo enkele weken goed. Ontdooien is niet nodig, de shakes worden zo extra koud.

Avocado-ijs 3

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

Ingrediënten

voor 2 personen

Bereiding

Schil ½ rijpe avocado, pureer hem met ½ eetlepel citroensap en laat de puree in ± 10 minuten licht bevriezen.

Meng 2½ dl Carte d'Or walnootijs (pak á 1 l, Ola) met de avocodopuree en zet het nog ± 30 minuten in de vriezer.

Hak ½ zakje walnoten (á 45 gr, Baukje) grof.

Serveer het ijs in bolletjes met 4 cafe-noir koekjes (Verkade) in glazen.

Strooi er de gehakte walnoten over.

Avocado aardbeiensalade

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 rijpe avocado
250 g aardbeien
2 theelepels citroensap
2 theelepels balsamicoazijn
vers gemalen zwarte peper

Bereiding
Avocado schillen en in blokjes snijden.
De aardbeien in plakjes snijden en in kom doen.
Citroensap en balsamicoazijn en peper toevoegen.

Avocado con gambas (Mexicaanse avocado met garnalen)

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

Ingrediënten

2 gehalveerde avocado's zonder pit
citroensap
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
1 eetlepel room
1 theelepel chilisaus
¼ theelepel knoflookpoeder
100 g gepelde garnalen
schijfjes citroen

Bereiding

Wrijf de snijvlakken van de avocado's met citroensap in om verkleuring te voorkomen.
Roer de mayonaise, tomatenketchup, room, chilisaus, zout en garnalen door elkaar en schep dit mengsel in de holte van de avocado's.
Serveer met schijfjes citroen.

Avocado met garnalen en gerookte zalm

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

Ingrediënten

1 avocado
250 g grijze garnalen
olijfolie
citroensap
mayonaise
mosterd
250 g gerookte zalm

Bereiding

Neem een rijpe avocado en snijd hem in de lengte doormidden.
Verwijder het vruchtvlees en meng dit met de kleine blokjes gerookte zalm en grijze garnalen.
Voeg er enkele druppels citroensap en een beetje huisbereide mayonaise, op basis van mosterd en olijfolie aan toe.
Doe deze vulling in de twee stukken uitgeholde avocado.
Versier het geheel met kleine stukjes dille en schik er opgerolde stukjes zalm omheen.

Avocado met garnalenvulling

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

Ingrediënten

25 gepelde garnalen
2 gepelde en fijngehakte hardgekookte eieren
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden bleekselderij
4 eetlepels mayonaise
zout
peper
2 avocado's
1 eetlepel citroensap

Bereiding

Avocado met groentevulling

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

Ingrediënten

2 avocado's
2 eetlepels citroensap
enkele blaadjes sla
2 gekookte en in kleine blokjes gesneden aardappelen
1 schoongemaakte en fijngehakte rode paprika
4 eetlepels gare doperwtjes (uit blik)
¼ geschilde en in blokjes gesneden komkommer
100 g in kleine stukjes gesneden gare asperges (uit blik)
4 eetlepels mayonaise
zout
peper

Bereiding

Schil de avocado's en snijd ze overlangs doormidden.
Verwijder de pitten.
Besprenkel de avocadohelften met het citroensap.
Drapeer de blaadjes sla op een schaal en leg hier de avocadohelften op.
Vermeng de blokjes aardappel in een kom met de fijngehakte paprika, de doperwtjes, de blokjes komkommer, de stukjes asperge en de mayonaise.
Schep alles voorzichtig dooreen en maak het mengsel op smaak met wat zout en peper.
Verdeel de groentevulling over de avocadohelften en serveer het gerecht onmiddellijk.

Avocadosalade 3

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

Ingrediënten

1 gesnipperde ui
1 uitgeperste citroen
3 rijpe avocado's
3 ontvelde tomaten
1 groene Spaanse peper
4 takjes fijngesneden peterselie

Bereiding

Schil de avocado's, halveer ze in de lengte en verwijder de pitten.
Snijd het vruchtvlees fijn en doe het in een kom.
Besprenkel het met citroensap.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer de Spaanse peper, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in stukjes.
Meng de tomaten en de Spaanse peper door de avocado en verdeel de peterselie erover.
Deze avocadosalade kunt u apart serveren of in tortilla's rollen.

Avocadosalade 4

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

Ingrediënten

1 fijngesneden teentje knoflook
¼ theelepel cayennepeper
2 eetlepels melk
1 avocado
2-3 eetlepels limoensap
100 g ontkorst, in blokjes van 1½ cm gesneden oud witbrood
1 fijngesneden stengel bleekselderij
4 fijngesneden blaadjes bladselderij
1 blik tonijn op olie (135 g), even laten uitlekken
4 eetlepels mayonaise
1 limoen in partjes
wat eikebladsla

voor de dressing

1 eetlepel witte wijnazijn
zout
peper
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Vermeng de knoflook, cayennepeper en melk.
Schil de avocado, halveer ze, snijd het vruchtvlees in blokjes en bedruppel het met limoensap.
Schep in een schaal de blokjes brood, avocado, bleekselderij, bladselderij, tonijn en mayonaise door elkaar.
Voeg het melkmengsel en 1-2 eetlepels limoensap toe en meng alles voorzichtig.
Laat de salade in de koelkast intrekken.
Vermeng voor de dressing de azijn, zout, peper en olie.
Vermeng de blaadjes sla en de dressing.
Leg de slablaadjes in kommen, verdeel de avocadosalade erover en garneer met partjes limoen.

Aziatische rundvleesschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 Chinese kool
½ zakje verse peterselie (à 30 g)
50 g ongezouten cashewnoten (zakje à 150 g)
300 g pandanrijst (pak à 400 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
2 x 225 g runderreepjes naturel
½ blik kokosmelk light (à 400 ml)
1 kuipje boemboe rendang vlees (125 g)
1 zak peen julienne (150 g)

Bereiding

Kool in repen snijden.
Peterselie fijnsnijden.
Cashewnoten grof hakken.
Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Cashewnoten en peterselie door rijst scheppen en met deksel op pan 15 minuten laten staan.
Intussen olie in wok verhitten en runderreepjes omscheppend bruinbakken.
Kokosmelk en boemboe toevoegen, doorscheppen en aan de kook brengen.
Kool en peen toevoegen en gerecht ca. 3 minuten laten stoven.
Rijst over 4 borden verdelen.
Rundvlees ernaast scheppen.

Bamboescheuten met pinda's

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

Ingrediënten

1 blikje hele bamboescheuten
75 g ongezouten gepelde pinda's
6 gedroogde Chinese paddestoelen.
100 g broccoli
3 plakjes verse gember
sojasaus
olie
suiker
ve-tsin poeder (naar keuze)
bindpapje (1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water)

Bereiding

Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water.
Snijd de bamboescheuten in plakjes.
Was de broccoli en snijd in roosjes.
Breng in een pannetje ruim water aan de kook.
Blancheer de broccoli, spoel met koud water af en laat uitlekken.
Hak de gember fijn.
Laat de paddestoelen uitlekken, verwijder de stelen en snijd de kapjes doormidden.
Verhit op hoog vuur de wok, verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.
Roerbak de gember tot het geurt.
Roerbak de bamboescheuten 30 seconden.
Voeg 2 eetlepels sojasaus,¼ eetlepel suiker, ¼ theelepel ve-tsin en 1 dl water toe en kook 5 minuten.
Voer de paddestoelen en broccoli toe en roerbak 30 seconden.
Roer er zoveel van het bindpapje door tot de saus licht bindt.
Meng er de pinda's door en schep het gerecht op een schaal.

Het gerecht wordt pittiger als u 2 theelepels sambal oelek toevoegt bij het roerbakken van de gember.

Bananen met een likeurtje

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

Ingrediënten

6 rijpe bananen
6 stukken aluminiumfolie van 30x40 cm
3 dl verse sinaasappelsap
200 g suiker
1 dl cointreau
1 dl grand manier
1 dl barcardi rum
1 dl passoa
200 g geschaafde amandelen
150 g suiker
½ dl stijfgeklopte room met suiker

Bereiding

Breng het sinaasappelsap met 200 g suiker aan de kook en laat dit tot de helft inkoken.
Neem van het vuur en vermeng met de alcoholische dranken.
Laat het afkoelen.
Pel nu de bananen en vouw ze samen met de folie tot kleine bootjes.
Laat de bovenzijde open en giet de sinaasappelmix bij iedere banaan.
Vouw ze nu goed dicht, zodat de drank er niet uit kan lopen.
Zet de pakketjes 8-10 minuten in de grillpan, niet te warm.
Intussen de slagroom kloppen en de amandelen samen met de suiker al roerend laten bruneren (pas op dat het niet aanbrand)
De amandelmassa uit de pan nemen, laat het nog even afkoelen en dan een beetje fijn maken.
Als de bananen gaar zijn (even knijpen of ze nog niet te hard zijn) van het vuur nemen en gedeeltelijk open vouwen.
De geklopte slagroom erin spuiten met een spuitzak en bestrooien met de gekarameliseerde amandelen.

Bananenmilkshake

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Koude drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

melk (naar eigen inzicht)
1 l vanille ijs
2 bananen
suiker (naar smaak)

Bereiding
Snijd de banaan in stukjes, doe dit in een blender of in een kom met een staafmixer.
Doe het ijs erbij en laat dit ong. 1 minuut mixen.
Voeg de melk erbij en de suiker naar smaak.
En doe het geheel in een beker met een rietje.
Koud serveren.

Basisbouillon voor de Chinese keuken

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Kook een kippekarkas en 1 kilo ribbetjes 5 minuten in 1½ l water.
Haal het schuim eraf.
Voeg 1 theelepel zout en 2 stukjes verse gember toe en laat 1½ uur sudderen.
Haal de kip en de ribbetjes eruit, kruid de bouillon en voeg eventueel½ blokje kippenbouillon toe.

Bastognekoeken

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

Ingrediënten

300 g zelfrijzend bakmeel
175 g gezouten roomboter
75 g kandijsuiker, gemalen
1 dl kandijstroop
3 eierdooiers
koekkruiden
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 º C. en vet de bakplaat in met boter.
Gooi alles behalve de kandijsuiker in een kom en meng het.
Als het een glad beslag is, doe er dan de kandijsuiker in en kneed het tot een wat steviger deeg.
Doe een theedoek over de kom en zet het voor 1 uur in de koelkast.
Maak op de bakplaat platte, rechthoekige hoopjes deeg.
Doe de koekjes in de oven en laat ze 20-25 bakken.
Laat de koekjes afkoelen en dan smullen maar.

Beenham met mosterdsaus en gebakken witlof

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid de beenham volgens aanwijzingen op de verpakking
Bereid de saus volgens de gebruiksaanwijzing
Snij de witlof in de lengte doormidden
Verwijder de kern en snij de witlof in lange dunne repen
Bewaar tot gebruik in water met citroensap of azijn
Schil de appel en snij in reepjes(dun) en bewaar in water met citroensap of azijn
Als ham nog 10 minuten moet garen de witlof uit laten lekken
Verwarm koekenpan of wok voor
Smelt boter en bak hierin de witlof licht aan
Voeg de appel in reepjes gesneden toe en bak even mee
Voeg suiker, peper en zout naar smaak toe

Besengeh tegal

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

Ingrediënten

1 kip
1 theelepel ketoembar
¼ theelepel djinten
2 teentjes knoflook
4 rode uien
koenjit
4 schijfjes laos
4 kemirienoten
1 theelepel trassi
2 rode lomboks
1½ kopje santen
suiker en asemwater naar smaak
(zout)

Bereiding

Maak alle kruiden fijn tot een smeuïg kruidenpapje en fruit dit in olie.
Voeg er een stukje serehstengel, djeroek poeroet blad, de santen en de kip bij en kook de kip in dit kruidenmengsel gaar.
Haal de kip uit het mengsel en rooster hem boven een houtskoolvuurtje (kan eventueel ook op gas of in de gril).
Zorg er voor dat de kruiden op de kip blijven.

Biefstuk-tomaatspiesen

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

Ingrediënten

1 zak worteltjes & peultjes (350 g)
1 pak aardappelpuree (met olijfolie, 450 g)
1 schaaltje biefstuk (à 2 stuks)
1 bakje cherrytomaatjes (250 g)
2 eetlepels margarine (vloeibare)
1 schaaltje gesneden kastanjechampignons (125 g)
1 eetlepel olie

Bereiding

In pan worteltjes en peultjes in 14 minuten gaarkoken.
Aardappelpuree volgens aanwijzingen op verpakking in magnetron verwarmen.
Biefstuk in blokjes van 2 cm snijden en met zout en peper op smaak brengen.
Tomaatjes wassen.
Om en om biefstuk en tomaatjes aan prikker steken.
In koekenpan margarine verhitten champignons 3 minuten bakken.
In koekenpan kruidenboter (uit verpakking) met olie verhitten.
Prikkers aan beide kanten 1-2 minuten bakken.
Puree met gebakken champignons mengen en over vier borden verdelen.
Met groenten en biefstukspiesen serveren.

Biefstuk in oestersaus

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

Ingrediënten

450 g biefstuk
1 eetlepel lichte sojasaus
2 theelepels sesamolie
1 eetlepel Shaoxing-rijstwijn of droge sherry
2 theelepels maïzena
3 eetlepels arachideolie
3 eetlepels oestersaus

voor de garnering

1½ eetlepel fijngehakte lente-ui

Bereiding

Snijd de biefstuk in dunne plakjes van 5 cm lengte en doe deze in een kom.
Meng ze met de sojasaus, de sesamolie, de rijstwijn of droge sherry en de maïzena en laat 20 minuten marineren.
Laat een wok zeer heet worden en verhit de olie tot hij begint te dampen.
Voeg de plakjes vlees toe en roerbak ze in enkele minuten lichtbruin.
Haal ze uit de wok, veeg de wok schoon en laat hem weer heel heet worden.
Voeg de oestersaus toe en breng deze tegen de kook aan.
Meng het vlees snel door de saus en doe alles op een voorverwarmde schaal.
Garneer met de lente-ui en serveer direct.
Geef bij dit gerecht witte rijst en roergebakken paksoi of choi sum.

Biefstuk met gember

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

Ingrediënten

250 g biefstuk, in plakjes van ½ cm dikte gesneden

voor de kruiden

mespunt ve-tsin
3 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
zout
zwarte peper uit de molen
1 cm verse gemberwortel, geschild en geraspt

voor de saus

1 dessertlepel suiker
mespunt ve-tsin
1 eetlepel zoete ketjap
3 eetlepels bouillon
1 theelepel sesamolie
1-2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

verder nog

4 eetlepels olie
2-3 cm verse gemberwortel, geschild en in zeer dunne plakjes gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en fijngehakt
100 g bamboescheuten, in plakken gesneden
2 groene pepertjes, schoongemaakt, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden

Bereiding

Vermeng alle kruiden. Verdeel ze over het vlees, schep het even goed om, dek het af en laat het minstens 20 minuten intrekken.
Vermeng alle ingrediënten voor de saus.
Verhit 3 eetlepels olie in de wok en bak de plakjes gemberwortel en ui even glazig.
Voeg de bamboescheuten en het gesneden pepertje toe en bak op laag vuur nog 2 minuten. Neem ze uit de pan en houd ze apart.
Doe de resterende lepel olie in de wok, laat het door en door heet worden en schroei de stukjes vlees in 2-3 minuten aan alle kanten dicht.
Doe er den de groenten weer bij.
Schenk de saus erover, breng aan de kook en laat alles op laag vuur nog 1-2 minuten doorwarmen.

Bierpastei van haas in groene kool

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

400 g hazenrugfilet
1 theelepel tijm
zeezout
groene peperkorrels
60 g eidooier
3 dl room
2 flesjes bokbier
100 g magere spekblokjes
8 grote groene koolbladeren
nootmuskaat
2 dl wildfond
1 eetlepel honing
3 jeneverbessen
75 g koude boter in blokjes

voor de garnering

15 g pijnboompitten
½ krop eikenbladsla
½ bakje veldsla
½ bakje rucola

Bereiding
Blancheer de koolbladeren.
Snijd de filets in blokjes en pureer deze in de keukenmachine.
Voeg tijm, zeezout en peperkorrels toe.
Voeg er nu eerst de eidooier door en daarna de 3 dl room en ½ dl bier.
Zet de hazenfarce in de koelkast.
Bak de spekblokjes uit en blus ze af met 1 flesje bier.
Kook het bier tot de helft in en leg de koolbladeren in de pan.
Breng op smaak met nootmuskaat en laat het geheel enkele minuten zachtjes koken.
Bekleed een cakevorm met huishoudfolie en leg er de koolbladeren in.
Vul tot de helft met hazenfarce en dek dit af met koolblad.
Vul verder met hazenfarce en vouw de koolbladeren over de vulling.
Zet de cakevorm in een braadslee met kokend water en plaats deze in een voorverwarmde oven van 180 º C voor 35 minuten
Kook de wildfond in met 2 dl bier, de honing en de jeneverbessen.
Klop de boter er in klontjes door. Was, slinger droog en pluk de slasoorten.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Keer de cakevorm om, verwijder het folie en snijd met een scherp mes de pastei in plakken.
Leg op elk bord een plak pastei en schenk er wat saus over.
Garneer de borden met sla en pijnboompitten.

Bierpastei van haas in groene kool

Biersoep 4

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

Ingrediënten

250 g bleekselderij
250 g pompoen
1 ui
2 knoflooktenen
4 eetlepels zonnebloemolie
0,8 l kippen- of kalfsbouillon
2 theelepels kerriepoeder
peper en zout naar smaak
1 fles Karmeliet Tripel (33 cl)
4 eetlepels crème fraîche
150 g magere gerookte ham in snippers
2 eetlepels bladselderij

Bereiding

Schil en ontpit de pompoen en snijd hem in blokjes.
Hak de bleekselderij (houd 2 eetlepels achter), de ui en de knoflook fijn.
Verhit de olie in een soeppan en roerbak alle groenten kort.
Zet het vuur laag, giet de bouillon erbij en laat het 15 minuten zachtjes pruttelen.
Voeg het kerriepoeder, peper en zout toe.
Pureer de groenten en giet de puree terug in de pan.
Giet de helft tot driekwart van het bier bij de soep en warm het 5 minuten goed door.
Voeg de crème fraîche en de ham toe en serveer de soep in verwarmde soepborden.
Garneer met de achtergehouden fijngesneden bladselderij en geef er warm stokbrood en een bokaal tripel bij.
Tip: U kunt de kerrie mee roerbakken, dan komt de smaak beter los.
Geef de soep extra beet met geroosterde pompoenpitten en/of ringetjes bleekselderij.

Bierworstjes

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

Ingrediënten

4 saucijzenworstjes
1 bakje champignons
1 bakje cherrytomaatje
1 flesje dubbelbier
1 takje rozemarijn
1 teentje knoflook
½ dl room
olijfolie

Bereiding

Bak de worstjes aan in een beetje olijfolie.
Doe als ze bruin zijn de hele champignons, tomaatjes, rozemarijn en het fijn gehakte teentje knoflook erbij en breng alles op smaak met zout en peper.
Laat even doorbakken en blus af met het bier.
Zorg dat het vocht op middelhoog vuur inkookt tot een mooie dikke saus ontstaat.
Voeg vlak voor het serveren de room toe en roer nog even goed door.
Leg een saucijsje midden op een bord en schep er flink wat saus over.

Bietenstamppot met Zweedse gehaktballetjes

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

Ingrediënten

1¼ kg aardappel kruimig (zak 3 kg)
2 eetlepels vloeibare margarine
1 schaal Zweedse gehaktballetjes (380 g)
2 bakken geraspte bietjes (à 400 g)
2 eetlepels balsamicoazijn
½ bakje verse dille (à 15 g)
100 ml zure room (beker à 125 ml)
zakje gebakken spekblokjes (à 30 g)

Bereiding

Aardappelen schillen, wassen, in stukken snijden en in pan met water en zout in ca. 20 minuten gaarkoken.
Margarine in koekenpan verhitten, gehaktballetjes toevoegen en op middelhoog vuur in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken, regelmatig omschudden.
Bieten in pan met balsamicoazijn verwarmen.
Dille fijnsnijden.
Aardappelen afgieten, zure room toevoegen en fijnstampen.
Bieten en helft dille erdoor scheppen.
Bietenpuree op 4 borden scheppen, spekjes erover verdelen, gehaktballetjes erbij leggen en bestrooien met rest van dille.

Bietjes uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g gekookte bietjes
10 g boter
1 kleine ui
1 theelepel suiker
I eetlepel azijn
kruidnagelpoeder

Bereiding

Was, schil en schaaf de bietjes.
Smelt de boter in een schaal in 30 seconden op HOOG (100%).
Snijd de ui in kleine stukjes, roer deze door de boter en laat de ui op HOOG (100%) in 3 minuten glazig koken.
Voeg de geschaafde bietjes, de azijn, de suiker en het kruidnagelpoeder aan de gesneden ui toe en roer alles goed door.
Kook de bietjes met een deksel op de schaal 5 minuten op HOOG (100%).
Het is ook goed mogelijk, rauwe bieten in de magnetron te koken.
Was de bieten, snijd de bovenkant eraf en doe ze met 1 eetlepel water in een schaal met een deksel.
Kook ze in 15 minuten op HOOG (100%) en laat ze vervolgens 5 minuten nagaren.

Bistropannetje met ei en kaas

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

Ingrediënten

4 eetlepels Olijfolie Traditioneel
1 zak Bistro minikrieltjes à 600 g
1 pot Witte bonen in tomatensaus à 680 g
4 scharreleieren
4 plakken jonge kaas, ontkorst
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit in een hapjespan 2 eetlepels olie en bak de minikrieltjes goudbruin en gaar.
Voeg de witte bonen met de tomatensaus toe en verwarm ± 5 minuten op laag vuur.
Breng op smaak met peper en zout.
Verhit de resterende 2 eetlepels olie en bak van de eieren 4 spiegeleieren.
Verdeel de krieltjes met de bonen over 4 borden en leg er een plakje kaas met een spiegelei op.

Bladerdeegflapjes

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

Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg (plakjes)
3 ons rundergehakt
1 potje of blikje ratatouille
1 zakje hamburgermix (silvo)
tomatenpuree
ei

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Meng het gehakt met de hamburger, kruiden, ratatouille en de tomatenpuree.
Goed mengen.
Maak de randen van het bladerdeeg nat met je vinger zodat ze beter dicht gevouwen kunnen worden.
Vul de baderdeegplakjes met het mengsel en bestrijk het met ei.
Een half uur in een voorverwarmde oven van 180 º C.

Bloedworst met gebakken ui

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

Ingrediënten

2 uien
3 eetlepel bloem
4 plakken bloedworst
2 eetlepel boter
2 eetlepel mangochutney

Bereiding

Ui in ringen snijden.
Bloedworst door de bloem wentelen.
Boter verhitten en ui bakken.
Bloedworst toevoegen en 3 minuten aan beide zijde mee bakken.
Bloedworst in schaal leggen.
Door de ui, mango chutney roeren en dan over de bloedworst verdelen.

Bloemkool uit de magnetron

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool

Bereiding

Snijd de bloemkool in roosjes en was deze.
Kook de bloemkool 8 minuten op HOOG (100%) met 1 eetlepel water in een schaal met deksel.
Laat de bloemkool 3 minuten nagaren.

Bloemkoolsoep met witte bonen en worst

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

Ingrediënten

1½ eetlepel bakken & braden
1 schaal bloemkool à 350 g
1 eetlepel kerriepoeder
1 pot witte bonen à 360 g
2 stuks C1000 rundvleesbouillontabletten
1 boerenrookworst à 250 g, in plakjes
3 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit de bakken en braden in een ruime soeppan en roerbak de bloemkool al omscheppend 3 minuten.
Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut mee.
Voeg 1 l heet water en de bouillontabletten toe en breng alles aan de kook.
Kook de bloemkool in ± 10 minuten helemaal gaar.
Spoel intussen de witte bonen in een zeef onder stromend water af en laat ze uitlekken.
Pureer de soep met een staafmixer.
Voeg de witte bonen en de worst toe en breng alles aan de kook.
Breng op smaak met peper en zout en garneer met de bieslook.

Boeddhistische groenteschotel

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

Ingrediënten

9-12 soorten groenten
2-4 dl water
2 eetlepels soja
4 eetlepels sherry
½ theelepel zout
4 eetlepels olie
1 eetlepel maïzena
mespunt suiker
3 eetlepels water
1 theelepel soja
½ theelepel zout
paar druppels sesamolie

gedroogde ingrediënten

75 g geweekte mihoen in stukken van 7½ cm
25 g sedep malam (geweekt)
25 g Chinese champignons (geweekt, doormidden gesneden)
2 stukken gedroogde lotuswortel (geweekt)

verse ingrediënten

1 fijngesneden bosje selderij
1 paprika in reepjes
50 g verse champignons in plakjes
1 grote gesnipperde ui
50 g geblancheerde taugé
150 g bloemkool in roosjes
150 g Chinese kool in stukken van 5 cm
75 g peultjes
150 g courgette, in plakjes van 5 cm

overige ingrediënten

150 g bamboescheuten in reepjes
75 g geblancheerde ginkgonoten of lotuszaden
75 g rauwe pinda's
2 gefrituurde blokken tahoe

Bereiding

Kies uit de ingrediëntenlijst 9 tot 12 ingrediënten en bereid zoals aangegeven (kies Uit elke lijst minstens 3 groenten etc.).
Meng het water, de soja, de sherry en het zout.
Verhit de olie en sauteer de gekozen ingrediënten hierin 3-5 minuten.

Boeddhistische groenteschotel

Voeg het sojamengsel toe en verhit het snel; laat afgedekt stoven tot de groenten zacht zijn (± 15 minuten).
Vermeng de maïzena en de suiker met koud water, soja en zout; bind het gerecht; sprenkel er sesamolie over en dien op met rijst.

Info: Dit gerecht blijft ± 1 week goed en kan verscheidene malen worden opgewarmd, zonder smaakverlies.

Boerenkoffie

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

Ingrediënten

10 g boter
80 g suiker
1 eierdooier
8 g bloem
kaneel
nootmuskaat
3 dl bier
1 dl cognac
1 dl koffie extract
1 dl slagroom

Bereiding

Roer de boter met de suiker schuimig.
Meng de eierdooier er door en daarna de bloem, kaneel en de nootmuskaat.
Klop het geheel met een klein scheutje bier goed schuimig.
Voeg dan de rest van het bier toe en breng het geheel langzaam, onder voortdurend kloppen, aan de kook.
Laat het even door koken en doe van het vuur af de cognac en het koffie extract erdoor.
Verdeel over de glazen en doe er de slagroom op.

Boerenomelet 5

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

Ingrediënten
voor 2 personen

100 g gemengde sla
250 g champignons
1 kleine ui
1 theelepel olie
4 eieren
2 eetlepels melk
75 g ham in reepjes
1 eetlepel gehakte peterselie
peper
zout

Bereiding
Verdeel de sla over twee borden.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Pel de uien en snijd deze fijn.
Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de ui enkele minuten samen met de champignons.
Klop in een kom de eieren los met de melk, peper en een beetje zout.
Roer de ham erdoor. Giet het mengsel over de champignons in de koekenpan.
Laat de omelet op een laag vuur net gaar worden.
Laat de omelet op een bord glijden en snijd hem doormidden.
Schuif de halve omeletten op de borden met sla.
Strooi wat grofgehakte peterselie over de omeletten.
Serveer het met stokbrood, toast.

Boffert 2 (gekookt brood)

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

Ingrediënten

200 g potporie (rozijnen en krenten)
100 cc melk
3 eetlepels gembernat
250 g bloem
1 theelepel bakpoeder
100 g vijgen (gedroogde)
50 g hazelnoten
50 g margarine,
3 eieren (m)
200 g appels
2 theelepels kaneel
½ theelepel zout
4 eetlepels paneermeel
2 zakjes vanillesuiker

Bereiding

Potporie wassen en daarna drogen.
Hazelnoten ontvellen door ze even in een droge koekenpan op te warmen.
Vijgen in 8 stukjes snijden, appels schillen en in kleine stukjes snijden.
Een pan met ruim water opzetten voor de broodpudding vorm straks te koken.
Bloem met de bakpoeder en kaneel zeven boven een beslagkom.
Eieren scheiden, eiwit in een ander kom opvangen, dooiers met gembernat en de melk bij de bloem voegen.
Ondertussen de boter smelten en samen met bloem tot een deeg mengen.
De eiwitten met het zout stijf kloppen en ook door het deeg mengen.
De vruchten er nu door mengen, de broodpuddingvorm invetten en bestrooien met paneermeel.
Het beslag er in scheppen en de deksel sluiten.
De vorm 2 uur zachtjes koken.
Pan uit het water nemen en de deksel openen om ook even droog te worden.
Met roomboter besmeerde plakken liefst warm eten.

Bokkepootjestaart 2

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

Ingrediënten

½ l slagroom
2 pakken bokkenpootjes
kant en klare taartbodem
1/3 fles advocaat
2 zakjes klop,klop
6 lepels suiker

Bereiding

Doe ½ l slagroom in een kom.
Voeg 6 lepels suiker toe en 2 zakjes klop klop.
Klop de slagroom met een mixer stijf.
Doe de advocaat er door heen.
Zet dit vulsel in de koelkast.
Snijd alle bokkenpootjes door midden, niet in de lengte.
Je krijgt dan 2 chocolade kopjes.
Schep nu 1/3 van het mengsel op de taart bodem.
Bedek daarna deze laag met de bokkenpootjes.
Zo dat aan de buitenkant de chocolade kopjes te zien zijn.
Midden in ook vullen.
Bedek daarna deze laag weer met 1/3 vulling.
Vervolgens nog een laag bokkenpootjes.
De rest van het taart mengsel daar weer op.
Nu maak je van de bokkenpootjes die je over hebt kruimels.
Strooi deze kruimels over de bovenkant van de taart.
Zet de taart in de koelkast.
Nu een dagje wachten (de bokkenpootjes worden dan zachter en door dat het taart mengsel er wat in trekt.

Bolognesesaus 6

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, fijngeperst
1 grote ui, gesnipperd
1 wortel, fijngesneden
1 stengel witte selder, fijngesneden
500 g rundergehakt
5 dl runderbouillon
3¾ dl rode wijn
2 x 400 g tomaten uit blik
1 theelepel suiker
7 g fijngesnipperde peterselie

Bereiding

Verhit de olijfolie in een grote pan, en fruit hierin de look, ajuin, wortel en witte selder gedurende een 5-tal minuten op een laag vuur.
Verhoog de temperatuur en voeg het gehakt toe. Bak het mooi bruin.
Voeg de bouillon, wijn, tomaat, suiker en peterselie toe.
Breng het geheel aan de kook en zet het vuur lager.
Laat gedurende anderhalf uur pruttelen en roer af en toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Dien op met gekookte spaghetti en bestrooi met parmesaan kaas.

Bonenschotel

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

Ingrediënten
voor 3 personen

400 g verse bonen of gedroogde bonen (deze 12 tot 24 uur laten wellen in koud water voor gebruik).
1 tomaat
1 bol knoflook
3 à 4 laurierblaadjes
paar takjes rozemarijn
paar takjes tijm
paar takjes bonenkruid
1 aardappel
St. Jacobschelpen
ontbijtspek

Bereiding
Ruim kokend water.
Bonen toevoegen.
De tomaat met schil en de hele bol knoflook toevoegen.
De laurierblaadjes erbij.
De takjes kruiden samenbinden en zo in de pan erbij.
De aardappel schoon geschubt in 2-en in de pan erbij.
40 minuten zacht laten koken.
Dan ¾ van het water weggooien.
De takjes eruit halen en weggooien.
De tomaat pellen, de gestoomde/ gekookte knoflook uitpersen en samen met de aardappel prakken tot moes.
Dan wat olijfolie en wat azijn en peper en zout aan de bonen toevoegen en de moes aan de bonen toevoegen.
Nog even goed doorroeren.
St. Jacobschelpen omwinden met spek en in de grill pan om en om goudbruin bakken met klein beetje olijfolie en zout.

Boontjessalade met gegrilde paprika's

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

Ingrediënten

4 eieren
1 zak sperziebonen gebroken (250 g)
1 stokbrood knoflook (175 g)
1 pot geroosterde paprika's (460 g)
1 zakje bosuitjes
½ eetlepel olie
½ eetlepel azijn
1 blikje tonijn op water (185 g)
½ pot zwarte olijven in plakjes (à 240 g)

Bereiding

Sperziebonen in 16 minuten beetgaar koken en afspoelen met koud water.
Eieren in 10 minuten hard koken.
Stokbrood volgens aanwijzingen op verpakking afbakken.
Paprika's in lange repen snijden.
Bosuitjes schoonmaken en in ringen snijden.
Van 3 eetlepels sap van paprika's, olie, azijn, zout en peper dressing roeren.
Dressing, paprika, sperziebonen en bosui mengen en over vier borden verdelen.
Tonijn en olijfplakjes afgieten en over salade verdelen.
Eieren pellen en in zessen snijden.
Salade met eieren garneren.
Stokbrood snijden en bij salade serveren.

Borek

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

Ingrediënten

20 driehoekige deegbladeren
1 blok fetakaas
een halve bos peterselie
1 eidooier

Bereiding

Hak de peterselie fijn en meng in de kaas (eerst de kaas met de hand verbrokkelen) en klop de eidooier.
Neem een bladerdeeg en leg ze op de houten plank.
Beleg de brede stuk met een beetje kaas in een lijn.
Rol de zijkanten van de brede stuk naar binnen en rol op, besmeer de uiteinde met een beetje eigeel en rol verder tot een sigaar.
Goudbruin bakken in frituurolie.

Boterbloempjes

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

Ingrediënten

20 g verse gist
2 dl lauwe melk
375 g tarwebloem (en wat extra voor het verwerken)
½ theelepel kaneel
75 g zachte roomboter
½ theelepel zout
40 g suiker
voor de vulling

50 g zachte roomboter
½ theelepel kaneel
1 zakje vanillesuiker
100 g amandelspijs
1 eierdooier
amandelschaafsel

Bereiding

De gist in een kom brokkelen en met de melk gladroeren.
De bloem met de kaneel erop zeven en met de boter, het zout en de suiker tot een glad deeg kneden.
Afgedekt met een vochtige doek op een warme plaats ± 30 minuten laten rijzen.
Voor de vulling de boter met de kaneel en de vanillesuiker door de amandelspijs kneden.
Het deeg op een met bloem bestoven aanrecht nogmaals kneden.
In twee stukken verdelen en elk stuk uitrollen tot een rechthoek van ± 30 x 36 cm.
Met vulling bestrijken.
De beide stukken in de lengte dubbelklappen en in 4 cm brede stukken snijden.
In elk stuk aan één van de lange zijdes een aantal kleine inkepingen maken.
De uiteinden naar het midden vouwen en de stukken in een cirkel op een met bakpapier bedekte bakplaat leggen.
Afgedekt nogmaals ± 30 minuten laten rijzen.
De oven voorverwarmen op 225°C.
De deegstukken bestrijken met losgeklopt ei en bestrooien met amandelschaafsel.
Midden in de oven ± 10 minuten bakken.

Botervis met prei-pestosaus

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

Ingrediënten

4 moten botervis, 1½ cm dik
zout
versgemalen peper
2 preien (alleen het witte en lichtgroene deel)
1 dl visfumet
½ dl witte wijn
2 dl crème fraîche (desgewenst de halfvolle uitvoering)
2 eetlepels pesto
2 eetlepels olie

Bereiding

Halveer de preien in de lengte en snijd de helften in smalle halve maantjes.
Breng de fumet met de wijn aan de kook en laat het mengsel tot ca. de helft inkoken.
Voeg de prei toe en laat die zacht een paar minuten pruttelen, roer af en toe.
Roer dan de crème fraîche en de pesto erdoor en laat de saus zachtjes 8 minuten pruttelen.
Breng op smaak met zout en peper.
Bestrooi de vis aan beide kanten met zout en peper.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de moten in ca. 2 minuten per kant lichtbruin en gaar.
Schep de saus op de borden en leg de vis erbovenop.
Lekker met nieuwe aardappels.

Variatietip: Dit gerecht kan ook gemaakt worden met kabeljauwfilet of roodbaars.

Bourgondische stoofpot

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

Ingrediënten

1 ui
3 winterwortels
250 g champignons
40 g boter
100 g ontbijtspek in blokjes
700 g runderpoelet
zout
peper
1-2 eetlepel mosterd
1 flesje bier
1 appel
2 eetlepel maïzena
1/8 l slagroom
3 eetlepel peterselie

Bereiding

Maak de groenten schoon en snijd de ui in stukjes en de wortel in plakjes en de champignons in vieren.
Verhit de boter in een braadpan.
Bak de spekblokjes ca. 1 minuut.
Voeg het vlees toe en bak rondom bruin.
Voeg de ui, 1/3 van de wortelen en 1/3 van de champignons toe.
Voeg naar smaak peper, zout en roer 1 eetlepel mosterd en het flesje bier door het vlees groenten mengsel.
Breng het geheel aan de kook en laat met de deksel op de pan 2 uur stoven.
Af en toe roeren.
Voeg dan de rest van de wortel en de champignons toe.
Voeg 3 dl water aan het geheel en laat het weer aan de kook komen.
Laat het nog 45 minuten stoven.
Schil de appel en verwijder het klokhuis.
Snijd het vruchtvlees in stukjes en roer dit door de stoofpot.
Stoof nu nog 10 minuten.
Roer de maïzena glad met de slagroom en schenk dit mengsel al roerende bij de stoofpot.
Blijf roeren tot het geheel gebonden is.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Strooi de peterselie erover.

Braadworst in witte wijn

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

Ingrediënten

2 uien
2 appels
4 braadworsten
25 g boter
1 dl witte wijn
½ bouillontablet
peper
1 theelepel majoraan

Bereiding

Ui in ringen snijden.
Appels schillen en in plakken snijden.
Met vork braadworst hier en daar inprikken.
Boter verhitten.
Appelschijven aan beide kanten bruin bakken.
Uit de pan nemen.
Braadworst in 5 minuten rondom bruinbakken.
Ui toevoegen en 3 minuten meebakken.
Toevoegen 1 dl water, wijn, bouillontablet.
Aan de kook brengen.
Op smaak brengen met peper en majoraan.
Deksel op de pan en 8 minuten laten sudderen.
Appel toevoegen en even mee verwarmen.

Braziliaans uiengerecht

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

Ingrediënten

300 g uien
zout
2½ dl melk
1 ei
1 blikje tomatenpuree
paprika- en of kerriepoeder
nootmuskaat
gehakte peterselie
peper
5 beschuiten
250 g belegen kaas

Bereiding

Maak de uien schoon, snijd ze in schijfjes, kook ze gaar in een laagje water met zout en laat ze uitlekken.
Klop de melk met het ei, de tomatenpuree, zout en de kruiden erdoor.
Week de beschuiten in dit mengsel.
Leg de in plakken gesneden kaas, de uien en de geweekte beschuiten in afwisselende lagen in een beboterde vuurvaste schotel; eindig met een laag geweekte beschuit.
Garneer het gerecht met enkele reepjes kaas en bak het in het midden van een op 175°C voorverwarmde oven in ± 40 minuten gaar.

Breek

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

Ingrediënten

24 stukken
750 g gehakt
1 bundeltje peterselie
2 grote uien
peper
zout
pakjes bourakbladeren (1 pakje = 12 bladeren)
1 citroen
zwarte olijven (in blik)
8 porties la vache que ri
1 builtje rijst
1 klein blikje erwten
1 klein blikje maïs
15 eieren
olijfolie

Bereiding

Bak het vlees.
Snijd de uien en peterselie fijn.
Meng het vlees met de uien en de peterselie.
Voeg zout en peper toe.
Snijd de olijven in kleine stukjes en voeg het bij het mengsel.
Kook de rijst en laat afkoelen.
Voeg de erwten, de maïs en de rijst ook bij het mengsel.
Neem 1 bourakblad en vul het blad op met het mengsel.
Snijd de la vach qui ri in kleine stukjes en leg dit op het mengsel.
Breek daarna een ei op het mengsel en vouw het blad toe met de vier hoeken naar het midden toe.
Bak dit in een ruime pan met soyaolie.
Besprenkel het daarna met citroen.

Broccoli-roomsoep

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

Ingrediënten
voor 3 personen

1 l basis roomsoep
350 g broccoli
50 g spekblokjes
50 g geraspte kaas

Bereiding
Bak de spekblokjes uit en droog deze op keukenpapier.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Doe de broccoli en de roomsoep in een pan en breng dit aan de kook.
Laat het 5 minuten zachtjes doorkoken totdat de broccoli gaar is.
Pureer de soep tot puree.
Verwarm de soep opnieuw.
Roer de geraspte kaas door de soep.
Doe de soep in een soepkom en strooi de gebakken spekblokjes erover.

Variatietip: Je kunt ook in plaats van de spekjes zalmreepjes over de soep strooien.

Broccoli uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g broccoli

Bereiding

Snijd de dikke stronk van de broccoli af.
Was de roosjes en leg ze met de stronkjes naar buiten in een ronde schaal.
Kook de groente 4 minuten op HOOG (100%) met een deksel op de schaal.
Laat de broccoli 2 minuten nagaren.

Broccolifrittata met zalm

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

Ingrediënten

1 stronk broccoli (± 300 g), in kleine roosjes
250 g zalmfilet
2 eetlepels olijfolie traditioneel
8 stuks scharreleieren M
1 bakje verse munt à 15 g, fijngesneden
500 g vastkokende aardappelen, geschild en in stukken
zout
(versgemalen) peper

Bereiding

Kook de aardappelen ± 10 minuten in water met zout en giet ze af.
Kook de broccoliroosjes de laatste 4 minuten mee.
Leg de visfilet in een magnetronschaal, druppel er een beetje water over en dek af met huishoudfolie.
Gaar de vis in ± 2½ minuten op vol vermogen.
Of stoom de vis in een stoommandje boven kokend water gaat.
Verdeel de vis in stukjes. Verwarm de ovengrill voor op de hoogste stand.
Verhit de olie in een koekenpan met ovenvaste steel.
Snijd de aardappelen in plakjes en bak ze in de hete olie bruin.
Klop de eieren met peper en zout naar smaak los en roer de munt erdoor.
Schep de broccoli en de zalm door de aardappelen.
Schenk het eimengsel erover.
Bak de frittata ± 7 minuten
Schuif vervolgens de pan onder de hete grill en laat de bovenkant lichtbruin en gaar bakken.
Snijd de frittata in punten.

Broccolizalmtaart met brie

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

Ingrediënten

5 plakjes deeg voor hartige taarten (diepvries) (kan ook met bladerdeeg maar dat is veel vetter!)
400 g broccoli
200 g kerstomaatjes (cherrytomaatjes)
150 g brie
200 g gerookte zalm, in snippers verdelen
100 g geraspte kaas
peper uit de molen
boter om in te vetten

voor de saus

3 eieren
bekertje crème fraîche
1 theelepeltje paprikapoeder
zout
peper
ovenschaal of quichevorm van 24 cm doorsnede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 ?C
Laat de diepvriesblaadjes ontdooien.
Verdeel de broccoli in roosjes en kook de roosjes 1 à 2 minuutjes beetgaar in kokend water met zout.
Spoel ze direct om met koud water om doorgaren te voorkomen en laat ze uitlekken in een vergiet.
Halveer de kerstomaatjes en schep met een theelepeltje het vocht en de zaadjes uit de helftjes.
Snijd het stuk brie in blokjes.
Vet de ovenschaal in met boter en bekleed hem met de plakjes deeg, (het past precies, beetje bijsnijden en plakken)
Verdeel de zalmsnippers en vervolgens de tomaatjes, de broccoliroosjes en de blokjes brie over de bodem (ik meng alles eerst in een schaal en mieter er dan alles in)
Klop de eieren samen met het bekertje crème fraîche en zout en peper en theelepeltje paprikapoeder schuimend, flink kloppen dus en dan over de vulling gieten.
Daarna de geraspte kaas erover heen en de taart net iets onder het midden van de oven in 25-30 minuten gaar bakken.
Lekker met salade!

Brood bakken

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

Ingrediënten

2 g zout
500 g bloem
250 g lauw water
20 g gist
80 g vetstof (boter of zonnebloemolie)
eventueel 1 koffielepel honing

Bereiding

.Gist in lauw water oplossen.
Bloem met zout mengen.
Opgeloste gist in kuiltje doen en voorzichtig omroeren met bloem.
Goed kneden tot het niet meer kleeft.
Zeker 10 minuten kneden en indien nodig een beetje bloem erbij voegen tot het deeg goed droog is en niet meer kleeft.
Ca 1 uur laten rijzen op kamertemperatuur met een keukenhanddoek erover.
Nog eens goed samendrukken en in vorm leggen.
Nogmaals ½ uur laten rijzen met handdoek erover.
2 luchtgaten in prikken met een mes en in de oven bakken ongeveer ¾ uur op voorverwarmde oven van 200 º C.

Broodje snoekbaars

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

Ingrediënten
voor 2 personen

200 g snoekbaars
2 bruine puntjes (zacht of hard)
mango chutney (hot)
olie
peper
zout
bloem

Bereiding
Zet een koekenpan op een middelvuur met 2 eetlepels olijfolie.
Snijd de snoekbaarsfilet in 2 stukken.
Doe er peper en zout op na wens (let op: zoete vis dus iets meer zout).
Bebloem deze stukken aan twee kanten en leg in de hete olie (4 minuten aan weerskanten).
Snijd in de tussentijd de broodjes in de lengte door.
Smeer op de bijde kanten dik mango chutney en garneer eventueel met een paar stengels bieslook.
Als de snoekbaars aan weerszijde is gebakken, leg deze dan over het open broodje en doe de bieslook hierover.

Serveertip: In het zonnetje met z'n tweeën een heerlijk glaasje witte wijn erbij.

Broodje vegaburger met komkommersalade

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

Ingrediënten

1 meergranen stokbrood (Boulogne, afbak)
4 tomaten
1 komkommer
1 ui
2 eetlepels olie
2 schaaltjes Toscaanse carré (à 2 stuks, Tivall)
1 zakje ijsbergsla (200 g)
3 eetlepels slasaus (fles à 500 ml)

Bereiding

Oven op 220 °C voorverwarmen.
Stokbrood in 6-8 minuten afbakken.
Tomaten en komkommer wassen en in plakken snijden.
Ui pellen en in ringen snijden.
In koekenpan olie verhitten en uiringen 5 minuten fruiten.
Uiringen uit pan nemen en carrés in 8-10 minuten gaarbakken.
Stokbrood in 4 gelijke stukken snijden en deze overdwars opensnijden.
Beetje sla, uiringen en carrés over onderste helften verdelen.
Met deel tomaatplakken en bovenste deel stokbrood afdekken.
Rest van sla, tomaat en komkommer met slasaus mengen.
Komkommersalade bij broodjes vegaburger serveren.

Broodje zalm au nella

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

Ingrediënten

4 sneden in de lengte gesneden witbrood (casino) zonder korst
200 g gerookte zalm
een handje pijnboompitjes (geroosterd in een droge koekenpan)
een eetlepel kappertjes
1 augurk in stukjes
verse roomkaas
stroop
verse bieslook en dille
wat gemende sla

Bereiding

Besmeer de sneetjes brood met de roomkaas.
Leg hier de plakjes zalm overheen en leg hierop wat sla, kappertjes en de stukjes augurk
Rol de sneetjes op en zet vast met een satéprikker.
Leg de opgerolde sneetjes onder de gril en laat het in een paar minuten iets bruin kleuren.
Presentatie:
Zet de sneetjes rechtop in het midden van een groot bord.
Strooi de bieslook, dille en pijnboompitjes over het bord.
Schenk vervolgens de stoop in mooie sierlijke lussen over het bord.

Serveer met een heerlijk glaasje Riesling.

Tip: Als voorgerecht kan ook. Halveer dan de porties. Snijd na het grillen de opgerolde sneetjes schuin door.

Bruiloftsgehakt

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

Ingrediënten

400 g half om half gehakt
60 g geraspte parmezaanse kaas
100 g broodkruimels
2 eieren
zout
peper
geraspte schil van ½ sinaasappel
paneermeel
400 g tomaten
1 teentje knoflook

Bereiding

Meng het gehakt met al de ingrediënten.
Maak hiervan kleine balletjes, rol deze door het paneermeel en doe deze in hete olie gaar en goudbruin frituren.
Tomaten klein snijden en geperste knoflook in wat olie 15 minuten laten stoven.
De balletjes hierin serveren.

Burgers met gesmolten kaas en Vlaamse friet

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

Ingrediënten

2 l olie (om te bakken en om te frituren)
2 pakjes Tivall hamburgers
4 plakjes rookkaas
1 zak Vlaamse frites (700 g)
1 tomaat
1 ijsbergsla
1 potje zoetzure augurken (340 g)
5 eetlepels mayonaise

Bereiding

Olie om te frituren verhitten. In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten.
Burgers 1 minuut bakken op hoog vuur, keren, op elk een plak kaas leggen, met deksel op laag vuur nog 3 minuten bakken.
Ondertussen de friet in 3 minuten goudbruin en knapperig frituren.
Tomaat en sla schoonmaken.
Tomaat in blokjes snijden.
Sla en augurken in reepjes snijden.
Dressing roeren van 1 eetlepel mayonaise, 3 eetlepels van het augurkenvocht.
Dressing met de tomaten, augurk en sla mengen.
De friet serveren met de burgertjes, salade en mayonaise.

Cacik 4

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

Ingrediënten

1 komkommer
zout
2 teentjes knoflook
Turkse yoghurt
2 eetlepel fijngesneden muntblaadjes + extra voor garnering
peper
1 eetlepel olijfolie
cayennepeper

Bereiding

Schil de komkommer, halveer hem in de lengte en schraap het zaad eruit met een lepel.
Rasp het vruchtvlees grof. Doe in een vergiet en bestrooi met een eetlepel zout.
Laat de komkommer 15 minuten uitlekken.
Pel intussen de knoflook.
Spoel de komkommer af en druk het vocht eruit.
Doe de yoghurt in een kom, pers de knoflook erboven uit en voeg de komkommer en munt toe.
Voeg 1½ dl koud water toe en breng de soep op smaak met zout en peper en laat hem in ca. 30 minuten door en door koud worden en op smaak komen.

Cake met peer met gepaneerde ijsbol

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

200 g boter
1 pak cakemix (450 g)
3 eieren
50 ml halfvolle melk
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
2 rijpe handperen
1 bekertje slagroom (125 ml)
1 zakje vanillesuiker
4 bolletjes roomijs kaneel met stoofpeertjes (bak à 1 l)

Bereiding

Met mixer boter zacht mixen.
Cakemix, eieren en melk toevoegen en 1 minuut tot glad geheel kloppen.
Daarna nog 5 minuten mixen.
Beslag in ingevette cakevorm doen en op 160 °C in midden van oven in 60-70 minuten gaarbakken.
Laten afkoelen.
In droge koekenpan amandelschaafsel lichtbruin roosteren.
Laten afkoelen.
Peren schillen, halveren, van klokhuis ontdoen en in partjes snijden.
Met mixer slagroom en vanillesuiker stijfkloppen.
Van cake 4 plakken snijden en op vier bordjes leggen.
Slagroom over cake verdelen.
Met peer garneren.
Bolletjes ijs snel door amandelschaafsel rollen en naast cake leggen.

Caraïbische hot peppermarinade

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

Ingrediënten

voor entrecotes, (haas)karbonades en kippenbouten)
3 schoongemaakte en fijngehakte rode pepers
3 fijngehakte tenen knoflook
15 g fijngehakte verse koriander of peterselie
3 eetlepels olie
2 eetlepels limoensap
1 eetlepel hot peppersauce
3 dl tomatensap

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten tot een marinade.

Carbonara

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

Ingrediënten

300 g dun gesneden spekjes
250 g champignons (zeer fijn gesneden)
1 l halfvolle melk
½ l room
1 blok granda pandano kaas
1 bakje ricola sla
peper
zout
muskaatnoot
witte saus van maïsexpress
olijfolie

Bereiding

Zet een pot op het vuur (stand 4) en doe er 4 eetlepels olijfolie in.
Laat warm worden en doe er de spekblokjes en de champignons bij.
Roer geregeld zodat het niet aanbrandt (het mag niet bruin zien).
Doe de melk en de room erbij, voeg een beetje zout wat peper en muskaatnoot toe (naar eigen smaak).
Roer geregeld.
Als de vloeistof al wat warm is toch nog niet kookt, doe dan 1/3 van de kaasblok in dunne plakjes gesneden bij en roer tot de kaas goed gesmolten is.
Dik aan met maïsexpress witte saus.
Dien op met pasta en sla.

Cassoulet met kippenbout

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kippenbouten
200 g witte bonen (12 uur geweekt in koud water)
4 tomaten
4 kippenworsten
4 repen dik buikspek (½ cm)
2 sjalotten
1 bussel peterselie
½ l rode wijn
takje tijm
laurierblad
peper
zout
1 dl olijfolie
20 g tomatenpuree
bloem

Bereiding

Snijd de sjalot in ringen en de tomaten in blokjes.
Snijd het spek in blokjes.
Wrijf de bouten in met peper en zout.
Bak de bouten aan in hete olie, samen met het spek, de sjalot en de tomaat.
Neem de bouten even uit de pan.
Roer de tomatenpuree door het mengsel in de pan en voeg er net zoveel gezeefde bloem bij totdat de massa loslaat van de pan.
Voeg daarna de witte bonen (zonder het water) toe.
Giet er de rode wijn bij, goed roeren, indien nodig meer wijn toevoegen, de saus mag licht lopend zijn.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Bak de ingeprikte, licht bebloemde, worsten aan in wat olie.
Meng de saus, bouten en worsten samen in een grote aarden pot, duw het takje tijm en het laurierblad in de saus, dek de pot af en plaats het in de oven bij een temperatuur van 180°C, gedurende 35 minuten.
Dien de cassoulet op, eventueel bestrooid met gehakte peterselie of een takje kervel.
Lekker met gekookte aardappeltjes.

Tip: Gedroogde witte bonen moeten een nacht van tevoren in de week gezet worden, ze koken niet altijd even gemakkelijk gaar. Je kunt ze vervangen door bonen uit blik.

Ceviche

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g rauwe vis met vast vlees
2 kleine uien
4 sappige verse tomaten
4 verse groene chillies naar smaak (eventueel te vervangen door verse groene paprika)
enkele teentjes knoflook
8 verse limoentjes
een handvol verse koriander
1 koffielepel olijfolie
zout
(zwarte) peper naar smaak

Bereiding

Cha shiu 1 (geroosterd varkensvlees)

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

Ingrediënten

350 g magere varkenslapjes
½ zeer fijngewreven Spaanse peper zonder zaad
6 eetlepels droge sherry
1 theelepel steranijspoeder
5 eetlepels tomatenpuree
mespunt ve-tsin
1 prei
4-6 bolletjes natte gember
5 eetlepels soja
2 eetlepels olie
1 eetlepel suiker
2 eetlepels maïzena
zout
citroensap

Bereiding

Leg het vlees in een schaal.
Roer de Spaanse peper door 4 eetlepels sherry.
Voeg de helft van het anijspoeder, de tomatenpuree en de helft van de ve-tsin toe en verdeel dat mengsel over het vlees.
Laat dit afgedekt 1 uur marineren, maar keer de lapjes van tijd tot tijd om.
Breng in de koekenpan een flinke bodem water aan de kook, leg het vlees erin en draai de warmtebron laag.
Maak de prei schoon, snijd er 5 cm lange stukken van en snijd deze overlangs in repen.
Was de repen prei, doe ze bij het vlees en dek de pan af.
Snijd de gember in dunne plakjes en leg die op het vlees.
Neem het vlees na 10 minuten uit de pan, schenk 3 eetlepels soja in een schaal en leg daar de lapjes in.
Verwarm de olie en bak daarin het vlees vlug aan beide kanten bruin.
Roer de suiker, de rest van de ve-tsin en het anijspoeder door elkaar en strooi dit op de bovenzijde van de vlees.
Roer de rest van de sherry en de rest van de soja door de prei en gember en schep dit op het vlees.
Schenk 1½ dl kokend water in de pan en laat het vlees nog 10-15 minuten sudderen.
Maak van maïzena en enkele eetlepels water een dun glad papje.
Leg de gare lapjes op een voorverwarmde schotel en bind de vloeistof met het papje tot sausdikte.
Proef de saus, voeg naar smaak citroensap, soja, suiker of zout toe en schenk het sausje over het vlees.

Cha shiu 2

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

Ingrediënten

500 g varkensfricandeau
4 geperste teentjes knoflook
1 mespunt vijfkruidenpoeder
1 theelepel zout
½ theelepel djahé
3 eetlepels ketjap benteng manis
2 eetlepels honing
2 eetlepels rijstwijn
3 dl zoetzure saus

Bereiding

Droog het vlees en snijd het in vingerbrede repen.
Doe alle ingredinten, op de zoetzure saus na, in een vijzel en wrijf ze tot een pasta.
Schep het vlees door het mengsel en laat het 1-2 uur marineren.
Doe enkele liters water in een braadslee en plaats de slee op de bodem van een oven die tot 225°C is verwarmd.
Bestrijk het rooster met wat olie, leg het vlees erop en zet het in het midden van de oven.
Keer het vlees na 20 minuten om, bestrijk het met de achtergebleven marinade en laat het nog 20 minuten braden.
Maak intussen de saus warm en schenk de helft in een platte schaal, leg het in kleine stukjes gesneden vlees erop en schenk de rest van de saus erover.
Dien meteen op.

Champignonbuideltjes

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

Ingrediënten

4 hartige flensjes
zout
peper
1 teentje knoflook
½ l tomatensaus
bieslook
1 bosje peterselie
200 g kleine champignons
1 ui

Bereiding

Bak 4 hartige flensjes (voeg wat sambal of wat verse kruiden bij het beslag).
Maak de champignons schoon en snijd de wat grotere in tweeën.
Sauteer de champignons in wat boter.
Als ze iets kleur hebben, voeg dan de fijngehakte peterselie erbij, wat knoflook uit de knijper, de zeer fijn gesneden bieslook, wat zout en peper en laat het nog even bakken.
Verdeel de gebakken champignons over de flensjes.
Maak van aluminiumfolie, door dit op te rollen, draadjes.
Pak nu de randen van de flensjes bij elkaar en bind de flensjes dicht met de draadjes aluminiumfolie.
Bestrijk met een kwastje de beursjes met gesmolten boter en zet ze 15 minuten in een voorverwarmde oven van 160 º C.
Bedek de bodem van de bordjes met tomatensaus en zet op elk bord in het midden een beursje.

Champignons à la Dordogne

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

Ingrediënten

350 g champignons
60 g zeer fijn gesneden ui
50 g ham en brunoise
20 g boter
1½ eetlepel hehakte groene kruiden: (vers of gedroogd)
peterselie
dragon
selderij
bieslook
oregano
tijm
witte wijn
cognac
room
zout
peper
knoflook

Bereiding

De champignons schoon vegen en als ze te groot zijn, door de helft of in kwarten snijden.
Goed uit laten lekken. In de pan de boter heet laten worden en hier in de champignons aanbakken.
Ham en de uien toevoegen.
Afblussen met cognac en ruim wijn, het vocht iets laten indampen.
Room toevoegen tot de champignons net niet bedekt worden.
Peper, oregano, tijm en zout erbij.
Het geheel aan de kook brengen op een laag vuur.
Kook het in tot een dikke saus.
Vlak voor het serveren de groene kruiden toevoegen.

Champignonsoep 10

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 bakjes champignons
2 sjalotten, in blokjes
2 plakken knolselderij, in blokjes
1½ l water
3 groentebouillonblokjes (1 per ½ l)
peper
1½ theelepel nootmuskaatpoeder
1 koffielepel peterselie, gesnipperd
1 koffielepel bieslook, gesnipperd
1 eetlepel vloeibare boter

Bereiding
Sjalotjes en knolselderij fruiten in de hete boter.
Champignons (in vieren gesneden) toevoegen en meebakken tot ze licht bruin zijn.
Inmiddels water opzetten met de bouillonblokjes.
Water door het baksel roeren en goed doorwarmen.
Nootmuskaat, peterselie en bieslook toevoegen.
Zachtjes ca. 3 minuten aan de kook houden.

Chicharones de pollo (stukjes gebakken kip uit Peru)

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

Ingrediënten

¼ kop lichte sojasaus (geen ketjap!!)
¼ kop citroensap
¼ kop donkere rum
1 kip (1,8 kg, in zestien stukken)
1 kop bloem
½ theelepel zout
vers gemalen zwarte peper
2 koppen slaolie

Bereiding

Meng de sojasaus, het citroensap en de rum.
Giet dit over de stukken kip en marineer ze 2 uur, nu en dan kerend.
Dep de kip daarna droog met keukenpapier.
Meng de bloem, zout en peper en haal de stukken kip hierdoor.
Maak de olie heet in een koekenpan (of braadpan) en bak de stukken kip in 12 minuten rondom bruin en gaar.
Serveer ze met rijst en een knapperige groene salade.

Chili-azijn dip

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

Ingrediënten

4 eenheden wijnazijn
1 eenheid chili-olie
4 eenheden slaolie

Bereiding

Vermeng de ingrediënten.

Chili con carne 17

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 doos rode bonen
1 grote doos maïs zoet
2 ajuinen (niet te groot)
2 bollen knoflook, persen
5 gemixt gekleurde paprika's, grof snijden
1½ kg gemengd gehakt (bakken zonder vetstof)
1½ theelepel chilipoeder (dercos)
zout (naar eigen smaak)
4 dozen tomatenstukjes
1 groot doosje tomaatpuree (geconcentreerd)
olijfolie

Bereiding

Zet een grote 8 lpot op een vuur (stand 5) met 7 eetlepels olijfolie. Doe de paprika's, de uien, de knoflook, wat zout en de helft van de chilipoeder in de pot. Roer even goed en laat sudderen tot de paprika's knapperig zijn.
Zet ondertussen een tefalpan op het vuur (stand 6) doe het gehakt met de rest van de chilipoeder in de pan, plet alles goed onder elkaar.
Laat goed doorbakken. (Je kan dit ook wel op voorhand doen).
Meng het gehakt samen met de knapperige groenten en laat 5 minuten verder sudderen, meng de tomatenstukjes en de tomatenpuree samen met de rode bonen, de maïs in de pot en laat nog een 10 minuten sudderen.
Dik aan met maïsexpress voor donkere sauzen.
Dien op met gekookte rijst.

Chili pellenos

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

Ingrediënten

8 groene chilipepers of griekse pepers in reepjes
700 g geraspte zachte witte kaas
4 licht geslagen eieren
½ kop melk
2 dl salsa (zie bij 'chili salsa')
1 theelepel zout
½ theelepel peper
½ theelepel mosterd

Bereiding

Spreid de helft van de reepjes chilipepers uit in een ingevette ovenschaal en verdeel hierover de helft van de geraspte kaas.
Hierover gaat de rest van de pepers en vervolgens de rest van de geraspte kaas.
Meng de eieren, melk, zout, peper en mosterd en schenk dit over de chili's en kaas.
Verhit het gerecht 30-35 minuten in een op 175°C voorverwarmde oven.
Voeg 15 minuten voor het einde de salsa toe.

Chilipinda's

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

Ingrediënten

250 g ongezouten kingsize pinda's
4 kleine teentjes knoflook
2 eetlepels olie
1 á 2 theelepels chilipoeder

Bereiding

Halveer de teentjes knoflook.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de pinda's met de stukjes knoflook hierin al omscheppend ± 3 minuten.
Voeg de chilipoeder toe en bak het mengsel al omscheppend nog ± 2 minuten.
Laat de chilipinda's voor het serveren afkoelen.

Tip: de hoeveelheden knoflook en chilipoeder kunt u naar smaak aanpassen.
Probeer als variatie ook eens Mexicaanse kruiden in plaats van chilipoeder.

Chinees landhuis

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

Ingrediënten

2 flinke ribkarbonades
100 g taugé
100 g Chinese kool
100 g champignons
vijfkruidenpoeder
25 g boter of enkele lepels olie
2 eetlepels honing
2 eetlepels ketjap
½ dl droge sherry
2 eetlepels azijn
1 eetlepel gembernat
1½ dl kippenbouillon
2 teentjes knoflook
1 fijngewreven Spaanse peper
maïzena

Bereiding

Maak een marinade van de ketjap, sherry, azijn, honing, gembernat, kippenbouillon, knoflook en Spaanse peper.
Marineer hierin de karbonades (liefst enkele uren).
Haal ze er daarna uit en droog ze af met keukenpapier.
Bak ze in de boter of olie mooi bruin in ± 15 minuten.
Kook de marinade en bind die met wat water aangelengde maïzena.
Stoof inmiddels in een klein beetje boter de taugé, Chinese kool en champignons 5 minuten.
Doe daar een mespunt vijfkruidenpoeder bij.
Leg de karbonades op een schaal, giet de saus erover en leg de groenten er omheen.
Geef er rijst bij.

Chinese kip met lente-uitjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 flink bosje lente-uitjes
1 sjalot
250 g kipfilet
1½ eetlepel olie
1 eetlepel sojasaus
½ eetlepel gember of honing
hot chilisaus naar smaak
2 eetlepels tomatenketchup

Bereiding
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Pel en snipper de sjalot.
Snijd de kipfilet in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan of wok en bak al omscheppend de kip bruin.
Voeg de lente-ui en sjalot toe en bak ze al omscheppend 4 minuten mee.
Roer de sojasaus, gembernat of honing, chilisaus en tomatenketchup erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer de Chinese kip met rijst en tomatensalade.

Chinese koolsalade 3

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 kleine Chinese kool
50 g taugé
2 lente-uitjes of 1 sjalotje
1 klein blikje lychees of 150 g verse lychees
50 g gepelde garnalen
2 eetlepels olie
2 eetlepels wijnazijn
1 eetlepel ketjap manis
zout
peper
1 mespuntje suiker

Bereiding
Snijd de kool in grove stukken en rasp ze fijn.
Doe de kool in een vergiet en was ze.
Was de taugé en laat hem uitlekken.
Maak de uitjes schoon en snijd ze in ringen.
Hak de lychees in stukjes.
Klop een sausje van de olie, azijn, ketjap, zout, peper en suiker en meng alles door elkaar.

Chinese loempia's

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor de velletjes

100 g bloem
1 losgeklopt ei
koud water

voor de vulling

250 g zeer mager varkensvlees, in reepjes gesneden
100 g garnalen, gekookt, gepeld en gehakt
4 lente-uitjes, schoongemaakt en gehakt
1 eetlepel verse gember, gehakt
100 g Chinese kool, gewassen en in repen gesneden
100 g taugé
1 eetlepel sojasaus
1 losgeklopt ei

Bereiding
Zeef de bloem boven een kom, doe er het losgeklopte ei en 15 ml water bij en klop stevig met een houten lepel.
Kneed verder met de handen tot het deeg soepel en elastisch is, pak het in plastic en leg het minstens 4 uur in de koelkast.
Als u het gaat uitrollen, moet het echter weer op kamertemperatuur zijn.
Bestrooi het werkvlak met bloem en rol van het deeg één plak van 5 mm dikte.
Snijd hieruit 12 gelijke vierkantjes van 15 X 15 cm. Dek die af met een vochtige doek om uitdrogen te voorkomen.
Bak de stukjes vlees in de wok in de hete olie even aan, voeg de rest
van de ingrediënten toe, maar laat het losgeklopte ei staan om de pakjes
mee dicht te plakken.
Bak alles al omscheppend tot het door en door heet is en neem dan de pan van het vuur.
Veem de vochtige doek weg en bestrijk de randen van 4 plakjes deeg met ei.
Leg er een lepel vulling op, pak een punt van een deegplakje, vouw het over de vulling en sla beide zijkanten er overheen.
Rol het nu stevig op en zorg dat de inhoud goed verzegeld zit.
Doe hetzelfde met de overige plakjes deeg.
Verhit de olie in de frituurpan tot 190°C en bak 2 loempia's tegelijk mooi bruin en knapperig.
Laat ze op keukenpapier uitlekken.
Serveer de loempia's heet en geef er een pittige saus naar keuze bij.

Chinese pruimensaus

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

Ingrediënten

3 middelgrote rode paprika's
1 kg abrikozen
1 kg rode pruimen
1¼ l cider- of appelazijn
½ l water
325 g witte suiker
500 g lichtbruine suiker
een stukje (± 4 cm) fijngesneden geschilde verse gemberwortel
2 eetlepels (zee)zout
30 g geroosterde mosterdzaadjes
1 middelgrote in vieren gesneden ui
2 Chili serrano pepers, zaadjes verwijderd en in stukjes gesneden
5 fijngehakte teentjes knoflook
1 stokje kaneel

Bereiding

Ontpit de abrikozen en de pruimen en snijd ze in vieren.
Rooster de paprika's, haal het vel eraf,snijd ze in de lengte in vieren en zet ze apart.
Doe de abrikozen, de pruimen, 7 dl azijn en het water in een grote roestvrijstalen pan en laat de vruchten in ± 25 minuten op laag vuur zacht worden.
Neem de pan van het vuur.
Doe de rest van de azijn en de suiker in een andere, nog grotere roestvrijstalen pan en breng het al roerend aan de kook.
Voeg het vruchtenmengsel, de gember, het zout, het mosterdzaad, de ui, de pepers, de knoflook, het kaneelstokje en de paprika's toe en laat het geheel afgedekt ± 5 minuten zachtjes koken.
Neem dan het deksel van de pan en laat het onder regelmatig roeren 1 uur verder sudderen.
Verwijder het kaneelstokje.
Pureer de massa enkele seconden in een foodprocessor en doe hem weer in de pan.
Laat de saus al roerend ± 15 minuten zachtjes koken tot ze dik begint te worden (bij het afkoelen wordt de saus nog wat dikker).
Schep de saus in gesteriliseerde (jam)potten en zet die ± 10 minuten in een pan kokend water.
Na 2-4 weken is de saus klaar voor gebruik.

Chinese roerbakschotel 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 struikjes witlof, in repen gesneden
350 g tartaar
½ theelepel peper (szechuan)
3 eetlepels sojasaus
20 g gember wortel
1 teen knoflook
2 stuks paprika
1 eetlepel citroensap
1 theelepel 5 Chinese kruidenpoeder
1 blikje mandarijntjes
2 eetlepels grof gehakte pistachenootjes
4 ons rijst

Bereiding

Bak de tartaar rul in de wokpan of een pan en bak de knoflook mee.
Voeg de paprika, peper en 2 eetlepels water toe en bak nog 4 minuten.
Meng de sojasaus, citroensap en het 5 kruidenpoeder toe.
Voeg het toe aan de tartaar en kook het nog eenmaal kort op.
Voeg nu de witlof en de mandarijnen toe.
Breng het op smaak met peper en zout en bestrooi het met de pistachenootjes.
Serveer met een kleine portie witte rijst.

Chinese tomatensoep 7

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 potjes kippenbouillon
2 kippenbouillon tabletten
2 theelepels ketjap manis
2 theelepels vetsin
½ theelepel peper
2 eetlepels bruine suiker
1 pak of 3 blikje tomatenpuree
2 ons taugé
1 teentje knoflook
1 theelepel sambal
bloem of maïzena om de soep te binden

Bereiding

Het vlees uit de bouillon halen en dit klein snijden.
Het vlees apart houden.
Verder alle ingrediënten in de bouillon doen en dit een kwartiertje op een laag vuur zachtjes laten koken, omdat de taugé knapperig moet blijven.
Wat bloem in een schaaltje en dit vermengen met wat van de bouillon, goed roeren zodat er geen klontjes ontstaan, vervolgens dit terug doen bij de rest van de bouillon zodat de soep licht gebonden wordt.
Vervolgens het klein gesneden vlees bij de soep voegen en dit even mee verwarmen.

Chinese wokvis met groenten en mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

½ zak tilapiafilet (à 750 g, diepvries)
1 zak bosuitjes (3 stuks)
2 eetlepels wokolie
2 tenen knoflook
1 zak Chinese roerbakmix (400 g)
1 zak gesneden prei (300 g)
6 eetlepels woksaus oyster & garlic (flesje à 200 ml)
1 zak Chinese mie (250 g)

Bereiding

Tilapia in repen snijden.
Bosui in dunne ringen snijden.
Wokolie in wok verhitten.
Knoflook hierboven uitpersen en 1 minuut bakken.
Tilapia toevoegen en ca. 1 minuut meebakken.
Roerbakmix en prei toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Woksaus toevoegen en gerecht goed doorwarmen.
Intussen mie koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Bosui door uitgelekte mie scheppen.
Mie over 4 borden verdelen.
Vis-groentemengsel ernaast scheppen.

Chipirones à la plancha (kleine inktvisjes van de hete plaat)

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

Ingrediënten

500 g kleine inktvisjes (chipirones)
olijfolie
citroen (in partjes)
4 teentjes knoflook (fijngehakt)
peterselie (gehakt)
zout

Bereiding

Doe de inktvisjes in een schaal en besprenkel ze rijkelijk met de olijfolie.
Voeg de in kleine stukjes gesneden citroen toe.
Strooi de helft van de gehakte knoflook erover en laat dit gedurende een paar uur goed marineren.
Maak de plaat op een hoog vuur heet.
Bak de visjes snel rondom bruin.
Doe ze in kleine schaaltjes, bestrooi met de resterende knoflook en (grof) zout.
Sprenkel er olijfolie over en strooi er tot slot wat peterselie over.

Chocolade-cashewnoten-mousse

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

Ingrediënten

50 g in stukjes gebroken bittere chocolade
100 g suiker
5 eieren
100 g gemalen cashewnoten
2 dl slagroom

Bereiding

Doe de stukjes chocolade in een kom.
Plaats de kom in een pan water dat tegen de kook aan wordt gehouden en laat de chocolade smelten.
Voeg de suiker toe en laat deze onder voortdurend roeren smelten. Neem de kom uit de pan.
Splits de eieren. Roer de eidooiers één voor één door het chocolade- mengsel.
Roer de gemalen noten door het mengsel.
Sla de slagroom en de eiwitten in aparte kommen stijf.
Schep eerst de slagroom en tenslotte de stijfgeslagen eiwitten door het chocolade-nootmengsel.
Verdeel de mousse over glazen schaaltjes en laat het nagerecht in de koelkast opstijven en door en door koud worden.

Chocolade biscuitblokjes

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

Ingrediënten

2 gesplitste eieren
50 g gesmolten boter
500 g poedersuiker
2 eetlepel cacao
1 theelepel vanillesuiker
1 pak droge biscuitjes,naturel

Bereiding

Verkruimel de biscuitjes niet te fijn, maar breek ze liever in stukjes van ong 1 cm, zodat deze lekkernij een mooie textuur krijgt.
Doe de eierdooiers in een grote kom en voeg de rest van de ingrediënten behalve de biscuitjes toe.
Klop de eiwitten en voeg de biscuitjes toe.
Voeg het eierdooiermengsel aan het eiwitmengsel toe en meng goed.
Schep het mengsel in een ingevette, vierkante bakvorm, laat het minstens 3 uur in de koelkast opstijven en snijd het met een scherp mes in blokjes.

Chocolade truffeltaart

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

Ingrediënten

5 plakken kruidkoek
400 g extra pure chocolade
½ liter slagroom
3 eetlepels koffielikeur
2 eetlepels poedersuiker
1 eetlepel cacaopoeder

Bereiding

Bekleed de springvorm met bakpapier.
Bedek de bodem van de vorm met plakken kruidkoek.
Breek de chocolade in stukjes en smelt de chocolade au-bain-marie.
Laat de gesmolten chocolade wat afkoelen.
Klop de slagroom lobbig en voeg de likeur toe.
Schenk de helft van de chocolade bij de room en spatel dit voorzichtig met een pannenlikker door elkaar.
Voeg de rest van de chocolade toe en spatel deze er ook door.
Doe het chocolademengsel in de vorm.
Strijk de bovenkant glad en laat de taart plm 4-5 uur in de koelkast opstijven.
Verwijder de springvorm.
Meng poedersuiker met cacaopoeder en zeef dit boven de taart.
Snijd de taart in kleine stukken want hij is erg machtig maar super lekker.

Chocoladecake 8

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

Ingrediënten

1 cake
grote reep chocola (200 g)
smarties of m&m's
jam
koffiemelk

Bereiding

Snijd de cake verticaal door midden smeer de jam ertussen en leg de cake helften weer op elkaar.
Dan laat je de chocola smelten in een pannetje. Als het helemaal is gesmolten, giet je er een scheut (koffie)melk door en roer goed.
Dan kan je de chocola op de cake smeren en er smarties of m&m's in plakken.

Chocoladecake uit de microgolfoven

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Belgisch	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

3 eieren
125 g suiker
125 g pure chocolade
125 g bakboter
50 g zelfrijzende bloem

Bereiding

Klop de eieren goed los (eventueel in een shaker).
Meng de suiker met de geklutste eieren in een deegkom.
Doe de boter en de chocolade samen in een kom die in de microgolfoven mag en verwarm gedurende 1 minuut op vol vermogen.
Voeg dit toe aan de eieren en de suiker en roer alles goed door elkaar.
Voeg als laatste de gezeefde zelfrijzende bloem toe, nog even roeren en het deeg is klaar.
Doe dit deeg in een flexibele cakevorm en zet gedurende 3 minuten in de microgolf op 750 watt.
Laat 3 minuten rusten zonder de microgolf te openen en zet vervolgens nogmaals 3 minuten op 750 watt.
Haal je cake uit de microgolfoven en laat afkoelen op een rooster.

Chocolademousse 14

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

Ingrediënten

8 eieren
70 g suiker
200 g pure chocola

Bereiding

In de magnetron, chocola en 2 eetlepels water zacht laten worden.
Eigeel, chocola en suiker door elkaar doen.
Eiwit hard kloppen en langzaam door elkaar scheppen.

Chocolademousse 15

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

Ingrediënten
voor 2 personen

225 g pure chocolade (in stukjes)
70 g roomboter (in stukjes)
3½ dl slagroom
3 stuks eieren
1 eetlepel amaretto
2 eetlepels honing
2 blaadjes galantine

Bereiding
Smelt de chocolade en de boter samen in een pan au bain marie.
In een kom de room half opkloppen (lobbig).
Klop in een andere kom de eieren en de honing door elkaar tot een luchtige massa.
Los de geweekte blaadjes galantine op in het warme chocolade mengsel.
Spatel heel voorzichtig de Amaretto erdoor, de gesmolten chocolade en de boter en de room.
In de koelkast een paar uur laten opstijven en smullen maar.

Chocolademousse van toblerone 2

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

Ingrediënten

1 grote tablet toblerone(met nougat)
4 dl slagroom
3 eetlepel suiker

Bereiding

Klop de slagroom stijf met de suiker.
Smelt de chocolade au bain marie en klop hem vervolgens op met de room tot een mousse.
Laat goed koud worden.

Chocoladepudding 4

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

Ingrediënten

2 l halfvolle melk
½ l room
8 eetlepels fijne suiker
500 g fondant chocolade
ongeveer 4 eetlepels aardappelzetmeel

Bereiding

Giet de chocolade, melk en de room in een grote pot en laat bijna koken.
Geregeld goed roeren om aanbranden te voorkomen.
Doe de suiker in de pot en roer even goed door.
Dik aan met aardappelzetmeel en verdeel direct in schaaltjes.

Chocomousse 7

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

Ingrediënten

250 g mascarpone
100 g suiker
1 pakje pure chocolade (bij voorkeur van cote d'or)
3 eieren

Bereiding

Scheid de eidooier met het eiwit.
Laat de chocolade smelten au bain marie.
Doe de suiker bij de dooier en klop tot die luchtig is.
Klop het eiwit stijf.
Doe de eidooier en de mascarpone samen, dan de chocolade erbij.
Daarna heel voorzichtig het eiwit toevoegen.
In potjes doen.
2 uur in de koelkast laten rusten.

Cipolline in agrodolce

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

Ingrediënten

50 g boter
75 g suiker
12 cl witte wijnazijn
2 eetlepels balsamicoazijn
700 g verse zilveruitjes
vers gemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Leg de zilveruitjes een kwartiertje in warm water, dan gaat het pellen vanzelf.
Pel ze.
Laat de boter in een steelpan smelten op een zacht vuur.
Voeg er de suiker bij en roer totdat deze gesmolten is.
Doe er de twee soorten azijn en de uitjes bij en meng goed.
Kruid met peper en zout.
Dek af en laat 20 à 25 minuten sudderen tot ze goudkleurig zijn.
Als een mes er gemakkelijk doorgaat als u erin prikt, zijn ze klaar.
Je kunt ze zowel warm als koud serveren.

Citroenmousse 2

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

Ingrediënten

250 g mascarpone
100 g suiker
1 citroen
3 eieren

Bereiding

Rasp de citroen en pers hem uit. Klop de eiwitten op.
Meng de eidooiers met suiker en klop tot een luchtige massa.
Voeg er de mascarpone, de geraspte schil en het sap aan toe.
Voeg er voorzichtig de opgeklopte eiwitten toe.
Giet de bereiding in kleine kommetjes en laat twee uur rusten in de koelkast.

Clementinemarmelade

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

Ingrediënten

1 kg clementines
1 citroen
1 kg geleisuiker
1 vanillestokje
schone jampotten met schroefdeksel

Bereiding

Clementines en citroen schoon boenen.
Met dunschiller brede repen van de schil schaven.
Repen in fijne reepjes snijden. In een steelpan schilreepjes in 100 ml water 5 minuten zachtjes koken.
Indien nodig extra water toevoegen.
Clementines pellen, horizontaal halveren en partjes losmaken.
Witte velletjes verwijderen. In een hoge pan met dikke bodem partjes met geleisuiker mengen.
Het merg van het vanillestokje en schilreepjes toevoegen.
Mengsel aan de kook brengen en zodra het weer kookt nog exact 4 minuten borrelend laten doorkoken.
Af en toe doorroeren.
Schuim van de marmelade scheppen, vanillestokje verwijderen.
Marmelade tot de bovenrand in potten schenken.
Direct afsluiten en potten marmelade op de kop laten afkoelen.
Als de marmelade koud is de potten aan de buitenkant schoonmaken.
Je morst altijd wel iets.

Cocktail van paling en appel

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

Ingrediënten

200 g gerookte palingfilet
1 kleine stevige zure appel
10 sprietjes bieslook
halve sinaasappel
1-2 eetlepels medium dry sherry of witte wijn
1 bekertje zure room
8 blaadjes eikenbladsla of ijsbergsla
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de paling schuin in mooi dunne reepjes.
Schil de appel en snijd hem in kleine stukjes.
Knip de bieslook in stukjes van 1 cm.
Boen de sinaasappel schoon en rasp er 1 theelepel oranje schil af.
Pers de sinaasappel uit.
Roer in een kom de geraspte schil met 1 eetlepel sinaasappelsap, de sherry en zure room tot een sausje.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep in een andere kom de paling, appel, 1 eetlepel bieslook en 1 eetlepel saus door elkaar.
Verdeel de cocktail over vier coupes of schaaltjes en schep de rest van de zure roomsaus erover.
Strooi de bieslook erover.
Lekker met geroosterd brood.

Wijnadvies: Shiraz

Cocktailsaus 6

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

Ingrediënten

500 ml mayonaise
500 ml geslagen room
klein scheutje gember siroop
100 ml tomatenketchup
30 ml cognac
30 ml sherry
peper
zout

Bereiding

Alle componenten goed samen vermengen behalve de room (de room zover opgeslagen tot het een dikke saus is)
De geslagen room word pas op het laatste moment toegevoegd.

Cocktailsaus 7

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

Ingrediënten

200 cc mayonaise
50 cc geslagen room
3 eetlepels tomatenketchup
1 eetlepel brandy of cognac
1 eetlepel sherry
1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel citroensap
worcestersaus naar smaak

Bereiding

De mayonaise, tomatenketchup, brandy, sherry, en paprikapoeder in een kom door elkaar roeren met een garde.
Meng hier naar smaak worcestersaus en citroensap door.
Spatel voorzichtig de opgeslagen slagroom er doorheen.

Coctailsaus 8

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

Ingrediënten

¼ kop mayonaise
¼ kop ketchup
¼ kop zure room
½ theelepel selderijzout
2 eetlepels sherry
½ eetlepel worcestershiresauce
½ theelepel tabasco

Bereiding

Maak een saus van de mayonaise, ketchup, zure room en selderijzout. Roer hier de sherry door samen met de worcestershiresauce en de tabasco.
Zet de cocktailsaus tot gebruik koel weg.
Dit is een smakelijke saus bij schaaldieren, zoals garnalen en krab.

Conchiglione (gevulde pastaschelpen)

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

Ingrediënten

½ verpakking conchiglione (grote pastaschelpen)

voor de vulling

600 g gehakt
2 uien
2 eidooiers
2 eetlepels paneermeel
zout
peper
oregano

voor de saus

70 g boter
50 g bloem
½ l melk
½ l bouillon
tomatenpuree
1 blik gepelde tomaten
zout
peper
paneermeel
Parmezaanse kaas

Bereiding

Snijd de uien fijn en bak ze aan.
Meng het gehakt met de uien en de kruiden en braad het aan.
Laat het afkoelen en voeg er 2 eidooiers en het paneermeel aan toe.
Vul de conchiglione met dit mengsel en zet ze in een ovenvaste schaal.
Smelt voor de saus de boter en voeg de bloem toe.
Voeg tijdens het roeren de melk en de bouillon, de tomatenpuree en zout en peper toe.
Snijd de gepelde tomaten fijn en doe ze met een beetje vocht bij de saus.
Bedek de conchiglione volledig met saus en bestrooi ze dan met paneermeel.
Strooi hierover Parmezaanse kaas.
Verwarm de oven op 200°C en bak het gerecht in ± 25 minuten gaar.

Variatietip: U kunt dit recept ook voor Cannelloni (pastabuizen) gebruiken.

Cotelette pesto alla calabrese grigliato con zucchini e peperoni (gegrilde pesto karbonaadjes m

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 karbonaadjes
zout
peper uit de molen
3 eetlepels Bertolli Pesto alla calabrese
1 courgette
1 gele paprika
1 rode paprika
2 kleine ciabatta broodjes
2 eetlepels Bertolli Classico olijfolie

Bereiding

Steek de barbecue aan of zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Bestrooi de karbonaadjes aan beide kanten met zout en peper en bestrijk ze met een dun laagje pesto.
Was de courgette en paprika's.
Snijd de courgette in de lengte in vieren.
Halveer de paprika´s, verwijder de zaadlijsten en snijd elke helft in drie stukken.
Snijd de broodjes op en besprenkel de snijvlakken met een beetje olie.
Leg een groot stuk aluminiumfolie op het grill- of barbequerooster en vet het in met een beetje olie.
Leg de karbonaadjes en groenten op de folie en grill alles bruin en gaar in ongeveer 15 minuten.
Keer alles regelmatig om en bestrijk zowel de groenten als het vlees telkens met een beetje chilipesto.
Leg de laatste minuten ook de broodjes op het rooster en laat ze bruin worden.
Verdeel het gegrilde vlees, de groenten en het brood over 2 borden en serveer direct.

Courgette-worteltaart

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

Ingrediënten

250 g tarwebloem
1 ei
4 eetlepel ijskoud water
¼ theelepel zout
100 g koude roomboter of margarine (en wat extra voor de bakvorm)

voor de vulling

1 ui
100 g doorregen gerookt spek
200 g courgette
1 dikke wortel
1 eetlepel olijfolie
zout
zwarte peper
3 eieren
¾ l slagroom
50 g versgeraspte parmezaanse kaas

Bereiding

In een kom de bloem zeven en met het ei, het water, het zout en de boter tot een glad deeg kneden.
Van het deeg een bal vormen, in plasticfolie wikkelen en minstens 30 minuten in de koelkast leggen.
De ui schoonmaken en snipperen. Het spek in stukjes snijden.
De courgette en de wortel schoonmaken en in dunne plakken snijden.
De olijfolie in een grote koekenpan verhitten en hierin de ui en het spek fruiten.
De groenten toevoegen en al roerend ± 5 minuten meefruiten.
Op smaak brengen met peper en zout.
De oven voorverwarmen op 225°C.
Een pievorm (± 28 cm) invetten.
Het deeg tussen twee lagen plasticfolie dun uitrollen en hiermee de vorm bekleden.
Een rand vormen van ± 2 cm hoog.
Het groentemengsel over de bodem verdelen.
De eieren met de slagroom en de Parmezaanse kaas loskloppen.
Het mengsel op smaak brengen met peper en zout en over de groenten schenken.
De taart midden in de oven ± 40 minuten bakken.

Courgettetaart 2

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

Ingrediënten
voor 2 personen

6 tot 8 plakken bladerdeeg
2 tenen knoflook
olijfolie
1 grote courgette
oregano
250 g zachte kaas
100 ml room
zout
peper
springvorm van ongeveer 20cm

Bereiding
Snijd de knoflook fijn en bak deze heel kort met een beetje olijfolie.
Giet dit mengsel in de springvorm en bekleed deze met het bladerdeeg.
Snijd de courgette met een kaasschaaf in plakjes.
Strooi de oregano in de beklede springvorm.
Leg de plakjes courgette in de springvorm en leg daarop de stukjes zachte kaas.
Giet de room erover en er wat zout en peper overheen.
Zet de taart 40 minuten in een voorverwarmde oven op 200 º C.

Couscous met dadels

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

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet (2 stuks, ca. 375 g)
2 eetlepels honing
1 rode paprika
6 eetlepels olie
350 g couscous (pak à 400 g)
1 zak grofgesneden wokgroenten (400 g)
1 pakje gewelde dadels zonder pit (225 g)

Bereiding

Kipfilet in blokjes snijden en met zout, peper en honing inwrijven.
Paprika schoonmaken en in reepjes snijden.
In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en kipfilet rondom bruin en gaar bakken.
Op couscous 650 ml kokend water schenken en 6 minuten laten wellen.
In wok 3 eetlepels wokgroenten en paprika 5 minuten roerbakken.
Dadels halveren.
Couscous en dadels aan groenten toevoegen en al roerend enkele minuten verwarmen.
Met zout en peper op smaak brengen.
Couscous over vier borden verdelen.
Met kip garneren.

Couscous met kip 3

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

Ingrediënten

500 g kippenboutjes of kipkoteletjes
500 g pompoen
300 g courgette
4 wortels
1 tomaat
200 g aubergine
paprikapoeder
knoflookpoeder
komijnpoeder
zout
peper
kippenkruiden
verse peterselie
saffraan
250 g couscous (of naar hartelust)
boter

Bereiding

Zet een groot pot met een nootje boter op een zeer laag vuurtje.
Kruid de kip met alle kruiden en leg deze in de pot.
Snijd vervolgens de groenten in lange repen en leg deze erbij in de pot en strooi alle kruiden erover. (Je mag wel overdrijven met de kruiden)(De groenten mogen in de schil gekookt worden)
Laat de kip met groenten in de pot 10 minuten bakken en voeg dan een klein glas water eraan toe.
Meng alles goed onder en zorg ervoor dat de kip vanonder ligt.
Laat alles op een zeer laag vuurtje garen voor ongeveer een uurtje of totdat de wortels bijtgaar zijn.
Let op dat je de groenten niet overkookt anders wordt het een platte brij!
Als alles bijna gaar is, mag de couscous in een kom gelegd worden met heet water.
Voeg er wat zout en peper aan toe en dek de kom af zodat de vocht in de couscous kan intrekken.
Leg de couscous op een bord en leg hierover de groenten en saus.

Cozze stufato in pepe rosso & salsa di peperoni con ciabatta (Mosselen gestoofd in rode pepe

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 winterwortelen
2 takjes basilicum
3 eetlepels citroensap
2 theelepels honing
zout
peper uit de molen
4 eetlepels Bertolli Classico olijfolie
2 kg panklare mosselen, in de schelp
200 g grove soepgroenten of mosselgroenten
1 pot Bertolli Pastasaus Rode pepers & paprika
1 ciabattabrood

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200 C.
Schil de wortelen en schaaf ze in lange dunne linten.
Haal de basilicumblaadjes van de stelen.
Hak de stelen fijn en meng ze met het citroensap, de honing, een snufje zout, een draai peper en de olijfolie.
Meng deze dressing met de linten wortel en laat ze tenminste 10 minuten trekken.
Schep ze zo nu en dan om.
Controleer de mosselen en gooi kapotte schelpen of open schelpen die na een flinke tik met een mes niet sluiten, weg.
Doe de mosselen met de groenten en de pastasaus in een ruime, diepe pan.
Breng dit aan de kook, dek de pan af en laat de mosselen dan in 8 - 10 minuten gaar worden.
Schep ze tussentijds 2x om.
Leg het brood ondertussen in de hete oven en laat het in 5 minuten lekker warm en knapperig worden.
Schep de mosselen in 2 diepe borden.
Verdeel de wortelsalade over 2 kleine bordjes en strooi hier de basilicum overheen.
Geef het brood er apart bij.

Creools rijstgerecht met mango en garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Antilliaans	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pakje Honig Mix voor kip Hawaï
300 g witte rijst
200 g garnalen
1 klein blikje bamboe scheuten
1 ui, gesnipperd
2 bosuitjes, in ringen
5 dl water
1 mango vers of een blikje, in blokjes gesneden

Bereiding

Kook de rijst volgens de algemene bereidingswijze op de verpakking.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak hierin de garnalen snel gaar.
Voeg de ui, bamboescheuten en de bosuitjes toe en roerbak dit mee.
Voeg 5 dl water en de mix toe en kook de saus gedurende 2 minuten op laag vuur onder af en toe roeren.
Voeg als laatste de mango toe.
Serveer de saus en de rijst apart.

Variatietip: In plaats van garnalen en bamboescheuten kun je ook kiezen voor krabsticks (Surimi-sticks) en een avocado in blokjes. Voeg deze pas op het laatst toe.

Wijnadvies: Een sprankelende witte wijn zoals de Lambrusco.

Creoolse rijst

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 rode ui
3 stengels bleekselderij
6 takjes peterselie
2 eetlepels olie
150 g langkorrelrijst (Uncle Ben's)
1 kippenbouillontablet
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Pel en snipper de ui, snijd de bleekselderij in stukjes en snip de peterselie fijn.
Verhit de olie in een braadpan en bak de ui en de bleekselserij ± 3 minuten.
Schep de rijst erdoor en bak hem even mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven, voeg 2½ dl water toe, breng het aan de kook en kook de rijst in ± 20 minuten gaar.
Breng op smaak met peper en strooi er de peterselie over.

Crème Alexander

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

Ingrediënten

4 bosjes waterkers
6 dl groentebouillon
1 citroen
2 sjalotjes
1 teen knoflook
200 g gerookte paling
2 sneetjes bruinbrood
30 g gehakte peterselie
100 g katenspek aan één stuk

Bereiding

Snijd de waterkers klein.
Kook dit helemaal gaar en laat in een zeef uitlekken.
Fruit de sjalotjes samen met de knoflook in olijfolie.
Voeg de waterkers toe en blus deze af met de groentebouillon en breng aan de kook.
Pureer het vervolgens tot een gladde massa.
Snijd de paling en het spek in blokjes en fruit deze kort in een pannetje.
Verdeel deze over vier diepe borden, giet de soep erin en voeg de gehakte peterselie en citroenrasp toe.

Crème brûlée 11

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

Ingrediënten

½ l melk
½ l slagroom
10 stuks eidooiers
125 g suiker
1 scheutje oude jenever
2 stuks vanillestokjes
zout

Bereiding

De eidooiers en de suiker goed loskloppen.
De melk met de room en de opengesneden vanillestokjes aan de kook brengen.
Dit mengsel van het vuur met een deksel er op 15 minuten laten staan.
Vanillestokjes leeg halen en door vloeistof roeren.
Vloeistof al roerend met de losgeslagen eidooiers vermengen.
Klein scheutje oude jenever aan toe voegen en een snufje zout.
De ingevette vormpjes opvullen met de flan en gaarmaken in bain-marie gedurende ongeveer 20 minuten bij 99 °C.
Als ze gaar zijn afkoelen.
Voor het doorgeven bestrooien met rietsuiker en met een brander carameliseren.

Cubaanse kalfsschotel

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

Ingrediënten

500 g kalfsvlees
2 eetlepel olie
2 uien
peper en zout
2 knoflookteentjes
bloem
1/8 l vleesbouillon
1 blikje tomaten (280 g)
1 citroen
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel boter
4 bananen

Bereiding

Vlees goed afspoelen droogdeppen.
In reepjes snijden.
In koekenpan vlees 8 - 10 minuten aanbraden in de olie.
Uien snipperen en samen met peper en zout en knoflook toevoegen.
Alles met bloem bestuiven en dan al roerende de vleesbouillon en de tomaten erbij doen.
Pan sluiten en 10 minuten zachtjes laten stoven.
Op smaak brengen met wat kerrie poeder.
De bananen in stukjes snijden, besprenkelen met citroensap en met de kerriepoeder.
Even om en om bakken in een koekenpan.

Cumberlandsaus 2

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

Ingrediënten

2 stuks sjalotjes
1 stuks sinaasappel
½ stuks citroen
300 g aalbessengelei
0,2 dl rode port
mosterdpoeder
gemberpoeder
cayennepeper

Bereiding

Maak met behulp van een sambaltrekker een julienne van het oranje van de sinaasappelschil.
Doe hetzelfde met de citroenschil. Maak de sjalotjes schoon en snijd ze fijn.
Kook de sjalotjes, sinaasappelschil en citroenschil 3 minuten af en laat het mengsel uitlekken.
Vermeng mosterdpoeder en gemberpoeder met het sap van ½ sinaasappel en wat citroensap.
Passeer de aalbessengelei door een zeef en voeg deze bij het mengsel.
Voeg de port, de sjalotjes en de julienne toe en wat cayennepeper.
Laat de saus enige uren rusten alvorens ze te gebruiken.

Curry met ei en bloemkool

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

Ingrediënten

1 kleine bloemkool
zout
3 eieren
1 zakje kerriesaus
2 eetlepel gefruite uitjes

Bereiding

De bloemkool in kleine roosjes verdelen en in ca. 8 minuten koken in water met zout.
De eieren 10 minuten koken.
Bloemkool uit laten lekken.
Kerriesaus maken zoals op pakje staat.
Eieren in plakjes snijden.
Alles in een pan doen en even doorwarmen.
Overdoen in een schaal en bestrooien met de gefrituurde uitjes.

Dawet (tropische verrassing)

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

Ingrediënten

100 ml Kotomisi Cocosmelk
500 ml Faja Lobi Su Su / Dawet (siroop)
500 ml water
1 l halfvolle melk
2 stuks verse sereh (citroengras)
maïzena

Bereiding

De sereh 10 minuten in het water opkoken en daarna½ uur laten intrekken (om tijd te besparen, kan dit één dag tevoren worden gedaan, waardoor de sereh nog beter intrekt); na het intrekken de sereh uit het water halen. De Su Su/Dawet (siroop), de melk en de cocosmelk aan het sereh-water toevoegen en het geheel goed mengen.
In de echte Javaanse dawet horen maïzenasliertjes.
Kook 300ml water met 3 eetlepels maïzena tot een dikke pap; doe die in een vergiet met daaronder een pan met koud water (het koude water zorgt ervoor dat de maïzenasliertjes stevig worden en niet aan elkaar plakken).
Druk de maïzenapap door het vergiet heen, giet het water af en doe de maïzenasliertjes door de dawet.

Serveertip: De dawet serveren in een longdrink glas met een sorbetlepel; roer de dawet telkens vôôr de consumptie, zodat de maïzenasliertjes goed verdeeld worden.

Variatietip: In plaats van maïzenasliertjes kan ook jonge kokosvlees uit blik worden gebruikt; 1 blik kokosvlees van circa 450 gram is goed voor 1-1½ l dawet. Snijd de kokosvlees in kleine stukjes en voeg aan de dawet toe.
Voeg eens condensmelk naar smaak toe.

Info: Dawet is een typische Javaanse drank, die bij de Javaanse warung (stalletje) in Suriname onmisbaar is; de dawetdrank wordt gemaakt van rozensiroop en verse sereh. Ontdek deze echte tropische verrassing, zoals Surinamers deze drank met trots noemen.

De zak van Sinterklaas 2

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

Ingrediënten

4 grote bollen hertog ijs toblerone
40 g bloem
mespuntje zout
1 ei
1½ dl melk
vloeibare margarine
4 lintjes om te strikken
1 blikje vlaaivulling kersen of aardbeien

Bereiding

Maak een beslag van de bloem, zout, het ei en de melk.
Verhit een kneepje vloeibare margarine in een koekenpan.
Wacht tot de grote bellen zijn verdwenen en bak hierin een flensje.
Bak in totaal 4 flensjes.
Leg telkens 1 flensje op een bord en schep hierop een grote bol ijs.
Vouw het flensje omhoog en strik er een lintje omheen, zodat een buideltje ontstaat.
Serveer de ijsbuideltjes met een garnering van vlaaivulling eromheen.
Voor de echte smulpaap: nog een flinke schep slagroom.

Deegsterretjes

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

Ingrediënten

Bereiding

Klop 2 eieren met 40 g suiker en 1 zakje vanillesuiker heel schuimig en klop er 2 dl melk door.
Zeef in een tweede kom 120 g bloem en schenk er de eiermelk al kloppend bij, zodat een glad beslag ontstaat.
Verhit frituurolie in een frituurpan tot 190°C.
Draai het sterfiguurtje aan het frituurijzer en warm dit in de olie voor.
Laat het vet eraf druipen en doop het ijzer tot net onder de bovenrand van het figuurtje in het beslag.
Laat het kort drogen en houd het in de hete olie tot het lichtbruin van kleur is.
Tik het figuurtje boven keukenpapier van het vormpje.
Bak zo al het beslag op.
Laat de sterretjes afkoelen en bestrooi ze met poedersuiker.

Dessert au roquefort

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

Ingrediënten

50 g zachte boter
50 g roquefort
peper uit de molen
1 ei
1 eetlepel melk
50 g zelfrijzend bakmeel
sesamzaad
4 eetlepels sinaasappelmarmelade
3 eetlepels rode port
1 sinaasappel
papieren cakevormpjes

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 º C.
Klop boter, roquefort en peper, voeg het ei toe en mix nog 2 minuten
Roer met een spatel de melk en het meel erdoor.
Vul 4 papierenvormpjes en bestrooi met sesamzaad.
25 minuten bakken op 175 º C.
De marmelade en port mengen en aan de kook brengen.
Warm serveren

Dhal 2

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kopje linzen
1 theelepel djinten
1 stuks ui, in plakjes
2 teentjes fijngesneden knoflook
2 Kopjes water
2 stuks tomaat, in kwarten
1 theelepel djahe
1/3 theelepel koenjit
3 stuks gedroogde rode peper
3 eetlepels geklaarde boter
2 eetlepels korianderblad
1 snufje garam masala
zout naar behoefte

Bereiding

Spoel de dhall goed af en kook ze in 2 kopjes water met knoflook, zout, djahe en koenjit op een laag vuur totdat de linzen gaar en zacht zijn.
Fruit de verbrokkelde pepers en de djinten en voeg, als ze knapperig zijn, de uienschijven toe.
Blijf omscheppen totdat de uien beginnen te bruinen, doe dan de tomaat erbij en bak gedurende enkele minuten.
Als laatste de gekookte linzen toevoegen en nog 5 minuten sudderen en voeg korianderblad toe.
Garneer met een snufje garam masala bovenop.
Serveer met witte rijst en groenten of groenten en roti canai.

Donkerbruin brood uit de broodbakmachine

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

Ingrediënten

250 g 9-granen meel
250 g gewone witte bloem
6 g droge gist
10 g zout
10 g suiker
18 g zonnebloemolie
320 ml warm water

Bereiding

Doe eerst het water in de kuip (zo voorkom je dat het deeg niet allemaal meegekneed wordt), dan de mengeling van de bloem en het meel.
Maak in het meel een kuiltje en giet daarin de gist.
Doe het zout in één hoek van de machine, de suiker in een andere hoek, en als laatste de olie in nog een andere hoek.
Sluit nu het deksel en zet de machine aan.
Ik bak mijn brood altijd op het snelle progma en het lukt steeds prima.

Driekoningenbrood 2

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

Ingrediënten

500 g bloem
1 theelepel zout
50 g suiker
1 geraspte citroenschil
1 dl melk
40 g gist
125 g boter
2 eierdooiers
75 g amandelspijs
1 gepelde amandel
bloem
boter
poedersuiker

Bereiding

Zeef de bloem met het zout boven een kom en meng er de suiker en de geraspte citroenschil door.
Verwarm de melk lauwwarm en los de gist op in de lauwe melk.
Smelt de boter in een pannetje en laat afkoelen.
Maak een kuiltje in de bloem en doe hier de gistoplossing, de gesmolten boter en de eierdooiers in.
Kneed alles met koele hand tot een mooi soepel deeg.
Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek, 1 uur rijzen op een warme plek.
Kneed dan de amandelspijs door het deeg, druk de amandel erin en maak van het deeg een bol.
Beboter een bakplaat, leg de deegbol erop en strooi er wat bloem over.
Laat de bol, afgedekt met een vochtige doek, nog eens 45 minuten op een warm plekje rijzen.
Bak daarna het brood iets onder het midden in een voorverwarmde oven van 225 º C. in 45 minuten goudbruin en gaar.
Smelt intussen wat boter in een pannetje en laat afkoelen.
Laat het brood op een rooster uitdampen en bestrijk de bovenkant met de gesmolten afgekoelde boter.
Bestrooi het driekoningenbrood voor het opdienen met poedersuiker in de vorm van een ster, of bestrooi het brood helemaal met poedersuiker en leg er een uitgeknipte goudkleurige ster op.

Info: In vroegere eeuwen was driekoningen het grote huiselijke winterfeest en zelfs Willem Barentsz en zijn mannen vierden het tijdens hun barre verblijf op Nova Zembla. Op driekoningenavond (de avond voor driekoningen) werd het driekoningenbrood gegeten. Degene,die de amandel in zijn brood trof, was koning en had het in huis voor het zeggen. De gelukkige werd - door hem met stoel en al in de lucht te tillen - gehuldigd en kreeg een kroon van goudkleurig karton op zijn hoofd. Behalve het driekoningenbrood kwamen er ook traditioneel schalen met wafels en pannenkoeken op tafel. In Limburg wordt dit nog altijd gevierd.

Droge vlaai 2

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

Ingrediënten

250 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels custard
150 g suiker
2 eieren
1 ei losgeklopt
175 g boter
abrikozenjam

Bereiding

Voeg het zelfrijzend bakmeel, vanillesuiker en de helft van de suiker samen.
Klop de eieren met de andere helft van de suiket wit.
Meng dit goed met een garde door het meel.
Zorg ervoor dat de boter goed zacht is, verwarm de boter eventueel een beetje en roer ze goed mee onder de massa.
Beboter en bebloem de bakvorm.
Doe het deeg in een spuitzak en spuit de onderste laag in de vorm.
Smeer de abrikozenjam erover en spuit de bovenste laag erop.
Wrijf in met losgeklopt ei, strooi er eventueel nog wat suiker over.
Bak de koek in een voorverwarmde oven van 200 º C. gedurende 25 minuten.
Laat afkoelen en serveer.

Druivenjam

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

Ingrediënten

1½ kg (muskaat)druiven
1 limoentje
1¼ kg suiker

Bereiding

Pel de druiven, halveer ze en neem de pitten uit het vruchtvlees weg.
Vang het sap dat bij deze handelingen vrij komt op.
Zeef het sap.
Leg de druiven in een wijde pan met dikke bodem.
Voeg het gezeefde druivensap er aan toe.
Breng alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, aan de kook.
Temper de warmtebron en laat alles zolang zachtjes koken tot door het indampen niet veel meer dan ¾e deel van de oorspronkelijke hoeveelheid is overgebleven.
Pers het limoentje uit en zeef het sap.
Voeg het samen met de suiker aan de ingekookte druivenmassa toe.
Roer alles krachtig door en blijf daarna zolang roeren tot de suiker is opgelost.
Laat de jam hierna, onder regelmatig doorroeren, nog 15 minuten zachtjes doorkoken.
Vul zorgvuldig schoongemaakte en met kokend water omgespoelde potjes met de jam.
Plaats de potjes tijdens het vullen op een houten plank of op een dubbelgevouwen natgemaakte (hand)doek.
Voorzie de potjes van etiketten met vermelding van inhoud en datum.
De druivenjam is 6 maanden houdbaar mits de potjes op een koele, droge en bovenal donkere plek worden geplaatst.

Serveertip: Geef de druivenjam bij crackers, sneetjes licht geroosterd witbrood, scones en croissants. Op licht beboterd krenten- en rozijnenbrood smaakt de druivenjam voortreffelijk.

Drumsticks met oosterse mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

5 eetlepels wokolie
500 g drumsticks
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 citroen, geraspt en geperst
4-5 eetlepels lichte sojasaus
350 g mienestjes
2 preien, in dunne ringen
½ zakje verse selderij (à 50 g), fijngehakt

Bereiding

In koekenpan 3 eetlepels olie verhitten en drumsticks 5 minuten aanbraden.
Knoflook 1 minuut meebakken.
Citroenrasp, 2 eetlepels citroensap, 3 eetlepels sojasaus en 2 eetlepels water erdoor scheppen.
Kip afgedekt in 20 minuten zachtjes gaarstoven.
Regelmatig keren, eventueel extra water toevoegen.
Mienestjes volgens gebruiksaanwijzing koken.
In vergiet laten uitlekken.
In wok 2 eetlepels olie verhitten en prei 4 minuten roerbakken.
Mie en selderij erdoor mengen en al omscheppend nog 4 minuten verwarmen.
Op smaak brengen met sojasaus.
Mie over vier borden verdelen.
Drumsticks ernaast leggen en stoofvocht erover scheppen.

Dubbele knoflookkip uit de oven

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

Ingrediënten
voor 2 personen

20 tenen knoflook
1 kip van ongeveer 1 kg
150 g Bressot (kruidenkaas)
verse rozemarijn
pitloze druiven, een handvol

Bereiding
Verwarm de oven voor op 180 º C.
Pel de tenen knoflook.
Haal het vel op het borststuk van de kip los en duw met je vingers de bressot eronder, vel wel heel laten.
Snijd 2 tenen knoflook in plakjes en duw deze tussen de vlerken en poten samen met wat rozemarijn.
Vul de kip met de resterende 18 tenen knoflook, de druiven en 2 takjes rozemarijn.
Dek borst en poten af met aluminiumfolie.
Zet de kip 70 minuten in de voorverwarmde oven.
Na 70 minuten het folie verwijderen en kip nog 20 minuten bruin laten worden.
Serveren met gebakken aardappeltjes, sperziebonen of sla.

Dumpling á la tjuctjo (met varkensvlees en waterkastanjes)

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

Ingrediënten

2 gedroogde Chinese paddestoelen
50 g gedroogde garnalen
200 g hamlappen
50 g waterkastanjes (uit een blikje)
50 g gemarineerde rettich (zakje)
5 theelepels suiker
1 theelepel sesamolie
1 theelepel chili-olie
2 theelepels zout
peper
50 g aardappelmeel
4 eetlepels water
50 g ongezouten pinda's
50 g bieslook

voor het deeg

150 g tarwebloem
150 g aardappelmeel
100 g reuzel
± 3 dl water

Bereiding

Laat de paddestoelen en de garnalen ± 30 minuten in warm water weken.
Snijd de paddestoelen, de garnalen, het vlees, de waterkastanjes en de rettich in blokjes van 7 mm.
Roerbak in een hete wok de blokjes vlees, voeg de kastanjes, rettich, suiker, de sesamolie, de chili-olie, het zout en peper toe en roerbak alles ± 1 minuut.
Roer het aardappelmeel glad met het water, roer dit door de vulling en laat afkoelen.
Snijd de pinda's en de bieslook fijn en meng die door de vulling.
Meng de bloem, het aardappelmeel en de reuzel met water tot een glad soepel deeg.
Verdeel het deeg in ± 20 stukjes en rol die uit tot 1 mm dikke cirkels van ± 10 cm doorsnee.
Verdeel de vulling erover, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanekam.

Duosoep

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

Ingrediënten

500 g broccoli
750 g bloemkool
zout
peper
8 dl kippenbouillon
2 dl slagroom
geroosterde amandelen
bieslook

Bereiding

Maak de groenten schoon.
Kook de groenten in aparte pannen met ruim water en zout gaar.
Pureer in de keukenmachine de bloemkool met 4 dl bouillon.
Doe hetzelfde met de broccoli.
Voeg aan beide soepen 1 dl slagroom toe en breng het aan de kook.
Breng het op smaak met zout en peper.
Bind de soep eventueel af met een beetje maïzena aangelengd met een scheutje water.
Schenk voorzichtig beide soepen tegelijk in een bord, zodat het halve bord is gevuld met witte soep en de andere helft met groene soep.
Garneer met geroosterde amandelschaafsel en gehakte bieslook.

Eendenborstfilet

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

Ingrediënten

boter
kervel
2 soeplepels water
1 koffielepel verse geraspte gember
3 Doyenné peren
peper en zout
4 soeplepels suiker
2 magret van gerookte eend

Bereiding

Bak de eendenborstfilets mooi roze langs beide kanten.
Kruid met peper en zout.
Schil de peren en snijd ze in vieren.
Bak de stukjes peer mooi bruin aan in de boter en bestrooi met de suiker en de gember.
Laat ze goed karameliseren en blus dan met het water.
Laat de peren nu rustig garen tot alles ingekookt is.
Snijd de eendenborst in schijfjes en serveer met de peren.
Versier met kervel en geef er gebakken aardappelen bij.

Eenvoudige jachtschotel

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

Ingrediënten

5 tomaten
600 g runderlapjes
2 eetlepel bloem
1 blik unox jachtsoep
2 eetlepel sherry
2 dl water
3 eetlepel zilveruitjes

Bereiding

Tomaten in stukjes snijden.
Vlees in reepjes snijden en met bloem bestrooien.
Vlees aanbraden in de boter.
Toevoegen soep, sherry, water en zilveruitjes.
In ca. 1 uur met gesloten deksel op een laag vuur sudderen (in oven op 100 º C. kan ook)
Af en toe roeren.
Na 1 uur tomaten toevoegen en dan de saus laten indikken in ongeveer een ½ uur.
Opdienen in een mooie schaal.

Ei-spek

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

2 eieren
paar champignons
2 plakken ontbijtspek
melk
zout
peper
curry
margarine
2 sneetjes brood

Bereiding
Eieren klutsen met melk.
Peper en zout naar smaak toevoegen.
Margarine smelten, spek en champignons gaar bakken, eiermengsel er over gieten en aan beide kanten bruin bakken.
Brood dun besmeren met curry.
Ei er op en eten maar.

Eieren in groentesaus 2

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

Ingrediënten

6 eieren, hardgekookt
1 ui, fijngehakt
4 tomaten, in blokjes gesneden
1 prei, in de lengte gehalveerd en in ringetjes gesneden
½ kippenbouillonblok
½ theelepel chilipoeder
1½ theelepel kerriepoeder
10 cc water
schenkbare kookroom light
35 g vloeibare boter (Bratella) of Bertolli boter
300 g diepvries doperwtjes
peper
zout

Bereiding

Doperwtjes ontdooien.
Boter smelten in wok/diepe koekenpan.
Ui en prei erbij.
Chilipoeder en kerriepoeder toevoegen.
Ca. 2 minuten laten pruttelen.
Erwtjes, tomaten, water en bouillonblokje toevoegen.
Deksel op de pan en ca. 5 minuten laten pruttelen.
Eieren (al dan niet gehalveerd) 2 minuten meeverwarmen.
Evt. zout en peper toevoegen.
Pan van het vuur af:
Kookroom voorzichtig erdoor roeren.

Eieren in reepjes

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

Ingrediënten

4 eieren
500 g gezeefde tomaten
100 g doperwten (diepvries)
boter
peterselie
zout
peper

Bereiding

Doe in een braadpan de nog bevroren doperwten en de tomatenpuree.
Laat alles op een gematigd vuur ongeveer 15 minuten sudderen en doe er dan zout en peper bij.
Breek in een kom 1 ei, doe er zout en peper bij en klop het snel met een vork.
Giet het dan in een verwarmde koekenpan met anti-aanbaklaag met een beetje boter en bak de omelet.
Bereid op de zelfde manier de andere 3 omeletten.
Rol elke omelet op en snijd ze in reepjes.
Roer de reepjes door de tomatensaus en de doperwten en zet het gerecht daarna in een schaal.
U kunt het eventueel bestrooien met 2 eetlepels geraspte kaas.
Dien op, afgemaakt met fijngesneden peterselie.

Eieren met kerrie

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

Ingrediënten

4 eieren
50 g boter
2 uien
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
1 eetlepel hotcurry
6 eetlepels slagroom
waterkers

Bereiding

Kook de eieren hard, laat ze schrikken en pel ze.
Snijd ze overlangs doormidden en leg ze op een platte schaal.
Fruit de gesnipperde ui en de knoflook in de boter en voeg de schoongemaakte, kleingesneden paprika toe, met zout en de hotcurry.
Laat alles even mee fruiten.
Voeg de room toe en laat het geheel onder goed roeren warm worden.
Schenk de warme saus over de eieren en garneer met een toefje waterkers.

Eierschotel met Chinese kool

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

Ingrediënten

3 eieren
500 g Chinese kool
1 ui
2 theelepels kerrie
boter

Bereiding

Ui klein snijden en fruiten in boter met de kerrie.
Voeg de klein gesneden kool toe.
Laat alles 10 minuten goed door warmen.
Bak spiegeleieren.
Schep de kool in een voorverwarmde schaal.
En leg de eieren hier boven op.
Lekker met gebakken aardappelen en een frisse salade.

Eikenbladsalade met sinaasappel en fricandeau

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

Ingrediënten
voor 2 personen

½ krop eikenbladsla
1 plak fricandeau van 75 g
25 g cashewnoten
2 sinaasappels
mespuntje mosterd
1 eetlepel olie
mespuntje suiker
peper
zout

Bereiding
Was de sla en droog deze in de slacentrifuge.
Scheur de sla in stukken en verdeel deze over 2 bordjes.
Snijd de fricandeau in kleine blokjes.
Schil de sinaasappels dik, boven een kommetje.
Haal met een scherp mesje de partjes tussen de vliezen uit.
Bewaar het opgevangen sap. Verdeel de blokjes fricandeau, de cashewnoten en de partjes sinaasappel over de sla.
Roer door het opgevangen sap van de sinaasappel, de mosterd, olie, suiker, zout en peper.
Sprenkel de dressing over de sla.

El moje (tomatensalade met tonijn)

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

Ingrediënten

2 eieren
2 grote tomaten in stukken
1 uitgelekt blikje tonijn in stukken (á 185 g)
1 kleine rode ui in dunne ringen
10 gehalveerde zwarte olijven
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijnazijn
zout
peper
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel fijngesneden peterselie

Bereiding

Kook de eieren in ± 7 minuten hard en snijd ze in partjes.
Meng het ei, de tomaat, de tonijn, de ui en de olijven.
Roer een dressing van de olie, de azijn, zout, peper, de knoflook en de peterselie en schenk dit over de tomatensalade.

Engelse honing-mosterdmarinade

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

Ingrediënten

(voor varkensfilelapjes, karbonades, lamskoteletjes en -spiesen)
2 eetlepels Dijonmosterd
2 eetlepels honing
1 eetlepel verse tijmblaadjes
2 dl (versgeperst) sinasappelsap

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten tot een marinade.

Erwtensoep met sla en spek

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

Ingrediënten

2 eetlepels plantaardige olie
2 uien gesnipperd
200 g doorregen spek, in stukjes
1 kilo diepvrieserwten, ontdooid
1½ l kippenbouillon
1,2 kg ijsbergsla, in dunne repen voor de garnering

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan op een matig vuur.
Voeg de uien en de spek toe en bal dit 2-3 minuten, of totdat de uien zacht maar niet bruin zijn.
Doe de erwten, de bouillon en de helft van de sla erbij en laat alles 5 minuten sudderen, of totdat de erwten zacht zijn.
Breng dit op smaak met verse peper en wat zout.
Laat de soep iets afkoelen en pureer dit met een staafmixer mooi glad.
Voeg nu de rest van de sla toe en roer op een matig vuur totdat alles goed warm is.
Serveer de soep gegarneerd met waterkers.

Escalope à la Hongroise

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

Ingrediënten

2 varkens of kalfslapjes
bloem
boter
½ eetlepel tomatenpuree
25 g paprika, fijn gesneden
25 g ui, fijn gesneden
2 dl basis saus (demi glace)
1 dl room
bouillon
½ dl witte wijn
2 schijfjes citroen
paprika poeder
knoflookpoeder
peper
zout

Bereiding

Het vlees in reepjes snijden.
Bestrooien met peper, zout, paprikapoeder.
Licht in de bloem drukken.
Boter uitbruisen, het vlees licht bruin en gaar bakken.
Gebakken vlees uit de pan nemen.
Aan de bakboter de uien en paprika toevoegen, ook iets paprika- en knoflookpoeder en op een laag vuur aanzetten.
Tomatenpuree erbij en ontzuren.
Afblussen met witte wijn.
Basis saus, room en iets bouillon toevoegen.
Goed door verwarmen en op smaak en dikte afmaken.
Het vlees met iets van de saus napperen en de rest in een (warme) saucière.
Garneren met een schijfje citroen zonder schil dat half door de gehakte peterselie en half door de paprikapoeder is gedrukt.

Escalope de boeuf à la Flamande

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

Ingrediënten

4 sukadelappen (125 g)
½ ui kleingesneden
2 dl donker bier
gehakte peterselie
tomatenpuree
laurier
kruidnagel
azijn
3 dl water
75 g boter
peper
zout
bloem

Bereiding

Sukadelappen bestrooien met peper en zout en in de bloem drukken.
Boter in de koekenpan goed heet maken en het vlees hierin rondom bruin bakken.
Vlees in een braadpan leggen.
In de bak boter de uien licht bakken.
Tomatenpuree erbij doen.
De pan uitkoken met het bier.
Het bier, uien, tomatenpuree en bak boter op het vlees gieten.
Azijn, water, laurier, peterselie en kruidnagel toevoegen.
Afsluiten met een deksel en gaar stoven.
Laurier en kruidnagel verwijderen.
De saus, indien nodig binden met maïzena.

Exotische bouillon

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

Ingrediënten

1 l runderbouillon
1 stengel sereh
2 schijfjes verse gemberwortel
1 rode peper
4 lente-uitjes
2 scholfilets (of tongfilet of andere stevige witvisfilet)
verse koriander

Bereiding

Breng de runderbouillon met de sereh en de schijfjes gemberwortel aan de kook.
Schud de peper even goed, dan komen de zaadjes los te zitten.
Snijd een stukje van de peper en schud de zaadjes eruit.
Snijd de peper vervolgens in ragdunne ringen, voeg de helft aan de bouillon toe en bewaar de andere helft voor de garnering.
Snijd de lente-uitjes in ringen, voeg de helft aan de bouillon toe, bewaar de andere helft voor de garnering.
Laat de bouillon met de sereh, de gemberwortel, de peper en de lente-ui 5 minuten zachtjes koken.
Snijd de schol of andere witvisfilet in stukken en pocheer deze 5-6 minuten in de bouillon mee.
Knip het grootste deel van de koriander grof en voeg deze op het laatst toe.
Leg in elk soepbord een paar ringetjes rode peper en lente-ui en blaadjes koriander en schenk de hete bouillon met de vis erop.
Serveer er cassavechips bij.

Info: Soms kun je een echte opkikker gebruiken. Bijvoorbeeld na een lange autorit, intensief sporten of gewoon na een dag in de tuin werken.
Deze bouillon krijgt door de gebruikte kruiden een Thais tintje.
Sereh (citroengras, lemongrass) is een eetbaar gras, dat - cryptisch - niet tot de grassoorten behoort. Het groeit als een dichte en vrij hoge pol, meestal op erven in de kampongs en in dessa's.

Fajitas (tortilla's met gemarineerd vlees)

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

Ingrediënten

1 zakje Fajita Seasoning Mix (El Rio)
1 dl rode wijn of bier
500 g biefstuk in reepjes
2 fijngesneden jalapeñopepers (potje), zonder zaadjes
1 ui in ringen
1 tomaat in stukjes
8 tarwetortilla's (delicatessenwinkel)

Bereiding

Vermeng de kruidenmix met de wijn of het bier en marineer het vlees hierin ± 2 uur.
Bestrooi het vlees met de pepers, ui en tomaat en rooster het op de barbecue.
Verwarm de tortilla's op de barbecue (de tortilla's moeten soepel blijven).
Schep het vlees op de tortilla's, schep er wat guacamole en salsa mexicana naast en eet de tortilla's zo uit de hand.

Tip: Kleine reepjes blijven niet zo makkelijk op een gewoon rooster liggen. Gebruik hiervoor eventueel een dubbelgevouwen stuk aluminiumfolie of een speciale aluminiumfolie-grillschaal, die u op het rooster legt. Of gebruik op het rooster een stuk heel fijn gaas.

Fetapjes

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

Ingrediënten

150 g feta met olijven en knoflook in olie
150 g feta met Kalamata olijven in olie
12 takjes verse citroenmelisse
3 kerstomaatjes in kwarten
± 36 cocktailprikkers

Bereiding

Laat de feta uitlekken en vang de olie op voor later gebruik.
Garneer 12 blokjes feta met takjes citroenmelisse, 12 blokjes met kerstomaatjes en ± 12 blokjes met de groene en de ontpitte Kalamata olijven.
Steek voorzichtig een cocktailprikker in elk hapje.
Schik de hapjes op een serveerschaal.
Serveer de rest van de feta in een schaaltje apart.

Filled leg of lamb (lamsbout met tapenade)

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd of hak de tomaat, lente-ui, knoflook, olijven, ansjovisfilets, kappertjes, pijnboompitten en basilicum fijn.
Schep alles door elkaar (tapenade).
Maak met een scherp mes in de lamsbout op gelijke afstand ca 24 gaatjes van ± 1½ cm diep.
Vul de gaatjes met de tapenade.
Leg de lamsbout in een braadslede.
Leg ringen ui rondom het vlees, schenk de wijn erover en laat het vlees minstens 4 uur marineren (af en toe keren).
Verwarm de oven voor op 225°C.
Bak de lamsbout in de marinade in het midden van de oven ca 15 minuten.
Schakel de oven dan terug naar 150°C en braad de lamsbout in nog ca 1½ uur gaar.
Bedruip het vlees regelmatig met de marinade.
Schakel de oven uit en laat de lamsbout nog 15 minuten in de oven rusten.
Serveer er groene lintmacaroni, salade, grote kappers en gezouten kappertjes bij.

Filodeegpakketje met kabeljauw

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

Ingrediënten

4 stukken (diepvries) kabeljauwfilet van 100 gram
1½ citroen
6 bosuitjes
6 takjes verse tijm
½ eetlepel chilipoeder
8 vellen (diepvries) filodeeg
2 eetlepels olijfolie
1 rode (punt)paprika, in dunne ringen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 C.
Besprenkel de (bevroren) filets met het sap van een halve citroen en wrijf ze in met chilipoeder en zout. Laat ze zo even liggen. Snijd de andere citroen in plakjes en halveer deze.
Halveer de bosuitjes in de lengte. Knip de takjes tijm doormidden.
Spreid 4 vellen filodeeg uit, bestrijk ze dun met olijfolie en leg de andere vellen erop.
Verdeel de paprikaringen over het midden van het deeg en leg de kabeljauwfilet erop.
Verdeel de bosuitjes, plakjes citroen en tijm erover.
Vouw het filodeeg rond de kabeljauw omhoog en vouw ze als pakketjes dicht.
Leg de pakketjes op een ingevette bakplaat en bestrijk
het deeg rondom dun met olijfolie. Bak de pakketjes in de oven in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
Lekker met een lauwwarme salade van sperziebonen.
Prak in een slaschaal een gekookt ei fijn en meng met het sap van ½ citroen, 3-4 eetlepels olijfolie en zout en peper naar smaak.
Schep er 500 g beetgaar gekookte sperziebonen, 6 gehalveerde zwarte olijven en 2 eetlepels fijngehakte basilicum door.

Fishfritters met koude vissaus

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

Ingrediënten

175 g zelfrijzend bakmeel
2 theelepels bakpoeder
½ dl water of licht bier
1 losgeklopt ei
1 eetlepel olie
500 g visfilet naar keuze
zout
witte peper uit de molen
olie om te bakken

voor de saus

2 eetlepels Chinese vissaus
2 eetlepels lichte sojasaus
2 eetlepels kippe- of visbouillon
1 eetlepel verse munt, zeer fijn gehakt

voor de garnering

een paar takjes verse munt

Bereiding

Vermeng eerst de ingrediënten voor de saus, dek het af en laat het op een koele plaats op smaak komen, terwijl u de vis bereidt.
Snijd de vis in smalle repen en verwijder direct de achtergebleven graten.
Strooi er wat zout en peper over.
Zeef het zelfrijzend bakmeel met het bakpoeder boven een beslagkom.
Voeg het water of bier, het ei, de olie en een mespunt zout toe en klop het tot een luchtig, klontvrij beslag.
Laat dit afgedekt 10 minuten rusten.
Verhit de olie in de frituurpan, doop steeds enkele stukjes vis in het beslag, laat ze in de olie glijden en mooi bruin en knapperig bakken.
Neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat ze op papier uitlekken.
Bak op deze wijze alle stukjes.
Verdeel de vis over verwarmde bordjes en zet de saus in een klein schaaltje op het bord.
Leg er een takje verse munt naast.

Variatietip: Vervang de munt door dille, of als u geen saus wilt maken, zijn een paar druppels citroensap ook lekker.

Belangrijk: De saus moet de gelegenheid krijgen op smaak te komen. Maak het enkele uren, of zelfs een dag van te voren.

Florentijns visschoteltje

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

Ingrediënten

4 opgerolde gekookte tongfilets
16 gekookte mosselen
16 gepocheerde St Jacobsvruchten
125 g gestoofde spinazie
2 dl room
1 sjalotje
1 theelepel kerrie
10 g boter

Bereiding

Snipper het sjalotje fijn en laat het fruiten.
Laat de kerrie even meebakken.
Voeg de room toe en laat inkoken tot ongeveer 2/3 van de hoeveelheid.
Schep de spinazie in vier vuurvaste kommetjes.
Verdeel hierop de vis en de zeevruchten.
Overgiet met de saus en laat nog even opwarmen in de oven op 180 º C.

Foe yong hai 15

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 eieren
100 g geblancheerde taugé
150 g garnalen
½ theelepel zout
1 snufje peper
1 theelepel sesamolie
1 eetlepel water
1 theelepel maïzena

Bereiding

Klop de eieren los met zout, peper, sesamolie, water en maïzena.
Roer er daarna de taugé en de garnalen door.
Maak in een grote koekenpan wat olie heet en doe het mengsel hierin.
Draai het vuur laag en bak totdat het ei begint te stollen.
Vouw de omelet dicht en bak nog even door.
Serveer met foe yong hai-saus bij witte rijst.

Foe yong hai 16

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Ei	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 stuks eieren
150 g taugé
1 blikje krab
1 teentje knoflook
1 stuks ui, in ringen
1 theelepel sesamolie
½ theelepel peper
1 theelepel zout

Bereiding

Kluts de eieren met olie, zout en peper.
Laat olie dampend heet worden in de koekenpan en roerbak de ui en de knoflook 15 seconden.
Voeg dan de andere ingrediënten toe en blijf roeren totdat de eieren gestold zijn.
Doe over op een grote platte schaal, garneer met een takje peterselie en geef de foe yong hai-saus er apart bij.

Foe yong hai saus

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

Ingrediënten

2 dl bouillon
4 eetlepels tomatenketchup
½ eetlepel azijn
3 theelepels aardappelmeel
zout
peper
suiker

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Maak van de ketchup en de azijn met het aardappelmeel een glad papje, bind daarmee de bouillon en laat deze even doorkoken.
Voeg naar smaak peper, zout of suiker toe.

Foe yong hai saus 3

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

Ingrediënten

3 kopjes bouillon (van blokjes)
4 eetlepels tomatenketchup
wat bruine basterdsuiker
½ blikje fijne doperwtjes (uitgelekt)
½ eetlepel aardappelmeel
zout
peper

Bereiding

Breng de bouillon, vermengd met de ketchup, wat zout en wat peper aan de kook.
Bind het met de aardappelmeel en doe er dan de doperwtjes bij.
Giet de warme saus over de omeletten.
Serveer bij witte rijst of nasi goreng.
Wilt u de saus wat pittiger hebben, doe er dan½ lepeltje djahépoeder bij.

Forel op de barbecue

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

Ingrediënten

forel
ui
droge witte wijn
room

Bereiding

Leg de forel op zijn rug op een stuk aluminiumfolie dat groot genoeg is om het helemaal in te pakken.
Vul de forel met kleine stukjes ui
Giet er een geutje room bij, giet er een geutje witte wijn bij
Voorzichtig toeplooien.
Een tijdje op de barbecue.

Forelmousse 2

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

Ingrediënten

2 gerookte forelfilets
5 eetlepels slagroom
beetje citroensap
2 theelepels fijngesneden dragon
zout
peper
1 struikje witlof, blaadjes losgehaald

Bereiding

Pureer de filets in de keukenmachine, voeg de slagroom toe en breng op smaak met citroensap, dragon, zout en peper.
Schep de mousse in glaasjes en steek er enkele witlofblaadjes in.

Frambozencake

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

Ingrediënten

180 g zachte boter
200 g suiker
4 eieren
250 g zelfrijzende bloem, gezeefd
sap van 1 citroen
¼ l room,opgeklopt
1 bakje frambozen
zout

Bereiding

Klop de boter, de suiker en de eierdooiers tot een crème.
Roer er de bloem en het citroensap door.
Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout en spatel door het deeg.
Giet het deeg in een beboterde en bebloemde springvorm en bak 45 minuten in een voorverwarmde oven op 170°.
Bestrijk de afgekoelde cake met de room en versier met de frambozen.

Franse hamburgers met rauwkost

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

Ingrediënten

500 g worteltjes, geschrapt
½ zakje radijs
1 komkommer
1 teen knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 stokbrood, meergranen boulogne
4 hamburgers (Biologisch)
8 eetlepels carambasaus (flesje à 260 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 220 °C.
4 worteltjes in plakjes snijden.
Radijsjes schoonmaken, 4 radijsjes in plakjes snijden.
Komkommer schillen en in plakken snijden.
Knoflook pellen en boven klein schaaltje fijnpersen.
Mengen met ¼ theelepel zout, ¼ theelepel peper en olie.
Brood afbakken volgens aanwijzingen op verpakking.
Hamburgers in hete grillpan 8 minuten om en om grillen.
Aan beide kanten met knoflookmengsel bestrijken en nog 1 minuut grillen.
Brood in vieren snijden.
Stukken brood opensnijden, besmeren met dun laagje saus en beleggen met paar plakjes komkommer, plakjes wortel en plakjes radijs.
Hamburgers erop leggen. Klein beetje saus erop druppelen.
Brood half dichtklappen.
Brood met hamburgers op 4 borden leggen, rauwkost en rest saus erbij geven.

Franse pompoentaart

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

Ingrediënten

200 g pompoen
100 g bloem
½ l melk
60 g boter
60 g suiker
6 eieren
1 eetlepel rum
400 g briseerdeeg

voor de taartbodem

250 g bloem
2 eierdooiers
125 g boter
5 g zout

Bereiding

Maak een kuiltje in de bloem met daarin de eierdooiers, blokjes koude boter en zout.
Voeg 3 à 4 eetlepels koud water toe.
Kneed het geheel snel met de vingertoppen tot samenhangend deeg.
Druk met de palm van de hand het deeg uiteen tot 1cm dikte.
Maak er een bal van en laat het twee uur in de koelkast rusten.
Schil de pompoen, snij deze in stukjes en kook het 20 minuten
Laten uitlekken.
Meng de pompoen met de bloem en roer de melk erdoor.
Voeg boter en suiker toe.
Breng dit al roerend aan de kook.
Roer van het vuur af de eieren stuk voor stuk erdoor, voeg de rum toe.
Laat het afkoelen. Verwarm de oven op 180°C.
Rol de deeg uit en bekleed hiermee een taartvorm van 26cm doorsnede.
Vul dan de vorm met het pompoenmengsel en bak het af in 35 minuten.

Franse wijnmarinade

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

Ingrediënten

(voor (haas)karbonades, kippenbouten, entrecotes en ribeyes)
1 gesnipperd sjalotje
2 fijngehakte teentjes knoflook
fijngehakte verse Provençaalse kruiden (tijm, rozemarijn, peterselie) of gedroogd uit een potje
½ fles rode wijn
1 dl olijfolie
versgemalen zwarte peper naar smaak

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten tot een marinade.

Fricandeau met zoetzure groenten

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

Ingrediënten

1 schoongemaakte ui
¼ komkommer, gehalveerd en zaad verwijderd
½ groene paprika, zaad verwijderd
½ rode paprika, zaad verwijderd
1 plak ananas uit blik
1 dl ananassap
3 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel chilisaus of½ theelepel tabasco
1 eetlepel suiker of vloeibare honing
1 kleine tomaat, geschild, zaad verwijderd en in kleine stukjes gesneden
3 dl kippenbouillon
2-3 eetlepels olie
1 eetlepel maïzena, opgelost in wat bouillon
500 g fricandeau, licht aangevroren, eerst in plakken en aansluitend in repen gesneden
zout
witte peper uit de molen

Bereiding

Snijd van de ui, komkommer, beide halve paprika's en ananas reepjes die niet veel dikker mogen zijn dan lucifers.
Vermeng in een kom het ananassap, de azijn, chilisaus of tabasco, suiker of honing en de bouillon.
Verhit de olie in de wok en bak al omscheppend de stukjes vlees aan alle kanten aan.
Neem het, als het gaar is (en dat gaat zeer snel), met een schuimspaan uit de pan en zet het even apart.
Doe de ingrediënten voor de saus in de resterende olie en breng het al roerend aan de kook, zodat het licht gaat binden.
Maal er peper over en voeg een heel klein beetje zout toe.
Doe nu eerst de gesneden groenten en ananas in de pan en laat het even heet worden.
Voeg dan de stukjes tomaat en het vlees toe en laat alles door en door heet worden, maar niet koken.
Dien direct op.

Fruitcarpaccio

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

Ingrediënten

1 perzik
4 vijgen
4 grote aardbeien
1 citroen
1 handvol citroenmelisseblaadjes
4 filodeegplakjes
beetje olie
12 g puddingpoeder
½ vanillestokje
20 g kristalsuiker

Bereiding

Was alle vruchten en snijd ze in zeer fijne plakjes.
Leg de fruitplakjes dakpansgewijs over elkaar op de borden en dek af met verhoudfolie.
Plaats de borden in de koelkast.
Borstel het filodaag aan beide zijden in met olie en bak ze 5 minuten in de oven op 150°C tot ze goudgeel zijn.
Verwarm de melk samen met het vanillestokje in een steelpannetje tot het kookpunt, hou en beetje over om het puddingpoeder aan te maken.
Voeg het puddingmengsel toe aan de hete melk, laat nog even doorkoken op het vuur en voeg dan de suiker toe.
Nappeer het fruit met de vanilleroomsaus en bedek het fruit met de blaadjes gebakken filodeeg.
Werk af met de blaadjes citroenmelisse.

Fruitspiesjes met kokossaus

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

Ingrediënten

200 g verse ananas
12 grote aardbeien
3 bananen, in stukjes
1 groene appel, in stukjes
kokosmelk
rum
boter
suiker

Bereiding

Maak 12 spiesjes door aan elk stokje drie stukjes fruit te prikken (geen ananas).
Laat in een koekenpan een eetlepel boter smelten, met twee eetlepels suiker en bak er de spiesjes in. Leg ze op een schaal.
Bak in het zelfde bakvet ook de stukjes ananas, flambeer met 3 eetlepels rum en pureer het geheel, met 4 eetlepels kokosmelk.
Schenk het sausje over de spiesjes.

Frutti de gelantina

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

Ingrediënten

6 blaadjes gelatine
½ l vruchtensap naar keuze
75 g fijne tafelsuiker
1 limoen
1 mango
400 g vers fruit in stukjes,zoals druiven ananas aardbeien
lychees kiwi's
kletskopjes
slagroom

Bereiding

Week de blaadjes gelatine in koud water.
Verwarm 2 dl van het vruchtensap samen met de suiker en de rasp van de limoen.
Knijp de gelatine heel goed uit en los het op in het hete vruchtensapmengsel.
Maak al het fruit schoon en snijd het in gelijke stukjes.
Doe het fruit in een met koud water omgespoelde vorm met een inhoud van 1 l.
Schenk het restant vruchtensap bij het mengsel met gelatine.
Schenk het mengsel als het geheel iets lobbig wordt over het fruit.
Laat de jellypudding in de koelkast minimaal 6 uur opstijven.
Dompel de vorm vlak voor het serveren heel kort in heet water, plaats de schaal waarop het gerecht geserveerd wordt op de vorm en keer het geheel direct om.
Serveer de verrassing van exotisch fruit met kletskopjes en slagroom.

Frutti di mare op tomaat

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

Ingrediënten

600 g gemengde schaal- en schelpdieren (Frutti di mare, uit de diepvries)
zout
versgemalen peper
1 eetlepel citroensap
1 theelepel fijngewreven oregano
2 vleestomaten
100 g champignons
1 bosje basilicum
300 g mozzarella
3 eiwitten
3 eetlepel bloem
6 eetlepel olijfolie

Bereiding

Laat de schaal- en schelpdieren ontdooien.
Dep ze droog, besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met zout, peper en oregano.
Spoel de tomaten af.
Snijd de steelaanzet eruit.
Snijd de tomaten in dikke plakken.
Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Spoel het basilicum af.
Schud het om in het vergiet of dep het droog en snijd het in reepjes.
Laat de mozzarellakaasjes uitlekken en snijd ze in plakken.
Verwarm de oven voor op 200 º C.
Bedek de bodem van vier ovenschaaltjes met de plakken tomaat.
Strooi er peper en zout op en verdeel de plakjes champignons erover.
Strooi er basilicum op. Verdeel de mozzarella erover.
Zet de schaaltjes in de oven, op het middelste rooster.
Graniteer het gerecht ca. 5 minuten.
Roer de bloem en eiwitten door elkaar.
Haal de zeevruchten door het mengsel.
Verhit de olie in een koekenpan en bak de zeevruchten er in gedeelten in.
Verdeel ze over de ovenschaaltjes en dien het gerecht op.

Fusilli met kaas

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

Ingrediënten

400 g eliche al basilico (spiraalvormige pasta, verkrijgbaar in verschillende kleuren en smaken)
zout
een scheutje olie
1 dl koudgeperste olijfolie
1 stengel bleekselderij
100 g taleggio
100 g provolone piccante
50 g niet te rijpe gorgonzola
1 theelepel gedroogde oregano
1 takje verse rozemarijn
peper van de molen

Bereiding

Kook de spiraaltjes in ruim water met een beetje zout en een scheutje olie beetgaar.
Giet ze af, vermeng ze in een slakom met de helft van de olie en laat volledig afkoelen.
Maak de selderij schoon en snijd de stengel in ringen.
Snijd de 3 soorten kaas in blokjes en doe die met de oregano, de rozemarijn, de selderij en de rest van de olie in een kommetje.
Kruid met peper en zout.
Meng de kaas door de pasta als deze is afgekoeld.

Galopping horses

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

Ingrediënten

4 sinaasappels zonder pitten
1½ eetlepel arachideolie
4 sjalotjes gesnipperd
100 g gehakt varkensvlees
100 g gehakte scampi's
4 eetlepels geroosterde pinda's, lichtjes geplet
2½ eetlepel bruine suiker
1½ eetlepel vissaus

voor het garnituur

3 hete pepertjes rood
1 bosje verse koriander

Bereiding

Schil de sinaasappels en verwijder zoveel mogelijk van de witte vliesjes.
Snijd de sinaasappels overdwars in 5 plakken.
Leg de plakken in een schaal.
Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag, fruit de sjalot goudkleurig.
Voeg het varkensvlees toe en bak het vlees kort tot korrels.
Doe het scampigehakt erbij en bak even mee.
Draai het vuur zacht en voeg pinda's, vissaus en suiker toe.
Roer en bak tot de suiker is gesmolten en het meeste vocht is verdampt.
Draai het vuur uit en laat de mengeling 15 minuten afkoelen.
Verdeel het gehakt over het hart van de schijven sinaasappel.
Versier met plakjes peper en blaadjes koriander.
Serveer op kamertemperatuur.

Gamba's

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

6 gamba's per persoon
1 ananas (vers)
1 gember (vers)
2 theelepels kerrie
olie
kookroom

Bereiding

Snijd eerst de kruin en de kont van de ananas.
Haal daarna met een broodmes door het vlees de schil eraf.
Boor de pit uit of deel het in vieren en snijd dan de pit eruit en verdeel de delen in plakjes van 1 cm.
Schil de gemberwortel als een aardappel en hak het daarna fijn.
Doe de olie in de pan en verhit het middelmatig.
Pel de gamba's en doe deze in de pan.
Als ze aan beide zijden goed rood zijn, doe er dan de ananas en de gember bij. (6 stukjes ananas en ongeveer een theelepel gember).
Als het geheel goed warm is, roer er dan de gemberpoeder doorheen.
Als het geheel nog 5 minuten heeft gestaan, de kookroom toevoegen en doorroeren.

Gamba's in roomsaus

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

Ingrediënten

14 mooie gamba's, rauw en ongepeld
2 sjalotten
2 flinke knoflooktenen
1 grote verse peper
olijfolie
witte wijn
sherry
½ courgette (of kleine hele)
bouquet garni
boter
bloem
aardappelpuree
peper en zout
(kook)room
eventueel wat geraspte kaas

Bereiding

Maak een flinke scheut olijfolie warm (niet heet) en voeg hier twee kleingesneden sjalotten, twee grote en fijngesneden knoflooktenen en een fijngesneden grote (zoet, niet heet) peper aan toe.
Maak langzaam verder heet tot de olie gaat bruisen.
Blus af met citroensap en een glas droge kruidige rosé of witte wijn.
Eventueel als beschikbaar een lepel gedroogde bouquet garni toevoegen en even mee laten wellen.
Pel de gamba's en verwijder darmaanzet uit de kop en trek de darm uit het lijf of snijd hem uit de rug.
Zet gamba's een halve dag gekoeld weg in de marinade.
Bak de schalen en koppen snel in weinig olijfolie roze tot een aanzet hier en daar van licht gebruind.
Blus dit af met 0,2 l water en laat de bouillon een twintig minuten trekken en indampen.
Zeef de schalen er uit.
Maak een roux van boter en bloem en voeg hier de hete bouillon aan toe.
Maak af met een scheutje sherry en een viertal eetlepels (kook)room.
Voeg een paar lepels van de groenten uit de marinade toe.
Snijd dunne langwerpige plakken van de halve courgette en zout deze licht.
Laat ze tien minuten staan.
Spoel ze af en droog ze met keukenpapier stevig af.
Olie een voldoende hoge ovenschaal in met olijfolie.
Leg de courgetteplakken dakpansgewijs op de bodem.
Maak een rand van de aardappelpuree langs de kanten van de schaal.
Schik de gamba's hier tussen.
Bedek de gamba's vervolgens met de saus tot aan de pureerand.
Naar smaak kan eventueel wat kaas over de schotel worden gestrooid.
Zet de schotel midden in een voorverwarmde hete oven en laat hem in twintig á vijfentwintig minuten heet worden en licht kleuren.

Serveertip: Een stevige slasoort met wat maïskorrels en een mosterddille dressing.

Gamba's met room

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

Ingrediënten

boter
250 g champignons
150 ml slagroom
1 teentje look
gehakte peterselie
1 ui
1 koffielepel Napolitaansesaus
brandy
16 gamba's

Bereiding

Doe de gepelde gamba's in een beboterde steelpan.
Voeg er na 2 à 3 minuten de in schijfjes gesneden champignons, de ui en de gehakte look aan toe.
Als de gamba's een rode kleur krijgen, flambeer ze dan met brandy.
Voeg er de room en de Napolitaanse saus aan toe, waardoor de saus een roze kleur krijgt en laat ze indikken.
Dien op met gehakte peterselie.

Garbure 2

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

Ingrediënten

1 dikke plak (200 g) jambon de Bayonne
400 g petit salé (zuurkoolspek kan ook)
wat peterselie, tijm en laurier
7 peperkorrels
400 g aardappelen
400 g wortelen
200 g meiraapjes
2 preien
1 heel grote ui (of 2 kleine, het moet ± 300 g zijn)
2-3 fijngehakte tenen knoflook
1 groene kool
1 groot blik cassoulet
zout en peper naar smaak

Bereiding

Breng de ham, de petit salé, de peterselie, tijm en laurier en de peperkorrels (zonder zout) met 2½ l water aan de kook.
Schuim de bouillon af en laat hem op laag vuur ± 1½ uur trekken.
Maak de groenten schoon en snijd ze in grote stukken.
Gebruik van de groene kool alleen de lichtgroene bladeren.
Als u de donkergroene bladeren ook wilt gebruiken, breng dan een pan water aan de kook, blancheer ze 3 minuten, spoel ze met koud water af en laat ze uitlekken.
Doe de aardappelen, de wortelen, de meiraapjes en de knoflook in de pan en laat ze 30-45 minuten koken.
De soep wordt het lekkerst, als u hem tot zover klaarmaakt, laat afkoelen en kort voor het eten afmaakt.
Doe de prei, de kool en de cassoulet in de soep, breng hem weer aan de kook en laat hem nog 15-30 minuten op een zacht pitje staan.
Vis voor het opdienen de botten en de stukken vlees uit de soep, gooi de botten weg en snijd het vlees in stukken.
Er horen natuurlijk stevige hompen brood bij.

Info: Garbure is een dikke maaltijd-groentesoep die zo heet in de Béarnais, een streek in de Pyreneeën, maar in elk berggebied kennen ze wel een dergelijke hartverwarmende pot met knollen en kool.
Het is een ideaal gerecht om de groentebak op te ruimen, want zolang je maar van de basis - bouillon van gezouten varkensvlees met eenden- of ganzenconfit, knollen en kool - uitgaat, kun je wat groenten betreft je eigen hart volgen.
Hier een recept, vrij naar dat van de beroemde Franse kok Joël Robuchon. Hij gebruikt gekonfijte eendenpoten en verse witte bonen, maar het is makkelijker een groot blik kant-en-klare cassoulet (witte bonen met worst en eendenconfit) te nemen.

Garnaalkroketten 6

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

Ingrediënten

40 g boter
100 g paneermeel
1 citroen
5 cl slagroom
250 g grijze garnalen
150 g bloem
10 g gelatine
½ l melk
2 eieren
peterselie
peper
zout

Bereiding

Laat de gelatine weken in koud water.
Scheid de eierdooiers van het eiwit en zet dit laatste opzij.
Klop de dooiers met de room.
Bereid een dikke bechamel: laat de boter smelten, voeg 75 g bloem toe, laat al roerend blond kleuren.
Voeg dan geleidelijk de melk toe onder voortdurend roeren en breng aan de kook.
Wanneer de saus indikt, de uitgelekte gelatine toevoegen.
Kruiden met een weinig zout en peper.
Van het vuur af de room en eierdooiers toevoegen.
Meng er de garnalen door.
Breng op smaak en giet dit mengsel in een ingeoliede schotel.
Zet deze pasta een 12-tal uur in de koelkast.
Klop het eiwit met een vork.
Snijd porties deeg uit, haal ze door de bloem en door het eiwit en ten slotte door het paneermeel.
Bak de kroketten in de frituurpan op 180°C en dien meteen op met gefrituurde peterselie en partjes citroen.

Garnalen met broccoli en wortel

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

Ingrediënten

500 g garnalen, gekookt en gepeld
olie om te bakken
3 eetlepels olie
2 knoflooktenen uit de knijper
1 theelepel gemberwortel, geraspt
250 g broccoli, schoongemaakt en in roosjes verdeeld
1 wortel, geschrapt en in dunne reepjes gesneden
mespunt zout

voor de saus

1 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
zout
witte peper uit de molen
mespunt ve-tsin
1-2 theelepels suiker

Bereiding

Breng water met zout aan de kook, doe er de broccoliroosjes in, blancheer ze 1-2 minuten en doe ze in een vergiet. Spoel direct onder de koude kraan tot ze koud zijn.
Verhit de olie in de wok en bak de knoflook en gemberwortel even glazig, zodat de olie gaat geuren.
Voeg de garnalen toe, bak ze 1 minuut mee en neem ze met een schuimspaan uit de pan.
Vermeng de kippenbouillon met de maïzena, ve-tsin en een mespunt zout.
Giet het in de hete wok en roer tot de saus gebonden is.
Doe er de reepjes wortel en broccoli in, laat 2 minuten stoven en doe er dan de garnalen door.
Laat alles nog even door en door heet worden, maar niet meer koken.
Serveer het gerecht direct.

Garnalen met koriander en limoen

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

Ingrediënten

6 rauwe tijgergarnalen
6 eetlepels olijfolie
1½ eetlepel limoensap
zout
peper
3 eetlepels fijngesneden koriander

Bereiding

Pel de garnalen maar laat het staartstukje eraan zitten.
Bak de garnalen in 1 eetlepel olie 3 minuten tot ze roze zijn.
Steek ze aan een spiesje.
Roer een dressing van 5 eetlepels olie, limoensap, wat zout en peper en koriander.
Serveer de dressing in glaasjes met de garnaal.

Gazpacho van courgette en koriander

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

Ingrediënten

2 sjalotten, fijngesnipperd
400 g courgettes, in grove stukken
2½ l olijfolie
20 g platte kaas
10cl room
10 takjes koriander
peper
zout
½ courgette voor het garnituur

Bereiding

Verhit de olie en stoof de sjalotjes aan tot ze glazig zijn.
Stoof de stukken courgette samen met de sjalotjes circa 15 minuten.
Voeg de witte kaas, room en koriander toe.
Kruid met peper en zout.
Haal van het vuur en mix tot een glad mengsel.
Neem de ½ courgette en snij een gedeelte met een rasp of een scherp mes in vier flinterdunne schijfjes.
Steek uit de rest met een appelboor bolletjes.
Steek elk schijfje courgette zigzag op een spiesje en versier er het glaasje gazpacho mee.
Werk de bereiding af met de courgettebolletjes.

Gebakken casseler-rib

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

Ingrediënten

400 g Casseler-rib
2 eetlepels paprikapoeder
1/5 eetlepel mosterd
zout
peper
150 g geraspte kaas (goudse)
1 rode paprika
1 groene paprika
1 dl crème fraîche
½ dl melk
1 theelepel maïzena

Bereiding

Verwarm de oven op 250 º C voor.
Snijd intussen de kasseler-rib, ontdoe de paprika's van de zaadlijsten, snijd ze dan in ringen of repen en leg deze met het vlees om en om in een ovenschaal met een hoge rand.
Vermeng de crème fraîche met de melk, de paprikapoeder, de mosterd en wat zout en peper.
Roer de maïzena met wat water,net voldoende om op te lossen, en voeg dit mengsel eveneens bij het crème fraîche/melk mengsel.
Giet nu alles over het vlees en strooi er de geraspte kaas er overheen.
Gratineer het gerecht vervolgen in de oven gedurende circa 15 à 20 minuten.
Men kan het er al uit halen na 15 minuten, sommigen willen een knapperig korstje, dan een paar minuutjes langer.
Dit vleesgerecht is lekker bij een lichte pasta en ook zo lichte salade.

Gebakken courgette in tomatensaus

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

Ingrediënten

2 middelgrote courgettes
sap van 1 citroen
zout
peper
3 eieren
3 eetlepels bloem
2-3 eetlepels gehakte peterselie
1 kopje olijfolie
2 teentjes knoflook
1 theelepel zout
1 ui
4-5 tomaten
2 eetlepel tomatenpuree
2 dl groentebouillon
enkele druppels azijn
1 theelepel cayennepeper
klein beetje suiker
1 bosje basilicum

Bereiding

De courgettes in 1-2 cm dikke plakken snijden.
De plakken met citroensap besprenkelen en bestrooien met peper en zout.
De eieren en de bloem gladroeren en er de peterselie aan toevoegen.
De olijfolie in een koekenpan verhitten en de geperste teentjes knoflook daarin fruiten.
De plakken courgettes door het beslag wentelen en in de knoflookolie goudgeel bakken.
De courgettes in een schaal leggen.
De ui fijn snipperen en fruiten in het resterende bakvocht.
De ontvelde, uitgeholde en in blokjes gesneden tomaat aan de ui toevoegen, de tomatenpuree erdoor roeren, de bouillon erbij schenken en het geheel op een matig vuur 6 tot 8 minuten zachtjes laten koken.
De tomatensaus kruiden met azijn, cayennepeper, suiker, peper en zout.
De gewassen en fijngehakte basilicum door de saus roeren.
De plakken courgette met saus overgieten en warm of koud serveren.

Gebakken courgettes in passata

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

Ingrediënten

1 theelepel olijfolie
3 grote courgettes in dunne plakjes
2 kleine rode uien fijngesnipperd
3 dl passata (gezeefde tomaten)
2 eetlepels fijngehakte verse tijm
knoflookzout
zwarte peper
takjes verse tijm als garnering

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 °C. Vet en ovenschaal in met de olijfolie
Leg de helft van de courgettes en ui in de schaal.
Schep de helft van de passata over de groenten, strooi er wat verse tijm over en breng het geheel op smaak met knoflookzout en peper.
Leg de rest van de courgettes en ui op de passata en strooi er nog wat knoflookzout en peper over.
Verdeel de passata met een lepel gelijkmatig over de ovenschaal.
Dek de schaal af met aluminiumfolie en bak het gerecht 40-50 minuten, in de oven, tot de courgettes gaar zijn.
Garneer met takjes verse tijm en serveer heet.

Gebakken doufu uit Peking

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

Ingrediënten

500 g doufu
1½ lente-uitje
50 g bloem
10 g gember
2 eetlepels olie
2 eieren

smaakgevers

250 cl kippenbouillon
1 eetlepel rijstwijn of sherry
1 theelepel sesamolie
zout

Bereiding

Snij de buitenkant van het blok doufu af.
Snijd de doufu in plakjes van½ cm.
Klop de eieren los.
Hak lente-ui en gember fijn.
Haal de doufu door de bloem en vervolgens door het ei.
verhit 2 eetlepels olie in een hapjespan en bak de doufu aan beide kanten goudbruin.
Voeg de ingrediënten van de smaakgevers, lente-ui en gember toe.
Laat het gerecht sudderen tot al het vocht is opgenomen (± 5 minuten).

Gebakken ganzen- en eendenlever

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd de lever in niet te dunne plakken, strooi er wat peper op en wentel de plakken in bloem.
Bak de lever op zacht vuur in heet vet.
Voeg op het bord zout toe, anders wordt de lever hard.

Gebakken langoustines met kruiden

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

Ingrediënten

2 tomaten
kaneel
1 wortel
2 dl slagroom
2 dl visfumet
1 sjalot
5 soeplepels olie
24 langoestines
noot van muskaat
peper
zout
1 dl witte wijn
1 kleine ui

Bereiding

Snijd de wortel in rondjes, snipper de ui en de sjalot.
Laat de groenten fruiten op een zacht vuurtje in een steelpan met 3 eetlepels olie.
Voeg er de in grote blokjes gesneden tomaten bij (het heeft geen zin ze te schillen of te ontpitten).
Laat twee minuten fruiten en overgiet met de visbouillon.
Laat 10 minuten sudderen op een zeer zacht vuurtje.
Intussen pelt u de langoustines.
Bewaar alleen de staarten, houd eventueel ook 4 mooie koppen voor de versiering.
Als de groenten gaar zijn voegt u de room toe.
Mix het geheel en giet vervolgens door een puntzeef.
Bak de langoustinestaarten in een grote pan met 2 eetlepels olie.
Neem ze uit de pan en blus de pan met de witte wijn.
Schraap de bakrestjes mooi samen en laat tot de helft indikken op een hoog vuur.
Voeg dan de groenteroom en een mespuntje van elke specerij toe.
Laat nog een beetje inkoken en breng op smaak.
Leg de langoustines terug in de saus en verwarm het geheel nog een minuut.
Dien de langoustines op, samen met de saus en enkele halve maantjes bladerdeeggebak.

Tip : u kunt van de langoustineschalen een bouillon maken. Zo hebt u een uitstekende basis voor een vissoep of voor een risotto.

Gebakken tahoe uit Peking

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

Ingrediënten

1 blok tahoe
1 lente-uitje
1 schijfje verse gember
2 eieren
50 g bloem
2 dl kippenbouillon
1 eetlepel medium sherry
1 eetlepel sesamolie
zout
2 eetlepels olie

Bereiding

Snijd de tahoe in plakjes van½ cm dik.
Klop de eieren los in een kommetje.
Hak de lente-ui en gember fijn.
Maak een sausje van 2½ dl bouillon, 1 eetlepel sherry, 1 eetlepel sesamolie en wat zout.
Haal de plakjes tahoe door de bloem en door het ei.
Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de tahoe in gedeelten aan beide kanten bruin.
Schep alle tahoe weer in de pan, doe het sausje, de lente-ui en de gember erbij en laat het geheel 5 minuten pruttelen tot het vocht is opgenomen.

Gebakken vis uit Hong Kong

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

Ingrediënten

500 g vis naar keuze, van graten en vel ontdaan en in blokjes van
2½ X 2½ cm gesneden

voor het beslag

60 g bloem
1 ei, wit en dooier gescheiden
1 eetlepel olie
5 eetlepels melk
zout
olie om te bakken

voor de saus

2 eetlepels olie
1 knoflookteen uit de knijper
1 rood pepertje, schoongemaakt, van zaad ontdaan en gehakt
1 dessertlepel verse gemberwortel, geraspt
1 theelepel chilipoeder
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels tomaten- of paprikachutney
3 eetlepels zoete ketjap of donkere sojasaus
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
2 eetlepels water
1-2 theelepels suiker
zout
zwarte peper uit de molen

Bereiding

Zeef de bloem in een beslagkom, maak in het midden een kuiltje en doe er de eierdooier, de melk, een lepel olie en een mespunt zout in.
Klop het stevig door. Dek de kom af en zet hem 30 minuten in de koelkast, terwijl u de saus bereidt.
Verhit de olie in de wok, doe er de knoflook, het pepertje en de verse
gemberwortel in en laat het even zacht en glazig bakken.
Doe er dan alle ingrediënten voor de saus bij, breng aan de kook en laat de pan op heel laag vuur staan, terwijl u de vis bereid.
Maar laat de saus beslist niet koken.
Snijd de vis in stukjes en kijk direct even na of er geen graten zijn achtergebleven.
Klop het eiwit zeer stijf en spatel het door het beslag.
Dompel steeds enkele stukjes vis in het beslag en bak ze in de hete frituurpan tot ze aan alle kanten een knapperig korstje hebben.
Leg ze op papier en bak de volgende portie, maar houd ze wel warm.
Doe de stukken vis in de saus, laat alles even door en door heet worden en dien direct op.

Gebakken witlof 3

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

Ingrediënten

4 struikjes witlof
50 g boter
2 theelepels suiker
2 theelepels citroensap
zout
peper

Bereiding

Snijd de kern uit de witlof en kook de struikjes in 8 minuten beetgaar.
De struikjes halveren.
In een koekenpan de boter verhitten en roer er de suiker, citroensap en peper door. laat de struikjes hierin 5 minuten goudbruin kleuren.

Gebakken witlof met mosterd

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

Ingrediënten

voor 2 personen

3 tot 4 stronkjes witlof
1 klontje boter
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel suiker

Bereiding

Snijd de witlof klein.
Smelt de boter in een wok of koekenpan en doe de witlof erbij.
Bak deze in ongeveer 5 minuten.
Blijf wel de witlof omscheppen.
Zodra de witlof begint te slinken de mosterd en de suiker toevoegen.
Nog even goed roeren en klaar.

Geconfijte look met zeevruchten

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

Ingrediënten

5 knoflooktenen (fijngehakt of gekneusd)
1 scheut witte wijn (droge)
1 dl kippenbouillon of fond
½ l room
10 stuks St Jacobsschelpen (kleine, gebakken)
10 mosselen (gekookte)
150 g garnalen (Hollandse)
1 paprika (½ groen, ½ rood, fijn)
1 theelepel poedersuiker
boter, of goede olijfolie.
enkele draadjes saffraan
peper
zout

Bereiding

Fruit de look in de boter of olie, bestrooi met poedersuiker en laat zachtjes karameliseren.
Scheutje wijn erbij en goed inkoken, vervolgens de bouillon of fond eronder en opnieuw inkoken.
Room toevoegen plus saffraan en u raadt het al: inkoken, maar ditmaal niet teveel. Kruiden met peper en zout.
Schaaldieren in een kommetje, roomsausje eronder mengen en garneren met paprikasnippers.

Gedroogde pruimen in rode wijn met gemberijs

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

Ingrediënten

40 g eidooier
35 g heel ei
100 g suiker
2 eetlepels gekonfijte gember
2 eetlepels gembersiroop
½ l slagroom

voor de saus

½ l rode wijn
7 dl rode port
100 g bruine rietsuiker
½ vanillestokje
1 kruidnagel
½ kaneelstokje
mespuntje gemalen kardemom
1 sinaasappel
750 g pruneaux zonder pit
arrowroot

Bereiding

Klop eidooiers met heelei en suiker schuimig.
Snij gember in kleine blokjes en roer met de siroop door de eimassa.
Klop de slagroom lobbig,spatél door het eimengsel en draai tot ijs.
Breng in een pan wijn, port, het opengesneden vanillestokje,kruidnagel, kaneel en kardemom aan de kook.
Draai het vuur laag en laat tegen de kook aan 40 minuten trekken.
Voeg de laatste 10 minuten de schoongemaakte en in reepjes gesneden schil van de sinaasappel, er mag geen wit aanzitten en het sinaasappelsap toe en laat ongeveer 10 minuten meekoken.
Passeer door een fijne zeef in een pan, voeg de pruimendanten toe en pocheer nog 10 minuten.
Haal de pruimen eruit en bind de saus lichtjes met in wat pocheervocht aangemaakte arrownoot (bindmiddel).
Voeg de pruimen weer toe en laat afkoelen.
Schep op gekoelde borden een bolletje ijs, leg daaromheen wat pruimen en giet er wat saus over.

Gedroogde tomaten

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

Ingrediënten

Bereiding

Was de tomaten, snijd ze doormidden of in vieren, bestrooi ze met wat fijn zeezout en leg ze met het velletje naar beneden op het rooster of op een bakplaat in de op 100°C voorverwarmde oven (de tomaten mogen elkaar niet raken).
Laat de ovendeur open en laat de tomaten zo staan tot ze zijn gekrompen en droog aanvoelen, maar ze moeten wel wat soepel blijven (dit proces kan wel 12 uur duren). Schuif de tomaten nu en dan een beetje heen en weer.
Zet, als de tomaten leerachtig aanvoelen, de oven uit en laat ze afkoelen.
U kunt de gedroogde tomaten onbeperkt bewaren.
Bewaar ze in een pot goede olijfolie samen met verse kruiden, zoals oregano, basilicum etc. en 1-2 teentjes knoflook.
Leg de gedroogde tomaten voor het gebruik even in matig warm water.
Dit water kunt u dan vervolgens weer gebruiken om soep mee te trekken.

Info: Gebruik bij voorkeur pomodori-om-te-drogen, ook bekend als pomodori a peruccia.
Dit zijn tomaten met stevig vruchtvlees en weinig vochtr.
Maar probeer het ook eens met kerstomaatjes. Die zijn klein, drogen gemakkelijker en hebben meer smaak dan een gewone tomaat.
De tomaten worden met schil gedroogd.

Geflambeerde scampi's

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

Ingrediënten

24 á 32 scampi's volgens grootte
3 sjalotten
2 blokjes visbouillon, opgelost in 1 l. water
2 dl droge witte wijn
100 g boter
2 dl room
1 eetlepel pastis
5 eetlepels olijfolie
1 eetlepel gehakte dragon
1 theelepel paprikapoeder
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Was de scampi's en droog ze met keukenpapier.
Meng zout, peper en paprikapoeder en strooi het over de scampi's.
Pel de sjalotten en hak ze fijn.
2. Verhit de olijfolie in een kookpan.
Laat de scampi's aan elke zijde 2 minuten in bakken.
Voeg de sjalotten erbij en laat nog 1 minuut sudderen.
Giet de olie weg en giet de pastis erover.
Hou er een vlam bij om te flamberen.
Blus na 1 minuut met de witte wijn.
Giet de visbouillon bij de scampi's en laat twee minuten doorkoken.
Haal de pan van het vuur en neem de scampi's uit de bouillon.
Hou ze warm.
Zet de pan terug op het vuur en kook het vocht op hoog vuur in tot de helft.
Voeg er de room en de dragon aan toe en laat nog even opwarmen op matig vuur.
Voeg de scampi's weer bij en serveer onmiddellijk.

Gefrituurde asperges met krab

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

Ingrediënten

5 verse asperges
½ blikje krab
1 eiwit
1 lente-ui of een stukje prei
1 plakje verse gember
sesamolie
½ dl kippenbouillon
4 dl olie
zout
peper
suiker

voor het bindpapje

1 eetlepel maïzena
2 eetlepels water

voor de saus

1½ dl bouillon
½ theelepel suiker
2 eetlepels pale medium dry sherry

Bereiding

Schil de asperges met een dunschiller of met een aspergeschiller (schil het puntje NIET), verwijder de onderste 3 cm en snijd ze in de lengte
doormidden en dan in schuine stukjes van 2 cm.
Snijd de lente-ui in stukjes.
Hak de gember fijn.
Vermeng de ingrediënten voor de saus.
Haal de krab met een vork los.
Verhit in een wok op hoog vuur 4 dl olie en frituur de asperges tot ze verkleuren.
Schep ze uit de wok en laat ze uitlekken.
Giet de olie uit de wok in een bewaarpan (bewaar voor later gebruik).
Verhit de wok opnieuw en verhit hierin 2 eetlepels sesamolie.
Roerbak de lente-ui en de gember tot het geurt.
Roerbak de krab enkele seconden, voeg het sausje toe en laat 1 minuut koken.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en roer er zoveel van het bindpapje door dat de saus licht bindt.
Klop het eiwit los, roer het door de saus tot het stolt, voeg de asperges toe, meng alles goed en serveer direct.

Gefrituurde kruidige kip

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

Ingrediënten

4 kippenbouten
2 eetlepels gembersap
2 eetlepels droge sherry
3 eetlepels vijfkruidenpoeder
½ theelepel peper
2 eetlepels geraspte verse gemberwortel
2 eetlepels geraspte sjalot of ui
4 uitgeperste of fijngestampte grote teentjes knoflook
¼ theelepel zout
3 eetlepels suiker
3 eetlepels lichte sojasaus
2 theelepels sesamolie
1 ei
50 g maïzena
olie voor het frituren
toefjes peterselie voor het garneren

Bereiding

Hak de kippenbouten doormidden.
Snijd ieder stuk kip enkele malen diep in en sla daarna de stukken kip met een hakmes of met een deegroller zo plat mogelijk.
Marineer de kip 20 minuten in het gembersap en de sherry.
Vermeng de vijfkruidenpoeder met de peper, gember, sjalot of ui, knoflook, het zout, de suiker, lichte sojasaus en de sesamolie.
Schenk het mengsel over de kip en laat alles nog een uur staan.
Keer de stukken kip elk kwartier om.
Klop het ei los en voeg dit aan de marinade toe.
Schep alles goed door elkaar.
Wentel de met marinade bedekte stukken kip door de maïzena.
Verhit de olie voor het frituren tot 190°C. en frituur de kip mooi bruin.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier.
Serveer het gerecht warm en gegarneerd met wat toefjes peterselie.

Gegratineerde krab op z'n Chinees

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

Ingrediënten

1 gekookte krab
500 g verse paddestoelen
2 soeplepels broodkruimels
500 g mager varkensvlees
1 ei
4 á 5 lente-uitjes
1 koffielepel sesamolie
zout

Bereiding

Hak het varkensvlees, de paddestoelen en de krab fijn.
Voeg er de fijngesnipperde uitjes bij en breng op smaak met zout.
Bind met een ei en plaats terug in de krabbeschelp.
Bestrooi met broodkruimels en sesamolie.
Kook het gerecht in olie of in de grill.

Gegratineerde mosselen 7

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

Ingrediënten

2 kg gekookte mosselen in de schelp
2 eetlepels boter
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels bloem
2½ dl volle melk
2 dl room
1 à 2 stokbroden
1 theelepel gehakte tijm
1 eetlepel gehakte peterselie
50 g gemalen gruyère kaas
versgemalen peper

Bereiding

Smelt de boter en een pan, roer de bloem erdoor en laat even stoven.
Roer er dan de melk en de room bij.
Roer tot een gladde bechamelsaus.
Doe de tijm, de peterselie en de mosterd erbij, en breng op smaak met peper.
Verwijder de bovenste mosselschelpen en maak de mosselen los, maar laat ze in de onderste schelp liggen.
Verdeel de mosselen over vuurvaste schoteltjes.
Schep op elke mossel een beetje saus en wat gemalen gruyère.
Laat onder de grill goudbruin worden en serveer met stokbrood.

Gegratineerde mosselen 8

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

Ingrediënten
voor 2 personen

24 gekookte mosselen in de schelp
1/8 l crème fraîche
2 eetlepels geraspte emmentaler
kerriepoeder
peper

Bereiding
Verwijder van iedere mossel een schelp (de mossel blijft dus in een schelphelft achter).
Leg de mosselen in een platte ovenschaal of op 2 ovenvaste borden.
Klop de eidooier samen met de crème fraîche, de kaas, een mespunt kerriepoeder en peper los en schep dit mengsel op de mosselen.
Laat de mosselen onder de voorverwarmde ovengrill gratineren.

Gegratineerde pompoen

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

Ingrediënten

275 g boter
1 kg pompoen
40 g bloem
½ l melk
peper
noodmuskaat
3 geklutste eieren
paneermeel

Bereiding

Fruit de kleingesneden pompen in 75 g boter.
Laten bakken tot alle vocht verdampt is en de pompoenstukjes glazig zijn, dan pureren.
Maak een witte saus met 50 g boter, 40 g bloem verdund met ½ l melk en voeg zout, peper en noodmuskaat toe.
Laat het mengsel een tiental minuten koken tot de vloeistof begint te borrelen, draai het vuur uit en voeg de geklutste eieren toe.
Meng de saus door de pompoenpuree en vul hier een beboterde ovenschaal mee.
Strooi er wat paneermeel over en giet wat gesmolten boter over de gratin en laat alles in een matige warme oven gratineren.

Gegrilde beafstuk met bearnaisesaus

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

Ingrediënten

biefstukken of tournedos
200g boter
1 soeplepel verse gehakte kervel
1 dl koud water
2 soeplepels gehakte dragon
zout
30 g sjalotten
olie
3 eierdooiers
1 koffielepel grove peper
peper
zout
4 stukken vlees naar keuze: T-Bone
1 dl alcohol- of dragonazijn

Bereiding

Laat de boter op een heel zacht vuur smelten (indien nodig au bain-marie), zonder te roeren.
Als ze volledig gesmolten is, schuimt u ze af en laat u ze afkoelen.
Snipper intussen de sjalotten.
Doe ze in een steelpan met de azijn, de peper en 1 soeplepel gehakte dragon.
Laat sudderen tot er slechts een vierde van de vloeistof overblijft.
Neem de pan van het vuur, voeg er koud water bij en filtreer het mengsel.
De vloeistof die u bekomt doet u opnieuw in de pan.
Verwarm de pan au bain-marie, doe er de eidooiers bij en klop krachtig met een garde tot u een schuimende substantie krijgt zoals bij een sabayon.
Neem de pan van het vuur en voeg er beetje bij beetje de geklaarde boter bij.
Blijf goed mengen.
Breng op smaak, doe er de gehakte kervel bij en de rest van de dragon.
Dien lauwwarm op met het gegrilde vlees van uw keuze.
Geef er frietjes bij. Wanneer u de saus iets te dik vindt, kunt u er een beetje koud water bijvoegen.
Gaat de saus schiften, klop ze dan op met een ijsblokje.
U kunt de helft van de azijn eventueel vervangen door witte wijn.

Gegrilde groenten

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

Ingrediënten

ui
courgette
aubergine
lange paprika
tomaat
knoflook
ansjovisfilet
peper
zout
paellakruiden
citroensap
zwarte olijven
olijfolie

Bereiding

Alles in de lengterichting snijden.
Alles bakken op de grilpan.
Alles netjes rangschikken.
Bestrooien met peper, zout en paellakruiden.
Wat citroensap erover sprenkelen.

Gegrilde oesters

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

Ingrediënten

24 oesters
24 dunne plakjes gerookte zalm (elk plakje ca. 4 x 8 cm).
2 stokbroden
3 eetlepels boter
8 eetlepels droog broodkruim
versgemalen peper

Bereiding

Was de oesters grondig en open ze.
Giet het vocht door een neteldoek in een steelpannetje.
Haal de oesters uit de schelpen en doe ze ook in het pannetjes.
Breng aan de kook, haal dan van het vuur.
Laat uitlekken.
Wikkel elke oester in een plakken zalm.
Neem 4 metalen spiesjes en rijg aan elk 6 oesters.
Snijd 8 schuine, dunne sneetjes van het stokbrood.
Leg ze in 4 rijtjes van elk 2 sneetjes in een ovenschaal.
Leg een spiesje met oesters op elk rijtje.
Zet de ovenschaal onder de grill en laat de spiesjes aan elke zijde 4 minuten grillen.
Laat de boter in een pannetje smelten.
Bak het broodkruin goudbruin.
Schuif de oesters van de spiesjes op een voorverwarmde schotel en leg wat broodkruim op elke oesters.
Bestrooi met peper en dien onmiddellijk op met stokbrood.

Gegrilde tarbot met Noilly Pratsaus

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

Ingrediënten

4 tarbotfilets (à 150 g)
zout
versgemalen peper
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap

Noilly Pratsaus

1 sjalotje
1 teentje knoflook
100 g roomboter
1 laurierblad
6 peperkorrels
½ dl droge witte wijn
2 dl visfond of visbouillon
2 eetlepels Noilly Prat (of pernod of witte vermout)

Bereiding

Spoel de visfilets af onder koud water en dep ze droog.
Bestrooi de tarbotfilets met peper en zout.
Meng de olijfolie met citroensap en besprenkel de vis ermee.
Pel voor de saus het sjalotje en de knoflook en snipper ze fijn.
Verhit 1 eetlepel boter en fruit hierin het sjalotje en de knoflook.
Voeg laurierblad, peperkorrels, wijn en visfond toe en laat het tot de helft inkoken.
Zeef de vloeistof en breng deze aan de kook met de Noilly Prat.
Roer blokjes boter met de garde of staafmixer erdoor.
Houd de saus warm zonder te koken.
Rooster de visfilets onder een voorverwarmde grill in de oven of in een hete grillpan 2-3 minuten per kant, afhankelijk van de dikte van de filets.
Serveer de gegrilde tarbot met de Noilly Pratsaus.
Lekker met gekookte krielaardappels met broccoli of groene asperges.

Gegrilde tonijn met knoflook en pepermie

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

Ingrediënten

4 tonijnsteaks (diepvries 2 pakken à 250 g)
300 g mienestjes (zak à 500 g)
3 eetlepels zonnebloemolie
600 g Chinese roerbakmix (2 zakken à 400 g)
6 eetlepels woksaus, Szechuan (flesje à 200 ml)
knoflook & peper (molen à 35 g)

Bereiding

Tonijnsteaks op bord leggen en laten ontdooien.
Mie koken volgens aanwijzingen op verpakking.
2 eetlepels olie in wok verhitten.
Hierin groenten 5 minuten roerbakken.
Woksaus erdoor scheppen en nog 1 minuut bakken.
Tonijnsteaks droogdeppen, met heel klein beetje olie bestrijken en bestrooien met knoflook & peper uit molen.
In hete grillpan aan elke kant 2 minuten grillen.
Knoflook & peper uit molen naar smaak aan mie toevoegen.
Mie en groenten op 4 borden scheppen.
Tonijn ernaast leggen.

Gehakt in saus

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

Ingrediënten

5 ons gehakt
zout
peper
4 eetlepel paneermeel
nootmuskaat
1 ui
½ paprika
¼ komkommer
1½ dltomatenketchup
1 theelepel suiker
1 theelepel mosterd

Bereiding

Gehakt aanmaken met peper en zout, paneermeel en nootmuskaat.
Maak er een mooie rol van.
Door elkaar mengen: ui, paprika, komkommer, tomatenketchup, suiker, mosterd.
Doe de saus in een ingevette ovenschaal en leg hier de gaktrol op.
In een oven van 175 º C. in 45 minuten lekker gaar en bruin laten worden.

Gehaktballetjes in tomatensaus 4

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

Ingrediënten

200 g rundergehakt
200 g lamsgehakt
1 ei
3 teentjes knoflook
4 eetlepels fijngesneden peterselie
½ theelepels nootmuskaat
zout
peper
2 sneetjes witbrood ontkorst
2 eetlepels rode wijn
2 eetlepels olijfolie
1 ui fijngesneden
3 tomaten ontveld
1 dl kippenbouillon

Bereiding

Meng het gehakt met het ei, de knoflook, 2 eetlepels peterselie, nootmuskaat, zout en peper.
Brood in de wijn weken en door het gehakt kneden.
Van het gehakt mengsel ca. 30 balletjes kneden.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de balletjes in 5 minuten bruin.
Voeg de ui toe en bak die 3 minuten mee.
Voeg de tomaat en de bouillon toe.
Laat de balletjes een half uur sudderen in de saus.
Neem de balletjes uit de pan en pureer de saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk over de gehaktballetjes.
Serveer warm of koud.

Gehaktballetjes met ansjovisolijven

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

200 g rundergehakt
ui
knoflook
peper
zout
pinchitos
kerrie
saffraan
rozemarijn
tijm
majoraan
basilicum
lenteui
1 blikje olijven met ansjovis
olijfolie

Bereiding

Ui en knoflook fijnhakken.
Gehakt verder aanmaken met peper, zout en pinchitos.
Gehakt om de olijven doen en balletjes van rollen.
Voorzichtig bakken in de olie.
Kerrie, ui en knoflook mee fruiten.
Wat saffraan en water toevoegen of bouillon.
De kruiden toevoegen.
Rustig de gehaktballetjes gaar koken.
Vlak voor het doorgeven de grof gesneden lente-ui toevoegen.

Gehaktballetjesschotel

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

Ingrediënten

500 rundergehakt
4 eetlepels paneermeel
2 eetlepels kokos (gemalen)
vers gemalen peper
zout
1 scharrel ei
1 zakje aardappelpartjes (voorgekookt)
3 eetlepels zonnebloemolie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
1 rode pepertje, in zeer dunne ringetjes gesneden
1 zakje nasi kruiden
750 g mooie prei, in ringen

Bereiding

Meng het gehakt met het paneermeel, de kokos, peper, zout naar smaak en het ei en vorm er kleine gelijke balletjes van.
Bereid de aardappelpartjes volgens de regels in een pan.
Verhit intussen een wok en bak de balletjes rondom lekker bruin, voeg de ui, de knoflook en het pepertje toe en bak al omscheppend 5 minuten op een halfhoog vuur mee.
Schep dan de nasi kruiden en de prei er door en voeg 2½ dl heet water toe.
Laat de prei al omscheppend beetgaar worden.
Breng het gerecht zo nodig op smaak met wat zout en serveer het met de aardappel partjes.
Geef er kroepoek bij en atjar.

Gehaktdriehoekjes

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 plakjes bladerdeeg
200 g gehakt
geraspte kaas

Bereiding
Bladerdeeg laten ontdooien.
Gehakt rul braden.
Gehakt in een vergiet doen zodat het vet weg kan gaan.
Een beetje kaas op een bladerdeeg doen en daarna een beetje gehakt erop leggen (houd er rekening mee dat de plakjes dubbel worden gevouwen in driehoekjes).
Daarna weer afsluiten met een beetje kaas.
Het plakje dichtvouwen en de zijkanten doen dichtmaken.
Maak zo ook de andere 3 plakjes klaar.
Oven voorverwarmen op 220 º C.
Ongeveer in 20 minuten klaar bakken.

Geitenkaasje met een notenkorst

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 eetlepel gehakte walnoten en 1 eetlepel vers broodkruim.
Rol het geitenkaasje stevig door dit mengsel en leg het ± 8 minuten op het rooster.
Keer het halverwege.

Gekarameliseerde spruitjes met appel aan een spies

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

Ingrediënten

300 g spruitjes
100 g bacon
1 appel in blokjes
schenkhoning

Bereiding

Maak de spruitjes schoon en kook ze in ruim kokend water, afhankelijk van de grootte 7-10 minuten voor.
Spoel ze in een vergiet af met koud water, laat ze heel goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier.
Wikkel de spruitjes elk in een plakje bacon en rijg deze aan een satéprikker, afgewisseld met een blokje appel.
Bestrijk de spiesjes dun met honing en grilleer ze in een grillpan, tafelgrill of onder een hete ovengrill tot de honing licht gekarameliseerd is.

Gekookt rundvlees in sojasaus

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

Ingrediënten

1 kg borstlappen
5 puntjes steranijs
3 eetlepels droge sherry
stukje mandarijnschil
3 eetlepels olie
50 g in plakjes gesneden verse gemberwortel
6 in plakjes gesneden teentjes knoflook
5 eetlepels sojapasta
2 eetlepels suiker
1 eetlepel lichte Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
¼ theelepel peper
2 theelepels maïzena
2 eetlepels water
1 theelepel sesamolie

voor het garneren

2 in reepjes (staafjes) gesneden lente-uitjes
1 bloem (gemaakt van een rode peper)

Bereiding

Doe het vlees met de steranijs, 2 eetlepels van de sherry en zoveel water dat het vlees net onder staat in een pan.
Breng alles aan de kook, leg een deksel op de pan, draai de hittebron laag en laat het vlees 2 uur zachtjes koken.
Laat het vlees daarna nog 1 uur in de pan liggen met de hittebron uit.
Haal het vlees uit de pan, houd de bouillon apart en snijd het vlees in flinke blokken.
Week de mandarijnschil 30 minuten in koud water.
Verhit de olie in een hittebestendige stoofpot en fruit hierin de gember, de knoflook en de sojapasta 1 minuut.
Roer vervolgens het vlees door het mengsel.
Voeg de rest van de sherry, de mandarijnschil, de apart gehouden bouillon en zoveel water toe dat het vlees net onder staat.
Breng alles aan de kook.
Laat het gerecht 1 uur zachtjes sudderen.
Maak de maïzena aan met water en bind hiermee het gerecht.
Laat het gerecht nog 2 minuten zachtjes doorkoken, roer er de sesamolie door en serveer het, gegarneerd met de reepje lente-ui en een bloem van rode peper.

Gekookte rijst

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

Ingrediënten

200 g rijst (Surinaams)
3-4 dl water

Bereiding

Was de rijst tot het waswater helder is.
Doe de rijst in een pan en giet er 3-4 dl water bij.
Breng de rijst afgedekt aan de kook, roer nog eenmaal en zet het vuur laag.
Kook de rijst 10-12 minuten (afgedekt) of tot al het water is opgenomen.
Neem de pan van het vuur, maak de rijst los met een vork en laat de rijst uitdampen.

Gekruide biefstukjes 'Colorado'

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

Ingrediënten

500 g biefstuk in dunne plakken van ± 1½ cm
1 theelepel gemengde gedroogde kruiden (tijm, oregano, rozemarijn)
zout
peper
1 grote ui in ringen

Bereiding

Wrijf het vlees met de kruiden en peper in en bak het vlees en de uiringen op de barbecue in ± 2 minuten aan beide zijden bruin en medium gaar.
Serveer het met salsa Mexicana.

Gemarineerde kersencakejes

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

Ingrediënten

1 pot kersen zonder pit (370 g)
1 bakje ricotta (250 g)
2 eieren, losgeklopt
2 eetlepels custardpoeder
150 g witte basterdsuiker
2 eetlepels kersenjam
1 eetlepel balsamicoazijn

Bereiding

Giet de kersen af boven een kom en bewaar het sap.
Laat de kersen op keukenpapier uitlekken.
Verwarm de oven voor op 175 º C. roer de ricotta met de eieren, de custardpoeder en de helft van de basterdsuiker tot een glad beslag.
Verdeel de kersen over de bakvormpjes en schep het ricottabeslag erbovenop.
Bak de cakejes in het midden van de oven in 30 minuten goudbruin en gaar.
Kook in een pan met een dikke bodem het kersenvocht met de jam, de rest van de suiker en de azijn in 8 minuten tot een siroop.
Laat de cakejes uit de oven even afkoelen en stort ze dan op dessertbordjes.
Serveer ze lauwwarm met de siroop.

Gemarineerde speklapjes met bieten

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

Ingrediënten

4 grote kruimige aardappels (à ca. 150 g)
1 ui
1 appel (bijv. Elstar)
1 zakje verse bieslook (25 g)
1 schaaltje speklapjes à la minute, gemarineerd (ca. 370 g)
1 schaaltje geraspte bietjes (400 g)
1 bekertje crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Aardappels schoonboenen, inprikken en in magnetron op 700 watt in ca. 12 minuten bijna gaar laten worden.
Aardappels afgedekt in keukenhanddoek ca. 10 minuten laten nagaren.
Ui pellen en snipperen.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.
Bieslook fijn knippen.
Speklapjes in koekenpan zonder boter in ca. 4 minuten aan beide kanten bruinbakken.
Speklapjes uit pan halen en warm houden.
In vet van speklapjes appel en ui ca. 4 minuten bakken.
In pan bietjes met 2 eetlepels water zachtjes verwarmen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Crème fraîche met grootste deel van bieslook en zout losroeren.
Aardappels over vier borden verdelen. Iets opensnijden.
Crème fraîche erop scheppen en met rest van fijn geknipte bieslook garneren.
Bietjes met ui en appel mengen en naast aardappel serveren.
Speklapjes op bietjes leggen.

Gemarmerde eieren

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

Ingrediënten

6 stuks hardgekookte eieren
3 eetlepels theeblaadjes
3 eetlepels ketjap asin
1 eetlepel versgemalen zwarte peper

Bereiding

Rol de eieren over het aanrecht zodat de schaal allerlei barstjes gaat vertonen maar verwijder de schaal niet.
Doe de eieren weer in een pan, voeg 1 l water, de ketjap, de theeblaadjes en de zwarte peper toe en breng het weer aan de kook.
Laat het nog 10 minuten zachtjes koken, giet de eieren af, laat ze afkoelen en pel ze.
½er de eieren, schik ze op een schaal en garneer met een takje peterselie.
Lekker als snack of als bijgerecht bij de rijsttafel.

Gemberbouillon met gegrilde zalm

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Japans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

¾ l water met 1 visbouillonblokje
3 x 3 cm verse gember, geschild en in blokjes gesneden
1 sjalotje (in blokjes) of 3 lente-uitjes in schuine ringetjes
1 prei, in de lengte gehalveerd en in ringetjes gesneden
1 koffielepel of 2 theelepels sojasaus
1 handje mie (Drie Steamed noodles) gekookt in kippenbouillon.
1 zalmfilet (in 6 blokjes gesneden) met zout en peper gegrild
6 zeer smalle lengte-reepjes van rode punt-paprika

Bereiding
¾ l water aan de kook brengen met 1 visbouillonblokje.
Schil intussen de gember en verdeel deze in kleine blokjes.
Snipper 1 sjalotje of 3 lente-uitjes.
Snijd de prei in de lengte door en snijd (halve) ringetjes.
Voeg gember, sjalot en prei bij de bouillon en laat ca. 3 minuten garen.
Kook de mie en spoel deze af met koud water.
Grill inmiddels de zalmfilet.
Schep de mie en daaromheen de zalm op 2 soepborden.
Schep de bouillon voorzichtig over de mie en de zalm.
Leg over de soep op elk bord 2 reepjes paprika naast elkaar en 1 reepje er schuin overheen zodat het op een Japans teken lijkt.

Gembersaus 3

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

Ingrediënten

3 eetlepels suiker
1 kopje water
zout
2 eetlepels gember uit een potje
sambal oelek naar smaak
2 theelepels paprikapoeder
azijn (als het is afgekoeld)

Bereiding

Breng alles aan de kook en leng aan met aardappelmeel.
Voeg, als het is afgekoeld, een scheutje azijn toe.

Info: Deze saus is niet zo goed houdbaar (± 1 week).

Gembersaus 4

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

Ingrediënten

2 eetlepels suiker
2 kopjes water
2-3 cm gember
2 lomboks
2 eetlepels tomatensaus
1 eetlepel ketjap manis
azijn
peper
zout
1 eetlepel bloem

Bereiding

Laat de suiker in een pan iets karameliseren, maar laat hem niet te donker worden.
Voeg 2 kopjes water toe en kook het mengsel tot de bruine massa is opgelost.
Voeg de jonge, in heel dunne reepjes gesneden gember met de fijngehakte lomboks toe.
Doe de tomatensaus erbij, de ketjap, zout en peper naar smaak en een scheutje azijn.
Bind het geheel met ± 1 eetlepel bloem en warm de saus nog even door.

Serveertip: Deze saus smaakt erg lekker bij pangsit en loempia.

Gemengde gebakken groenten

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

Ingrediënten

120 g wortel
120 g bloemkool
150 g lentegroen
1/8 l kippenbouillon
½ blokje verpulverde kippenbouillon
5 eetlepels olie
1 schijfje gember
1 uitgeperst teentje knoflook
1½ theelepel zout
snufje peper
¼ theelepel chilipoeder
1 theelepel suiker
2 theelepels sojasaus
2 eetlepels kippenvet
150 g taugé (sojascheuten)
2 theelepels azijn
1 theelepel sesamolie

Bereiding

Snijd de groenten in kleine stukjes.
Meng het bouillonblokje met de kippenbouillon.
Verhit 2 eetlepels olie in het midden van een grote koekenpan (met een deksel), doe er de gember en de helft van het knoflook in en roerbak 15 seconden.
Voeg de wortel toe en roerbak 2 minuten.
Besprenkel met½ theelepel zout en peper, roer door elkaar en duw naar één zijde van de pan.
Voeg 1½ eetlepel olie toe en de rest van de knoflook.
Doe de bloemkool erbij en roerbak 2 minuten.
Besprenkel met½ theelepel zout en het chilipoeder en duw naar één zijde van de pan.
Doe 1½ eetlepel olie in het midden van de pan en roerbak er het lentegroen in (1½ minuut).
Besprenkel met suiker en sojasaus, meng en giet er 3 eetlepels kippenbouillon over.
Giet 2 eetlepels bouillon over de wortels en 2 eetlepels over de bloemkool.
Doe het deksel op de pan en sudder 3 minuten.
Verhit intussen het kippenvet in een andere koekenpan en roerbak de sojascheuten op een hoog vuur 1 minuut.
Voeg de rest van het zout, de kippenbouillon, de azijn en enkele druppels sesamolie toe en roerbak nog 1 minuut.
Doe het deksel van de pan met groenten en giet 2 eetlepels kippenbouillon
en een druppeltje sesamolie over iedere soort groente.
Roer voorzichtig om.
Haal de wortels er eerst uit en leg ze in het midden van een warme dienschotel.
Leg de bloemkool er in een kring omheen en vervolgens de lentegroentjes.
Eindig met de sojascheuten.

Gepaneerde speklapjes

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

Ingrediënten

10 halve magere speklapjes
2 eieren
paneermeel
olijfolie
peper
zout

Bereiding

Klop 2 eieren los in een schaal, doe er peper bij, doe paneermeel in een tweede schaal, kruid de speklapjes met peper en zout.
Verhit de olie tot 180 º C.
Haal de speklapjes door het ei, dan door het paneermeel en bak ze 4 tot 5 minuten in de olie bruin en gaar.

Gepofte aardappels met gewokte paprika-maïs

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

4 middelgrote aardappels
6 eetlepels boter
1 teentje knoflook
2 theelepels paprikapoeder
3 paprika's
1 blikje maïskorrels (300 g)
2 schaaltjes kipfilet flinterdun (vleeswaren, à 100 g)

Bereiding

Aardappels met schil 5 minuten koken in water.
Oven voorverwarmen op 200 °C.
Knoflook pellen en snipperen.
Helft boter mengen met knoflook, ½ theelepels zout en paprikapoeder.
Aardappels half doormidden snijden, ¼ paprikaboter erin doen en op groot stuk aluminiumfolie leggen.
Goed dichtvouwen en op bakplaat leggen.
Aardappels in midden van hete oven in 15 minuten gaarpoffen.
Ondertussen paprika's schoonmaken en in reepjes snijden.
Maïs laten uitlekken. In wok rest van boter verhitten, paprika toevoegen 3 minuten wokken.
Maïs, zout en peper toevoegen, 1 minuut roerbakken.
De gepofte aardappels op vier borden leggen, de kip er mooi over verdelen en de roergebakken paprika erbij serveren.

Geroerbakte komkommer met peultjes en waterkastanjes

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

Ingrediënten

250 g peultjes
½ stuks komkommer
1 blikje waterkastanjes
1 eetlepel ketjap asin
1 eetlepel ontpitte rode peper, in ringetjes
2 eetlepels water
1 theelepel sesamolie
allesbinder

Bereiding

Snijd de waterkastanjes in plakjes, de komkommer in dunne repen van 5 cm lengte en roerbak deze met de afgehaalde peultjes gedurende 1½ minuut in de hete olie.
Doe dan de overige ingrediënten erbij en bak nog 2 minuten totdat de groenten beetgaar zijn.
Bind licht met een snufje allesbinder en serveer.

Gerookte paling met mierikswortelsaus

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

Ingrediënten

1 gerookte palingfilet
1 sneetje waldkornbrood
¼ kleine rammenas
2 eetlepels zure room
½ eetlepel geraspte mierikswortel
± 1½ eetlepels sojasaus
witte peper
kervel

Bereiding

Snijd de paling, het brood en de geschilde rammenas in gelijke vierkante of rechthoekige plakken.
Roer de zure room los en meng er de mierikswortel door.
Voeg naar smaak wat sojasaus en versgemalen witte peper toe.
Lepel dan wat van de saus op een plakje brood, leg daarop de rammenas, daarop opnieuw weer wat saus en daarop de paling.
Garneer het tenslotte met een beetje kervel.

Gerookte vis combinatie

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

Ingrediënten

2 ons gerookte zalm
2 ons gerookte paling
2 ons roze garnalen
2 ons gemengde rauwkost
1 potje mosterd-dille saus

Bereiding

Hussel de gemende rauwkost met de garnalen en plaats deze in het midden van het bord.
Rangschik de zalm en de paling er mooi omheen.
Druppel de mosterd-dille saus er mooi tussen door.

Gerookte zalmwraphapjes

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1 pak Honig wraps
50 g verse roomkaas met mierikswortel of groene kruiden
2 eetlepels fijngehakt bieslook
150 g gerookte zalm
3 grote slabladeren
cocktailprikkers

Bereiding
Verwarm de wraps heel even in de koekenpan of magnetron tot ze soepel zijn.
Bestrijk ze elk met roomkaas en strooi het bieslook erover.
Leg eerst de plakken zalm en vervolgens de blaadjes sla op de wraps.
Rol de wraps op.
Steek 4 cocktailprikkers in de wrap. Snijd de wraps tussen de prikkers in stukjes.
Verwarm de wraphapjes vlak voor serveren 1 minuut in de magnetron of 5 minuten in de oven.
Ze moeten alleen maar zacht zijn.
Serveer op kamertemperatuur.

Variatietip Vervang de gerookte zalm door plakken achterham.

Wijnadvies: Bij deze feestelijke hapjes past een feestelijke mousserende wijn. Probeer eens een Cava uit Spanje of een spumante uit Italië.

Geroosterd rundvlees met salsa

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

Ingrediënten

3 mooie tomaten
1 theelepel cayennepeper
2 theelepels mosterdpoeder
¾ dl rode wijnazijn
¾ dl olijfolie extra vierge
zout
vers gemalen peper
2 grote groene paprika's in kleine blokjes
1 ui gesnipperd
4-8 dikke entrecôtes van 2-3 cm dik

Bereiding

Ontvel de tomaten en verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Roer in een schaal de cayennepeper met de mosterdpoeder, de wijnazijn en de olijfolie door elkaar.
Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de blokjes paprika, de ui en de tomaat er door.
Laat deze salsa minstens 1 uur staan.
Laat de entrecôtes op kamer temperatuur komen.
Verwarm de grillpan tot gloeiend heet, bestrijk de entrecôtes met een beetje olie en grill in de grillpan in 6-8 minuten mooi bruin en van binnen rosé, keer regelmatig om.
Leg de entrecotes op een plank.
Laat enkele minuten liggen en snijd dan in plakjes.
Serveer de entrecôtes met de salsa

Geroosterde geitenkaas

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

Ingrediënten

Bereiding

Bestrijk een klein rijp geitenkaasje met olie.
Rooster het kaasje 3-5 minuten aan elke kant.
Bestrooi het met peper en serveer het met notenbrood.

Geroosterde lamsbout 2

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

Ingrediënten

50 g zachte boter
6 uitgeperste teentjes knoflook
2 eetlepels fijngehakte verse munt
zout
peper
1 lamsbout van ± 2 kg
± 2 dl droge witte wijn

Bereiding

Roer de boter in een kommetje dooreen met de uitgeperste teentjes knoflook, de fijngehakte munt en wat zout en peper.
Bestrijk de lamsbout rondom met het botermengsel.
Leg de lamsbout op een rooster in een braadslede.
Rooster de lamsbout onder regelmatig bestrijken met de witte wijn ± 1 uur in een op 175°C voorverwarmde oven tot hij mooi bruin en praktisch gaar is.
Neem de lamsbout uit de oven en laat hem voor het aansnijden 15 minuten rusten.

Gestoofd konijn

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

Ingrediënten

5 uitgeperste teentjes knoflook
7 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
½ dl azijn
1 theelepel gedroogde oregano
1 theelepel gedroogde rozemarijn
1 theelepel gemalen komijn
zout
peper
1 in stukken verdeeld konijn van ± 1 kg
50 g in blokjes gesneden ontbijtspek
3 dl droge witte wijn
1 á 2 schoongemaakte sjalotjes of andere kleine uitjes

Bereiding

Vermeng de uitgeperste teentjes knoflook in een kommetje met 4 eetlepels van de olie, de azijn, de oregano, de rozemarijn, de komijn en wat zout en peper. Leg de stukken konijn in een schaal en schenk er het mengsel over.
Laat de stukken konijn onder af en toe omkeren tenminste 6 uur marineren.
Verhit de rest van de olie in een pan en bak hierin de blokjes spek bruin en knapperig.
Voeg de stukken konijn toe en bak deze snel rondom bruin.
Voeg de marinade, de witte wijn en de sjalotjes of uitjes toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken konijn ± 1½ uur zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.
Neem de stukken konijn uit de pan, leg ze op een schaal en houd ze warm.
Kook het stoofvocht bij vrij veel hitte in tot ± de helft van het volume.
Schenk wat van de saus over de warm gehouden stukken konijn en geef de rest van de saus apart bij het gerecht.

Gestoofd lamsvlees in doperwtjessaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
750 g in niet al te grote blokken gesneden lamslappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 theelepels paprikapoeder
1 eetlepel bloem
2 dl water
zout, peper
250 g gare doperwtjes (uit blik)
1 ei
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak hierin de blokken vlees rondom lichtbruin.
Voeg de kleingesneden ui toe en bak deze 2 minuten mee.
Roer het paprikapoeder en de bloem door het vleesmengsel.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje het water toe tot een licht gebonden geheel is ontstaan.
Voeg wat zout en peper toe.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 1 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.
Roer de doperwtjes door het vleesmengsel en verwarm deze 5 minuten mee.
Klop het ei los in een kommetje.
Roer het losgeklopte ei door het vlees-doperwtjesmengsel tot een gebonden geheel is ontstaan.
Roer de fijngehakte peterselie vlak voor het serveren door het gerecht.
Serveer het vlees in de doperwtjessaus.

Gestoofd rundvlees

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
750 g in flinke blokken gesneden magere runderlappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2½ dl bouillon
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel fijngehakte peterselie
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak hierin de blokken vlees rondom mooi bruin.
Voeg de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook toe en bak deze 2 minuten mee.
Voeg de bouillon, het citroensap, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook.
Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat alles 1 uur zachtjes sudderen.
Verwijder het deksel en laat het gerecht nog ± 1 uur zachtjes doorsudderen tot het vlees gaar is en het stoofvocht praktisch is verdampt.

Gestoofd rundvlees uit de oven

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

Ingrediënten

1½ kg runderstoofvlees
1 kopje rode wijn
2/3 kopje azijn
1½ kopje runderbouillon
1 theelepel zout
6 zwarte peperkorrels
6 pimentbessen
½ kopje bruine suiker
1 laurierblad
1 grote gesnipperde ui
3 eetlepels bloem

Bereiding

Vermeng de wijn, azijn, bouillon, zout, peperkorrels, piment, bruine suiker, laurier en de uien.
Snijd het vet van het vlees en leg het in een vuurvaste schaal.
Schenk de marinade over het vlees en keer vlees om, zodat het aan alle kanten met de marinade wordt bedekt.
Laat het 2 uur of (nog liever!) een nacht in de koelkast marineren (keer het vlees nog enkele malen in de marinade om).
Haal het vlees uit de marinade en zeef de marinade voor later gebruik.
Dep het vlees met keukenpapier droog en strooi er de bloem over.
Bak het vlees in een braadpan op hoog vuur aan alle kanten in een beetje olie of spekvet bruin en schenk er de gezeefde marinade bij.
Doe het geheel weer in de ovenschotel (zonder deksel) en laat het vlees in een matig warme oven (± 175°C) gaar worden (reken 30-32 minuten per 500 g).
Haal het vlees uit de oven en laat het 15 minuten rusten.

Gestoomde Chinese visrolletjes

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

Ingrediënten

100 g wortels in luciferdunne reepjes
12 enkele scholfilets (diepvries)
zout
12 repen paksoiblad
½ eetlepel geraspte gember
4 lente-uitjes in luciferdunne reepjes
2 eetlepels olie
4 theelepels sesamolie
2 eetlepels sojasaus

Bereiding

Dompel de wortel 1 minuut in kokend water onder en laat uitlekken.
Breng in een stoompan 5 cm water aan de kook.
Wrijf de vis met zout in.
Leg de paksoi erop, rol de vis op en zet ze met prikker vast.
Stoom de rolletjes op hun zijkant in een stoommandje boven kokend water in ± 8 minuten gaar.
Bestrooi de rolletjes met gember, lente-ui en wortel.
Verwarm de oliesoorten samen.
Geef de sojasaus en hete olie bij de vis.
Serveer er een timbaaltje rijst bij.

N.B.: Gerechten kunnen worden gestoomd in een geïmproviseerde 'stellage' van een pan met water en daarin een vergiet of zeef met het gerecht en daarop een deksel. Een stuk makkelijker gaat dit met een professionele stoompan die bestaat uit een pan met daarin een perfect passende 'gaatjes'pan en een passend deksel.
Gerechten die worden gestoomd, behouden hun pure smaak en zijn niet vet.
Bovendien gaan er geen voedingsstoffen verloren.

Gestoomde kip in gele wijnsaus of zoete sherry

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

Ingrediënten

1 kip van ± anderhalve kg
2 theelepels zout
5 dl gele wijn (Chinese specialiteit) of zoete sherry
1 geraspt stukje verse gemberwortel van 2,5 cm
3 geraspte sjalotjes
2 gemalen puntjes steranijs
cayennepeper
5 dl kippenbouillon
2 lente-uitjes
3 eetlepels suiker
1 theelepel gembersap

Bereiding

Wrijf de kip van binnen en van buiten in met 1 theelepel van het zout en 2 eetlepels van de wijn of de sherry.
Vermeng de geraspte gember met de geraspte sjalotjes en de gemalen anijs en doe dit mengsel in de buikholte van de kip.
Laat de kip 30 minuten staan.
Stoom dan de kip 1 uur op een diep bord in een stoompan of boven de stoom van een pan kokend water.
Neem de kip van het bord af, houd het stoofvocht op het bord en van de binnenzijde van de kip apart en verwijder de vaste bestanddelen uit de buikholte van de vogel.
Verhit een wok of koekenpan en roerbak hierin een flinke hoeveelheid cayennepeper en de rest van het zout enkele minuten.
Wrijf de kip in met dit mengsel en laat de vogel 1 uur op een koele plaats staan.
Vermeng de rest van de wijn of sherry met de bouillon, het achtergehouden stoofvocht, de lente-uitjes, de suiker en het gembersap.
Hak of snijd de kip in stukken, leg deze in het wijn- of sherrymengsel en laat het geheel 24 uur op een koele plaats marineren.
Serveer de kip enigszins gekoeld.

N.B. Onderstaand gerecht is wegens de marineertijd niet op dezelfde dag te eten. Het moet een dag van tevoren klaar worden gemaakt!

Gestoomde kip met wolkenoren

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

Ingrediënten

750 g kippenborstfilets
50 g boomoren, geweekt, 5 minuten in licht gezouten water gekookt,
uitgelekt en in repen gesneden
1 cm geschilde en flinterdun gesneden gemberwortel
4-5 schoongemaakte en in schuine stukjes gesneden lente-uitjes
2 eetlepels water of bouillon

voor de kruiden

1 eetlepel lichte sojasaus
2 theelepels bruine suiker
zout
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels olie
mespunt ve-tsin
zwarte peper uit de molen of cayennepeper

Bereiding

Snijd van het kippenvlees kleine, niet te dikke stukjes.
Vermeng de ingrediënten die bij de kruiden staan aangegeven en wentel de stukjes kip er goed door.
Dek af en laat 15 minuten op een koele plaats intrekken.
Breng in een grote pan water aan de kook en plaats er een rooster in waarop een diepe schaal kan staan.
Doe de stukjes kip in de schaal, strooi er de reepjes boomoren, de gember en de lente-uitjes over en schenk er de bouillon of het water bij.
Zet de schaal op het rooster, dek af en laat de kip in 15-20 minuten in een gesloten pan gaar worden.
Kijk wel tussendoor even of water moet worden bijgevoegd.

Gestoomde vis in sojasaus met asperges

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

Ingrediënten

16 mooie witte asperges
4 stukken verse visfilet (á 100 g), bijvoorbeeld tong
zout
witte peper
een stukje gemberwortel van 3 cm
3 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels aardappelmeel
3 theelepels soja- of arachide-olie
1 theelepel Shaoxing rijstwijn of droge sherry
3-4 druppels Chinese sesamolie
8 dunne plakjes geschilde verse gemberwortel

voor de saus

8 theelepels lichte sojasaus
1-2 theelepels zoete sojasaus (ketjap manis)
30 g groen van lente-ui in hele dunne sprietjes van 4-5 cm
1 eetlepel soja- of arachide-olie

Bereiding

Schil de asperges en kook ze ± 7 minuten.
Wrijf de visfilets met peper in.
Knijp boven de vis een paar druppels vocht uit het stukje gember.
Vermeng de sojasaus, het aardappelmeel, de olie, rijstwijn en sesamolie en wrijf de vis hiermee gelijkmatig in.
Breng in een stoompan water aan kook en vet een ovenschaal (die in de stoompan past!) met een paar druppels olie in.
Leg de visfilets naast elkaar in de ovenschaal.
Snijd de plakjes gember in ragfijne reepjes en leg op elke visfilet een hoopje gember.
Zet de schaal (op een verhoging) in de stoompan, dek de pan af en laat de vis in ± 10 minuten gaar stomen (afhankelijk van dikte van vis); de vis mag niet te gaar zijn.
Volgens Chinese kookbegrippen is de vis gaar, zodra ze net ondoorzichtig wit is geworden.
Neem de schaal uit de pan, giet de saus uit de schaal af en leg de asperges op de schaal.
Leg de visfilets met de gember op de asperges.
Vermeng voor de saus de lichte en zoete sojasaus en lepel die over de vis.
Verdeel de lente-ui over de vis.
Verwarm 1 eetlepel olie tot zeer heet (walmend) en schenk die over de lente-ui.

Info: Voor de gestoomde vis in sojasaus met asperges, kunt u vrijwel elke stevige witte vissoort gebruiken: zeebaars, red-snapper, tarbot en zeetong, maar ook zoetwatervissen als forel en snoek. Dat geldt ook voor andere gestoomde visgerechten. Vette vissoorten zoals makreel en sardien zijn niet geschikt.

Gestoomde vis met tausi

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

Ingrediënten

4 stukken zalm-filet á 100 g
3 eetlepels tausi (gefermenteerde sojaboontjes)
1-2 fijngehakte teentjes knoflook
1 theelepel fijngehakte verse gemberwortel
1-2 rode pepers, zaadjes verwijderd, in lange dunne reepjes
(juliënne)
1 eetlepel suiker
3 eetlepels Shaoxing rijstwijn of medium sherry
Chinese sesamolie

voor de marinade

1 theelepel lichte sojasaus
1 theelepel aardappelmeel
zout
versgemalen witte peper

Bereiding

Vermeng de ingrediënten voor de marinade, wrijf de vis met de marinade in en laat die ± 10 minuten in de koelkast intrekken.
Spoel de tausi met koud water af en leg die in een vuurvaste kom.
Voeg de knoflook, gember, rode peper, suiker en rijstwijn toe.
Zet de kom in de stoompan (op het rekje) en laat het tausi-mengsel (met het deksel op de pan) op hoog vuur ± 20 minuten stomen.
Leg de vis in de schaal, laat die ook op hoog vuur 10-15 minuten stomen en neem dan de schaal uit de stoompan.
Giet het kookvocht af en leg de vis op een voorverwarmde schaal (op een bedje van geblancheerde Chinese kool).
Schenk de warme tausi-saus en enkele druppels sesamolie over de vis.

Tip: Voor de gestoomde vis met tausi (gefermenteerde sojaboontjes) wordt alleen verse vis gebruikt. Alleen dan zijn het resultaat en de smaak perfect. Minder verse vis wordt meestal gebakken.

Gestoomde vis uit Kanton

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

Ingrediënten

1 goed schoongemaakte rondvis (liefst Harder, maar die is niet
altijd te vinden en nogal groot. Forel kan ook prima. Belangrijker is
dat de vis vers en fris is)
stukje verse gember, juliënne
lente-ui (groen grof juliënne, wit fijn juliënne)
lichte sojasaus
olie
(hoeveelheden afhankelijk van de grootte van de vis)

Bereiding

Kruid de vis met zout en peper.
Leg hem op een platte schaal of bord en leg er de gember en het groen van de lente-ui op.
Plaats het geheel op het stoomrek in de wok boven genoeg stomend water.
Sluit af met de deksel en stoom tot de vis *net* gaar is.
Neem de vis uit de wok en giet het lekwater eronder van de schotel.
Verwijder ook het lente-uigroen.
Strooi het wit van de lente-ui over de vis en giet er wat soja over.
Maak wat olie zeer heet en schenk dat over de vis.
Serveer de vis direkt met een kwaliteitsrijst, zonder zout gekookt.

Gevanilleerde biscuit met papaya

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

Ingrediënten
voor de biscuit

4 eierdooiers
100 g griessuiker
1 zakje vanillesuiker
100 g gezeefde bloem
4 eiwitten

voor de bavarois

1½ rijpe papaya
4-5 blaadjes gelatine
150 g griessuiker
½ dl water
2½ dl opgeklopte room

voor de coulis

½ papaya
2 eetlepels water
50 g suiker

Bereiding
Klop de eierdooiers, de suiker en de vanillesuiker tot een lint.
Meng er met een spatel de gezeefde bloem door.
Klop de eiwitten stevig op en meng ze door het deeg.
Leg een stuk bakpapier op een ovenplaat van 28 X 28 cm en strijk hierop het deeg.
Bak de biscuit in een hete oven van 200°C.
Verminder na 2 minuten de temperatuur tot 150°C en laat de biscuit nog 5-7 minuten verder bakken naargelang de dikte.
Laat afkoelen en snijd in de gewenste vorm.
U heeft minstens 2 lagen nodig om de taart te maken.
Snijd de papaya open en verwijder de pitjes.
Haal het vruchtvlees uit met een lepel en snijd het in stukjes.
Laat de gelatineblaadjes weken in water.
Laat de suiker in het water smelten en breng aan de kook.
Voeg het vruchtvlees toe en laat even opkoken.
Mix het mengsel en wrijf het door een zeef.
Voeg de geweekte en uitgeknepen gelatineblaadjes toe en laat afkoelen.
Spatel er, als de mousse bijna afgekoeld is, de opgeklopte room door.
Strijk een laagje bavarois op een laagje biscuit.
Leg daarop een laagje biscuit en een laagje bavarois.
Ga zo verder en eindig met een laagje biscuit.
Kook het vruchtvlees van ½ papaya, 2 eetlepels water en 50 g suiker.

Gevanilleerde biscuit met papaya

Mix en haal door een zeef.
Schenk hierbij een glaasje zoete wijn.

Gevogeltebouillon 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1500 g kipvleugels, nek en rug of soepkip
2 stuks ongeschilde uien
4 l koud water
2 stuks winterwortel (schoon)
2 stuks bleekselderij stelen met blad
3 takjes peterselie
2 takjes tijm
2 blaadjes laurier
10 korrels zwarte peper

Bereiding

Leg de vleugels, rug en nek van gevogelte met de ui in een bouillonpan.
Braad deze ingrediënten aan tot ze aan alle kanten lichtbruin zijn.
Voeg het water toe en roer goed zodat het bezinksel op de bodem zich in het water voegt.
Breng het geheel aan de kook en verwijder het schuim met een schuimspaan.
Voeg de overige ingrediënten toe. Leg een deksel half op de pan en laat de bouillon drie uur trekken. (niet koken)
Zeef de bouillon door een doek in een grote emmer en laat het afkoelen.
Zet de bouillon dan in de koelkast.
Als de bouillon koud is, schept u het vet van het vocht af.
Breng de bouillon op smaak met gevogelte bouillonpoeder, peper en zout.

Gevuld brood

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

Ingrediënten

1 klein ongesneden wit brood (liefst rond)
2 uien
100 g kaas (stukje)
500 g gehakt
1 eetlepels olie
1 à 2 eetlepels grove mosterd
peper
zout
2 eetlepels fijn geknipte peterselie

Bereiding

Van het brood het kapje snijden.
Van het brood zoveel broodkruim eruit halen tot er een wand van 1 cm. overblijft.
Het broodkruim fijn kruimelen, de uien fijn snijden, de kaas in kleine blokjes snijden.
Oven voorverwarmen op 225 º C.
In de koekenpan olie verhitten en hierin de ui 3 minuten zachtjes bakken.
Het gehakt toevoegen en op hoog vuur meebakken.
Met een vork het gehakt losmaken.
Zodra het gehakt niet meer rood ziet, het broodkruim toevoegen.
Goed door het gehakt scheppen en dit enkele minuten meebakken.
Daarna de mosterd door het gehaktmengsel roeren en het gehakt op smaak brengen met peper en zout.
De pan van het vuur nemen.
De kaas en de peterselie door het gehaktmengsel scheppen.
Het gehakt in het uitgeholde brood scheppen en dit goed aandrukken.
Het kapje op het brood leggen en het brood in aluminiumfolie pakken (de doffe kant van de folie naar buiten), het brood in het midden van de oven 25 minuten bakken.

Gevuld ei

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

Ingrediënten

8 hard gekookte eieren
mayonaise
tomatenketchup
peper
zout

Bereiding

Eieren doorsnijden, eigeel er uit halen.
Mengen met mayonaise en tomatenketchup, zout en peper naar smaak toe voegen.
Mengsel met spuitzak weer in eitjes doen.

Gevulde courgette 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

2 courgettes
1 ui, gesnipperd
5 eetlepels olijfolie
4 runderbraadworsten
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1 zakje pijnboompitten (65 g)
200 ml runderbouillon (van tablet)
1 kg vastkokende aardappels

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Courgettes halveren en met theelepel uithollen tot 1 cm van buitenkant.
Vruchtvlees klein snijden en met ui in 1 eetlepel olie 3 minuten zachtjes bakken.
Op smaak brengen met zout en peper.
Vel van braadworsten verwijderen.
Courgettemengsel en helft van tomatenpuree door worst mengen.
Courgettes vullen met vleesmengsel en naast elkaar in ingevette ovenschaal leggen.
Pijnboompitten erover verdelen.
Rest van tomatenpuree door bouillon roeren en bouillon in ovenschaal schenken.
In midden van oven courgettes in 25-30 minuten bruin en gaar laten worden.
Aardappels schillen, in plakken van 2 cm dik snijden en dan halveren.
In koekenpan rest van olie verhitten.
Aardappelrepen erdoor scheppen en afgedekt in 7 minuten gaar bakken, af en toe omscheppen.
Deksel verwijderen en aardappelrepen in nog 3 minuten goudbruin laten worden.
Zout en peper erover strooien.
Courgettes op vier borden zetten.
Aardappelrepen erbij serveren.

Gevulde kipfilets met een kruidige roomsaus

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

Ingrediënten

5 verse kipfilets van ca. 120 g
1 ei
3 eetlepels slagroom
1 fijngesneden sjalotje
½ teentje knoflook (uitgeperst)
2 eetlepels in blokjes gesneden paprika
1 theelepel paprikapoeder
1 eetlepel gesneden bieslook
½ borrelglaasje cognac

voor de saus

1 grote, grof gesneden rode paprika
3 dl koksroom
versgemalen peper
zout

Bereiding

Snijd vier kipfilets in met een scherp mesje, zodat u als het ware envelopjes krijgt.
Het overige kipfiletje en eventuele afsnijdsels met het ei fijndraaien in de keukenmachine of met een scherp mes fijnhakken.
Schep de room er doorheen en voeg de overige ingrediënten toe.
Roer dit goed glad.
Vul hiermee de opengesneden kipfilets en vouw ze dicht.
Steek ze met een prikkertje vast.
De gevulde kipfilet in roomboter lichtbruin en gaar bakken en warm houden tot gebruik.
In de tussentijd de koksroom aan de kook brengen, samen met de paprika.
Laat dit koken tot de paprika gaar is.
Pureer dit nu in de mixerblender of met een staafmixer goed fijn en zeef het.
Op smaak brengen met de peper en zout en warm houden.
Verwijder nu de prikkers uit de kipfilets.
De gevulde kipfilets schuin in plakjes snijden en op voorverwarmde borden leggen en de saus hier rondom scheppen.

Serveertip: Serveer dit met bijvoorbeeld rijst, risotto of pasta

Gevulde wijnbladeren 4

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
120 g rundergehakt
2 eetlepel pijnboompitten
1 ui, gehakt
1 eetlepel verse koriander, gehakt
1 theelepel komijn
1 eetlepel tomatenpuree
8 wijnbladeren
zout
peper

voor de saus

50 ml gezeefde tomaten
150 ml rundvleesboullion
2 theelepels suiker

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 º C.
Vet de ovenschaal in.
Verhit de olie en bak het gehakt, de pijnboompitten en de ui 5 minuten tot het vlees bruin is.
Roer de koriander, komijn en de tomatenpuree erdoor.
Het geheel ca. 3 minuten bakken en met zout en peper op smaak brengen.
De wijnbladeren met de glimmende kant naar beneden op het werkvlak leggen.
Met een lepel iets van de vulling op elk blad doen en oprollen.
De rolletjes met de naad naar beneden in de ovenschaal leggen.
Voor de saus de tomaten, de bouillon en de suiker mengen en over de wijnbladrolletjes gieten.
Afgedekt in de oven ca. 30 minuten bakken.
Lekker met een paprikasalade.

Serveertips: Als er geen wijnbladeren verkrijgbaar zijn, kun je ook koolbladeren gebruiken.

Gewokte asperges en prei met varkensfilet

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

Ingrediënten

1 kg nieuwe aardappels (kleine)
250 g witte asperges
1 zak prei (500 g)
1 zakje peterselie (30 g)
1 schaaltje gemarineerde varkensfiletlapjes (400 g)
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel mosterd

Bereiding

De aardappels wassen.
In pan laagje koud water, 1 theelepel zout en aardappels (met schil) aan de kook brengen en 15-20 minuten koken.
Afgieten.
Asperges dun schillen.
Onderkant eventueel verwijderen en asperges schuin in dunne plakjes snijden.
Prei schoonmaken, in ringen snijden.
Peterselie schoonmaken, fijnhakken.
Koekenpan verhitten en filetlapjes 2 minuten aan elke kant bruinbakken.
In wok olie verhitten en hierin asperges, prei en kerriepoeder 8 minuten roerbakken.
Mosterd, ½ dl warm water toevoegen en even opschudden.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Helft peterselie erdoor scheppen.
Aardappels op vier borden leggen, opensnijden en met (grof) zout en rest peterselie bestrooien.
Groenten over borden verdelen en vlees erbij leggen.

Gingerbread 2

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

Ingrediënten

Bereiding

Zeef in een kom 225 g bloem,½ theelepel zout, 1 theelepel gemberpoeder en 1½ theelepel bakpoeder.
Verwarm in een pan al roerend 100 g bruine basterdsuiker en 90 g boterklontjes en roer dit glad.
Voeg geleidelijk 175 g stroop en 1½ dl melk toe en roer het glad.
Laat het mengsel wat afkoelen en roer het bij het droge mengsel.
Meng er 1 klein ei, 75 g rozijnen en 50 g bakgember door.
Schep het mengsel in een met bakpapier beklede (brood- of cake)vorm van 23 cm lengte en bak het 1 uur bij 180°C.
Laat het 'brood' op een rooster uitdampen.
Serveer het met roomboter.

Info: Op 6 januari vieren de Ierse vrouwen hun eigen feest, met een feestelijke theemiddag, waarop deze gemberkoek een glansrol heeft. De drukte van de feestdagen is daarna over, het gewone leven begint weer!

Gnocchi met broccoli en hazelnoten

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

Ingrediënten

75 g hazelnoten
600 g broccoli
1 ½ pak gnocchi di patate (à 500 g)
75 g verse roomkaas met kruiden (pakje à 125 g)

Bereiding

Hazelnoten grof hakken en in droge koekenpan op matig vuur lichtbruin roosteren.
Op bord laten afkoelen.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen en stelen in dunne plakjes snijden. In ruim kokend water met zout naar smaak 2 minuten koken.
Gnocchi aan broccoli toevoegen en 2 minuten meekoken.
Afgieten in vergiet.
Pan terug op vuur zetten en hierin roomkaas met 50 ml water al roerend aan de kook brengen.
Gnocchi met broccoli, 3/4 van hazelnoten en naar smaak royaal peper toevoegen.
Gnocchi in 4 diepe borden scheppen.
Rest hazelnoten erover strooien.

Granité van champagne en pompelmoes

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

Ingrediënten

1 l sap van verse roze pompelmoes (dit zijn ongeveer 7 pompelmoezen)
35 cl Champagne Rosé
60 g bloemsuiker
4 cl spuitwater

Bereiding

Plaats vooraf 1 grote platte kom in de diepvries, een gratinkom of een grote taartvorm, bij voorkeur enkele uren vooraf.
Pers het sap uit de pompelmoezen. Het sap moet zo vers mogelijk gemaakt worden, dit wordt best niet vooraf geperst.
Meng de Champagne met het sap.
Doe het spuitwater in een kommetje en meng daarbij de bloemsuiker.
Meng dit tot de suiker volledig is opgelost. (om dit proces te versnellen kan je het kommetje enkele seconden in de microgolfoven plaatsen)
Meng dit mengsel bij de eerste bereiding met behulp van een spatel (geen klopper).
Giet dit alles in de grote platte kom die vooraf ingevroren is, plaats terug in de diepvries en laat dit volledig bevriezen.
Plaats 6 mooie glazen vooraf in de diepvries.
Enkele minuten voor het serveren, de kom uit de diepvries halen en met behulp van een soeplepel het mengsel goed doorroeren tot je gelijke fijne stukjes bekomt.
Dit geheel mooi verdelen over de bevroren glazen en mooi afgarneren met vers fruit .
Dit kan een stukje ananas zijn, met papaja, mango enkele aardbeien en fijne schil van groene limoenen.

Gratin de champignons

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

Ingrediënten

350 g gemengde paddenstoelen
2 eetlepel olie
1½ dl slagroom/koksroom
zout
peper
2 eidooiers

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 º C.
Paddenstoelen snijden en 5 minuten bakken in de olie.
Room toevoegen en laten inkoken tot dikke saus.
Zout en peper naar smaak toevoegen.
Van vuur af eidooiers er door roeren.
Overdoen in ovenschaal.
In midden van de oven 20 minuten bakken.
Voor serveren in stukken snijden.

Griekse lamssoep met balletjes

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

Ingrediënten
voor de bouillon

2 eetlepels olijfolie
2 lamsschenkels á ± 250 g
250 g grofgesneden soepgroente
1 ui
2 teentjes knoflook
3 laurierblaadjes
1 takje verse rozemarijn (of 1 theelepel gedroogde)
1 eetlepel peperkorrels
2 in vieren gesneden tomaten

voor de vulling

250 g lamsgehakt
1 eidooier
2 fijngesneden teentjes knoflook
zout
(versgemalen) peper
1 theelepel gedroogde tijm
500 g courgettes
250 g fijne soepgroente
1 potje Griekse yoghurt
de geraspte schil van 1 citroen
75 g Griekse feta

Bereiding
Verhit de olie in een grote pan en rooster de lamsschenkels, de soepgroente, de ui en de knoflook tot ze beginnen te kleuren.
Voeg de laurier, de rozemarijn, de peperkorrels en de tomaten toe en giet er 1½ liter water bij.
Laat de bouillon, zonder deksel, ± 2 uur zachtjes koken en schep er tussendoor het schuim af.
Zeef de bouillon boven een andere pan.
Maak het gehakt aan met de eidooier, de knoflook, zout, peper en de tijm en draai er ± 25 kleine balletjes van.
Snijd de courgettes in de lengte in vieren en daarna overdwars in schuine stukjes.
Breng de bouillon aan de kook, roer er de courgettes, de soepgroente en de gehaktballetjes door en laat ± 15 minuten zachtjes koken.
Roer de yoghurt los en roer er de helft van de citroenrasp door.
Maak de feta met een vork heel fijn en roer hem door de yoghurt.
Serveer de soep in voorverwarmde diepe borden en schep in elk bord een volle eetlepel yoghurt.
Leg er voor de kleur wat geraspte citroenschil op.
Lekker met Marokkaans brood.
Bestrijk het brood met wat olijfolie en bak het 5 minuten in een hete oven, zodat de korst extra krokant wordt.

Griekse lamssoep met balletjes

Variatietip: In plaats van zelfgetrokken lamsbouillon kunt u 250 g lamspoelet laten trekken in 1 l magere runderbouillon. Zo wint u tijd en heeft u toch de smaak van het lamsvlees.

Griekse pasta koekjes

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

Ingrediënten

100 g tagliatelle
2 kleine courgettes
250 g feta
1 eetlepel munt
zout
peper
3 eetlepels bloem
3 eieren
olijfolie

Bereiding

Courgettes raspen en droog knijpen in een doek.
Feta verkruimelen, munt fijn snijden, eieren los kloppen.
Kook de tagliatelle beetgaar volgens de gebruiksaanwijzing.
Meng de tagliatelle, courgette, feta en de fijn gesneden munt, wat zout en peper, bloem en de losgeklopte eieren tot een dik beslag ontstaat.
Verhit een laagje olie van ½ centimeter in een koekenpan en schep hierin volle eetlepels beslag.
Bak de koekjes in gedeelten aan beide zijden goudgeel en krokant.
Laat ze op keukenpapier uitlekken en serveer ze warm.

Groene asperges met garnalemmousseline

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

Ingrediënten

2 bosjes groene asperges
200 g boter
kervel
1 dl slagroom
200 g grijze garnalen
2 soeplepels water
3 eierdooiers
citroensap
peper
zout

Bereiding

Stoom de asperges tot ze gaar zijn en spoel ze in koud water.
Laat de boter smelten.
Klop op een zacht vuurtje de eierdooiers op met het water en het citroensap tot ze gaar zijn.
Werk dan op met de gesmolten boter.
Warm de room op en laat tot de helft inkoken.
Voeg op het laatste moment de garnalen toe.
Meng deze bereiding door de mousseline.
Breng op smaak.
Warm de asperges op in een klontje boter en serveer ze met de garnalenmousseline.
Versier met plukjes kervel.

Groene paprika's en worstjes

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

Ingrediënten

4 boerenworstjes
6 groene paprika's
4 grote vleestomaten
2 grote uien
1 kop olijfolie
1 snuifje suiker
versgemalen peper
zout

Bereiding

Snijd de gepelde en ontpitte tomaten in vieren en draai ze door de roerzeef.
Snijd de paprika's doormidden, verwijder de pitten en de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een koekenpan met dikke bodem en bak daarin de paprikareepjes aan met de in plakjes gesneden worst.
Laat kort kleuren.
Voeg de rest van de ingrediënten toe en laat zachtjes 10 minuten stoven tot alles gaar is.
Serveer met gebakken aardappelen of met aardappelen in de schil met knoflookboter.

Groente-kerrieschotel

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

Ingrediënten

200 g bleekselderij
200 g wortelen
200 g uien
75 g boter
2 theelepels kerrie
½ blik doperwten
150 g geraspte kaas
zout
peper

Bereiding

Bleekselderij ontdoen van groen en de draden.
In kleine stukjes snijden.
Wortelen schoonmaken en in plakjes snijden.
De uien in ringen snijden.
Laat boter bruin worden en smoor hierin de groenten met de kerrie in 10 minuten.
Voeg de doperwten toe.
Voeg de geraspte kaas toe en breng op smaak met peper en zout.

Groentensoep 6

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

Ingrediënten

1 ons runderpoelet (mag ook meer zijn)
1 zakje soepgroenten
1 grote ui gesnipperd
1 bosje selderie
3 ons gehakt
1 zakje soepgroentenmix van Knorr (een ander merk mag ook)
beetje vermicelli

Bereiding

Zet een pan water op hoog vuur.
Peper en zout de poelet en doe dat in de pan.
Als het water kookt, het schuim eraf scheppen en dan op de spaarbrander.
Laat het dan een uur sudderen en doe dan de uien en de
soepgroenten erbij. Laat nog even pruttelen dan doe je de groentenmix erbij en laten sudderen.
Daarna doe je, als het bijna klaar is, de selderie en vermicelli erbij
en dan nog even laten koken en goed roeren.
De gehaktballetjes apart koken en dan erbij.

Guo-tie

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1/8 l water
150 g half-om-halfgehakt
100 g Chinese kool
30 g ingemaakt mosterdgroen (Suun Choy)
2 eetlepels olie
1 eetlepel rijstwijn
1 theelepel zout
2 theelepels sesamolie
5 waterkastanjes
1 theelepel bloem

voor het deeg

280 g bloem
60 ml kokend water
80 ml koud water
een snufje zout

voor de marinade

30 ml water
3 eetlepels sojasaus
1 eetlepel maïzena
½ eetlepel rijstwijn
2 eetlepels sesamolie
peper

verder

3 eetlepels azijn
3 eetlepels chili-olie
3 eetlepels sojasaus

Bereiding

Marineer het gehakt 10 minuten met de ingrediënten van de marinade.
Hak de waterkastanjes en de Chinese kool fijn.
Week het ingemaakte mosterdgroen 10 minuten in warm water en hak het fijn.
Meng de water kastanjes, de Chinese kool en het mosterdgroen door het gehakt en zet de vulling 1 uur in de koelkast of diepvries.
Vermeng het water met het zout en de bloem en verdeel de bloem in 2 x 140 g.
Kneed 1 deel van de bloem met 60 ml kokend water en het andere deel met 80 ml koud water en een snufje zout.
Voeg beide delen bij elkaar, kneed het geheel tot een egaal deeg en laat het deeg afgedekt 30 minuten rusten.

Guo-tie

Verdeel het deeg in 24 gelijke porties, rol van elk stukje deeg een balletje, druk het iets plat en rol het met een kleine deegroller tot een dun lapje uit.
Leg op ieder lapje 1½ theelepel van de vulling en knijp de guo-tie dicht.
Verhit 2 eetlepels olie in een pan en bak de panklevers aan één kant 2 minuten op hoog vuur.
Blus af met de rijstwijn en het met het zout en de bloem vermengde water.
Zet het vuur laag, doe een deksel op de pan en bak de panklevers 2 minuten.
Haal het deksel van de pan en bak de panklevers nogmaals 3 minuten tot ze aan de onderkant knapperig zijn.
Serveer de panklevers met de chili-olie, azijn en sojasaus.

Haaievinnedumpling

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

Ingrediënten

45 ronde diepvries-wontonvelletjes
50 g gedroogde Chinese paddestoelen
200 g mager varkensvlees
100 g vetspek
50 g winterwortel
25 g lente-ui
100 g haaievinnen (diepvries)
100 g fijngesneden, gepelde, ongekookte garnalen
25 g fijngesneden koriander
1 eetlepel lichte Chinese sojasaus
1 eetlepel suiker
1 theelepel zout

Bereiding

Laat de wontonvelletjes ontdooien.
Week de paddestoelen ± 30 minuten in warm water.
Snijd de paddestoelen, het vlees, het spek, de winterwortel en de lente-ui in kleine blokjes en vermeng die voor de vulling met de haaievinnen, garnalen, koriander, sojasaus, suiker en het zout.
Verdeel de vulling over het deeg, vouw het deeg dubbel en plooi de randen als een hanekam.

Hachee 8

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

Ingrediënten
voor 2 personen

600 g runderriblappen
¾ l water + 1½ blokje runderbouillon
1 dl bruin van jus (doseer-jus naturel)
3 uien, in blokjes gehakt
20 g vloeibare boter of boter met olijfolie
45 g gebruinde bloem.
zout (weinig i.v.m. de bouillon)
½ dl azijn
2 laurierblaadjes
5 zwarte peperkorrels
4 kruidnagels
2 eetlepels sojasaus
peper
1 eetlepel bruine basterdsuiker

Bereiding
Bloem bruinen: boter smelten en bloem, al roerend, lepel voor lepel toevoegen.
Bouillon trekken van het vlees ca. 3 uur en dan licht aanbraden.
Uien fruiten in de boter.
Vlees (in blokjes gesneden) toevoegen. ¾ l bouillon, ½ dl azijn, 1 dl bruin van jus, 2 laurierblaadjes en thee-ei met daarin de peperkorrels en kruidnagels toevoegen.
Ca. 30 minuten laten stoven.
Thee-ei verwijderen en laurierblaadjes verwijderen.
2 eetlepels sojasaus toevoegen.
Binden met gebruinde bloem.
De bruine basterdsuiker toevoegen en verder laten stoven tot de hachee vrijwel ingekookt is.
Evt. nog wat bouillon toevoegen, mocht de hachee te droog zijn.

Hachee 9

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

Ingrediënten
voor 2 personen

600 g hacheevlees of runderriblappen
¾ l bouillon
1 dl bruin van jus
3 uien, fijngesnipperd
20 g vloeibare boter of boter met olijfolie
45 g bloem
½ dl azijn
2 laurierblaadjes
5 zwarte peperkorrels
4 kruidnagels
2 eetlepel sojasaus/ketjap manis
peper
1 eetlepel bruine basterdsuiker

Bereiding
Van het vlees, bouillon trekken en dan in blokjes snijden en licht aanbraden.
Uien fruiten. 45 g bloem al roerend meebakken. ¾ l bouillon toevoegen + thee-ei met 5 peperkorrels en 4 kruidnagels + 2 laurierblaadjes.
3 minuten zachtjes laten koken. vlees en azijn toevoegen.
Op en laag vuur ca. 60 minuten laten stoven.
Regelmatig omroeren om aanbranden te voorkomen.
Thee-ei en laurierblaadjes verwijderen en
de hachee afmaken met 2 eetlepels sojasaus of ketjap manis en een eetlepel bruine basterdsuiker.
Peper naar smaak toevoegen.

Hamrolletjes met macaroni en tomaat

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

Ingrediënten

2 tomaten
1 teentje knoflook
3 eetlepels macaroni
1 theelepel olijfolie
50 g geraspte pittige kaas
1 theelepel dijon mosterd
6 plakken gekookte ham

Bereiding

Snijd de ontvelde tomaten in stukjes.
Pers de schoongemaakte knoflook uit boven een kom.
Voeg de stukjes tomaat toe. Kook de macaroni gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Giet de macaroni af en roer de olijfolie erdoor om aan elkaar plakken te voorkomen.
Laat de macaroni uitlekken en afkoelen.
Roer de macaroni en driekwart van de kaas en mosterd door de tomaat en knoflook.
Schep op elk plakje ham een beetje van dit mengsel en rol de ham op.
Bestrooi de hamrolletjes met een beetje geraspte kaas.

Hangop 2

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 l volle yoghurt
1 zakje amandelschaafsel (45 g)
125 ml crème fraîche
2 eetlepels bloemenhoning
2 eetlepels appelsap
1 eetlepel kaneel
poedersuiker

Bereiding

Theedoek vochtig maken en in vergiet leggen.
Vergiet in kom of pan hangen.
Yoghurt in vergiet schenken en ca. 8 uur in koelkast laten uitlekken.
In droge koekenpan amandelschaafsel roosteren.
Op bord laten afkoelen.
Dikke massa (= hangop) uit vergiet in kom scheppen.
Crème fraîche, honing, appelsap en kaneel erdoor roeren.
Van hangop met twee lepels 8 ovale bolletjes vormen en deze op vier borden scheppen.
Amandelschaafsel erover verdelen en licht bestuiven met poedersuiker.

Serveertip: Vers fruit smaakt ook verrukkelijk bij hangop. Aardbeien bijvoorbeeld, of mango. Maar ook in wat sinaasappelsap geweekte abrikozen. Snijd het fruit in stukjes of pureer het vruchtvlees met wat honing. Schep de hangop in glazen en wissel af met een laagje krokante muesli en een laagje fruit (puree).

Haringsalade 5

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

Ingrediënten

4 maatjes haring
6 hard gekookte eieren
6 augurken
1 à 2 eetlepels halvanaise
enkele takjes bieslook

Bereiding

Snijd de haring in stukjes van ongeveer 1 cm, pel de hard gekookte eieren en snijd deze ook in niet al te kleine plakjes.
De augurken zo klein mogelijk snijden en knip de bieslook in kleine stukjes.
Meng dit alles met de halvanaise.

Variatietip: Je kunt er ook mayonaise gebruiken.

Haringtorentjes

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

Ingrediënten

2½ nieuwe haring
2 eetlepel crème fraîche
stukje rode ui
½ zure appel
1 eetlepel bieslook, fijn gesneden
1 eetlepel room
½ eetlepel mayonaise
zout
peper

Bereiding

Snijd de schoongemaakte haring in zeer kleine stukjes.
Hak de ui fijn en snijd de appel in zeer kleine blokjes.
Meng deze ingrediënten met de crème fraîche en breng op smaak met zout en peper.
Meng bieslook met room en mayonaise en breng op smaak.
Neem een ring van 3 cm doorsnee en vul deze met het haringmengsel.
Druk goed aan.
Til de ring omhoog en zorg dat het torentje mooi recht staat.
Leg boven op het torentje een theelepel bieslooksaus.
Leg hierop een mooi toefje sla.

Harira 3

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

Ingrediënten

200 g gedroogde of bevroren udon (Japanse tarwenoedels)
zout
480 ml dashi
40 ml lichte Japanse sojasaus
40 ml mirin (zoete Japanse rijstwijn)
1 lente-ui (het bovenste gedeelte in dunne reepjes)

Bereiding

Kook de udon ± 10 minuten in ruim kokend water en laat ze uitlekken.
Breng de dashi met de sojasaus en de mirin aan de kook.
Verdeel de noedels over 4 soepkommen, schenk er de hete soep op en garneer met lente-ui.
Kombu of gedroogde kelp is een lekkere groente en een basisingrediënt voor dashi. Veeg de kombu eerst licht af en pocheer hem daarna zachtjes. Laat niet koken, want anders krijgt de kombu een bittere smaak.

Info: Bij de Japanse winkel of een goed gesorteerde toko is instant-dashi te koop. Japanse sojasaus is niet te vergelijken met wat wij ketjap noemen. Ketjap is dik en zoet. Japanse sojasaus of 'shoyu' is wel donker van kleur, maar dunner en zout van smaak. Het is gemaakt van sojabonen, tarwe, water en zout en gerijpt op houten vaten voor een volle, rijke smaak. Als u sojasaus gebruikt, hoeft u dus geen zout meer te gebruiken. (Kikkoman, 150 ml).

Hazelnotenkoek

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

Ingrediënten

15 g bloem
15 g gesmolten boter
1 eiwit
50 g paneermeel
50 g gehakte hazelnoten

Bereiding

Meng de bloem met de - afgekoelde - boter.
Klop het eiwit los en meng dit door de bloemboter.
Strijk het mengsel op bakpapier op een bakplaat uit, strooi er het paneermeel en de gehakte hazelnoten over en bak de dunne koek in een op 180°C voorverwarmde oven in ± 5 minuten goudbruin en gaar.

Hazenrug met een port vijgensaus

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

Ingrediënten

800 g hazenrugfilet
80 g roomboter
150 cc rode port
4 dl hazenbouillon
12 g couverture puur
30 g sjalotten
5 stuks verse vijgen
3 stuks vijgen gedroogd
1 eetlepel rode wijnazijn
bruine roux
peper
zout

Bereiding

De gedroogde vijgen in de port laten weken.
De hazenrugfilets snel dicht schroeien in verhitte boter (ca. 30 seconden), uit de pan halen en af laten koelen.
Sjalotten fijn snipperen en aanfruiten in boter, afblussen met wijnazijn.
Toevoegen de port met geweekte vijgen en hazenbouillon.
Het geheel iets inkoken.
De couverture toevoegen en oplossen.
De saus in de blender fijn roeren en daarna zeven.
De saus eventueel licht binden met de rouxkorrels.
Dan afmonteren met de koude boter blokjes.
Snijd de verse vijgen vanuit de steel in 4 stukken en laat deze kort meetrekken in de saus.
Voor doorgifte de hazenrugfilets in een hete oven kort warm laten worden.
Snijd de filets schuin in plakken van ca. 2½ cm dik en waaier deze onder op het bord.
Nappeer de saus over de filet.

Het pint

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Schots	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 pints licht bier
1 flinke theelepel versgeraspte nootmuskaat
suiker
3 eieren (M)
½ pint whisky

Bereiding

Doe het bier in een ruime pan, voeg de nootmuskaat toe, verhit het geheel tot net onder het kookpunt en doe er naar smaak suiker bij.
Klop de eieren in een grote kom los en voeg er heel geleidelijk het hete bier bij (als u het te snel doet, schift het).
Voeg de whisky toe en doe dan alles terug in de pan.
Breng het, voortdurend roerend, opnieuw tot net onder het kookpunt.
Giet het enkele malen over en weer in verwarmde kannen, tot de drank helder en schuimig is.

Info: traditioneel geserveerd op nieuwjaarsmorgen

Hete kip met aardappel en paprika

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

Ingrediënten

8 kipkarbonades
peper
zout
3 eetlepels olijfolie
750 g stevige aardappels
1 groene, 1 rode en 1 gele paprika in reepjes
1 á 2 fijngehakte groene Spaanse pepers
3 teentjes knoflook
1 theelepel gemalen komijn (djinten)

Bereiding

Wrijf de stukken kip in met peper en zout en braad ze in een grote braadpan in de olie rondom bruin.
Schil intussen de aardappels en snij ze in blokjes van ± 2 cm.
Voeg ze samen met de paprika toe en bak alles al omscheppend even mee.
Voeg de peper toe en bak die ook even mee.
Pers de teentjes knoflook erboven uit en roer de gemalen komijn erdoor.
Leg het deksel op de pan en stoof alles in ± 25 minuten gaar.
Serveer met een salade.

Hieringsjaaj 2

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

Ingrediënten

1 kg aardappelen
150 g uien
3 haringen
3 eieren, hard gekookt
rode bieten
150 g augurken
2 appels goudrenetten
yoghurt
mayonaise

Bereiding

Liefst 3 dagen voor gebruik. Kook de aardappelen tot ze beetgaar zijn.
Snijd deze in plakken.
Eieren hard koken.
Vervolgens de uien, haringen, eieren, rode bieten, augurken en appels in plakjes snijden en samen met 1 deel azijn, 3 delen yoghurt en mayonaise evenals de aardappels vermengen.
Zorg ervoor dat de salade niet te droog en niet te nat wordt.
Bewaar de salade minimaal 3 dagen in de koelkast.

Info: Dit is een beproefd middel tegen een kater.

Hindoestaans gehakt

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

Ingrediënten

3 eetlepels olie
1 schoongemaakte en in kleine stukjes gesneden rode peper
500 g rundergehakt
1 in kleine stukjes gesneden tomaat
1 eetlepel fijngehakte selderie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel kerrie

Bereiding

Verhit de olie in een pan.
Fruit hierin de ringen ui, de uitgeperste knoflook en de kerrie ca. 3 minuten.
Roer de kerrie en de stukjes rode peper door het uienmengsel en fruit alles ca. 2 minuten.
Voeg het gehakt toe. Voordurend omscheppen en 10 minuten zachtjes pruttelen tot alles gaar is.
Geef hierbij rijst, brood of rotie en een groentegerecht.

Hollands pannetje met spruiten en spekjes

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

Ingrediënten

1 zak kookaardappels kruimig (800 g)
1 teen knoflook
2 zoete uien
2 zakken spruitjes (à 350 g)
1 kalkoenfilet (ca. 270 g)
1 pakje Hollands pannetje sperziebonen (72 g)
2 eetlepels vloeibare margarine
½ duopak magere spekreepjes (à 250 g)
100 ml halfvolle melk

Bereiding

Aardappelen in pan met laagje water en zout naar smaak in ca. 20 minuten gaarkoken.
Intussen knoflook en uien pellen en snipperen.
Spruiten halveren. Kalkoenfilet in stukjes snijden.
Mix Hollands pannetje aanmaken met 400 ml koud water en goed doorroeren.
Margarine in braadpan verhitten en hierin kalkoen rondom lichtbruin bakken.
Ui en knoflook toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.
Spruiten en aangemaakte mix toevoegen en aan de kook brengen.
Met deksel schuin op pan ca. 15 minuten zachtjes laten sudderen, af en toe omscheppen.
Intussen spekjes in koekenpan met antiaanbaklaag uitbakken.
Aardappelen met melk tot puree stampen en met peper op smaak brengen.
Hollands pannetje en puree over 4 borden verdelen en bestrooien met spekjes.

Hollandse garnalentorentjes

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

Ingrediënten

200 g hollandse garnalen
4 tomaten
8 eetlepel mayonaise
1½ eetlepel grove mosterd
2 eetlepel fijngeknipte bieslook + wat hele sprietjes
slaolie
4 blaadjes sla

Bereiding

Leg de tomaten in kokend water.
Spoel ze af onder de koude kraan.
Schil en halveer ze, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
Meng de mayonaise met de mosterd.
Vet 4 kleine gladde vormpjes in met olie.
Voeg de garnalen aan de mayonaise-mosterdmengsel toe samen met de tomatenblokjes en de bieslook.
Vul de vormpjes met dit mengsel en laat ze tot gebruik in de koelkast staan.
Garneer 4 bordjes met de sla en keer de vormpjes om op de bordjes en laat de garnalentorentjes er voorzichtig opglijden.
Garneer met de sprietjes bieslook.

Hollandse gehaktballen 2

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

Ingrediënten

400 g rundergehakt
1 sjalot gesnipperd
3 eetlepels kruidenpaneermeel
1 ei, losgeklopt
3 eetlepels bakken en braad (vloeibaar)
1 zakje maggi rundvleesjus

Bereiding

Meng het gehakt met de sjalot, het paneermeel en het losgeklopte ei en vorm hiervan, als alles goed is gemengd, 4 mooie ballen van.
Maak de ballen iets platter.
Verhit het vloeibare vet in een braad pan en bak de ballen aan beide kanten bruin.
Leg dan het deksel schuin op de pan en laat de ballen in 15 minuten helemaal gaar braden.
Neem ze dan uit de pan en voeg 2½ dl water en de inhoud van het zakje jusmix toe.
Breng de jus al roerend aan de kook, leg dan de ballen terug in de pan en laat de jus 5 minuten op een laag vuur koken.

Home made ketchup

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

Ingrediënten

Bereiding

Bij hamburgers van de barbecue smaakt zelfgemaakte tomatenketchup toch het allerlekkerst.
Goed afgesloten kun u de ketchup ± 1 jaar bewaren.
Vermeng in een roestvrijstalen pan 3 kg rijpe, ontvelde en grofgehakte tomaten met 200 g gesnipperde sjalotten en 100 g fijngesneden rode paprika.
Breng dit al roerend aan de kook en laat het op laag vuur in ± 30 minuten zacht worden.
Pureer de groenten en laat deze ± 1 uur op matig vuur indikken.
Roer regelmatig.
Bind 1½ theelepel selderijzaad, 1 theelepel pimentbessen, 1 theelepel mosterdzaad en 1 stukje pijpkaneel in een stukje kaasdoek tot een buideltje samen.
Voeg dit met 250 g suiker en 1 eetlepel zout bij het tomatenmengsel en laat het nog 30 minuten sudderen.
Laat het met 3 ½ dl azijn en 5 eetlepels fijngehakte basilicum nog 10 minuten sudderen.
Verwijder het kruidenbuideltje en breng de ketchup zonodig op smaak.
Schenk de hete ketchup in warme gesteriliseerde glazen potten tot 3 cm onder de rand.
Sluit de potten snel en goed af.
Steriliseren
Zet de potten op een rooster in een diepe pan.
Giet er zoveel heet (niet kokend) water bij tot ze 3 cm onder staan.
Sluit de pan. Breng het water aan de kook en laat het ± 10 minuten koken.
Neem de potten met een tang uit de pan en laat ze afkoelen.

Honing-amandelkoeken

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

Ingrediënten

50 g zachte roomboter of margarine (en wat extra voor de bakplaat)
250 g vloeibare honing
1 dl melk
100 g kwark
4 eieren
400 g tarwebloem
3 theelepels bakpoeder
gehakte amandelen

Bereiding

De oven voorverwarmen op 175°C. Een bakplaat invetten.
De boter door de honing roeren.
De melk, de kwark en de eieren goed door het honingmengsel roeren.
De bloem en het bakpoeder erop zeven en door het mengsel roeren.
Het beslag op de bakplaat gladstrijken en midden in de oven ± 15 minuten bakken.
Intussen voor de afwerking de boter met de honing, de melk en de bloem gladroeren.
Ten slotte de gehakte amandelen erdoor mengen.
Dit mengsel over de koek verdelen en alles in nog eens 15 minuten goudbruin bakken.
De bakplaat op een rooster zetten en het gebak op de plaat laten afkoelen.
Voor het serveren in stukken snijden.
U kunt in plaats van amandelen ook hazelnoten gebruiken.
De hazelnoten in de keukenmachine of op een snijplank met een groot mes fijnhakken.

Info: Dit zoete gebak kan heel goed een dag tevoren worden gebakken, want het blijft smeuïg en vers en is daardoor zeer geschikt voor een uitgebreide koffietafel of een koud buffet.

Humus bi tahina (kikkererwtenpuree)

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

Ingrediënten

400 g kikkererwten, uit blik of pot
1 teentje knoflook
3 eetlepel citroensap
2 eetlepel tahin (sesampasta)
snufje zout
Sumak of paprikapoeder
olijfolie

Bereiding

Met een blender is humus maken een fluitje van een cent.
Giet de kikkererwten af en bewaar het vocht.
Doe de knoflook met de erwten, het citroensap, de tahin en wat zout in de machine.
Giet er een scheutje vocht op en draai.
Waarschijnlijk moet er meer vocht bij om alles te laten pakken.
Voeg zoveel toe als nodig is en draai tot een gladde puree.
De presentatie is belangrijk: doe 2 à 3 volle eetlepels humus op een bordje of schaaltje en wrijf vanuit het midden een holletje.
Je moet een rand van humus hebben.
Schenk in het midden wat olijfolie en strooi op de humus vier streepjes met paprikapoeder of sumak, als een windroos.

Hutsepot 2

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

Ingrediënten

een 12-tal wortels op schijfjes gesneden
5 of 6 aardappelen geschikt voor puree te maken, op schijfjes gesneden
2 uien
400 g spruitjes
2 prei op stukjes
2 rapen op stukjes
1 of 2 laurierblaadjes, tijm
zout
peper
3 soeplepels olie
rundsbouillon
2 dikke sneden gerookt spek
gerookte worsten of gerookt vlees
4 schenkels

Bereiding

In een grote pan het spek lichtjes bakken in 1 soeplepel olie.
Wanneer het spek wat kleur gekregen heeft uit de pan halen en op een bordje leggen.
Aan het bakvet nog 2 soeplepels olie toevoegen en hierin de op stukjes gesneden ui goudgeel bakken.
Wanneer de ui goudgeel is het spek opnieuw toevoegen, de rest van de groenten en de kruiden toevoegen. Goed roeren.
Het vlees toevoegen.
Overgieten met bouillon en wat water.
Laten stoven.
Na een halfuurtje nog eens goed omroeren.
Proef of het gerecht genoeg gekruid is. (LET OP: GEROOKT VLEES IS AL ZOUT).
Het gerecht zo lang mogelijk laten stoven, op zijn minst 1½ uur .
Bouillon toevoegen als het nodig is.
Af en toe omroeren.
Het gerecht is klaar wanneer de aardappelen volledig kapot gekookt zijn en wanneer er enkel nog een beetje kookvocht aan het oppervlak te zien is.

Iers stoofpotje

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

Ingrediënten

1 kg runderlappen in blokjes gesneden
3 eetlepel olie
1 knolselderij in blokjes gesneden
2 uien in halve ringen
3 uitgeperste teentjes knoflook
1 blikje tomaten puree (70 g)
1 dl rode wijn
2 bouillontabletten
300 g geschilde aardappelen en in blokjes gesneden
½ bruin brood plakjes van ongeveer 2 cm
2 eetlepel fijngesneden peterselie
2 theelepels tijm

Bereiding

Vlees aanbraden in de olie. Uit de pan nemen.
In de olie de knolselderij en ui 10 minuten bakken, laatste 3 minuten knoflook erbij.
Toevoegen tomatenpuree, wijn en 2 dl water erbij.
Doorroeren.
Vlees, aardappel, bouillontabletten, zout en peper toevoegen.
Met deksel op de pan 2 uur laten stoven (kan ook heel goed in de oven op zo'n 100-120 g).
Brood zonder korst in dobbelsteentjes snijden en krokant bakken in de olie.
Op smaak maken met peper en zout.
Peterselie en tijm erdoor.
De stoofschotel garneren met de brood croûtons.

Ierse koffie met witte chocolademousse

Menugang	Drank	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Iers	Type	Warme drank	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 eetlepel bruine suiker
2 eetlepel Ierse whiskey
10 cl koffie
125 g room
55 g witte chocolade
6 g suiker
60 g eiwit

Bereiding

Zet een kop sterke koffie. Neem nu de bruine suiker, de Ierse whiskey en 10 cl koffie.
Warm dit op.
Doe nu de stijfgeslagen room en stijfgeslagen eiwit, suiker en gesmolten witte chocolade in een slagroomspuit.
Spuit deze mengeling op de hete koffie.
Meteen serveren.

IJskoude perzikenthee met verse muntblaadjes

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

Ingrediënten

2 perziken
2 zakjes perzikenthee
¼ bosje muntblaadjes
3 eetlepels honing
1 l kokend water
1 theelepel citroensap

Bereiding

Haal de velletjes van de perziken, verwijder de pitten en snijd ze in dunne plakjes.
Laat ze in het kokende water op matig vuur zo'n 5 minuten trekken.
Voeg nu de zakjes perzikenthee, de honing en de muntblaadjes toe en laat het geheel nog zo'n 10 minuten trekken.
Laat de thee afkoelen in de koelkast.
Voeg vlak voor het serveren het citroensap toe en roer goed door.
Schenk de thee in hoge glazen gevuld met ijsklontjes en garneer met een topje munt.

Variatietip: Gebruik in plaats van honing bijv. gember-siroop. Deze thee is eenvoudig een dag van tevoren te maken.

IJstaart met cake in gebakken eiwitschuim

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

Ingrediënten

8 dungesneden plakken cake
12 bollen ijs, bijv aardbei, pistache en vanille
1 borrelglaasje sinaasappellikeur
1 blikje fruitcocktail
4 eiwitten
150 g suiker
sap van ½ citroen om te ontvetten

Bereiding

Leg 3 plakken cake in de lengte op een ovale schaal, die ook in de oven kan.
Besprenkel de plakken met wat sinaasappellikeur en verdeel hierop de bollen ijs en vruchtjes.
Druk ze gelijk een beetje in een ovale vorm.
Dek nu af met de overige cakeplakken, besprenkel ze met de overige likeur en laat het geheel in de diepvries goed aanvriezen.
Klop in de tussentijd het eiwit in een ruime kom, welke van tevoren goed vetvrij is gemaakt met wat citroensap.
Dit geldt ook voor de kloppers van de mixer.
Als het eiwit behoorlijk stijf is geklopt, geleidelijk, al kloppende, de suiker er aan toevoegen.
Blijven kloppen totdat de suiker geheel is opgenomen en het eiwit goed stijf is.
De schaal met de inmiddels bevroren cake uit de diepvries halen.
En deze rondom garneren met het eiwit d.m.v. een pannenkoekmes of in een spuitzak met een gekarteld spuitje.
Nu weer terugzetten in de vriezer tot gebruik.
De oven voorverwarmen op de hoogste stand en indien mogelijk met de grillstand aan (250ºC.).
Zet nu de schaal in de oven en laat de taart mooi goudbruin worden in 8-10 minuten.
De schaal direct op tafel zetten en de ijstaart aan tafel snijden.

IJstaart met mokkaschuim

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	IJs	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g mokka-schuimkoekjes
½ l slagroom
2 zakjes klopklop
± 1 theelepel olie

Bereiding

Boven kom mokka-schuimkoekjes verkruimelen.
In andere kom slagroom bijna stijf kloppen.
Klopklop toevoegen en verder stijf kloppen.
Driekwart deel van de koekkruimels er door mengen.
Opstaande rand van springvorm van ø circa 24 cm bestrijken met olie.
Een vierde deel van de koekkruimels over de bodem verdelen.
Slagroommengsel er op scheppen en glad strijken.
Eventuele taartversiering er overheen strooien.
Afdekken met aluminiumfolie en in plus minus vier uur laten bevriezen.

IJstompouche met advocaatijs en chocoladesaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Wrijf 1 theelepel piment, ½ theelepel foelie, 1 theelepel kardemom, 2 verkruimelde laurierblaadjes, 5 gedroogde chilipepers (wel even de zaadjes verwijderen) en 1-2 eetlepels olijfolie in vijzel tot een dikke pasta.

In boter gebakken bakbanaan met room

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

Ingrediënten

3½ dl dikke room* of crème fraîche
75 g noten (pecan- of walnoten, geschaafde amandelen of pijnboompitten)
3 middelgrote bakbananen
4 eetlepels ongezouten boter
¾ dl bruine rum
½ theelepel kaneelpoeder
3 eetlepels suiker

Bereiding

Roer de room of crème fraîche in een kom glad en bewaar hem afgedekt in de koelkast.
Rooster de noten in de op 170°C voorverwarmde oven of in een droge koekenpan mooi goudbruin en laat ze op keukenpapier afkoelen.
Pel de bakbananen en snijd ze schuin in plakken van ± 6 mm dikte.
Verhit de boter vlak voor het serveren in een grote (diameter 30 cm) koekenpan op een vrij laag vuur en leg de plakken bakbanaan naast elkaar in de pan.
Bak de plakken 3-5 minuten per kant tot ze rondom mooi goudbruin zijn (als de pan niet groot genoeg is, kunt u ze in twee porties bakken; houd het eerste portie dan in de oven warm, terwijl u het tweede portie bakt).
Leg de gebakken banaanplakken op een voorverwarmde schaal.
Zet de koekenpan weer op het vuur, voeg de rum, de kaneel en de suiker toe en verhit het geheel tot de suiker is opgelost en het mengsel stroperig is (desgewenst kunt u de rum aansteken om de alcohol te laten verbranden).
Giet het rumstroopje over de bakbananen, bestrooi het geheel met de geroosterde noten en serveer direct.
Geef de room er apart bij.

* Room

¼ l slagroom
2 eetlepels karnemelk

Giet de room in een kleine steelpan en verwarm hem op laag vuur tot lichaamstemperatuur (niet warmer).
Roer de karnemelk erdoor en giet het mengsel in een glazen pot.
Leg het deksel op de pot, maar schroef het niet dicht en zet de pot op een warme plaats (25-30°C).
Laat de room zo 12- 24 uur staan tot de room zichtbaar dikker is geworden.
Roer de room voorzichtig om, schroef het deksel op de pot en zet de room minstens 4 uur in de koelkast om hem door en door koud te laten worden en nog iets te laten indikken.

In melk gesmoorde rollade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 grote varkensfiletrollade (of 2 kleine, ca. 750 g)
50 g roomboter
2 eetlepels bloem
2 teentjes knoflook, gepeld
1 zakje Italiaanse kruidenmix (20 g)
1 l melk (op kamertemperatuur)
1 vleesbouillontablet
2-3 eetlepels citroensap

Bereiding

Rollade bestrooien met zout en peper.
In braadpan boter verhitten en rollade rondom aanbraden (ook zijkanten bruin laten worden!).
Bloem in pan strooien en even meebakken.
Knoflook en kruiden in pan leggen en melk erbij schenken.
Bouillontablet erboven verkruimelen.
Melk aan de kook brengen, vuur laag draaien en deksel schuin op pan leggen.
Rollade in ca. 45 minuten zachtjes gaar laten worden, enkele keren omdraaien en saus erdoor roeren.
Rollade op snijplank leggen en in aluminiumfolie verpakt 10 minuten laten rusten.
Kruiden met schuimspaan uit saus scheppen.
Ingedikte melksaus eventueel nog iets inkoken en op hoog vuur nog iets laten inkoken.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Saus door zeef in sauskom schenken.
Rollade in plakken snijden en op warme schaal leggen.
Deel van saus erover schenken, rest apart erbij geven.
Lekker met gebakken krieltjes en roergebakken spinazie.

Indiaas ananaskokos stoofpotje

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

Ingrediënten

750 g hamlappen, in blokjes
1 bouillonblokje
2 groene paprika's, in blokjes
1½ eetlepel kerrie
1 teentje knoflook, geperst
1 blik kokosmelk á 400 g
1 eetlepel verse geraspte gemberwortel
2 eetlepels bloem
4 uien, in ringen
40 g boter
1 theelepel sambal
1 groot blik ananasstukjes

Bereiding

Verhit de boter in een hapjespan en bak hierin de blokjes hamlap rondom licht bruin.
Voeg de uien, knoflook, gember en kerrie toe en fruit deze 5 minuten mee.
Verdeel de bloem over het vlees en bak dit kort mee.
Voeg kokosmelk, ananassap, paprika, bouillonblokje en sambal toe.
Laat het stoofpotje met de deksel schuin op de pan 60 minuten op zacht vuur sudderen.
Roer het stoofpotje ondertussen enkele malen door.
Voeg, indien de ananas-kokossaus te dik wordt, een beetje water toe.
Voeg de laatste 5 minuten de blokjes ananas aan de saus toe.

Indiase stoofschotel

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

Ingrediënten

500 g stoofvlees (in stukjes gesneden)
boter
1-2 dl bouillon
2 grote uien
2 dl crème fraîche
1 pakje saffraan draadjes (0½ g)
zout
vers gemalen peper
cayennepeper
3 bananen
kerriepoeder

Bereiding

Bestrooi het in stukjes gesneden stoofvlees met zout en peper en bak het even licht aan.
Neem het vlees dan uit de pan en doe dat over in een grote braadpan, roer de bouillon erbij.
Dan bakt je in het vet (waarin je het vlees heeft gebraden) de fijn gesneden ui even aan en meng deze daarna bij het vlees.
Sudder dit gaar in circa anderhalf uur met het deksel op de pan.
Houd even in de gaten dat het vuur onder de pan niet al te hoog staat.
Na deze suddertijd roer je de crème fraîche, het safraan, de cayennepeper en de kerrie er door.
Proef of je de juiste hoeveelheid hebt toegevoegd. (niet direct te veel cayennepeper toevoegen)
Nu laat je het geheel op een zacht vuurtje nog ongeveer 10 minuten door sudderen.
Schil de bananen en snijd deze in niet te kleine blokjes en roer deze door de stoofschotel.
Lekker bij rijst en een salade van frisse tomaten, komkommer en geraspte wortelen.

Indiase tandoorimarinade (voor kipkarbonades, kippenbouten, drumsticks of kalkoenspiesjes)

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

Ingrediënten

3 bosuitjes in ringen
2 eetlepels tandooripasta of -kruiden
3 eetlepels olie
1/8 l zure room of yoghurt

Bereiding

Vermeng alle ingrediënten tot een romige marinade en schep de uiringetjes erdoor.

Indische witte bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indisch	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

zakje nasi mix
400 g gehakt
1 eetlepel ketjap zoet
1 ei
2-3 beschuiten
zout
gemberpoeder
1 ui
25 g boter
1 pot witte bonen
200 g Chinese kool
sambal

Bereiding

De nasi mix bereiden zoals op de verpakking staat.
Het gehakt aanmaken met ketjap, ei, de fijngemaakte beschuiten, zout en 1 theelepel gemberpoeder.
De ui in ringen snijden.
Van het gehakt kleine balletjes maken.
De boter bruin laten worden en hier de balletjes 10 minuten in braden.
De witte bonen spoelen in een zeef.
De Chinese kool schoonmaken en in kleine reepjes snijden.
Het gehakt uit de pan scheppen.
In het achtergebleven vet de ui fruiten.
De nasi mix erdoor roeren.
Toevoegen witte bonen.
De Chinese kool erbij doen en alles door elkaar scheppen.
Goed doorwarmen.
Het gehakt er bij doen en alles op smaak brengen met peper, zout en ketjap.

Inma's cocido

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 ontvelde kipbraadsticks
8 geschilde aardappels, heel laten
20 tenen knoflook, los maar in de schil laten en er een sneetje in maken
8 kleine uien, schillen en heel laten
2 of 3 winterwortels, in grote stukken gesneden
olijfolie
zout
peper
paprikapoeder
tijm

Bereiding

Neem een grote soeppan en leg hierin eerst de ontvelde kipbraadsticks.
Kook deze in water, de bouillonblokjes en een scheutje olijfolie.
Na 25 minuten de rest van de ingrediënten met wat paprikapoeder, tijm en flink wat peper en zout toevoegen en nog 45 minuten zachtjes laten koken.
In een diep bord serveren en een scheutje olijfolie, azijn en zeezout eroverheen!

Insalata Caprese

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

Ingrediënten

600 g tomaten
200 g mozzarella
2 bosjes basilicum
5 eetlepel olijfolie
2 eetlepel citroensap
zout
versgemalen peper
zwart olijven
1 tomaat, om te garneren

Bereiding

Maak de tomaten schoon.
Snijd de steelaanzet eruit.
Snijd de tomaten in plakjes.
Laat de mozzarella uitlekken en snijd de kaas in plakken.
Spoel het basilicum af en dep het droog.
Trek de blaadjes van de takjes.
Leg de plakjes tomaat, mozzarella en de blaadjes basilicum afwisselend op elkaar in een schaal; ze moeten elkaar deels overlappen.
Klop het citroensap en de olie door elkaar.
Breng het mengsel op smaak met zout en peper en giet het uit over de salade.
Garneer de salade voor het opdienen met zwarte olijven en een van tomaat gesneden roos.

Italiaans stoofvlees 2

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

Ingrediënten

450 g magere runderlappen
bloem
4 eetlepel olijfolie
1 blikje tomatenpuree
2 dl witte wijn
2 theelepel basilicum
1 theelepel tijm
2 eetlepels groene olijven zonder pit
(maïzena)
peterselie
400 g spaghetti

Bereiding

Snijd de olijven in ringetjes en het vlees in stukjes van ca. 3 bij 3 cm.
Bestrooi deze met peper, zout en wat bloem.
Laat de olie heet worden in een ruime braadpan en braad het vlees rondom mooi bruin.
Voeg de tomatenpuree toe en laat deze even meebakken.
Giet dan de wijn, langs de wand van de pan, erbij en voeg de basilicum en tijm toe.
Laat het vlees zo, met het deksel op de pan, ca. 1½ uur zachtjes stoven.
Giet zo nu en dan (indien nodig) wat 'warm' water in de pan.
Voeg dan de olijven toe en laat alles nog eens 30 minuten stoven.
Bind daarna het stoofvocht eventueel met wat aangelengde maïzena*.
Kook ondertussen de spaghetti beetgaar in ruim water met een scheutje olie en zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Doe de spaghetti op een (voorverwarmde) schaal en schep het Italiaanse Stoofvlees erop.
Garneer met een paar toefjes peterselie.

Italiaanse bloemkool

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

Ingrediënten

1½ kg bloemkool
zout
water

voor de saus

2 eetlepels olijfolie
2 sjalotjes
125 g champignons
20 g bloem
1/8 l groentebouillon
2 eetlepels tomatenpuree
1 glas witte wijn
50 g kaas
peterselie
zout
zwarte peper

Bereiding

Maak de bloemkool schoon en verwijder de stronk.
Kook de groente gaar in weinig water met zout.
Hak de sjalotjes fijn en snijd de gewassen champignons in plakjes.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de uisnippers en de champignons.
Strooi de bloem erover en roer het geheel goed door elkaar.
Warm de bouillon even op en giet deze onder voortdurend roeren in de pan.
Roer er nu de tomatenpuree door en laat het geheel 5 minuten doorkoken.
Schenk de witte wijn erbij en strooi de geraspte kaas en de fijngehakte peterselie erbij.
Breng het geheel op smaak met zwarte peper en zout.
Wanneer de bloemkool gaar is, haal dan de groente met een schuimspaan uit de pan.
Laat de groente goed uitlekken.
Leg de bloemkool op een verwarmde schaal en giet de saus erover.
Dien de bloemkool meteen op.
Lekker met aardappelschijven en Amerikaanse komkommer.

Italiaanse bonensoep met een knapperig broodje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 potten witte bonen
2 eetlepels olijfolie
125 g ontbijtspek, grof gehakt
1 ui, gesnipperd
1 pot rundvleesbouillon
2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
100 g elleboogjes macaroni
peper
zout
4 voorgebakken ciabattabroodjes
4 eetlepels Bertolli pesto di ricotta
75 g magere salami, in dunne plakjes
2 eetlepels bladselderij, grof gesneden

Bereiding

Spoel de bonen in een zeef goed af en laat ze uitlekken.
Verhit de olie in een soeppan en bak het spek met de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg de bouillon, 2 potten water, de bleekselderij, de bonen en de macaroni toe en breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Bak intussen de broodjes af.
Snijd ze open en bestrijk ze met de pesto.
Verdeel de salami erover en sluit de broodjes.
Schep de soep in kommen en garneer met de selderij.

Italiaanse macaronieschotel

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

Ingrediënten
voor de gehaktballetjes

1 boterham
250 g gehakt
1 ei
zout
peper
paprikapoeder

voor de schotel

1 ui
3 eetlepels olie
2 paprika's
250 g ontvelde tomaten
1¼ l vleesbouillon
150 g elleboogmacaroni
zout
peper

Bereiding
De boterham in koud water weken, goed uitknijpen, en met het gehakt, en het ei mengen, op smaak brengen met zout, peper, en paprikapoeder.
Van dit mengsel kleine balletjes maken, ± 2 cm groot.
De ui pellen, snipperen, in de hete olie de ui fruiten.
De paprika's halveren, stelen, zaden en zaadlijsten verwijderen, de paprika's wassen en in reepjes snijden.
De ontvelde tomaten in stukjes snijden, beide ingrediënten bij de ui doen, mee laten stoven.
Van 1½ bouillonblokje met 1¼ l water een vleesbouillon maken, koud water met de bouillonblokjes aan de kook brengen en 15 minuten laten koken.
Het mengsel van gefruite ui, de paprika, en de tomaten in de bouillon doen, aan de kook brengen.
De elleboogmacaroni en de gehaktballetjes toevoegen, in 8 á 10 minuten gaar laten worden, met zout, en peper op smaak brengen.
Lekker met stokbrood.

Italiaanse tosti ham-kaas

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten
voor 2 personen

2 sneetjes brood (wit, bruin, casino, ciabatta)
2 eetlepels pesto rosso
2 plakken gekookte ham
1 tomaat
2 plakken jong-belegen kaas
4 schijfjes komkommer

Bereiding
Rooster de sneetjes licht in de broodrooster.
Besmeer ze aan een zijde met de pesto rosso.
Leg hierop de plak ham, vervolgens 3 schijfjes tomaat en tot slot de plak kaas.
Leg de tosti op een bord in de magnetron gedurende ca. 1 minuut bij 600 à 700 Watt, totdat de kaas gesmolten is.
Garneer met 2 schijfjes komkommer.

Jagerssaus 2

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

Ingrediënten

bruine basis saus (1 pakje saus espagnole)
½ doosjes in plakjes gesneden champignons
1 grote ui
1/3 deel gele paprika
1/3 deel rode paprika
1 takje fijn gehakte peterselie
vers gemalen peper en zout
50 ml room
aroma kruiden
een scheutje ketjap
110 g dobbelsteentjes gerookt spek (zo mager mogelijk)
30 g boter
2 eetlepels fijn gesneden prei in ringetjes

Bereiding

Maak de bruine saus aan in een steelpannetje volgens de verpakking zodat je ongeveer 300 ml saus over houd.
De ui en de paprika grof snijden in stukken van ongeveer 1 cm.
Bak het spek in de boter licht en knapperig en bak vervolgens de champignons mee en even later de ui en de paprika.
Breng alles op smaak met wat peper en zout en blus dit af met een scheutje water.
Doe dit bij de bruine saus en breng deze op smaak met wat ketjap room en de peterselie.
Laat alles nog een 5 minuten trekken en voeg op het laatste moment de prei toe.

Jerk spareribs

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

Ingrediënten

6 rode pepers in reepjes
1 ui gesnipperd
3 bosuitjes in stukken
3 tenen knoflook
1 cm verse gember, gehakt
3 theelepels pimentpoeder
2 eetlepels wijnazijn
2 theelepels kaneelpoeder
1 eetlepel zout
2 eetlepels bruine rum
2 kg varkenskrabbetjes
¾ eetlepels olijfolie

Bereiding

Kook de krabbetjes 30 minuten.
Doe alle ingrediënten behalve de krabbetjes en de olie, in de keukenmachine en meng dit tot een fijne pasta.
Bestrijk de krabbetjes rondom met de helft van de jerkpasta.
Leg de krabbetjes in een schaal en marineer minstens 2 uur in de koelkast. laat voor het bereiden weer op kamer temperatuur komen.
Verhit de grillpan tot gloeiend heet, haal de krabbetjes uit de marinade en roer de olie er door de jerk.
Bestrijk de krabbetjes hiermee.
Grill de krabbetjes rondom bruin en gaar.
Keer de krabbetjes regelmatig en bestrijk dan op nieuw met jerk.
Serveer met barbecuesaus, pittig op smaak gebracht met wat jerk.

Tip: je kunt dit gerecht ook in de oven garen, dan de oven op 200 C.

Jhinga sambal (garnalen-eierensambal)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g gepelde garnalen
4 hardgekookte eieren, gepeld en in vieren
3 dl kokosmelk
1 kleine fijngehakte ui
1 geperst teentje knoflook
1 verse ontpitte en gehakte groene chilipeper
sap van½ citroen
snuf chilipoeder
½ theelepel zout

voor de garnering

50 g gekookte fijne doperwten
vers gehakte blaadjes koriander

Bereiding

Schik de garnalen en eieren in een lage schaal en zet ze in de koelkast.
Doe de kokosmelk, ui, knoflook, chilipeper, het citroensap en het chilipoeder in een blender en pureer tot een gladde saus.
Giet die over de garnalen en eieren en garneer met erwtjes en koriander.
Serveer de sambal goed gekoeld, naar wens met pappadums.

Noot: Dit gerecht is lekker voor een licht buffet of cocktail party. gemakkelijk te maken, maar rijk van smaak.

Kaas-hamschnitzels

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

Ingrediënten

4 vrij dikke schnitzels
100 g rauwe ham
100 g jong belegen kaas
100 g champignons
1 ei
zout
peper
paneermeel
50 g boter

Bereiding

Snijd de schnitzels overlangs zover in dat de helften nog net aan elkaar zitten.
Snijd de ham en kaas in hele kleine stukjes.
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.
Meng de ham, kaas en champignons door elkaar en vul met dit mengsel de schnitzels.
Zet de randen vast met een houten cocktailprikker.
Klop in een diep bord het ei los met wat peper en zout en strooi op een ander bord wat paneermeel.
Wentel de gevulde schnitzels eerst door het ei en dan door paneermeel.
Verhit de boter in een pan en bak hierin de schnitzels in ongeveer 10 minuten mooi bruin en gaar.

Kaas-tijmrisotto met tuinboontjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

300 g risottorijst (zak à 500 g)
2 pakken tuinbonen (diepvries à 300 g)
1 zakje stoneleeks (8 stuks)
½ zakje verse tijm (à 15 g)
1 zakje geraspte kaas, Slankie 25+ licht pittig (100 g)

Bereiding

Risottorijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Laatste 5 minuten tuinboontjes meekoken.
Intussen stoneleeks in smalle ringetjes snijden.
Tijmblaadjes van takjes halen.
Stoneleeks, tijm en naar smaak zout en peper aan risottorijst toevoegen.
Goed mengen en met deksel op pan 5 minuten laten staan.
Kaas door risotto scheppen.
Over 4 diepe borden verdelen.

Kaasfondue 14

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

Ingrediënten
voor 2 personen

300 g gruyère kaas
200 g emmentaler kaas
50 g appenzeller kaas
50 cc witte wijn (droog)
100 cc kirsch
½ teentje knoflook

Bereiding
Smeer de pan in met het knoflookteentje.
Laat de wijn en de Kirsch in de pan warm worden, tegen het koken aan.
Doe alle kaas erbij en roer steeds met de klok mee totdat alle kaas gesmolten. (houten spatel gebruiken).
Is de kaasfondue te dun, laat deze dan nog even inkoken. Is de kaasfondue te dik, doe er een klein beetje witte wijn bij.
De kaas niet té lang verwarmen, want dan wordt het zo 'rubberachtig'.

Kaasfondue uit de pompoen met ham

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

Ingrediënten

1 kleine pompoen
½ l melk
2 eetlepels roux
350 g kaasmix voor fondue
2 dl room
peper
zout
nootmuskaat
300 g ham
300 g gebakken grotpaddenstoelen

Bereiding

Snijd een deksel uit de pompoen en hol hem een beetje uit.
Dat gaat het best met een lepel.
Snijd ongeveer 300 g van het pompoenvlees in stukjes en kook ze gaar in licht gezouten water.
Giet af en maal in de foodprocessor tot een zeer gladde puree.
Breng de melk aan de kook en doe er peper en zout bij.
Bind met wat roux en voeg er de kaassoorten, room, nootmuskaat en de pompoenpuree bij.
Voeg eventueel wat melk of pompoenkookvocht bij als de bereiding te dik is.
Giet de kaassaus in de pompoen, zet het deksel er terug op en verpak hem met aluminiumfolie.
Zet de pompoen gedurende minstens 1 uur (de inhoud moet weer zacht worden) aan de zijkant van het vuur.
Rijg ondertussen de ham en de paddenstoelen aan stokjes en grill ze.
Open de pompoen en laat uw gasten hun spiesjes dopen in de kaassaus.

Kaassaus 5

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

Ingrediënten

1 zakje oude strooikaas
50 g boter
50 g bloem
½ l melk

Bereiding

Doe het meel in een maatkan en roer er even met een vork doorheen, zodat er geen klontjes zijn.
Voeg de melk al roerend bij de meel, steeds kleine beetjes zodat het niet gaat klonteren.
Smelt de boter in een pan zonder het bruin te laten worden en voeg het melkmengsel toe.
Blijf roeren tot het geheel kookt.
Voeg al roerend de kaas toe.

Kaassoep 5

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

Ingrediënten

3 l water
2 rode paprika's
5 ajuinen
2 stukken brie (incl. witte korst)
5 sneden brood met korst
4 bouillonblokjes

Bereiding

Doe alle ingrediënten samen in een grote pot en laat koken.
mix fijn. . . tis klaar!

Kaastaart met abrikozen en amandelen

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 rol kruimeldeeg (voorverpakt)
450 g (liefst volle) platte kaas
100 g witte suiker
enkele druppels vanille-essence of 1 zakje vanillesuiker
3 eitjes
1 groot blik abrikozen op siroop of in eigen nat
1 eetlepel geschaafde amandelen
taartvorm van ongeveer 23 cm doorsnede

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190°C.
Beboter de taartvorm met boter of olie.
Rol het kruimeldeeg uit en leg het in de taartvorm.
Prik er enkele gaatjes in met een vork.
Meng de platte kaas, de eitjes, suiker en het vanille-essence of de vanillesuiker.
Stort het kaasmengsel in de taartvorm.
Laat het blik abrikozen uitlekken en dep de abrikozen droog.
Als het grote abrikozen zijn, snijd je ze door de helft.
Leg de abrikozen in een mooi motiefje op het kaasmengsel (bv. wijzers van de klok).
Bestrooi het geheel met de geschaafde amandelen.
Zet de taartvorm in de oven voor 25 à 30 minuten.
Laat afkoelen.
Morgen is deze kaastaart nog beter!

Kaaswafels

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

Ingrediënten

75 g geraspte belegen kaas
1 theelepel fijngesneden rozemarijn

Bereiding

Meng de geraspte kaas met de rozemarijn.
Leg hiervan hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat en verspreid de kaas in langwerpige vormen.
Bak ze in een voorverwarmde oven op 180ºC in 6 minuten tot goudgele wafels.
Laat ze afkoelen en neem ze van de bakplaat.

Kabeljauw met roerbakgroenten

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

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets
10 kleine jonge uien
winterpeen
stukje brocoli
3 courgettes
8 verse takjes tijm
knoflookteen
soeplepel olijfolie
soeplepel sesamzaadjes
4 theelepels gemalen zeezout (of fleur de sel)
peper uit de molen

Bereiding

Pel de uien en snijd deze door midden.
Maak de wortel schoon en snijd deze in reepjes.
Schil de courgettes en verdeel de broccoli in roosjes.
Warm de oven voor op 240 º C.
Leg de kabeljauwfilets op een ingeoliede schaal met het vel naar boven.
Bestrooi met de tijmblaadjes en het zeezout.
Zet gedurende tien minuten in de oven.
Bak het gesneden knoflookteentje kort in olijfolie en voeg de groenten toe.
Laat dit onder voortdurend omscheppen op een hoog vuur bakken gedurende een minuut of zes.
Leg op warme borden een portie van de groenten en strooi er sesamzaad over.
Leg hierop de
Kabeljauw (nu vel onder) en draai hierop wat verse peper.
Decoreer met een takje tijm en een part citroen.

Kabeljauwhaasje op een bedje van spinazie en garnalen

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

Ingrediënten

1 teentje look
20 g boter
800 g kabeljauwhaasjes
200 g grijze garnalen
1 l volle melk
1 koffielepel maïzena
1 ui
1 prei
1 teentje vanille
zout
versgemalen peper
1 blokje visbouillon
400 g diepgevroren bladspinazie

Bereiding

De avond voordien laat je de vis marineren in 50 cl melk.
Plaats de vis in de koelkast en verwarm de resterende melk samen met het opengesneden vanillestokje en het blokje visbouillon.
Laat de helft inkoken en laat afkoelen.
De dag zelf hak je de ui en de prei.
Verwarm de melk met de vanille en voeg er de ui en de prei aan toe.
Laat 10 minuten koken en voeg dan de maïzena en de garnalen toe.
Kruid bij indien nodig.
Ontdooi de spinazie,voeg er het gehakte lookteentje bij en verwarm in een beetje boter.
Voeg peper en zou toe.
Verwarm de marinademelk van de kabeljauw, bestrooi de vis met peper en zout en pocheer de vis gedurende 6 minuten op een zacht vuur.
Leg de stukken kabeljauw op een bedje van spinazie, overgoten met saus.
Dien bij dit gerecht natuuraardappelen op.

Variatietip: Je kan dit gerecht bereiden met andere vissoorten zoals zeeduivelfilets, tongfilets enz. Pas de kooktijd aan naargelang van de vissoort.

Kabeljouw op zijn Portugees

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Portugees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g kabeljouw per pers
3 ajuinen
5 tomaten
1 paprika
2 teentjes knoflook
witte wijn
peper
cayennepeper
zout
rijst

Bereiding

In een dikke gietijzeren kom een ferme scheut olijfolie.
Stoof daarin eerst de ajuin goudkleurig, voeg achteraf de in stukken gesneden tomaten toe samen met de paprika fijn gesneden als ook de geplette look.
Kruid naar smaak met peper en zout maar vergeet vooral het klein beetje cayennepeper niet.
Voeg een groot glas witte wijn toe.
Laat gaar worden plus minus een half uur op zacht vuur.
Voeg nu de stukken kabeljouw toe die op voorhand reeds een tijdje licht gezouten zijn.
Laat zeer lichtjes sudderen, ongeveer 15 minuten
Dien op in een aarden schotel met rijst.

Kalfsrolletjes met ham en champignons

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

Ingrediënten

4 kalfsschnitzels
½ potje pesto
4 plakjes rauwe ham
zout
vers gemalen peper
3 eetlepels vloeibare boter
250 g champignons in plakjes
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Leg de kalfsschnitzels op een plank en sla ze met een deegroller of de platte kant van een groot mes iets platter.
Bestrijk de schnitzels met de pesto en leg er een plakje ham op.
Rol de schnitzels stevig op.
Wrijf de schnitzels stevig in met zout en peper en steek ze vast met een cocktailprikker.
Verhit de vloeibare boter in een koekenpan en bak de rolletjes rondom in 8 minuten bruin.
Bak de champignons 3 minuten mee.
Schenk de wijn erbij en laat de rolletjes nog 5 minuten sudderen.

Kalfstong in pikante saus

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

Ingrediënten

1 kalfstong van ± 1 kg
1 schoongemaakte en in parten gesneden ui
1 schoongemaakte en in stukken gesneden stengel bleekselderij
2 takjes peterselie
1 laurierblad
zout
± 5 dl water

voor de saus

25 g boter
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
25 g bloem
3 eetlepels azijn
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
2 eetlepels fijngehakte peterselie

Bereiding

Leg de tong in een pan.
Voeg de parten ui, de stukken bleekselderij, de takjes peterselie, het laurierblad, wat zout en zoveel water toe dat de tong net onder staat.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de tong ± 2½ uur zachtjes koken tot hij gaar is.
Neem de tong uit het kookvocht en laat hem afkoelen.
Verwijder het vel en eventueel aanwezig kraakbeen van de tong en snijd het vlees in vrij dikke plakken.
Zeef het kookvocht en meet hiervan 3 dl af.
Verhit de boter in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui 3 minuten.
Roer de bloem door het uimengsel.
Voeg onder voortdurend roeren beetje bij beetje de 3 dl kookvocht van de tong toe tot een gebonden saus is ontstaan.
Roer de azijn en de fijngehakte rode peper en peterselie door de saus.
Maak alles op smaak met wat zout.
Voeg de plakken tong toe en laat het gerecht door en door warm worden.
Serveer de plakken tong in de saus.

Kalkoen met zuiderse tomaatje en basilicum

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

Ingrediënten

1 kg borstfilet van kalkoen (in dunne sneden, 1½cm dikte)
200 g halfgedroogde cocktailtomaten, in reepjes gesneden
250 g champignons, in schijfjes
200 ml gevogeltefond
3 eetlepels boter
3 takjes verse basilicum
peper
zout
instantsausbinder

Bereiding

Bereid de saus voor: smelt 1 eetlepel boter in een kookpot en doe er de champignonschijfjes in.
Stoof al roerend 5 minuten
Voeg de gevogeltefond toe en 3 eetlepels tomatenreepjes.
Laat 2 minuten koken.
Beleg de helft van elk sneetje kalkoen met een laagje tomatenreepjes en vouw dicht.
Schik in een ovenschotel en besprenkel met de olie uit de verpakking van de gedroogde tomaatjes.
Schuif de schotel in een op 200°C voorverwarmde oven en laat gedurende 30 minuten bakken.
Verwarm de saus en bind lichtjes met de sausbinder.
Snipper de basilicumblaadjes fijn.
Neem de saus van het vuur en roer er 2 eetlepels koude boter door en de basilicumsnippers.
Breng indien nodig op smaak met peper en zout.
Snij de kalkoenfilets in dikke, schuine sneden en schik er enkele op elk bord.
Lepel er wat saus rond en serveer met fijne boontjes of gebakken courgetteschijfjes en aardappelgratin.

Kalkoen of kip met geitenkaas

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

Ingrediënten

kalkoen of kip met geitenkaas
4 kalkoen- of kipfilets á 150-175 g
zout, peper
100 g verse geitenkaas
25 g boter
4 houten cocktailprikkers
4 takjes koriander

Bereiding

Snijd de filets aan één kant als een zakje open en strooi aan de binnenkant zout en peper.
Vul de filets met plakjes geitenkaas en prik de zijkant met een cocktailprikker vast.
Verhit de boter in een koekenpan en bak daarin de filets in 5-6 minuten per kant goudbruin en gaar.
Serveer met een schep salsa op de filets en een takje koriander als garnering.
Lekker met gebakken aardappelen met sla of krielaardapelen met gebakken bloemkoolroosjes met ui en kerrie.

Kalkoenfilets met rode bonen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 kalkoenfilets
2 blikken rode bonen in chilisaus
4 grote zachte rode chillies (of een grote rode paprika)
enkele gedroogde scherpe rode chillies (naar smaak)
1 koffielepel korianderpoeder
1 koffielepel komijn
veel knoflook
olie om het vlees in te bakken

Bereiding

Snijd de kalkoenfilets in reepjes en bak ze in de olie aan.
Voeg de chillies, knoflook en kruiden toe en laat nog enkele minuten doorbakken.
Giet de overtollige olie weg en voeg de rode bonen toe.
Laat alles nog even doorwarmen.
Serveer er een gevulde tortilla (cheddarkaas en gehakte ui) en een kleurig slaatje (bijv. maïs, stukjes avocado, verse koriander) bij.

Kalkoenschnitzels met dyonmostardsaus en druiven

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

Ingrediënten

4 ongepaneerde kalkoenschnitzels of 500 g kalkoenfilet
versgemalen peper
zout
200 g champignons
50 g boter
1½ dl witte wijn
½ eetlepel Dijonmosterd
2 dl schenkbare crème fraîche of kookroom
150 g witte druiven zonder pit

Bereiding

Snijd zonodig de kalkoenfilet in platte stukken.
Bestrooi ze met peper en zout.
Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
Verhit de boter en bak hierin de kalkoenschnitzels in 12 minuten zachtjes bruin en gaar.
Schep ze uit de pan en houd ze even warm.
Bak de champignons in het braadvet.
Schenk de wijn erbij en laat deze iets inkoken.
Roer de mosterd en crème fraîche erdoor.
Halveer de druiven en schep ze door de saus.
Serveer de kalkoenschnitzels met de mosterdsaus.
Lekker met rösti en broccoli of peultjes.

Kaneelcake

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

Ingrediënten

120 g bloem
2 theelepels bakpoeder
1 eetlepel kaneel
3 eieren
200 g suiker
100 g boter of margarine
1 zakje geschaafde amandelen

Bereiding

Springvorm van 24 cm. invetten en met bloem bestuiven.
Bloem zeven en met bakpoeder en kaneel mengen.
Eieren met suiker in plm. 5 minuten schuimig kloppen.
Bloemmengsel er voorzichtig door scheppen.
De boter in 1 dl water koken en laten smelten.
Langzaam door het deeg roeren tot het glad is.
Springvorm met het deeg vullen en de geschaafde amandelen erover uitstrooien.
In een voorverwarmde oven van 150-170 º C in 60 minuten bakken.
Cake voorzichtig uit de springvorm halen, niet laten keren en NIET uit laten dampen.
De smakelijke en vrij vochtige cake kun je heerlijk bedekken met jam (abrikozen) en slagroom.

Kantonese bloemkool

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

Ingrediënten

4 kipfilets van 125 g elk
boter
½ (groene of eventueel een paarse) bloemkool
1 gesnipperde ui
3 eetlepels sojasaus
3 dl kippenbouillon
maïszetmeel
250 g mie
4 witte selderijstengels

Bereiding

Snijd de kipfilets in blokjes en bak ze in een klont hete boter goudbruin.
Voeg vervolgens de in roosjes verdeelde rauwe bloemkool en de ui toe
en roerbak goed ± 3 minuten.
Voeg al roerend de sojasaus en de kippenbouillon toe en laat onder de deksel ± 10 minuten verder gaar stoven.
Bind het geheel met maïszetmeel.
Kook ondertussen de mie gaar en laat hem uitlekken.
Bak hem vervolgens goudbruin krokant in de rest van de boter.
Snipper de selderijstengels fijn en roer ze samen met de mie door het kip-bloemkoolmengsel.
Dien op en diepe borden.

Tip: Mie zijn Chinese eiernoedels en lijken een beetje op pastalinten. U vindt ze in oosterse winkel.
Sojasaus wordt gemaakt van sojabonenmeel, grof gemalen tarwe, water en zout. Via een fermentatie wordt een brouwproces op gang gebracht. Dit brouwsel wordt geperst, gepasteuriseerd en gebotteld.
Er zijn verschillend types sojasaus verkrijgbaar al naargelang de plaats van herkomst. Chinese sojasaus is helder of donkerder (en stroperiger). Indonesische sojasaus bestaat in een zoete (ketjap manis) en een zoute versie (ketjap asin). De Japanse saus tenslotte heeft een relatief laag zoutgehalte.

Karboslaatje

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

Ingrediënten

4 karbonades
4 stronkjes witlof
½ ui
1 dl sinaasappelsap
1 eetlepel azijn
1 eetlepel gembersiroop
½ dl olijfolie
2 eetlepels verse bieslook
250 g cherrytomaatjes
50 g geraspte kaas

Bereiding

Breng de karbonades op smaak met zout en peper.
Haal ze door de bloem en bak ze in een beetje olie aan.
Snipper de ui en fruit deze.
Blus na 1 minuut af met het sinaasappelsap.
Breng aan de kook en voeg de azijn, gembersiroop, olijfolie, fijngehakte bieslook, cherrytomaatjes en witlof toe.
Roer goed door en draai het vuur uit.
Snijd de karbonades in reepjes.
Verdeel de salade over de borden.
Leg er wat karbonadereepjes op en strooi er de geraspte kaas over.

Kare ajam garuda

Menugang	Bijgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Saus	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1000 g kip, in stukken
1 eetlepel ketoembar
½ eetlepel djinten
2 eetlepels kerriepoeder
1 l santen
1 theelepel sereh
1 stuks fijngesneden ui
2 teentjes fijngesneden knoflook
1 theelepel zout

Bereiding

Fruit knoflook, ui en kruiden in wat olie.
Giet de olie af en vermeng de santen met de kruiden.
Doe de kip erbij en laat in 45 minuten goed gaar worden op laag vuur.
De saus moet ingedikt zijn.

Kentuky kipdrumsticks met kerrie-gembersaus

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

Ingrediënten

8 kipdrumsticks
2 kruidenbouillontabletten
2 theelepels kipkruiden)
frituurolie
75 g cornflakes
3 eieren
3 dl halfvolle melk
50 g bloem
1 zakje kerriesaus
1 eetlepel gesneden gember
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
2 grote groene koolbladeren

Bereiding

\Kook de drumsticks in ruim water met de bouillontabletten in ± 10 minuten gaar, dep ze met keukenpapier droog en wrijf de kip in met de kipkruiden.
Verwarm de frituurolie.
Verkruimel de cornflakes met een deegroller.
Klop een glad beslag van de eieren met 1 dl melk en de bloem en roer de cornflakes erdoor.
Wentel de drumstick door het beslag en frituur ze stuk voor stuk in de olie in ± 5 minuten goudbruin en knapperig.
Laat de drumsticks op keukenpapier uitlekken.
Bereid intussen de kerriesaus met de rest van de melk volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Roer de gember en de bieslook door de saus en laat de saus door en door warm worden.
Leg de koolbladeren half in elkaar op een schaal en leg de kip erop.
Serveer de kip met de kerriesaus.
Lekker met friet en een frisse groene salade.

Kerriesoesjes met Hollandse garnalen

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

Ingrediënten

200 g hollandse garnalen
4 eetlepels mayonaise
4 eetlepels half stijf geklopte slagroom
1 theelepel citroensap
1 theelepel kerriepoeder
1 theelepel gembersiroop
1 eetlepel gehakte peterselie
1 schaaltje slablaadjes en blokjes tomaat

om te garneren

versgemalen peper
zout
citroenpartjes

voor de soesjes

1,2 dl melk
65 g boter
65 g bloem
3 eieren
snufje zout

Bereiding

Breng de melk met de boter en het zout in een ruime pan aan de kook.
Voeg dan al roerende de bloem erbij.
Roer flink met een houten lepel tot de massa stevig is en loslaat van de bodem.
Laat dit enigzins afkoelen.
Daarna de pan van het vuur nemen en de eieren er stuk voor stuk doorheen mengen tot een stevig, glad beslag ontstaat.
Doe dit beslag in een spuitzak met een glad spuitje en spuit hier bolletjes van op een met boter ingevette bakplaat.
Bak de bolletjes in de oven op 200 º C., in 15 minuten mooi bruin en gaar.
Laat ze dan afkoelen. Roer in de tussentijd de mayonaise met de room glad.
Voeg de kerriepoeder, de gembersiroop, het citroensap en peterselie toe en breng op smaak met peper en zout.
Roer de garnalen nu hier doorheen.
Nu de afgekoelde soesjes half opensnijden en vullen met de garnalenvulling.
Op gekoelde borden plaatsen met sla, blokjes tomaat en partjes citroen.

Kerriewitlof met peterseliepuree

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

Ingrediënten

1 zak witlof (750 g)
1 rode paprika
3 eetlepels mix voor groentesaus fijne tuinkruiden (150 g)
1 theelepel kerriepoeder (potje à 20 g)
1 pak aardappelpuree (750 g diepvries)
1 zakje verse peterselie (30 g)
125 g gezouten cashewnoten (bakje à 170 g)

Bereiding

Witlof schoonmaken en bittere einden verwijderen.
In pan met gezouten water ca. 7 minuten koken.
Uit water scheppen en laten uitlekken.
Kookvocht bewaren.
Intussen paprika wassen en in kleine blokjes snijden.
250 ml van witlofkookvocht in steelpan met paprikablokjes en groentesaus tot sausje mengen, even aan de kook brengen tot het bindt.
Kerriepoeder, peper en zout naar smaak toevoegen.
Puree in magnetron verwarmen volgens aanwijzingen op verpakking.
Peterselie fijnsnijden en door warme puree scheppen.
Noten 2 minuten in droge koekenpan bakken.
Witlof over 4 borden verdelen, groentesaus erover gieten.
Peterseliepuree erbij scheppen en noten erover strooien.

Kersengelei

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

Ingrediënten

1 kg kersen
sap van 1 citroen
500 g geleisuiker
1 zakje taartina

Bereiding

Maak de kersen schoon en ontpit ze.
Doe ze in een schaal en zet de staafmixer erin.
Laat de mixer rustig draaien tot de kersen aardig zijn gekneusd.
Doe het geheel over in een zeef, die boven een pan hangt en druk het sap uit het mengsel.
Gooi de schillen weg als alle sap eruit geperst is.
Vul eventueel aan tot 8 dl vocht.
Pers de citroen uit en voeg het sap toe aan het kersensap.
Breng het geheel aan de kook, voeg de suiker en taartina toe, roer het geheel met een garde tot de suiker en het poeder geheel is opgelost.
Laat als het geheel begint te borrelen, het nog 1 minuut flink doorkoken.
Schuim het af, schep het in de potten, sluit deze af en zet ze op zijn kop totdat ze helemaal afgekoeld zijn.

Kerststaafjes

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

Ingrediënten

4 plakjes bladerdeeg
200 g amandelspijs
2 eierdooiers
16 halve amandelen
groene en rode gekonfijte kersen

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Snijd de plakjes in vier reepjes.
Roer 1 eidooier door de amandelspijs en verdeel de spijs in 16 gelijke porties.
Maak hiervan rolletjes even lang als de bladerdeegreepjes.
Verwarm de oven voor op 200 º C.
Leg in het midden van elk stukje bladerdeeg een rolletje amandelspijs en vouw het bladerdeeg hier omheen.
Plak de randjes dicht met water.
Druk in elk staafje een halve amandel en bestrijk deze met het losgeklopte ei.
Bak de koekjes 12 minuten tot ze goudbruin zijn.
Laat ze afkoelen en garneer ze met de gekonfijte kersjes.

Kibbeling van Claresse met kruidendip

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

Ingrediënten

600 g dikke Claresse filets
1 eetlepel kruidenmix voor vis (‘dille-mosterd’)
½ citroen
12 sprieten bieslook
4 takjes peterselie
125 ml zure room
75 ml mayonaise
1 theelepel honing
1 theelepel Zaanse mosterd
100 g bloem
2 eieren
150 ml melk
frituurolie
1 theelepel (zee)zout
viskruiden

Bereiding

Snijd de Claresse filets in mooie hapklare stukken.
Schep ze in een kom om met wat zout, kruidenmix en 1 eetlepel citroensap en laat ze 15 minuten staan.
Knip de bieslook fijn.
Hak het groen van de peterselie fijn.
Roer een sausje van zure room, mayonaise, bieslook, peterselie, honing en mosterd.
Zeef de bloem in een kom, breek de eieren erbij en voeg al kloppend met een garde de melk in delen toe, zodat een klontervrij beslag ontstaat. Meng de viskruiden erdoor.
Verhit de frituurolie tot 180°C.
Haal met een vork steeds een stukje Claresse door het beslag en laat in de hete olie glijden.
Frituur zo steeds 5-6 stukjes vis tegelijk goudbruin, neem ze met een schuimspaan uit de pan en laat op een dubbele laag keukenpapier uitlekken.
Serveer de kibbeling van Claresse met de kruidensaus.

Kidsburger

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

Ingrediënten

gehakt
chapelure
peper
zout
muskaatnoot
ei

Bereiding

Maak het gehakt met chapelure en kruiden op smaak.
Maak er grote ballen van en druk ze plat.
Bakken in de pan op een laag vuurtje.
Ook op de barbecue is het heerlijk.

Kikkererwten met knoflook, tomaten en groene pepers

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

Ingrediënten

18-24 gepelde teentjes knoflook
½ dl water
4 eetlepels plantaardige olie
2 theelepels heel komijnzaad
4½ dl tomatensaus, uit blik of zelf gemaakt
3 blikken kikkererwten (á 600 g), uitgelekt of ½ l kikkererwten, gekookt en uitgelekt
6 aardappelen van gemiddelde grootte, gekookt, gepeld en in dobbelstenen van ± 2 cm gesneden
4½ dl water
1½-2 theelepels zout
5 verse groene hete pepers
2 theelepels gemalen komijnzaad
1 theelepel amchoor* of citroensap
mespunt cayennepeper

Bereiding

Doe de knoflook en de½ dl water in een foodprocessor of blender en maak er een gladde pasta van.
Verwarm de olie in een 25 cm wijde, zware pan boven middelmatige hitte.
Doe er, als ze heet is, het komijnzaad in en een paar seconden later de knoflookpasta en laat dit al roerend 2 minuten fruiten.
Voeg de tomatensaus toe, blijf roeren en kook nog een minuut.
Voeg dan de kikkererwten, aardappelen, water, zout, groene pepers, gemalen komijn, amchoor of citroensap en cayennepeper toe.
Breng het geheel zachtjes roerend aan het sudderen, sluit de pan af, temper de hitte tot laag en laat het gerecht zachtjes 20 minuten sudderen.

* - Amchoor wordt gemaakt van zure onrijpe mango's. Het is in de handel als gedroogd poeder of als plakken. In dit recept wordt het poeder bedoeld. Het geeft aan het voedsel een licht zoete zurige smaak.

Info: Dit gerecht kan bij bijna iedere Indiase maaltijd geserveerd worden, samen met een groene groente, een yoghurtgerecht en een brood.

Kip-bitki

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

Ingrediënten

15 g boter
115 g verse champignons, fijngehakt
50 g paneermeel
350 g kipgehakt
2 eigeel
2 eiwit
snufje nootmuskaat
2 eetlepels bloem
3 eetlepels arachideolie
zout
vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Smelt de boter en bak de champignons tot het vocht verdampt is.
Laat ze afkoelen.
Meng het gehakt met de champignons, nootmuskaat, eigeel, zout en peper.
Klop de eiwitten stijf.
Roer eerst de ene helft door het kipmengsel, dan de andere helft van de eiwitten.
Maak een 12 kroketjes van het mengsel en wentel ze door de bloem, ei, paneermeel, ei en paneermeel.
Verhit de olie en bak de bitki goudbruin in ca. 10 minuten.

Kip-knolselderijsalade

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

Ingrediënten

250 g knolselderij, in blokjes (5 minuten afkoken)
½ appel, ongeschild in blokjes
100 g gerookte kipfilet, in blokjes
2 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche
beetje citroensap
zout
peper

Bereiding

Meng knolselderij appel en kip.
Roer een dressing van de mayonaise, crème fraîche, citroensap en zout en peper naar smaak.
Meng de dressing met het selderijmengsel en serveer in glaasjes.

Kip groentenstoofpot met krieltjes

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

Ingrediënten

59 g magere spekblokjes
500 g kipfilet
½ zakje nasi mix
25 g boter
1 rode paprika
1 groene paprika
1 gele paprika
1 bami groentepakket
1 blikje tomatenpuree
2 theelepels bouillon poeder
3 takjes peterselie
krielaardappeltjes

Bereiding

Spekblokjes uitbakken.
De kipfilet in blokjes snijden en bestrooien met de nasimix.
Voeg de boter aan de spekblokjes toe en bak hierin de kipfilet in 5 minuten bruin.
Maak de paprika's schoon en snijd deze in reepjes.
Schep de reepjes paprika, krielaardappeltjes, bamigroenten, tomatenpuree en bouillonpoeder door de kipfilet.
Voeg 2 dl water toe en stoof alles in 10 minuten zachtjes gaar.
Knip de peterselie erboven fijn.

Kip in amandel-garnalensaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
2 schoongemaakte en kleingesneden uien
2 uitgeperste teentjes knoflook
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 eetlepels fijngehakte peterselie
zout
peper
1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 g
1 dl water
150 g gemalen gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering of ebbie)
200 g gemalen amandelen
15 g santen
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden uien en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten.
Voeg de fijngehakte rode peper, de stukjes tomaat, de fijngehakte peterselie en wat zout en peper toe en fruit het mengsel onder regelmatig omscheppen nog 3 minuten.
Voeg de stukken kip toe en bak deze onder regelmatig keren 10 minuten in het kruidige mengsel.
Voeg het water toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.
Voeg de gemalen garnalen en amandelen en de santen toe en laat alles nog 10 minuten zachtjes doorkoken.
Maak de maïzena in een kommetje aan met wat water.
Roer het mengsel door het gerecht tot een gebonden geheel is ontstaan.
Laat het gerecht nog 5 minuten zachtjes doorkoken.
Serveer de stukken kip in de saus.

Kip in azijn uit Venezuela

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

Ingrediënten

1 kip van ± 1500 g, in stukken
½ kop bloem met 1 theelepel zout erdoor
6 eetlepels olie
2 tomaten, geschild, van zaad ontdaan en gehakt
1 rode of groene paprika, van zaad ontdaan, in repen gesneden
5 geperst teentjes knoflook
1 blik artisjokharten
2 eetlepels azijn
1 laurierblad
het sap van 1 citroen
1 eetlepel gehakte peterselie
½ kop droge rode wijn
½ theelepel zout
versgemalen zwarte peper
120 g champignons, gewassen en in plakjes gesneden

Bereiding

Haal de stukken kip door de bloem met zout.
Maak 4 eetlepels olie heet in een braadpan.
Doe de stukken kip erin en braad ze op groot vuur goed bruin.
Doe de kip in een casserole.
Voeg er de tomaten, paprika, knoflook en 1 kop vocht van de artisjokharten uit blik aan toe (vul zonodig met water bij tot 1 kop).
Doe de rest van de olie, de azijn en het laurierblad erbij en sudder het 10 minuten.
Doe er het citroensap, de peterselie, de wijn, zout en peper bij.
Laat 20 minuten sudderen tot de kip gaar is.
Doe er de laatste 10 minuten de champignons en de artisjokharten bij.
Serveer het gerecht met rijst.

Kip in eibeslag met uien-knoflooksaus

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

Ingrediënten

3 halve kippenborstfilets
zout
peper uit de molen
2 losgeklopte eieren
4 eetlepels olie
2 teentjes knoflook uit de knijper
2-3 schoongemaakte en gehakte lente-uitjes
1 dl kippenbouillon
een paar druppels azijn
150 g taugé

Bereiding

Wrijf de kippenborstfilets in met een beetje zout en rijkelijk peper en snijd er smalle reepjes van.
Doe die in een schaal bij de losgeklopte eieren.
Verhit de olie in de wok en bak steeds maar een paar stukjes kip tegelijk aan alle kanten bruin en knapperig.
Neem ze uit de pan en leg ze even op keukenpapier.
Bak in de rest van de olie de knoflook en de ui glazig en voeg meteen de bouillon en azijn toe.
Breng op smaak met wat extra zout en peper.
Laat eerst de taugé in de bouillon heet worden en doe er dan de kip in.
Laat niet koken, verwarm alleen.

Kip in garnalen-pindasaus

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

Ingrediënten

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 g
2 uitgeperste teentjes knoflook
3 eetlepels citroensap
zout
peper
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
100 g gemalen gedroogde garnalen (in oosterse winkels verkrijgbaar onder de naam oedang kering of ebbie)
75 g gemalen pinda's
1 schoongemaakte, van de zaadjes ontdane en fijngehakte rode peper
2 dl kippenbouillon

Bereiding

Bestrijk de stukken kip met de uitgeperste teentjes knoflook, besprenkel ze met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui, de gemalen gedroogde garnalen, de gemalen pinda's en de fijngehakte rode peper onder voortdurend omscheppen 4 minuten.
Voeg de stukken kip toe en bak alles nog 5 minuten.
Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.
Serveer de stukken kip in de saus.

Kip in groenten tomatensaus

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

Ingrediënten

2 uien
2 stengels bleekselderij
1 winterwortel
1 kleine prei
4 tomaten
½ dl witte wijn
1 kippenbouillontablet
4 kippenpoten
zout en peper
4 eetlepel olie
2 teentjes knoflook
1 eetlepel tomatenpuree
2 takjes peterselie

Bereiding

Ui snipperen.
Bleekselderij wassen, ontdraden en in stukjes snijden.
Wortel schrappen en in plakjes snijden.
Prei schoonmaken en in ringen snijden.
Tomaten in stukjes snijden.
In maatbeker 1½ dl warm water en ½ dl wijn vermengen.
Hierin bouillontablet oplossen.
Kip bestrooien met peper en zout.
Olie verhitten en kip rondom bruin bakken in 5 minuten
Uit pan nemen en dan ui 3 minuten fruiten, knoflook meebakken.
Toevoegen bleekselderij, wortel, prei, tomaten en tomatenpuree.
Bouillon met de wijn erdoor roeren.
Kip terug in de pan.
Met deksel op de 40 minuten stoven (gaat ook heel goed in de oven op 100 º C.
Bij het serveren de peterselie erover doen.

Kip in misosaus

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

Ingrediënten

½ kip
2 eetlepels gembersap
4 eetlepels droge sherry
2 eetlepels maïzena
olie voor het frituren plus 3 eetlepels olie
10 schoongemaakte sjalotjes
5 uitgeperste teentjes knoflook
1 eetlepel geraspte verse gemberwortel
2 eetlepels miso
2 schoongemaakte en in stukjes gesneden groene paprika's
2 van zaadjes ontdane en fijngehakte rode pepertjes (lomboks)
1 dl kippenbouillon
zout
2 theelepels suiker
1 theelepel donkere sojasaus (geen ketjap!)

Bereiding

Verdeel de kip in niet al te grote stukken en marineer deze 20 minuten in het gembersap, 2 eetlepels van de sherry en de maïzena.
Verhit voor het frituren de olie tot 190°C. en frituur hierin de gemarineerde stukjes kip half gaar.
Laat de kip uitlekken op keukenpapier en houd hem apart.
Verhit 2 eetlepels olie in een wok of koekenpan en fruit hierin de sjalotjes, de uitgeperste knoflook, de eetlepel geraspte gemberwortel en de miso
2 minuten.
Voeg de paprika, de rode pepertjes en de stukjes kip toe en bak het geheel onder voortdurend omscheppen lichtbruin.
Voeg de rest van de sherry (2 eetlepels) en de bouillon toe en laat het gerecht 5 minuten zachtjes koken.
Maak alles op smaak af met wat zout en peper.
Roer de suiker (2 theelepels), de donkere sojasaus (1 theelepel) en de overgebleven eetlepel olie vlak voor het serveren door het gerecht.

Kip met amandelen en broccoli

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
3 theelepels maïsmeel
½ theelepel vijfkruidenpoeder
zout
olie
150 g blanke amandelen
2 cm gemberwortel
1 teentje knoflook
2 eetlepels sherry
1 theelepel suiker
1 theelepel sojasaus
2 theelepels maïzena
250 g broccoli

Bereiding

Breng in een pan ruim water met wat zout aan de kook.
Maak de broccoli schoon, verdeel ze in kleine roosjes en blancheer deze 2 minuten in het kokende water.
Spoel dan de broccoli onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met maïsmeel, vijfkruidenpoeder en wat zout.
Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
Pel het knoflookteentje en pers het uit.
Verhit een laagje olie van 2 cm in een wok en bak hierin de amandelen goudbruin.
Schep ze dan uit de pan en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier.
Doe de gember en knoflook in de wok en roerbak deze 1 minuut.
Voeg dan de kipfilet erbij en roerbak deze tot de kip wit kleurt.
Roer er dan de sherry, suiker en sojasaus door.
Roer in een kopje de maïzena met wat water tot een papje en bind hiermee het gerecht.
Schep er dan de amandelen en broccoli door.
Lekker met rijst.

Kip met banaan

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

Ingrediënten

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 g
2 eetlepels citroensap
zout
peper
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
2 dl droge witte wijn
75 g boter
4 gepelde en overlangs doormidden gesneden bananen
75 g geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Besprenkel de stukken kip met het citroensap en bestrooi ze met wat zout en peper.
Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken kip rondom lichtbruin.
Voeg de kleingesneden ui toe en laat deze 2 minuten meebakken.
Voeg de stukjes tomaat en de witte wijn toe.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag en laat de stukken kip ± 45 minuten zachtjes sudderen tot ze gaar zijn.
Verhit 50 g van de boter in een koekenpan en bak hierin de gehalveerde bananen aan weerskanten lichtbruin.
Leg de gebakken helften banaan in een beboterde ovenvaste schaal.
Neem de gare stukken kip met een schuimspaan uit de pan en leg ze op de bananen.
Bestrooi het geheel met de geraspte kaas en verdeel de rest van de boter in kleine klontjes over het gerecht.
Bak de kip met banaan ± 20 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven tot alles door en door warm is en de kaas lichtbruin is gekleurd.

Kip met kerriesaus 2

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

Ingrediënten

4 kipfilets
1 eetlepel kerrie
2 uien
water
maïzena
kipkruiden

Bereiding

Kruid de kipfilets en bak ze aan in de pan.
De uien snijden, maar niet te fijn.
De kip eruit halen.
De uien stoven in de pan.
De kerrie erbij doen en een beetje water.
Als het water kookt, indikken met de maïzena, dit naar eigen zin.
De kip er terug in doen en laten sudderen op een klein vuurtje en dit een uur.
Zo is de kip ook zeer mals, maar dan mag je hem al niet doorbakken maar enkel kleuren.

Kip met paddestoelen 3

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

Ingrediënten

6 grote Chinese gedroogde champignons
180 g kippenborst
1 eetlepel fijngehakte ui
1 stuk gehakte gember
½ theelepel zout
1 eetlepel lichte sojasaus
3 eetlepels kippenbouillon
1 eetlepel droge sherry
3 theelepels maïzena
½ blokje kippenbouillon
3 eetlepels olie

Bereiding

Week de paddestoelen 40 minuten in ¼ l kokend water.
Houd 3 eetlepels paddestoelenwater apart.
Snijd iedere paddestoel in vieren.
Snijd de kip in reepjes van 2½ bij 1 cm, wrijf ze in met zout en de helft van de maïzena en laat ze zo 20 minuten rusten.
Verhit 2 eetlepels olie, voeg de gember en ui toe en roerbak 15 seconden, voeg de kip toe en roerbak 45 seconden.
Haal alles uit de pan en houd het warm.
Doe de rest van de olie in de pan en bak de paddestoelen 1½ minuut.
Doe de kip terug in de pan, doe er alle andere ingrediënten bij en roerbak ½ minuut.
Voeg de resterende maïzena, toe die met 3 eetlepels kippenbouillon is vermengd en roerbak op een hoog vuur 30 seconden.
Dien onmiddellijk op.

Kip met rijst

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

Ingrediënten

400 g kip
1 ui
1 paprika
rijst (hoeveelheid die u gewend bent)
kruiden naar smaak

Bereiding

Snijd de kip, paprika en de ui.
Bak de kip gaar en voeg de ui toe.
Laat dit een paar minuten bakken en voeg daarna de paprika toe.
Kook de rijst, giet de rijst af en doe de rijst en het mengsel door elkaar.

Kip met sjalotjes en ui

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

Ingrediënten

250 g kipfilet
1 eetlepel gembersap
5 theelepels droge sherry
2½ theelepel maïzena
zout en peper
2 theelepels suiker
½ dl water plus 8 theelepels water
3 eetlepels olie
100 g sjalotjes
1 in stukken gesneden ui
25 g in plakjes gesneden verse gemberwortel
1½ theelepel lichte sojasaus
1 theelepel oestersaus

voor het garneren

½ grote wortel
wat toefjes peterselie

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en marineer deze 10 minuten in het gembersap, 1 eetlepel sherry, anderhalve theelepel maïzena, wat zout en peper,½ theelepel suiker en 2 eetlepels water.
Voeg daarna 1 eetlepel olie toe en laat de kip nog dertig minuten marineren.
Verhit de rest van de olie (2 eetlepels) in een wok of koekenpan en fruit hierin de sjalotjes, ui en plakjes gember 2 minuten.
Voeg de stukjes kip toe en bak deze rondom bruin.
Voeg de rest van de sherry (4 theelepels), de½ dl water, wat zout en
peper, de lichte sojasaus, de rest van de suiker (anderhalve theelepel) en de theelepel oestersaus toe.
Maak wat maïzena aan met water en bind hiermee het gerecht.
Laat alles nog 2 minuten zachtjes doorkoken en serveer de kip met ui en sjalotjes zo warm mogelijk en eventueel gegarneerd met de in bloemen gesneden halve wortel en toefjes peterselie.

Kip met spek en champignons

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

Ingrediënten

1 ui
bakje champignons
1 eetlepel citroensap
100 g ontbijtspek
2 takjes peterselie
4 kippenpoten
zout en peper
50 g boter
1 teentje knoflook
1½ dl witte wijn
1 eetlepel maïzena

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Champignons wassen en in plakjes snijden en besprenkelen met citroensap.
Spek in reepjes snijden.
Peterselie fijn snijden.
Kip in wrijven met peper en zout.
In braadpan boter verhitten en kip in 10 minuten rondom bruin bakken.
Kip uit de pan nemen en spek in 2 minuten uitbakken.
Toevoegen ui en champignons. Knoflook erboven uitpersen.
Zachtjes 5 minuten bakken.
Wijn toevoegen.
Kip terug in de pan en zachtjes 15 minuten laten stoven.
In kom maïzena aanmaken met 2 eetlepels koud water.
Kip uit pan in voorverwarmde schaal leggen.
Het stoofvocht binden met de maïzena.
Saus over de kip schenken.
Hierover de peterselie strooien.

Kip met varkensvlees in pindasaus

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

Ingrediënten

1 in vier stukken verdeelde kip van ± 1250 g
500 g in niet al te grote blokjes gesneden magere varkenslappen
± 3 dl kippenbouillon
3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
½ theelepel cayennepeper
500 g geschilde en in blokjes gesneden aardappelen
zout
peper
50 g gemalen pinda's

Bereiding

Doe de stukken kip en de blokjes varkensvlees in een pan.
Voeg zoveel kippenbouillon toe dat het vlees net onder staat.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de stukken kip en het varkensvlees ± 45 minuten zachtjes koken tot alles gaar is.
Neem de stukken kip en het vlees uit de pan. ontbeen de stukken kip en snijd het kippevlees in flinke stukken.
Meet 2½ dl van het kookvocht af.
Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten.
Roer de cayennepeper door het mengsel.
Voeg de blokjes aardappel en de 2½ dl kookvocht van het vlees toe.
Breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles ± 25 minuten zachtjes koken tot de blokjes aardappel volkomen gaar zijn.
Roer de inhoud van de pan krachtig dooreen, zodat een gebonden saus ontstaat.
Maak de saus op smaak met wat zout en peper.
Roer de gemalen pinda's en het kippe- en varkensvlees door de saus en laat alles door en door warm worden.

Kip tropicana

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	Antilliaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
35 g boter
1 ui
350 g geschrapte worteltjes
50 g cashewnoten
4 eetlepels geraspte kokos
2 eetlepels bakgember
1 eetlepel marmelade
1 zakje santenmix (Conimex)
1 blik tropische fruitcocktail á 425 gr
peper
zout

Bereiding

Pel en snipper de ui en snijd de worteltjes in schuine stukjes.
Rooster de cashewnoten met de kokos in een droge koekenpan goudbruin.
Bestrooi de kipfilets met peper en zout.
Verhit de boter in een ruime braadpan en bak de kipfilets rondom goudbruin.
Voeg de ui en de worteltjes toe en bak deze 5 minuten mee.
Voeg de gember, de marmelade en de fruitcocktail met het sap toe en breng het geheel aan de kook.
Strooi er de santenmix over, schep het goed om en stoof de kipfilets in ± 10 minuten gaar.
Garneer met de cashewnoten en de kokos.
Lekker met rijst.

Kip uit Martinique

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

Ingrediënten

1 kip
100 g boter
2 eetlepels olie
zout
zwarte peper
cayennepeper
150 g kippenlevertjes
1 uitje
1 teentje knoflook
2 bananen
1 afgestreken eetlepel bloem
1½ dl koffieroom
2 eetlepels citroensap
1 glas witte rum

Bereiding

Zout de kip naar smaak en braad de kip lichtbruin in 75 g boter en de olie.
Bak apart de fijngesneden levertjes en het gesnipperde uitje in de rest van de boter.
Voeg na hoogstens 10 minuten het uitgeperste teentje knoflook toe.
Neem de pan daarna onmiddellijk van het vuur en wrijf de inhoud door een zeef.
Neem de kip na 45 minuten zachtjes braden uit de pan, bak in de achtergebleven boter de gepelde en in de lengte doorgesneden bananen hoogstens vijf minuten.
Neem ze uit de pan en roer door het resterende braadvocht de leverpuree en de bloem.
Voeg al roerend de koffieroom toe, nadat de warmtebron op de laagste stand is gezet.
Breng de zo ontstane gebonden saus op smaak met het citroensap, zout, peper en cayennepeper en giet er als laatste de rum bij.
Roer de saus nog even goed door, leg de banaanhelften en de kip erin, laat alles nog 10 minuten goed doorwarmen op een heel laag vlammetje en dien het gerecht daarna op.

Kipdrumsticks met geroerbakte rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 theelepels Bresc geraspte gemberwortel (tube, koelvers)
2 eetlepels tomatenpuree
6 eetlepels woksaus teriyaki
3 eetlepels oosterse roerbakolie
8 stuks kipdrumsticks
350 g pandanrijst
1 zakje bosui, in schuine stukjes van ± 2 cm
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Meng de gember met de tomatenpuree, de teriyakisaus, 1 eetlepel van de olie en peper naar smaak en wrijf de kip ermee in.
Leg de drumsticks in een ovenvaste schaal en schuif de schaal in een voorverwarmde oven (200 °C).
Laat de drumsticks in ± 35 minuten helemaal gaar worden.
Keer ze regelmatig.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzigen op de verpakking in water met zout gaar.
Verhit de rest van de olie en roerbak de rijst met de bosui ± 3 minuten al omscheppend.
Schep de rest van de teriyakisaus erdoor en bak nog ± 3 minuten al omscheppend.
Serveer de rijst met de drumsticks.

Kipfilet met mosterdsaus 2

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

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
4 kipfilets
4 eetlepels olijfolie
1 theelepel dijon mosterd
zout
versgemalen peper

Bereiding

Breng de bouillon aan de kook.
Leg de kipfilets in de bouillon.
Temper de hittebron zodra de bouillon weer begint te koken.
Houd de bouillon tegen de kook aan en pocheer de kipfilets in 20 minuten helemaal gaar.
Meng de olijfolie, mosterd en 1 theelepel water tot een gladde saus.
Breng op smaak met zout en peper.
Schep de kipfilets uit de bouillon, snijd ze schuin in plakken en verdeel ze over de borden.
Schep de saus over het vlees.

Kipfilet met mostersaus

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

Ingrediënten

kipfilets naar gelang aantal personen
een doosje spekblokjes
een potje room
mosterd
peper
zout
kippenkruiden
olijfolie

Bereiding

Bestrooi de kipfilets met kippenkruiden en bak ze in hete olijfolie.
Als ze goed gebakken zijn, haal je ze uit de pan en bak je in dit vet de spekblokjes.
Giet het flesje room bij de gebakken spekblokjes en roer er mosterd naar smaak toe (ik doe er steeds 3 eetlepels bij).
Leg de kipfilets in de pan en overgiet met de saus.
Dien op met frietjes of kroketjes.

Kipflapjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 plakjes bladerdeeg (beste is Koopmans)
2 kipfilets
1 bakje paturain
kerriepoeder
cayennepeper

Bereiding

Bladerdeeg laten ontdooien (2 plakjes per flapje).
Kip in stukjes snijden. Kip bakken, paturain erbij voegen samen.
Kerriepoeder en cayennepeper naar smaak toevoegen.
De kipmassa moet een mooie gele kleur krijgen.
Zachtjes laten sudderen.
De kipmassa verdelen over 2 plakjes bladerdeeg.
De andere plakjes bladerdeeg erboven op doen en dichtmaken.
Oven voorverwarmen op 220 º C. en in ongeveer 35 minuten klaar bakken.

Kipgoulash met paprika

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijfolie traditioneel
400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, in dunne partjes
2 groene paprika's, in repen
paprikapoeder
1 schaal Roma tomaten, grof gesneden
½ bakje platte peterselie à 15 g, grof gesneden
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Verhit de olie in een braad of hapjespan.
Bak de kip al omscheppend bruin.
Schep de kip met een schuimspaan uit de pan en fruit de ui 5 minuten in het bakvet.
Voeg de paprika toe en bak al omscheppend 3 minuten mee.
Schep de tomaten en de kip erdoor en voeg peper, zout en paprikapoeder naar smaak toe.
Laat alles op een laag vuur, met de deksel schuin op de pan, 15 minuten zachtjes sudderen.
Bestrooi met de peterselie en serveer.

Kipkluiven met cabrales

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

Ingrediënten

300 g kipkluiven
100 g cabrales (kaas)
uien
knoflook
peper
zout
gezeefde tomaten
basilicum
rozemarijn
tijm
olijfolie

Bereiding

Uien en knoflook fijn hakken.
Fruiten in de olie.
Tomatensap erbij doen.
Kruiden en de kaas toevoegen.
Kipkluiven grillen mooi bruin.
Als de kluiven goed van kleur zijn bij de saus doen.
Nog even zachtjes door laten koken.

Kippenbouten met sesamzaad

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

Ingrediënten

3 teentjes knoflook
1 eetlepel fijngehakte gemberwortel
1½ dl sinaasappelsap
2 eetlepels sinaasappelrasp
5 eetlepels honing
½ dl sojasaus
2 eetlepels hoisinsaus
2 theelepels sesamolie
4 kippenbouten
olie om in te vetten
1 eetlepel sesamzaad

Bereiding

Pel en snipper de knoflook.
Roer de knoflook met de gemberwortel, het sap, de rasp, honing, sojasaus, hoisinsaus en sesamolie door elkaar en marineer hierin de kippenbouten minimaal 30 minuten.
Neem ze uit de marinade en kook de marinade tot de helft in.
Bestrijk de kippenbouten hiermee en leg ze met het vel naar boven in een ingevette ovenschaal.
Braad de kip in een op 200°C voorverwarmde oven in ± 45 minuten goudbruin en gaar.
Bestrijk ze intussen ± 5 maal met de marinade.
Strooi 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd het sesamzaad over de kip.
Lekker met peultjes en gebakken mie.

Kippenlever in paprikasaus

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

Ingrediënten

3 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
2 uitgeperste teentjes knoflook
2 schoongemaakte en in reepjes gesneden groene paprika's
500 g in stukken gesneden kippenlever
1 dl droge witte wijn
1 dl kippenbouillon
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit hierin de kleingesneden ui en de uitgeperste teentjes knoflook 3 minuten. Voeg de reepjes paprika toe en fruit deze 5 minuten mee. Voeg de stukken kippenlever, de witte wijn, de kippenbouillon en wat zout en peper toe.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag en laat het gerecht onder nu en dan omroeren 10 minuten zachtjes sudderen.

Kippenlevers

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

Ingrediënten

400 g kippenlevers
1 rode ui, in zeer dunne halve plakken
3 teentjes knoflook
1 scheutje witte wijn
sap van een halve citroen
1 handje gesneden koriander
zout
peper

Bereiding

Snijd de levertjes in stukken.
Bak de ui glazig op halfhoog vuur in een scheut olijfolie en voeg dan de knoflook en de levertjes toe.
Bak even mee tot ze hun rauwe kleur verloren hebben en doe dan de wijn, de koriander en het citroensap in de pan.
Dek af en laat 3 minuten garen.
Breng op smaak met zout en peper.

Kippenpoten met champignons en wortel in witte wijn 2

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

Ingrediënten

2 kippenpoten
peper
zout
1 ui
½ winterwortel
1/8 knolselderij
100 g champignons
25 g boter
1 eetlepel olijfolie
1½ dl witte wijn
½ eetlepel tijm
75 ml crème fraîche

Bereiding

Bestrooi de kippenpoten met peper en zout.
Pel de ui en snipper deze.
Schrap de wortel en verdeel deze in plakjes.
Snijd de geschilde knolselderij in blokjes.
Borstel de champignons schoon en halveer ze.
Verhit de boter en de olie en bak de kippenpoten rondom lichtbruin.
Haal de kippenpoten uit de pan en houd ze warm.
Fruit de ui in het bakvet.
Voeg de kip, wortel, selderij, wijn, champignons en wijn toe.
Laat alles op een lage stand afgedekt 30 minuten garen.
Schep de kip eruit en laat de saus iets inkoken.
Roer de crème fraîche erdoor.
Leg de kip in de saus en warm goed door.

Kippensoep met asperges

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

Ingrediënten

500 g kip, bijvoorbeeld borst met been
1 ui, gepeld en in grove stukken gehakt
1 wortel, geschrapt en in dunne plakjes gesneden
1 stengel bleekselderij in stukjes
4 zwarte peperkorrels
1 klein stukje gemberwortel, geschild
1 l water
zout
witte peper uit de molen
300 g verse groene asperges, schoongemaakt en in schuine
stukjes gesneden

voor de garnering

gehakte peterselie

Bereiding

Snijd het kippenvlees van de botten en snijd er mooie dunne repen van.
Doe het water met de kippenbotjes, de ui, wortel, selderij, gemberwortel en peperkorrels in een soeppan, breng het aan de kook en laat het op heel laag vuur tenminste 30 minuten trekken.
Schenk de bouillon, als deze op smaak is, door een doek in een schone pan.
Voeg de stukjes kip en asperges toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen witte peper.
Laat de soep afgedekt met een deksel nog 10-15 minuten trekken tot de stukjes kip en asperges gaar zijn.
Serveer de soep in verwarmde kommen, bestrooid met peterselie.

Tip: Als u geen verse asperges kunt krijgen, kunt u asperges uit blik of pot gebruiken. Voeg ze echter pas aan de soep toe als de kip al gaar is; anders worden ze te zacht.

Kippenvleugels

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

Ingrediënten

20 kippenvleugels
3 tenen knoflook
5 eetlepels honing
sap van ½ citroen

Bereiding

Knoflook persen en met honing en citroen mengen.
Ovenschaal met de kip in de oven van 180 º C. zetten.
Na 15 minuten schaal uit de oven halen.
Het honingmengsel over de kip gieten en goed mengen en wat zout en peper toevoegen.
Zet de schaal terug in de oven en nog 15 minuten op 180 º C

Kippenvleugels met limoensap en knoflook

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

Ingrediënten

12 kippenvleugels
4 teentjes knoflook geperst
zout
versgemalen zwarte peper
vers geperst sap van 4 limoenen
snuifje cayennepeper

Bereiding

Doe de kippenvleugels in een ondiepe schaal.
Wrijf ze in met het geperste knoflook en strooi er zout en versgemalen zwarte peper over.
Sprenkel er limoensap en strooi er cayennepeper over, dek de vleugels af en laat ze 3 à 4 uur in de koelkast marineren.
Schep ze regelmatig om.
Doe de kippenvleugels in een grote pan en giet er de marinade over.
Giet er zo veel koud water bij dat de vleugels nét onderstaan en breng ze snel aan de kook.
Kook ze zonder deksel 20-25 minuten, of tot de kip gaar is en de saus enigszins is ingekookt.
Serveer de kip heet of, nog lekkerder, de volgende dag koud.

Kipsaté met mihoen en ananas

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

Ingrediënten

1 rode peper (zakje à 2 stuks)
1 spitskool
1 blikje ananasschijven op sap (430 g)
½ schaaltje verse koriander (à 15 g)
1 schaal kipsaté
300 g satésaus, Indonesische (pot à 520 g)
1 pakje mihoen (250 g)
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel kerriepoeder

Bereiding

Grill voorverwarmen op hoogste stand.
Rode peper in lengte halveren en pitjes verwijderen.
Peper in smalle boogjes snijden.
Spitskool in reepjes snijden.
Ananas laten uitlekken en in stukjes snijden.
Koriander grof snijden.
Saté rondom in 8 minuten bruin en gaar grillen.
Satésaus verwarmen volgens aanwijzingen op verpakking.
Intussen mihoen koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Olie in wok verhitten. Hierin rode peper, kool en ananas met kerriepoeder 4 minuten roerbakken.
Mihoen en helft koriander erdoor scheppen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
Mihoen over 4 borden verdelen.
Saté erop leggen.
Saus erover verdelen.
Rest koriander over saté en mihoen strooien.

Kipspiezen met bloemkoolcurry

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
zout
peper
1 theelepel gemalen komijn
2 rode uien
1 bloemkool
1 rode spaanse peper
300 g basmatirijst
wokolie
1 pot knorr chicken tonight kerrie
satéprikkers

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met zout en peper en komijn.
Pel de uien, snijd 1 ui in stukken en de andere in ringen.
Steek de kipfilet om en om met de stukken rode ui aan de satéprikkers.
Verdeel de bloemkool in roosjes.
Maak de spaanse peper schoon en snijd hem in lange dunne reepjes.
Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Verhit intussen de olie in een koekenpan of wok.
Voeg de bloemkoolroosjes en spaanse peper toe en roerbak 4 minuten.
Voeg de inhoud van de pot kerriesaus toe en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken.
Verwarm de grillplaat en rooster de kipspiezen rondom bruin en gaar.
Serveer de spiezen met de rijst en de bloemkoolcurry.

Kipvleugeltjes uit Buffalo

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd en scheid het vleugelbeentje van 1 kg kipvleugeltjes.
Braad de vleugels met kleine hoeveelheden tegelijk 10 minuten in olie van 190°C en houd ze in de oven warm.
Smelt in een steelpan 4 eetlepels boter en voeg 5 eetlepels (of naar smaak meer of minder) rode, hete cayennepepersaus toe.
Leg de vleugeltjes op een schaal en giet de saus erover.
Snijd een bos bleekselderij in reepjes.
Vermeng 125 g verkruimelde blauwe kaas met 2½ dl mayonaise.
Deze dip dient zowel voor de vleugeltjes als voor de selderij.

Kleine aspergeflans met kreeftensaus

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

Ingrediënten

600 g purperen asperges
1 tomaten
boter
1 dl kreeftensoep
2 dl slagroom
3 eieren
peper
zout

Bereiding

Breek het vezelig uiteinde van de asperges, schil ze en bind ze vast in kleine bosjes.
Laat ze ruim 20 minuten zacht koken in kokend gezouten water.
Check regelmatig de kloktijd. Het lemmet van een mes moet er gemakkelijk doorgaan.
Laat ze uitlekken, hou de punten opzij en snij de stengels in stukken.
Voeg er 1 dl room bij en doe alles in de mixerkom.
Klop de eieren zoals voor een omelet, doe ze bij de aspergeroom en breng op smaak.
Beboter 4 ovenschaaltjes, vul ze met de aspergebereiding en zet ze in de oven schotel die u vult met warm water tot ¾ van de hoogte der schaaltjes.
Zet de schotel in de oven (voorverwarmd op 180 °C).
Laat 30 minuten bakken tot de flans goed stevig zijn.
Neem de schaaltjes uit de oven en laat ze enkele minuten afkoelen.
Verwarm intussen de kreeftensoep (niet verdund) met 1 dl room en kruid naar wens.
Schil de tomaat en snij ze in kleine blokjes.
Ontvorm de flans op warme borden, omring ze met een beetje saus en garneer met de aspergepunten en de stukjes tomaat.
Rond af met een takje peterselie of kervel.
Dien onmiddellijk als voorgerecht op.

Kloosterpot met perzik

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

Ingrediënten

2 uien
1 rode paprika
4 augurken
2 tomaten
50 g boter
100 g magere gerookte spekblokjes
400 g varkenspoulet
1 theelepel gehakte tijm
peper en zout
1 eetlepel stroop
1 pot witte bonen
1 pot perzikpartjes
125 ml zure room
1 eetlepel bloem

Bereiding

Pel de uien en snipper ze.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verdeel de augurkjes in plakjes.
Kruis de tomaten in, dompel ze even in kokend water en ontvel ze.
Verdeel ze in blokjes. Verhit de helft van de boter.
Bak de spekblokjes met de ui en het poulet rondom bruin.
Voeg de paprika, augurken, tijm, de rest van de boter en peper en zout toe.
Stoof alles zachtjes 45 minuten
Schep er de laatste 10 minuten de tomaten, stroop, witte bonen en perzikpartjes doorheen.

Knapperige hapjes van roze garnalen en kruiden

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

Ingrediënten

1 soeplepel verse gehakte kervel
2 soeplepels fijngehakte bieslook
4 soeplepels geklopte room
8 soeplepels roze garnalen
1 koffielepel gesnipperde sjalotten
2 eierdooiers
4 soeplepels mayonaise
8 blaadjes brickdeeg
1 soeplepel gehakte peterselie

Bereiding

Meng de mayonaise met de geklopte room, de sjalot, 1 soeplepel bieslook, de kervel en de peterselie tot een kruidenmayonaise.
Hak de garnalen grof en meng ze met de overgebleven bieslook.
Leg het brikdeeg op uw werkblad open en snij er plakjes uit van 8 x 8 cm.
Wrijf de buitenkanten in met het eigeel en schik er binnenin wat garnaaltjes op.
Rol ze nu op tot staafjes.
Frituur de staafjes ongeveer 5 minuten op 180°C tot ze goudgeel ogen en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Dien op met de mayonaise.

Knoflook-uiensoep

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

Ingrediënten

3 grote uien
2 tenen knoflook
2 eetlepels boter
1 eetlepel suiker
1 eetlepel bloem
100 ml droge witte wijn
2 kruidenbouillonblokjes
1 afbakstokbrood
150 g geraspte gruyèrekaas

Bereiding

Snijd de uien in ringen en snipper de knoflook.
Verhit 1 eetlepel boter in een grote pan en bak de ui met de suiker op een matig vuur glazig.
Voeg de knoflook en de bloem toe en bak het even mee.
Schenk de wijn in de pan en breng het aan de kook.
Voeg 1½ l water toe en verkruimel de bouillonblokjes erboven.
Laat het ong. 30 minuten zachtjes koken.
Doe er eventueel naar smaak wat peper of zout bij.
Verhit 1 eetlepel boter in een koekenpan, snijd het stokbrood in dunne plakken en bak deze aan beide kanten goudbruin.
Bestrooi het brood met de kaas en laat deze afgedekt iets smelten.
Verdeel de soep over 4 soepkommen en serveer de kaasbroodjes erbij.

Knoflook garnalen met dipsaus

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

Ingrediënten

1 eetlepel ketjap manis
1½ eetlepel droge sherry
1 dl kippenbouillon, kan van een tablet
3-4 eetlepels wokolie
¼ rood pepertje in dunne ringen
2 teentjes knoflook gesnipperd
3 cm gemberwortel geschild en geraspt
2 bosuitjes in dunne ringetjes
1 pak reuze garnalen gepeld en gekookt met staartstuk ± 500 g
peper
zout

Bereiding

Roer de dipsausje van ketjap, sherry, kippenbouillon, 1 eetlepel van de wokolie en de peperringetjes.
Verhit de rest van de olie en fruit de knoflook met de gember 3 minuten op een laag vuurtje.
Schep dan de bosui erdoor en bak deze kort mee.
Neem de pan van het vuur en schep de garnalen erdoor.
Bestrooi ze met wat peper en zout naar smaak en direct serveren met het dipsausje.

Knoflookbrood 6

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

Ingrediënten

2-3 uitgeperste knoflookteentjes
50 g zachte boter
4 eetlepels fijn gehakte peterselie.
2 stokbroden

Bereiding

Neem de broden en snijd er schuin diagonaal inkepingen in (pas niet te diep).
Meng de boter met 4 eetlepels peterselie en de knoflook tot er een romige pasta ontstaat.
Vul nu de inkepingen in de stokbroden.
Wikkel de broden nu in aluminiumfolie dicht en leg de broden in een voorverwarmde oven van 180ºC.
Blijf er bij staan tot het brood lekker warm is en de boter gesmolten.

Knoflookkabeljauw met gele rijst

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak gele rijst (325 g)
75 g paneermeel
4 theelepels kruidengemak knoflook (tube, 75 g)
1 pak kabeljauwfilets (diepvries, 400 g)
1 ui
2 eetlepels (olijf)olie
1 pakket pastagroente (500 g)

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Rijst volgens aanwijzingen op verpakking koken.
Van paneermeel, kruidengemak en 6 eetlepels water een pasta roeren.
Pasta over kabeljauwfilet smeren.
Kabeljauw in ingevette ovenschaal leggen en in 30 minuten in midden van oven gaar laten worden.
Ui pellen en snipperen. In wok olie verhitten en pasta groente en ui 6-8 minuten roerbakken.
Kabeljauw met rijst en groenten serveren.

Knoflooksoep 13

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

Ingrediënten

16 teentjes knoflook
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels zout
peper
2 kruidnagels
2 takjes salie
2 takjes tijm
2 laurierblaadjes
3 takjes peterselie
1 takje rozemarijn
3 eidooiers
1 dl olijfolie

Bereiding

Blancheer de knoflook enkele seconden in kokend water, laat ze uitlekken en pel ze.
Doe ze met 3 eetlepels olie in een grote pan en voeg het zout, wat peper en de overige kruiderijen toe.
Giet er 1½ l water bij, breng aan de kook en laat alles een halfuurtje zacht trekken.
Giet de inhoud van de pan boven een zeef over in een andere pan.
Pureer de knoflook met de eidooiers in de keukenmachine.
Voeg druppelsgewijs ± 1 dl olie toe en laat de machine draaien tot alle olie is opgenomen.
Vermeng de knoflooksaus met een paar eetlepels hete bouillon en giet het in borden.

Knoflooksoep met garnalenschuimpjes

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

Ingrediënten

¾ l visbouillon
4 teentjes knoflook
350 g aardappelen in blokjes
100 g ringetjes van het wit van prei
1 grofgesneden tomaat
1 grofgesneden ui
4 eetlepels Culinesse
Voor de garnalenschuimpjes:
2 eiwitten
½ uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel gedroogde, gemalen Parmezaanse kaas
¼ l visbouillon
sap van een ½ citroen
100 g roze garnalen
4 takjes kervel voor de garnering

Bereiding

Breng de visbouillon aan de kook samen met de aardappelblokjes, knoflook, prei, tomaat en de ui.
Laat dit zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.
Pureer het geheel in de keukenmachine of mixerblender.
Wrijf het daarna door een fijne zeef in een andere pan.
Breng het dan weer aan de kook en voeg de Culinesse toe en breng het geheel op smaak met peper en zout.
Houd de soep warm tot gebruik.
De eiwitten stijf kloppen in een met citroensap vetvrij gemaakte kom.
Vervolgens de knoflook, de Parmezaanse kaas en de garnalen er voorzichtig doorheen mengen.
Breng de kwart l visbouillon tegen de kook aan en schep met een eetlepel ovale vormpjes van het mengsel.
Laat deze in ca. 5 minuten gaar worden in de bouillon tot ze stevig zijn.
Schep de soep in diepe borden en plaats 2 of 3 schuimpjes in het midden.
Garneer de borden met takjes kervel.

Knolselderij-rozetten

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

Ingrediënten

1 flinke knolselderij
50 g kaas geraspt
1 eetlepel citroensap
1 dl slagroom
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 º C.
Schil de knolselderij en maak er blokjes van.
Kook de knolselderijblokjes in water met zout en het citroensap in 20 minuten gaar.
Afgieten en samen met de peper en de slagroom pureren met de staafmixer.
Maak nu met een slagroomspuit rozetjes op een ingevette bakplaat en strooi kaas over elke rozet.
Zet dit ca. 10 minuten in de oven tot de kaas gesmolten is en er een bruin korstje opzit.

Knolselderijstamppot met mosterdsaus

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

Ingrediënten

750 g aardappels (afkokers)
1 kleine knolselderij
1 bosje bladselderij
zout
peper
4 eetlepels mosterd
125 ml slagroom
1 rookworst (± 350 g)

Bereiding

Schil de aardappels en was ze.
Haal de schil van de knolselderij, spoel hem af.
Snijd de knolselderij in plakken en vervolgens in blokjes.
Spoel de bladselderij af en hak ze fijn.
Kook de aardappels met wat zout in ca. 20 minuten gaar.
Kook in een tweede pan in ongeveer de zelfde tijd de blokjes knolselderij gaar.
Bereid volgens voorschift de rookworst.
Giet de aardappels af en laat ze droog stomen.
Giet de knolselderij af.
Verwarm de room met de mosterd.
Maak van de gekookte aardappels met behulp van een stamper puree.
Roer de mosterdroom erdoor.
Schep de knolselderij door de puree.
Op smaak brengen met peper en zout.
Serveer bij deze stamppot in stukjes gesneden warme rookworst.
Hierbij is lekker een glas goed gekoelde lichtvoetige Beaujolais.

Koe lo yuk 2

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

Ingrediënten

225 g niet te mager varkensvlees
100 g verse bamboescheuten
1 groene paprika
1 theelepel zout
1½ eetlepel Kao Liang brandewijn
1 ei
½ eetlepel maïzena
2 eetlepels bloem
1 teentje knoflook
1 sjalot, in korte stukjes gesneden
olie voor het frituren

voor de saus

3 eetlepels azijn
2 eetlepels suiker
½ theelepel zout
1 eetlepel tomatenpuree
1 eetlepel sojasaus
½ eetlepel maïzena
1 theelepel sesamolie

Bereiding

Snijd het vlees in ± 24 kleine stukjes en de bamboescheuten en de paprika in stukjes van ongeveer dezelfde afmetingen.
Marineer de stukjes vlees 15 minuten met het zout in de Kao Liang brandewijn en voeg dan het met de maïzena losgeklopte ei toe.
Roer goed en haal elk stukje vlees door de bloem.
Frituur het vlees 3 minuten in matig warme olie, draai het vuur dan uit, maar laat het vlees nog 2 minuten in de olie.
Schep het eruit en laat het uitdruipen.
Verhit de olie opnieuw en frituur het vlees met de bamboescheuten nogmaals 2 minuten of tot het goudbruin is.
Haal het eruit en laat het uitdruipen.
Giet de overtollige olie af, doe de knoflook en de paprika, gevolgd door de sjalot en het zoetzure sausmengsel in de pan en roer tot u een gladde saus krijgt.
Voeg dan het vlees en de bamboescheuten toe.
Roer nogmaals goed en dien het gerecht op.

Koe lo yuk 3 (zoetzuur varkensvlees)

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

Ingrediënten

500 g varkensvlees
75 g zelfrijzend bakmeel
2 teentjes knoflook
1 prei, het groene deel
1 dl melk
zout
peper
olie om te frituren

voor de saus

1 dl water
4 eetlepels suiker
4 eetlepels azijn
3 eetlepels tomatenpuree
2 theelepels djahé
5 bolletjes gember
¼ in blokjes gesneden verse ananas of 1 klein blik ananasstukjes
1 sinaasappel in partjes
aardappelmeel

Bereiding

Snijd het vlees in dobbelstenen.
Maak van het bakmeel, de schoongemaakte en uitgeperste knoflook, de schoongemaakte en zeer fijngesneden prei, de melk en wat zout en peper een glad beslag en dompel de stukjes vlees erin.
Verhit het frituurvet en frituur hierin de blokjes vlees.
Breng het water aan de kook, voeg hieraan de suiker, azijn, tomatenpuree en djahé toe en laat de saus weer aan de kook komen.
Voeg de fijngesneden gember, de ananas en de partjes sinaasappel toe.
Bind de saus met wat aangemaakt aardappelmeel.
Schenk de warme saus over de gefrituurde stukjes vlees.
Serveer er droge witte rijst bij.

Kokosnasi met kipsaté en kroepoek

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

Ingrediënten

350 g witte rijst
1 zak nasigroenten (500 g)
1 schaal kipsaté (barbecue/oven, 350 g)
1 eetlepel (zonnebloem)olie
1 zakje mix voor nasi (50 g)
3 eetlepels ketjap
1 zakje gemalen kokos (100 g)
1 zak kroepoek (60 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Afgieten en af laten koelen.
Pepertje uit nasigroenten in ringen snijden.
Saté volgens gebruiksaanwijzing bereiden, naar keuze op de barbecue of in de oven.
Saus verwarmen. In wok olie verhitten, groenten en peperringetjes 5 minuten roerbakken.
1½ dl water, kruidenmix, zout, peper en ketjap toevoegen, 3 minuten meebakken.
Gemalen kokos en rijst toevoegen, goed doorwarmen.
Nasi op vier borden scheppen, saté met saus ernaast leggen en kroepoek apart serveren.

Komkommersalade 8

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

Ingrediënten

1 komkommer
zout
citroensap
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Schil de komkommer en rasp die met een grove rasp.
Leg de geraspte komkommer in een vergiet met een bord eronder en strooi flink wat zout over de komkommer.
Laat het een half uur of langer staan, totdat het vocht eruit is getrokken.
Daar zorgt het zout voor, dus wees niet te spaarzaam met zout.
Als het vocht eruit is, de komkommersalade serveren met wat citroensap en versgemalen zwarte peper.

Komkommerschijven met zalm

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

Ingrediënten

250 g roomkaas
1 blik rode zalm (210 g uitgelekt)
2 eetlepels fijngehakte koriander
1 eetlepel zure room
2 theelepel citroensap
1 eetlepel fijngehakte bieslook
1 eetlepel yoghurt
4 middelgrote komkommers
vers gemalen peper

Bereiding

Mix de roomkaas in een kleine kom zacht en romig.
Voeg de overige ingrediënten, behalve de komkommer, toe en mix alles goed door.
Snijd de komkommers in dikke plakken van ca. 2 cm.
Schep op elke plak een theelepel zalm-kaasmengsel.

Konijn met trappistenbier

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

Ingrediënten

4 konijnenbouten
boter
paprika en peper
trappistenbier (donker)
gedroogde pruimen
250 ml room
siroop (naar believen)

Bereiding

Kruid de konijnenbouten en bak ze aan in boter.
Voeg er wat extra water aan toe en laat ze garen.
Neem de bouten uit de ketel.
Voeg een flesje donkere trappistenbier toe.
Eventjes laten doorkoken.
Voeg daarna naar believen de siroop toe.
Ongeveer 2 tot 3 soeplepels.
Voeg er de geweekte pruimen aan toe.
De room naar believen toevoegen en eventjes goed laten doorkoken.
Eventueel binden met donkere maïzena als de saus niet genoeg gebonden is.
De bouten toevoegen en nog eventjes laten sudderen.
Opdienen met frietjes of kroketten.

Koninginnesoep 6

Menugang	Voorgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 gebraden kippenborst
1 blokje kippenbouillon met 1½ l water
1 ui
1 prei
4 eieren
50 g verse room
zout
versgemalen peper

Bereiding

Laat de eieren hard koken en pel ze. Houd het eigeel apart.
Het eiwit wordt hier niet gebruikt.
Breng het water met het kippenbouillonblokje aan de kook.
Snijd het kippenvlees en kleine blokjes.
Pel de ui, maak de prei schoon en snijd eveneens in kleine blokjes.
Voeg de groenten en het eigeel aan de bouillon toe.
Mix de bouillon met de ingrediënten, voeg er de room aan toe en kruid met peper en zout.
Roer de soep goed door en laat in 5 minuten heet worden.
De soep mag niet koken.
Dien meteen op, bij voorkeur met geroosterde stokbroodsneetjes.

Koningskroon

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

Ingrediënten

2 pakjes boter
2 zakjes vanillesuiker
12 eieren
1 pond suiker
250 g bloem
rum
aardbeienjam

Bereiding

Klop de boter met de vanillesuiker en een snufje zout romig.
De eieren scheiden en het eigeel met de suiker kloppen.
Vermeng het eiermengsel met de boter en doe er beetje bij beetje de bloem bij.
Klop het eiwit tot het stijf is. Schep dit door het hele mengsel.
Verdeel het deeg in vier gelijke delen in een boterkoekvorm van 18 cm doorsnee en bak dit in 20 minuten gaar in een voorverwarmde oven van 225 º C.
Prik gaatjes in de taart, sprenkel hier rum over en smeer er dan jam op.
Leg de volgende taart hierboven op en herhaal de handeling tot alle taarten gestapeld zijn.
Snijd er niet al te dikke puntjes van.

Kool met gehakt

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

Ingrediënten

2 eetlepel olie
250 g gemengd gehakt
4 eetlepel gesnipperde ui
3 teentjes knoflook
400 g kool (geen rode)
4 eetlepel selderiegroen fijn gesneden
½ blokje bouillon
ketjap manis
sambal oelek
zout

Bereiding

Bak het gehakt in de olie lekker kruimig.
Doe de ui en uitgeknepen knoflook toe.
Voeg de kool toe en smoor de kool en de selderij in de pan bijna gaar.
Doe er, indien nodig een klein beetje water bij.
Maak op smaak met de bouillon, ketjap, sambal en zout.

Kool op Beierse wijze

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

Ingrediënten

1 kg fijn gesneden witte kool
100 g blokjes spek
2 fijngehakte uien
½ theelepel karweizaad
peper
zout
1½ dl water
1 eetlepel suiker
2 eetlepel zijn
aardappelmeel

Bereiding

Bak het spek uit en doe op het laatst de uien erbij.
Doe de kool met karweizaad, peper en zout in de pan.
Schep alles goed om, als het iets geslonken is, doe dan het water erbij.
Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan zo'n 30 minuten koken.
Bruin de suiker op een zacht vuur in een koekenpan.
Giet van het vuur af de azijn erbij en roer tot de suiker is opgelost.
Meng dit door de kool.
Eventueel het kookvocht binden met de aardappelmeel.

Koolhutspot met masterbeef

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

Ingrediënten

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)
250 g Masterbeef
100 g margarine
750 g aardappelen
1 kg kool
2 tomaten

Bereiding

Schil de aardappelen en snijdt ze in partjes, was ze en zet ze in ruim water.
Was de kool en snijdt deze in grove stukken.
Kook de Masterbeef 10-15 minuten in ruim water om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snjidt het in reepjes.
Roerbak de Masterbeef en de tomaten in de margarine gedurende 5 minuten; voeg 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de kool, de aardappelen en½ glas water toe, het geheel omscheppen en op matig vuur laten smoren totdat de kool en de aardappelen gaar zijn.

Variatietip: Voeg 100 g ham of 100 g rundvlees tijdens het roerbakken toe.

Info: Koolhutspot op een Surinaamse manier bereiden? Dat kan nu met de bekende Surinaamse Masterbeef, het populairste Surinaamse vleesproduct. De combinatie van de Masterbeef met aardappelen en kool, bereid op een Surinaamse wijze, levert een smaakvolle Surinaams-Nederlandse vriendschapsrelatie op!

Korma vlees met korianderrijst

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

Ingrediënten

1 schaaltje hamlappen (ca. 350 g)
1 ui
2 teentjes knoflook
1 zakje verse koriander (15 g)
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 pot korma saus (400 ml)
250 g basmatirijst (pak à 400 g)
1 doosje doperwtjes (diepvries, 450 g)
1 zakje peen julienne (geraspte wortel, 150 g)

Bereiding

Vlees in blokjes snijden.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
Koriander schoonmaken en fijnhakken.
In pan 1 eetlepel olie verhitten en vleesblokjes 1 minuut bakken.
Ui en knoflook toevoegen, 3 minuten meebakken.
Saus toevoegen en met deksel op de pan 15 minuten laten pruttelen.
Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Laatste 3 minuten doperwtjes meekoken.
In hapjespan 1 eetlepel olie verhitten en wortelreepjes 1 minuut bakken.
Rijst met doperwtjes, helft koriander, zout en peper toevoegen en 3 minuten meebakken.
Rijst op vier borden scheppen, korma vlees erop scheppen en met rest koriander bestrooien.

Köfte 2

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Turks	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g lams- of rundergehakt
1 geperst teentje knoflook
1 fijngehakt uitje
gehakte verse peterselie
1 -2 sneetjes witbrood, geweekt in water of melk
1 ei
2 theelepels komijn (djinten)
zout
peper
bloem
olijfolie/boter
1 blik tomaten
1 gesneden groene paprika
1 theelepel suiker

Bereiding

Vermeng het gehakt met de knoflook, de ui, het uitgeknepen brood, het ei, de komijn, de gehakte peterselie, zout en peper.
In Turkije kneed men het gehakt langdurig met de hand, maar u kunt ook de deeghaken van de mixer gebruiken.
Vorm van het gehakt kleine ovale balletjes die in de palm van de hand passen en rol ze even door de bloem.
Bak de balletjes in een combinatie van olijfolie en boter tot ze bruin zijn en haal ze uit de pan.
Bak in dezelfde pan heel even de paprika en voeg het blik tomaten toe.
Laat dit een paar minuten stoven, doe er dan zout, peper en suiker bij en breng de saus aan de kook.
Leg vervolgens de gehaktballetjes in de saus en laat ze een uur op een kleine pit stoven, of gebruik een vlamverdeler.
Af en toe even roeren kan geen kwaad.

Krabkoekjes

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

Ingrediënten

1 ei
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel mosterd
½ theelepeel vers gemalen zwarte peper
2 theelepels worcestersaus
½ theelepel tabasco
¼ theelepel paprikapoeder
500 g krabvlees uit blik
2 verkruimelde sneetjes witbrood

Bereiding

Meng het ei, mayonaise, mosterd, peper, worcestersaus, tabasco en paprikapoeder door elkaar.
Doe dit eimengsel bij het krabvlees en verkruimeld brood.
Vorm hiervan balletjes met behulp van een ijsschep.
Plet die bolletjes vervolgens een beetje.
Verhit een beetje olie in een pan en bak de krabkoekjes op een matig hoog vuur 2 minuten aan beide zijden, of dat ze goudbruin van kleur zijn.

Krabslaatje

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

Ingrediënten

500 g wit krabvlees (blikje)
½ kopje mayonaise
1 eetlepel tomatenketchup
½ theelepel worcestersaus
scheutje tabasco
1 eetlepel olijfolie
2 theelepels witte wijnazijn
3 lente uitjes, zeer fijngehakt
2 eetlepels zeer fijngehakte peterselie
¼ kop stijfgeslagen room
zout en peper versgemalen
2 rijpe avocado's

Bereiding

Het krabvlees laten uitlekken en het overtollige vocht met een pollepel er uit persen.
Het vocht weggooien en het vlees in een kom doen en afgedekt in de koelkast doen.
In een kommetje de ketchup, worcestersaus, tabasco, oliefolie, azijn lente ui en de peterselie door de mayonaise kloppen.
Dan de geslagen room er door scheppen.
Op smaak brengen met zout en de peper.
Met plasticfolie erover in de koelkast zetten.
Vlak voor het opdienen het krabvlees door het mayonaisemengsel scheppen.
De avocado's halveren en de pit er uit halen.
Voorzichtig het vruchtvlees uit de halve avocado's halen.
In kleine stukjes snijden en door de krabmengsel mengen.
Voor het opdienen het mengsel op de avocadohelften scheppen.
Desgewenst bestrooien met wat peper.
Het mayonaisemengsel kunt u enkele uren van te voren maken, ook het krabmengsel kunt u van te voren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.

Info: De krabsla kunt u niet invriezen.

Variatietip: Voor dit recept kunt u ook verse krab gebruiken.

Krabsoep 2

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

Ingrediënten

1 blikje krab
250 g spinazie
1 prei of sjalotgroen
2 schijfjes gemberwortel
1 eetlepel maïzena
1 dl bouillon
1 eetlepel olie
1 eetlepel sherry
1 l bouillon
¾ theelepels zout

Bereiding

Verwijder de baleintjes uit de krab.
Verwijder de harde stelen van de spinazie en hak de bladeren fijn.
Snijd de prei in stukken van 2,5 cm.
Hak de gemberwortel fijn.
Leng de maïzena aan met de bouillon.
Verhit de olie in een diepe pan, voeg de prei en gemberwortel toe en roer enkele malen.
Voeg de krab toe en roer 1 minuut.
Voeg de sherry toe en roer nog½ minuut.
Voeg de tweede hoeveelheid bouillon toe en breng aan de kook.
Voeg de spinazie en zout toe en breng de soep weer aan de kook.
Draai dan het vuur lager.
Bind het vocht met aangelengde maïzena.

Krabstick salade 2

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

Ingrediënten

ijsbergsla
1½ krabstick
3 lente uitjes
1 pot mayonaise
1 pot augurken beide 500 g

Bereiding

Alles fijn hakken, door elkaar mengen en op laatst de mayonaise.
En in de koelkast zetten.
Lekker op toast en bij vlees.

Krielkip met knoflook en piri piri

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

Ingrediënten

kriel kipjes
knoflook
boter
piri piri kruiden (Verstegen)
zeezout uit de molen

Bereiding

Was de kipjes, 1 per persoon en droog ze goed.
Neem een flinke kluit boter en doe daar net zoveel teentjes knoflook uit de knijper in als er kipjes zijn.
Ook de nodige zeezout draaien uit de molen met piri piri kruiden.
Doe in elk kipje een kluit "kruidenboter" en een teen knoflook welke in de lengte word ingesneden en dan dwars over enige insnedes, dus niet geheel doorsnijden.
Beboter een ovenschaal met de kruidenboter en leg daarin de kipjes, let er op dat ze "los" van elkaar liggen dus de ruimte hebben.
het geheel 50 minuten op 160 º C. in de oven en 10 minuten voor het verstrijken van de tijd de zeezout molen er over.
Heet opdienen met rijst, aardappelen of pasta.

Krieltjes uit de magnetron

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

Ingrediënten

400 g krieltjes

Bereiding

Doe de schoongewassen krieltjes in een schaal en leg er een deksel op.
Kook de krieltjes 4 minuten op HOOG (100%) en laat ze 1 minuut nagaren.

Krokante visrolletjes

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

Ingrediënten

8 asperges uit blik
8 ontvelde scholfilets
1 theelepel lichte sojasaus
¼ theelepel suiker
zout en peper
½ theelepel maïzena
3 eetlepels olie
2 in plakjes gesneden teentjes knoflook
wat bloem
2 losgeklopte eieren
1 theelepel droge sherry
½ theelepel azijn
enkele druppeltjes sesamolie

voor het garneren

enkele toefjes peterselie
3 in reepjes gesneden lente-uitjes

Bereiding

Leg op iedere scholfilet een asperge en rol de filets op.
Leg de visrolletjes in een schaal en besprenkel ze met de sojasaus, de suiker, wat zout en peper en de maïzena.
Laat alles 10 minuten staan.
Verhit de olie in een grote koekenpan e fruit hierin de knoflook lichtbruin. Wentel de visrolletjes eerst door wat bloem en daarna door de losgeklopte eieren.
Bak de visrolletjes vervolgens op een niet al te hoog ingestelde hittebron rondom mooi bruin.
Voeg de sherry toe en laat alles 2 minuten zachtjes koken.
Besprenkel de vis met de azijn en de sesamolie.
Haal de visrolletjes na enkele ogenblikken uit de pan, snijd ze doormidden en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Garneer het gerecht met de toefjes peterselie en de in reepjes gesneden lente-uitjes en serveer het onmiddellijk.

Kruidige rijst met kip en garnalen

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

Ingrediënten

6 kipvleugels
2 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel sesamolie
4 plakken gerookt spek
1 ui
1 teentje knoflook
2 stengels bleekselderij
1 rode paprika
1 laurierblad
1 takje verse of 1 theelepel gedroogde tijm
350 g langkorrelrijst (geen snelkookrijst)
½ l kippenbouillon
½ lblik gepelde tomaten
150 g grote gepelde garnalen
1 rood pepertje

Bereiding

Braad de kipvleugels in de olie aan en neem ze uit de pan.
Scheur het spek kleiner, snipper de ui en de knoflook en snijd de bleekselderij en de paprika in stukjes. Bak dit alles 5 minuten in dezelfde pan omscheppend, voeg de kruiden en de rijst toe en bak ze 2 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij, doe er de tomaten met vocht bij, voeg de kip weer toe en laat het geheel 25 minuten sudderen.
Warm de garnalen de laatste 5 minuten mee.
Serveer het gerecht in een grote schaal en garneer met het in ringen gesneden pepertje en een paar laurierblaadjes.

Kung pao garnalen met cashewnoten

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

Ingrediënten

1 knoflookteen, gepeld uit de knijper
2 cm gemberwortel, geschild en geraspt
1½ eetlepel maïzena
mespunt ve-tsin
zout
witte peper uit de molen
500 g gamba's, ongekookt
4 eetlepels olie
1 kleine ui, gepeld en in parten gesneden
2 kleine courgettes, gewassen en in blokjes gesneden
1 rode paprika, schoongemaakt, van zaad ontdaan en het vruchtvlees in stukjes gesneden
60 g cashewnoten, even geroosterd

voor de saus

2 dl kippenbouillon
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels chilisaus
2 eetlepels zwarte bonenpasta (naar keuze)
2 eetlepels sesamolie
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry

Bereiding

Maak de garnalen schoon, pel ze voorzichtig en verwijder de zwarte darmen.
Vermeng de knoflook, gember, maïzena, ve-tsin, zout peper en suiker in een kommetje en strooi het over de garnalen.
Schep om, dek af, zet het in de koelkast en laat minstens 20 minuten intrekken.
Vermeng in een klein schaaltje alle ingrediënten voor de saus en zorg ervoor dat er geen klontjes achterblijven.
Verhit de olie in de wok, doe er de garnalen in en bak ze al omscheppend tot ze stevig en roze zijn.
Bak ze niet te lang, dan worden ze taai.
Neem ze uit de pan en schep ze op een verwarmde schaal.
Bak in de achtergebleven olie de stukjes ui glazig, voeg de paprika en de courgette toe en bak alles 1 minuut.
Schenk nu de saus over de groenten, roer even tot het gebonden is en laat het een½ minuut pruttelen.
Schep de saus met de groenten over de garnalen scheppen, strooi de noten erover en dien het gerecht direct op.

Belangrijk: Als u gekookte garnalen gebruikt, voeg ze dan tegelijkertijd met de groenten toe en laat ze alleen in de saus heet worden.

Kwark-mierikswortelsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 50 g magere kwark, 1 theelepel geraspte mierikswortel, 2 eetlepels fijngeknipte bieslook, scheutje citroensap, zout en peper.

Kwarktaart met frambozen of aardbeien

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

Ingrediënten

1 pakje lange vingers
boter voor het invetten van de vorm
8 blaadjes gelatine
500 g frambozen
2 eetlepels frambozen, 12 stuks voor de garnering
limonadesiroop
3 dl melk
500 g magere kwark
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel suiker

Bereiding

Verdeel de lange vingers over de bodem en evt. zijkant van een beboterde springvorm.
Week de gelatineblaadjes in ruim koud water.
Pureer de frambozen met de limonadesiroop (bewaar 12 mooie frambozen om te garneren) in een keukenmachine.
Maak de melk warm en los daarin de goed uitgeknepen gelatineblaadjes op.
Laat de melk afkoelen, totdat deze dik begint te worden.
Roer de kwark los en meng deze met het citroensap, de melk, de suiker en de vruchtenpuree.
Schenk het mengsel in de springvorm en laat de taart minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.
Garneer met de achtergehouden frambozen.
Snijd de taart in punten.

Kwarktaart met Grand-Marnier

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

Ingrediënten

250 g kwark
1 ons witte basterdsuiker
2 zakjes vanillesuiker
6 blaadjes gelatine
1 blikje mandarijnen (318 g)
¼ l slagroom (of 2 zakjes klop-klop)
lange vingers (voldoende om de springvorm te bedekken)
scheutje Grand-Marnier, rum of cointreau

Bereiding

De bodem van de springvorm met de lange vingers bedekken en met de drank besprenkelen.
Zet de lange vingers in de lengte naast elkaar zodat een hogere 'bodem' ontstaat.
Gelatineblaadjes 5 minuten in koud water weken.
Mandarijnen uit laten lekken.
Sap bewaren!
Mandarijnen zonder sap kloppen met de basterdsuiker en kwark.
Slagroom met vanillesuiker goed stijf kloppen.
Mandarijnensap aan de kook brengen, van het vuur halen en de uitgeknepen gelatine erbij doen.
Sap af laten koelen.
Alle ingrediënten (incl. sap met gelatine) door elkaar scheppen, als laatste de slagroom.
Laat het geheel nu een tijdje staan totdat de massa gaat 'hangen'.
Dit is om te voorkomen dat de geweekte lange vingers gaan drijven.
Is de massa hangend genoeg dan op de bodem storten en plm. 2½ uur in de koelkast laten opstijven.
Evt. garneren met wat mandarijnen en rozetten slagroom.

Variatietip: i.p.v. mandarijnen zijn ook andere fruitsoorten geschikt. Zorg er dan wel voor dat je minimaal 200 cc. vocht hebt om de gelatine in op te lossen.
Meer pit aan de taart: Doe dan wat extra drank door de kwark of slagroom.

Lam op Ivans wijze

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

Ingrediënten

1 lamsbout
5 rapen
2 prei
5 wortelen
2-3 ajuinen
7 aardappelen
3 teentjes (knof)look
gember
peper
zout
witte Bordeaux wijn

Bereiding

Snijd de lamsbout in stukjes van 4 cm bij 4.
Inwrijven met zout en peper en een uurtje in de koelkast laten staan.
Bak vervolgens het vlees in olijfolie met een wat boter mooi bruin.
Voeg eerst de ajuin bij en laat even mee stoven.
Rapen en aardappelen in cubetjes snijden van ongeveer 3 cm.
Voeg bij het vlees de rapen, de aardappelen, de fijn gesneden wortelen en prei toe als ook de geplette look en gember.
Kruiden naar smaak. Rapen mogen ook eerst een beetje gebruind worden!
Het geheel overgieten met witte wijn, aan de kook brengen en anderhalf uur op een klein pitje laten sudderen.
Opdienen met een heerlijke St. Emilion en eet smakelijk.

Lamsbout in korst met asperges en looksaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Bereid het pizzadeeg, meng 500 g bloem, 8 g gedroogde gist, 30 cl water, 1 koffielepel zout, 1 eetlepel olijfolie, kneed het deeg en laat het op een warme plaats rijzen.
Verwarm de room samen met een takje tijm op een zacht vuur, voeg zout en peper toe.
Pel de teentjes look, verwijder de kiem en voeg de geplette teentjes aan de room toe.
Laat 10 minuten koken en laat vervolgens trekken.
Verwarm de oven op 190°.
Was, droog en hak de basilicum en peterselie.
Rol het pizzadeeg uit op een met meel bestrooide plank.
Strooi de kruiden over het deeg en peper en zout over de lamsbout en plaats deze op het deeg, voeg de laurierblaadjes en het takje tijm toe.
Sluit het deeg over de lamsbout door de randen van het deeg te bevochtigen en samen te drukken.
Plaats gedurende 50 minuten in de verwarmde oven.
Schil de asperges en laat ze 15 minuten in gezouten water gaar worden.
Haal de lamsbout uit de oven en laat enkele minuten rusten alvorens hem aan te snijden.
Verwarm de lookroom.
Dien de lamsbout op samen met de asperges waarover u de lookroom hebt gegoten.
Versier met peterselie en basilicumblaadjes.

Lamscurry met rijst 1

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

375 g rijst
2 uien
1 gepeld teentje knoflook
8 gepelde tomaten
100 g rode linzen
3 eetlepels olie
2 eetlepels gemberpoeder
1 eetlepel currykruiden
2 eetlepels citroensap
400 g mager lamsvlees in blokjes
1 dl room

Bereiding

Pel de uien en snijd ze fijn.
Snijd de knoflook heel fijn.
Snijd de tomaten in stukjes.
Kook de linzen in ± 45 minuten in ruim water gaar.
Verhit de olie en fruit de ui met de knoflook en het gemberpoeder.
Voeg daarna de currypoeder en het citroensap toe.
Schep alles goed door elkaar.
Voeg de stukjes vlees toe.
Schep het mengsel om en laat het ± 10 minuten bakken.
Schep de tomaten erdoor.
Laat het mengsel met het deksel op de pan in ± 30 minuten gaar worden.
Schenk na 25 minuten de room erbij.
Kook intussen de rijst volgens de aanwijzingen op het pak.
Vermeng de rijst met de linzen en serveer het mengsel (de curry) er apart bij.

Lamscurry met rijst 2

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

350 g Pandan rijst
500 g lamsvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
1 groen pepertje
stuk gemberwortel van 2 cm
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel boter
1 theelepel koenjit
1 eetlepel kerriepoeder
2 dl yoghurt
2 appels
30 g blanke amandelen
2 eetlepels crème fraîche
1 bosuitje

Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes en kruid het met zout en peper.
Snipper de ui en de knoflook, snijd het pepertje klein (verwijder het zaad) en rasp de geschilde gemberwortel.
Bak dit alles 5 minuten zachtjes in de olie en de boter en bak dan de specerijen 5 minuten omscheppend mee.
Schep het vlees erdoor, braad het aan, voeg de yoghurt toe en laat het in ± 30 minuten garen.
Snijd de appels in blokjes, warm die de laatste 5 minuten mee tot ze zacht zijn en roer de amandelen en de room erdoor.
Schep de rijst door de curry en garneer het gerecht met het in ringetjes gesneden bosuitje.

Lamskebab met paprikapoeder en skordalia

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

Ingrediënten

1 kg dunne lamslende, in blokjes van 2 cm
1 eetlepel milde paprikapoeder
1 eetlepel hete paprikapoeder
1¼ dl olijfolie
750 g bloemige aardappelen in grote blokjes
3-4 teentjes knoflook geperst
een snufje zout
300 g bladspinazie
citroenpartjes voor erbij

Bereiding

Week 12 houten spiesen in water.
Prik op elke spies 6 vleesblokjes en leg de spiesen naast elkaar in een niet metalen rechthoekige schaal.
Meng de paprika's poeders 0,8 dl citroensap en 0,6 dl olie in een metalen kom.
Giet dit over het vlees.
Bestrooi het nog even met zout en peper en zet het vlees in de koelkast.
Voor de skordilia: kook de aardappelen in 20 minuten gaar.
Laat ze uitlekken en doe ze in een keukenmachine met knoflook en 1 eetlepel citroensap.
Voeg. terwijl de machine draait, langzaam de rest van de olie toe en meng alles nog 30 tot 60 seconden, of tot de olie op is.
Ga zeker niet te lang door, want dan wordt de skordalia te plakkerig.
Breng ze op smaak.
Verhit een grillpan of barbecue en bestrijk deze met olie.
Gril de spiesen in 3-4 minuten aan beide kanten voor medium 5-6 minuten voor doorbakken.
Was de spinazie en doe hem met een aanhangend water in de pan.
Kook hem in 1-2 minuten op een matig vuur, of tot hij begint te slinken.
Haal hem uit de pan en roer de rest van de citroensap erdoor.
Serveer de kebab met skordilia, spinazie en citroenpartjes

Lamsrack met honing-muntjus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

600 g panklare broccoli
4 eetlepels olijfolie
2 schaaltjes lamsracks (à 2 stuks)
2 teentjes knoflook, fijngehakt
100 ml runderbouillon, van tablet
100 ml witte wijn
1 eetlepel honing
1 eetlepel koude boter
3 takjes munt, fijngesneden
1 rode peper, zeer fijngehakt
2-3 eetlepels citroensap

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Broccoli beetgaar koken en laten uitlekken.
In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en lamsracks rondom bruinbakken.
Vlees in braadslede of ovenschaal leggen en bestrooien met zout en peper.
Lamsracks in oven in 8 minuten vanbinnen rosé braden.
Intussen in bakvet helft van knoflook 30 sec. bakken.
Bouillon, wijn en honing toevoegen en op hoog vuur tot helft laten inkoken; aanbaksels losroeren.
Boter en munt door jus roeren.
Jus op smaak brengen met zout en peper.
Vlees uit oven nemen en in aluminiumfolie verpakt ca. 5 minuten laten rusten.
Intussen in hapjespan rest van olie en knoflook met rode peper 30 sec. zachtjes bakken.
Broccoli toevoegen en nog 3-4 minuten roerbakken tot broccoli warm is.
Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.
Vlees langs botjes lossnijden en over vier warme borden verdelen.
Jus erover schenken.
Lekker met gebakken aardappels.

Lamsribstuk met hopscheuten en snijbonen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 lamsribstukken
1 klont boter
4 klontjes boter, koude
200 g hopscheut
100 g snijboon, verse, gesneden
5 dl lamsfond
1 takje tijm
1 teentje knoflook
peper
zout

Bereiding
Neem bijvoorkeur lamsribstuk met 6 tot 8 ribbetjes.
Verwarm de oven in 7 minuten voor op 180 º C.
Braad de ribstukken rondom aan in de helft van de "gewone" hete boter (dus de niet-koude), bestrooi ze met peper en zout en laat ze in de voorverwarmde oven in 10-12 minuten rosé worden.
Smoor de hopscheuten samen met de snijbonen in de tweede helft van de "gewone" boter (dus de niet-koude) beetgaar.
Neem de lamsribstukken uit de braadpan en wikkel ze in aluminiumfolie.
Schenk de lamsfond in de pan en maak de aanbaksels los met een vork.
Kook de lamsjus samen met de tijm en knoflook in tot eenderde en zeef de saus.
Breng de saus op smaak met peper en zout en klop er vlak voor het serveren klontjes koude boter door.
Snijd de koteletjes los.
Verdeel het hopscheutenmengsel over de verwarmde borden en leg de lamskoteletjes hier op.
Schenk de saus rond het gerecht.

Lamsvlees in gelei

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

Ingrediënten

250 g lamsfilet
2 stelen selderij
3 teentjes knoflook
1 theelepel witte peper
15 g gember
1 eetlepel sojasaus
1 theelepel suiker
2 eetlepels rijstwijn of sherry
1 plak ham (± 50 g)
12 g poedergelatine
8 koriander- of peterselieblaadjes

Bereiding

Pel de knoflook.
Breng 6 dl water met het lamsvlees, de knoflook, de witte peper en de gember, de sojasaus, de suiker, de rijstwijn of sherry tegen de kook aan, zet het vuur laag en kook het geheel 35 minuten.
Schuim het water af en toe af.
Snijd de selderij in 4 cm lange luciferdunne reepjes en blancheer die enkele seconden in kokend water.
Giet de selderij af en laat afkoelen.
Snijd de ham in driehoekjes.
Week de gelatine 10 minuten in koud water.
Neem het vlees, de gember en de knoflook uit de bouillon, passeer de bouillon door een kaasdoek, los de gelatine in de bouillon op en laat de bouillon 30 minuten afkoelen.
Laat het vlees 20 minuten afkoelen en snijd het in dunne plakjes.
Maak een mooi patroon van ham, koriander- of peterselieblaadjes en selderij op de bodem en de zijkanten van een diepe kom, schik het vlees en de overige selderij in de kom en voeg voorzichtig de bouillon toe.
Laat de gelei geheel afkoelen en zet de kom in de koelkast tot de gelei stevig is.
Stort de gelei en serveer direct.

Lamsvlees met zoete aardappel en bonen uit New Orleans

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

Ingrediënten

1 blik red kidneybeans (± 400 g)
3 eetlepels olie
1 gesnipperde ui
1 teentje knoflook
1 grote zoete aardappel in blokjes (± 400 g)
250 g lamsbout in blokjes
zout
peper
1 pot New Orleans spicy tomato (McCormick)
2 takjes selderij

Bereiding

Spoel de bonen af en laat ze uitlekken.
Bak in een braadpan in de olie de ui ± 2 minuten zachtjes.
Pers de knoflook erboven uit.
Bak de aardappel al omscheppend ± 7 minuten mee.
Bestrooi het vlees met zout en peper, doe het bij het mengsel en bak het rondom bruin.
Voeg de bonen en de tomatensaus toe en verwarm die in ± 5 minuten.
Knip de selderij erboven fijn.
Geef er een salade bij van selderij met rode paprika, zure room en knoflook.

Langoustines en St Jakobsvruchten "Marie-Christine"

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

Ingrediënten

12 St Jacobsvruchten
12 middelgrote rauwe langoustines
1 courgetten
1 kg wortels
50 g boter
1 dl witte wijn
plukjes kervel en dille
frambozenazijn
peper
zout

Bereiding

Snijd de courgette in lange plakken 2 mm dun, en vervolgens in fijne lintjes 2 mm breed.
Snijd op dezelfde manier ook enkele wortels in lintjes (ongeveer dezelfde hoeveelheid als de courgettereepjes).
Schil de rest van de wortels en stop ze in een centrifuge. Vang het sap op en gebruik de pulp eventueel in een soepje.
Pel de rauwe langoustines op dezelfde wijze als garnalen. Behoud alleen de staartjes.
Snijd de St Jakobsvruchten horizontaal in tweeën.
Giet de witte wijn in een hete pan.
Doe er het wortelsap bij en laat samen voor 1/3 inkoken.
Klop dan op met de boter, proef op peper en zout en voeg, indien de coulis te zoet is, een ietsje frambozenazijn toe.
Blancheer de wortellintjes kort in kokend water en koel ze onder de waterkraan.
Vermeng ze met de courgettelintjes en sauteer ze samen me een nootje boter in een hete antkleefpan.
Laat de groenten niet kleuren.
Strooi peper en zout.
Houd warm.
Strooi wat peper en zout op de gehalveerde St Jakobsvruchten en bestrijk ze met een weinig olie.
Geef ze op een hete grill aan beid kanten een mooi ruitjespatroon.
Houd ze warm.
Bak de langoustinestaartjes kort en krokant in wat olie in een antikleefpan.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Houd ze warm.
Verdeel de wortelcoulis over 4 warme , diepe borden. Leg de gemengde courgette- en wortellintjes in het midden.
Schik de langoustinestaartjes en de St Jakobsvruchten er rond.
Versier met plukjes kervel en dille.

Lasagna ai crustacei (lasagna met schaaldieren)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 lasagnabladen
1 pakje zeevruchten
30 g roomboter
1 ontvelde tomaat (in blokjes)
1 fijngesneden sjalotje
½ teentje knoflook
1 snufje tijm
2 eetlepels bieslookringetjes
2 dl slagroom
1 eidooier
2 eetlepels paneermeel

Bereiding

Kook de lasagna beetgaar in ruim kokend water en spoel ze koud.
Laat ze op een doek uitlekken.
Smelt de boter in een kookpan en laat hierin het sjalotje en de knoflook even smoren.
Doe de zeevruchten erbij en laat deze op laag vuur ook meesmoren.
Voeg nu de tomaat, bieslook, tijm en de room erbij en laat het geheel even doorkoken (niet te lang anders worden de schaaldieren taai).
Breng het op smaak met peper en zout.
Laat de schaaldieren in de saus afkoelen.
Schep nu een eetlepel van de schaaldierenragoût aan een uiteinde van een lasagneplak en rol de plak voorzichtig op.
Leg de rolletjes in een beboterde vuurvaste ovenschaal.
Roer de eidooier door de overige saus en giet de saus dan over de gevulde lasagnarolletjes.
Bestrooi ze dan met paneermeel.
Verhit het geheel in een voorverwarmde oven op 200°C. en laat dit in ca. 15 minuten goudbruin kleuren.

Tip: Als u deze rolletjes licht invriest en daarna met ei en paneermeel bedekt, dan heeft u heel aparte kroketjes om te frituren.

Lasagna al forno 4

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

Ingrediënten
lasagnabladen
geraspte kaas
boter

bolognese saus

1 fijn gesneden ui
1 knoflookteentje
40-50 g boter
50-75 g hamblokjes
oregano
basilicum
rozemarijn
200 g gehakt
1 blik tomatenpuree
¼ l rode wijn
zout
peper
1 mespuntje suiker

bechamelsaus

40-50 g boter
2-3 eetlepels bloem
¼ l melk
zout
nootmuskaat

Bereiding
De boter smelten, de fijn gesneden ui en het hele teentje knoflook bakken.
Wanneer dit begint te verkleuren, de hamblokjes toevoegen daarna de kruiden en na 5 minuten het gehakt.
Dit goed door elkaar roeren en als het gehakt grijs begint te kleuren, de tomatenpuree toevoegen.
Verder de rode wijn, zout, peper en suiker erbij doen.
De saus zachtjes laten koken onder af en toe roeren.
De saus minstens 30 minuten zachtjes laten koken tot ze wat is ingedikt.
Een lichte roux maken van de boter en de bloem.
Voeg roerende met een garde wat koud water toe en daarna zoveel melk, zodat de saus mooi glad is en er romig uitziet.
Op smaak maken met zout en nootmuskaat.
De saus warm houden.
Deze saus moet evenals de bolgnese saus klaar staan.
Een vuurvaste schotel invetten met boter.
Onderin komt eerst een laag lasagna bladen met daarop een grote schep bolognesesaus, geraspte

kaas en bechamelsaus, weer kaas nog een laag lasagna bladen en zo gaat men verder totdat alle ingrediënten op zijn.
De laatste laag moet de bechamelsaus zijn.
Hier strooit men nog geraspte kaas overheen en kleine blokjes boter.
De oven voorverwarmen en de schotel ongeveer 30 minuten laten bakken op 200 º C.

Lasagna con tachino grigliato, olive, peperone e salsa di aglio

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Lasagna	Slank	Nee
Bron	www.bertolli.nl			Sterren	

Ingrediënten

2 gele paprika's
2 uien
100 g knoflookolijven zonder pit
6 Bertolli Pomodori Secchi
1 pot Bertolli Pastasaus Pecorinokaas & knoflook
150 g dunne plakjes gegrilde kalkoen
300 g voorgekookte lasagnevellen
150 g geraspte belegen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200ºC.
Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Pel en snijd de uien in ringen.
Halveer de olijven.
Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes.
Verhit 2 eetlepels olie uit het potje tomaten en bak hierin de reepjes paprika en uiringen 3 minuten op hoog vuur.
Voeg de olijven en zongedroogde tomaten toe.
Meng de pastasaus met 1 dl koud water.
Maak laagjes in een ingevette ovenschaal (ongeveer 1½ l inhoud): een dunne laag pastasaus, een beetje van het paprikamengsel, een paar plakjes kalkoen, een laagje saus en een laagje geraspte kaas.
Bedek dit met een laag lasagnevellen.
Herhaal dit tot alles op is en eindig met geraspte kaas.
Laat de lasagne in de hete oven in ongeveer een half uur gaar en goudbruin worden.
Schep de lasagne aan tafel op de borden.

Lasagne met aubergines en courgette

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

Ingrediënten

1 kg aubergines
8 eetlepels olijfolie
25 g knoflookkruidenboter
450 g courgette in plakjes gesneden
225 g geraspte mozzarella
6 dl passata
6 voorgekookte groene lasagnebladen
6 dl bechamelsaus
55 g verse geraspte parmezaanse kaas
1 theelepel gedroogde oregano
peper
zout

Bereiding

Snijd de aubergine in dunne plakjes, leg ze in een vergiet, strooi er zout over en zet ze 20 minuten weg.
Spoel daarna de plakjes af en dep ze droog.
Verwarm 4 eetlepels olie in een grote pan.
Bak de helft van de aubergines in 6-7 minuten op een laag vuur goudbruin, laat ze uitlekken op keukenpapier en bak de andere helft.
Smelt de knoflookkruidenboter in een pan, bak de courgetteplakjes in 5-6 minuten goudbruin en laat ze utlekken op keukenpapier.
Leg de helft van de groenten in een grote ovenschaal.
Strooi er peper en de helft van de mozzarella over.
Schep hierop de helft van de passata en leg hierop 3 vellen lasagne.
Herhaal dit en eindig met een laagje lasagne.
Schep de bechamelsaus erop en strooi hierover de parmezaanse kaas en de oregano.
Bak het gerecht 30-35 minuten in een op 220°C voorverwarmde oven.

Lasagne met courgette en ui

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

Ingrediënten

3 eetlepel olijfolie traditioneel
2 uien, gesnipperd
300 g rundergehakt
2 courgettes, in gehalveerde plakjes
1 potje Heinz lasagnesaus à 1000 g
200 g lasagnebladen
80 g geraspte Pastakaas

Bereiding

Verhit de olie en fruit de ui 5 minuten op een halfhoog vuur.
Voeg het gehakt toe en bak het al omscheppend rul.
Bak de courgette 5 minuten mee, schenk de lasagnesaus erbij en warm alles goed door.
Verdeel de saus en de lasagnebladen in laagjes over een ongevette ovenschaal.
Begin en eindig met een laagje saus.
Strooi de kaas erover en bak de lasagne in ± 30 minuten in de voorverwarmde oven (200 ºC) af.
Lekker met een groene salade.

Leeuwekoppen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 Chinese paddestoelen
10 waterkastanjes
250 g hamlappen
250 g speklappen
2 lente-uitjes
1 ei
2 eetlepels bloem
8 Chinese koolbladeren
10 g gember
5 dl kippenbouillon
2 eetlepels olie
1 teentje knoflook
1 theelepel sesamolie
1 l olie om te frituren

voor de marinade

3 eetlepels sojasaus
½ eetlepel suiker
2 eetlepels rijstwijn of sherry
2 eetlepels maïzena
zout
peper

smaakgevers

½ theelepel zout
1 eetlepel rijstwijn of sherry
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel suiker
peper

Bereiding

Was en week de paddestoelen 30 minuten in warm water, verwijder de steeltjes en hak de kapjes fijn.
Hak het vlees fijn en marineer het 20 minuten met de ingrediënten van de marinade.
Hak de lente-uitjes, de waterkastanjes en de gember fijn.
Vermeng de fijngehakte lente-uitjes, de waterkastanjes, de gember, de paddestoelen, de bloem en het ei door het gehakte vlees.
Gooi het gehakt in een kom, pak het op, gooi het weer in de kom en herhaal dit enkele malen (op die manier wordt het gehakt stevig).
Vorm van het gehakt 4 grote ballen.
Snijd de Chinese koolbladeren doormidden en hak het teentje knoflook fijn.
Verhit de frituurolie en frituur de gehaktballen 6 minuten.
Vermeng de ingrediënten van de smaakgevers.

Leeuwekoppen

verhit 2 eetlepels olie in een wok, voeg de knoflook toe en roerbak enkele seconden.
Voeg de koolbladeren, de gehaktballen, de bouillon en de smaakgevers toe, breng het geheel aan de kook, zet het vuur lager, sluit de wok met een deksel af en laat het gerecht 15- 17 minuten sudderen.
Breng het gerecht zo nodig op smaak, doe het over in een soepterrine en voeg de sesamolie toe.
Schik de koolbladeren rond het gerecht.

Lende met vijfkruidensaus en broccoli

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

Ingrediënten
voor 2 personen

250 g magere lende
1 cm gemberwortel, geschild en gehakt
1 flinke theelepels vijfkruidenpoeder
2 eetlepels olie
200 g broccoli, in roosjes verdeeld
bosje verse bieslook, in stukjes van 1 cm gesneden
mespunt zout
1 flinke eetlepel zoete ketjap
1½ dl heet water of runderbouillon
2 eetlepels maïzena

Bereiding
Snijd van het vlees dunne plakken en snijd er dan smalle reepjes van. Doe die in een kom en vermeng ze met de gember en het vijfkruidenpoeder.
Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de stukjes broccoli ± 5 minuten; ze moeten mooi donker van kleur, maar niet zacht worden.
Haal de roosjes uit de pan en maak de wok met papier schoon.
Doe de resterende olie in de wok, laat die zeer heet worden en schroei de stukjes vlees aan alle kanten dicht.
Haal ook de stukjes vlees uit de pan.
Vermeng de ketjap, het water of de runderbouillon en de opgeloste maïzena, breng het in de wok aan de kook en laat het even binden.
Breng op smaak met een heel klein beetje zout.
Voeg eerst de broccoli en vervolgens het vlees aan de saus toe.
Laat door en door heet worden en dien op met gekookte rijst.

Lente-ui-gembersaus

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

Ingrediënten

1 eetlepel maïsolie
2 fijgesnipperde lente-uitjes
2 fijngesnipperde plakjes gemberwortel
1½ eetlepel donkere sojasaus
suiker

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan, voeg de uien en de gember toe en bak ze zachtjes 1 minuut.
Voeg de sojasaus en naar smaak wat suiker toe en bak nog 1-2 minuten.

Lenterolletjes

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor het deeg

125 g bloem
zout

voor de vulling

4 lente-uitjes in ringetjes
1 gesnipperde sjalot
1 eetlepel olie
300 g varkensgehakt
1 eetlepel maïzena
2 eetlepels rijstwijn of droge sherry
100 g taugé
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel suiker
versgemalen peper
1 eierdooier
olie om in te bakken

Bereiding

Zeef de bloem boven een schaal, strooi er zout op en druk in het midden een kuiltje.
Voeg ¾ dl water toe en kneed het vlug tot een glad deegje.
Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek ± 2 uur koud rusten.
Fruit in de olie de sjalot glazig.
Voeg het gehakt toe en bak het rul.
Bestuif het met de maïzena en overgiet het met de rijstwijn.
Voeg de lente-uitjes en de taugé toe, bedruip het geheel met de sojasaus en breng met suiker, zout en peper hartig op smaak.
Rol het deeg op een met bloem bestoven werkblad vliesdun uit en verdeel het in 6 gelijke rechthoeken.
Leg 2-3 eetlepels van de vulling op het deegblad.
Klop de eierdooier met een beetje water los en bestrijk de deegranden ermee.
Vouw de langste zijden in en rol vanaf de smalle zijde op.
Druk de randen goed aan en bestrijk ze met eierdooier.
Verhit de olie tot 180°C en bak de rolletjes per portie in 8 minuten bruin en knapperig.
Serveer ze heet met ketjapsaus.

Lentesoep 5

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

Ingrediënten

500 g rauwe vis met vast vlees
2 kleine uien
4 sappige verse tomaten
4 verse groene chillies naar smaak (eventueel te vervangen door
verse groene paprika)
enkele teentjes knoflook
8 verse limoentjes
een handvol verse koriander
1 koffielepel olijfolie
zout
(zwarte) peper naar smaak

Bereiding

Hak de uien, knoflook, tomaten, chillies en koriander fijn.
Pers de limoentjes uit en voeg ze aan de groenten toe.
Snijd de vis in tamelijk kleine stukjes, bestrooi die met peper en zout en voeg ze eveneens toe.
Laat de vis vier uur marineren in de koelkast.
Meng er alvorens het gerecht (ijskoud) op te dienen de olijfolie door.
Eventueel mag u ook een beetje ketchup en worcestershiresaus toevoegen.

Limoensaus 3

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

Ingrediënten

1 fijn gehakt teentje knoflook
½ theelepel zout
½ theelepel peper
½ theelepel geraspte gemberwortel
½ gesnipperde ui
3 eetlepels olijfolie
4 eetlepels limoensap

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een mengbeker, sluit die met een deksel af en schud hem goed. Laat de beker ± 8 uur staan, zodat de smaken goed intrekken.

Limonade

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

Ingrediënten

3 grote citroenen
100 g suiker
1½ l water

Bereiding

Pers de citroenen uit en doe ze samen met de suiker in een blender.
Laat twee minuten goed mengen.
Stop deze geconcentreerde limonade in een goed afsluitbare verpakking waar je hem makkelijk weer uit kunt halen en stop hem in de diepvries tot je hem nodig hebt.
En dan...als de dorst toeslaat giet 1½ l water in een karaf en laat het citroensap in het water ontdooien.
Even goed roeren en klaar.

Linzentimbaaltjes met hot salsa

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

Ingrediënten
voor de timbaaltjes

125 g rode linzen
100 g maïskorrels
½ avocado in blokjes
1 geraspte rode ui
1 fijngehakt rood pepertje
1 eetlepel limoensap
1 zakje Guacomole Seasoning mix (kruidenmengsel, Casa Fiesta)

voor de salsa

4 eetlepels Salsa (Casa Fiesta)
4 eetlepels blokjes tomaat
1 eetlepel Nacho sliced jalapeños (potje pepers, Casa Fiesta)
2 theelepels geraspte gemberwortel
1 eetlepel limoensap
15 g verse koriander
2 gesnipperde sjalotjes

voor de garnering

1 eetlepel geraspte emmentaler
4 kerstomaatjes
4 toefjes koriander
4 timbaaltjes (doorsnede 10 cm, met olie ingevet)

Bereiding
Kook de linzen volgens de gebruiksaanwijzing gaar en pureer ze.
Meng de puree met de overige ingrediënten voor de timbaaltjes.
Schep dit in de timbaaltjes, druk ze aan en laat ze in de koelkast ± 4 uur opstijven.
Meng de ingrediënten voor salsa.
Stort de timbaaltjes en strooi er wat geraspte kaas over.
Serveer met kerstomaatjes en hot salsa.

Lo hon chai

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

Ingrediënten

60 g wortelen
60 g bamboescheuten (blik)
100 g broccoli
8 champignons
100 g taugé
1 witte zwam
10 gingko noten
10 leliestampers
6 gedroogde Chinese paddestoelen
100 g gekruide tahoe
pale medium dry sherry
olie
1 dl kippenbouillon
sojasaus
oestersaus
sesamolie
suiker
maïzena

Bereiding

Was en week de Chinese paddestoelen, leliestampers en witte zwam 30 minuten in warm water.
Maak een sausje van: 1 theelepel maïzena, 1 dl bouillon, 2 theelepels sherry, 2 theelepels sojasaus, 1 theelepel suiker en 2 eetlepels oestersaus.
Kraak de gingko noten en wrijf de velletjes eraf.
Maak de wortel, broccoli, bamboescheuten, taugé en champignons schoon.
Snijd de broccoli, bamboescheuten, wortel en champignon in stukjes.
Snijd de tahoe in plakjes.
Snijd de paddestoelen en witte zwam in stukjes.
Verhit op hoog vuur de wok en verhit hierin vervolgens 2 eetlepels olie.
Roerbak de gingko noten, broccoli, wortel, bamboescheuten, leliestampers en witte zwam 1 minuut.
Voeg 1 theelepel sherry toe en roerbak de tahoe, paddestoelen en champignon 1½ minuut.
Voeg het sausje en de taugé toe en breng aan de kook.
Roer er tot slot nog 1 theelepel sesamolie door.

Info: Dit is een bekende Boeddhistische vegetarische schotel.

Lomo à la pimienta (ossenhaas)

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

Ingrediënten

1½ kg ossenhaas
potje room
zout
1 eetlepel olijfolie
150 g boter
1½ glas brandy
verschillende soorten pepertjes

Bereiding

Ossenhaas insnijden ongeveer 2 cm en vullen met de pepers.
Kruiden met zout.
Een grote gietijzeren pan voorverwarmen, de olie en boter erin laten smelten, de ossenhaas erin leggen en rondom aanbraden.
Het vuur minderen en de ossenhaas laten braden tot die gaar is.
Blus met de brandy, de room en laat nog even doorkoken zodat de saus goed kan mengen.

Lotek tjampoer bandung

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

Ingrediënten

3 stuks in schil gekookte aardappelen
1 theelepel sambal oelek
3 eetlepels azijn
200 g taugeh
150 g spitskool, fijngesneden
½ stuks fijngesneden komkommer
1 eetlepel bruine basterdsuiker
2 eetlepels kentjoer
2 eetlepels pindakaas
1 theelepel zout

Bereiding

Prak de aardappels fijn en vermeng ze met de pindakaas, zout, suiker, kenjoer en azijn tot een brei en als laatste de sambal naar smaak.
Vermeng deze brei in een diepe schaal met de groenten en serveer.

Luchtige zalmmousse

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

Ingrediënten

1 blikje zalm
peper
zout
1 theelepel tomatenketchup
½ dl slagroom
½ zakje slagroomversteviger
1 eiwit
peterselie om te garneren

Bereiding

Zalm laten uitlekken (vocht even bewaren) en velletjes en graatjes verwijderen.
Zalm in keukenmachine pureren. Als de zalm te droog is, eventueel wat vocht erbij doen.
Kruiden met wat peper, zout en tomatenketchup.
De slagroom stijfkloppen met de slagroom versteviger.
Eiwit stijfkloppen.
Zalm, slagroom en eiwit luchtig door elkaar scheppen en over 4 glazen verdelen.
Afgedekt in de koelkast bewaren. 1 uur voor het opdienen uit de koelkast halen en op kamertemperatuur laten komen.
Voor het opdienen garneren met gehakte peterselie.

Luikse schotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 aardappelen
600 g sperziebonen
100 g gerookt spek, in dobbelsteentjes
azijn
peterselie
2 uien
200 g gekookte ham
4 eieren

Bereiding

Kook de aardappelen in de schil, dan pellen en in blokjes snijden.
Kook de boontjes in zout water met azijn gaar.
Bak de spekblokjes uit.
Ui en boontjes en aardappel er bij.
Doe alles in een ovenschaal en bestrooi met de reepjes gesneden ham.
Ongeveer 15 minuten in de oven (180 g).
Bak voor een ieder een spiegelei en leg dit bovenop de schotel.
Dan bestrooien met de peterselie.

Lunchsalade met haring en bietjes

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

Ingrediënten

4 zoute haringen
1 eetlepel citroensap
1½ eetlepel grove mosterd
4 eetlepels olijfolie
½ eetlepel fijngehakte peterselie
2 gekookte bietjes (ca. 200 g)
1 appel
200 gram gemengde sla
zout
peper

Bereiding

Klop in een kommetje het citroensap met 2 eetlepels water, de mosterd, de olijfolie en peterselie tot een dressing.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Wrijf het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.
Schep in een kom de bietjes en 2 eetlepels dressing door elkaar.
Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in dunne schijfjes.
Snijd de haringen in repen van ongeveer 3 cm.
Verdeel de gemengde sla over vier diepe borden en schep de bietjes in het midden.
Leg de plakjes appel en de reepjes haring erop en sprenkel de rest van de dressing erover.

Maaltijdsoep met tofu

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

Ingrediënten

1 l groentebouillon (van tablet/flesje)
100 g pandan rijst
1 dunne prei, in hele smalle ringetjes
1 theelepel citroenrasp
1 rode paprika, in dunne reepjes
½ struik bleekselderij, fijngesneden
1 pak (375 g) tofu naturel, uitgelekt, in plakken
1-2 lepels olie
125 g taugé
2 bosuitjes, in ringetjes
1-2 eetlepels sojasaus
grillpan

Bereiding

Breng de bouillon met de rijst, de preiringetjes, de citroenrasp aan de kook en laat het mengsel 5 minuten zachtjes doorkoken.
Voeg daarna de bleekselderij toe en laat de soep nog 3 minuten zachtjes doorkoken
Dep de tofu droog, bestrijk die dun met olie en verhit die in de grillpan 3 minuten aan elke kant. (Voorzichtig keren)
Snijd de tofu in smalle reepjes.
Draai het vuur uit, schep de tofu, de taugé, de bosui door de soep.
Breng op smaak met sojasaus, zout en peper.

Maandagmakkie

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

150 g champignons
2 eieren
300 g gehakt
3 eetlepels zoete ketjap
2 theelepels sambal
1 teentje knoflook
1 groot ciabatta brood
1½ dl melk
2 eetlepels peterselie
150 g gemengde sla

Bereiding

Snijd het brood in de lengte door en leg de helften open op een ovenplaat.
Bak het gehakt al roerende in een pan tot het losse korrels zijn.
Breek de eieren in een kom en voeg ketjap, sambal, knoflook, melk,gesneden champignons, gehakte peterselie en het gerulde gehakt toe.
Roer alles door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
Verdeel het mengsel over het brood en plaats het 25 minuten in een voorverwarmde oven op 180 º.

Macaroni met ananas

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

Ingrediënten

voor 2 personen

150 g macaroni
300 g groente pakket.
300 g rundergehakt.
klein blikje ananas
potje macaroni/spaghetti saus

Bereiding

Roerbak eerst het gehakt.
Gooi de groente er bij en verder roerbakken.
Dan de saus er bij.
En als laatste de ananas in stukjes er bij.
De macaroni gaar koken.
Dan alles bij elkaar doen.

Macaroni met kerriesaus

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

Ingrediënten

400 g schelpjesmacaroni
400 g saucijsjes
1 potje sperziebonen
2 zakjes kerriesaus (à 2½ dl)
1 ui
25 g rozijnen
30 g boter
1 banaan
1 bolletje gember
1 eetlepel olie

Bereiding

Wel de rozijnen in een kopje warm water en de saucijsjes gedurende 5 minuten in een pan, of grote kom, met heet water.
Snipper het bolletje gember en de ui.
Snijd de banaan in plakjes en laat de sperziebonen goed uitlekken in een vergiet.
Wrijf de saucijsjes met keukenpapier droog, smelt de boter in een pan op een hoog vuur en schroei hierin de saucijsjes snel dicht.
Zet de warmtebron lager en bak ze daarna in 20 minuten mooi bruin en gaar.
Verhit op een hoog vuur de olie en fruit hierin de ui.
Voeg zoveel water toe als op de sausverpakking staat aangegeven en voeg vervolgens het sauspoeder toe.
Laat het geheel 1 minuut op matig vuur doorkoken.
Zet de warmtebron lager, voeg de sperziebonen toe evenals de rozijnen, de gember en de bananenplakjes en verwarm het geheel gedurende 4 minuten.
Kook ondertussen de macaroni gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Haal de saucijsjes uit de pan en snijd ze in plakjes van ca. 2 cm en voeg deze toe aan de kerriesaus.
Schep de saus door de macaroni of geef ze er apart bij.

Mandarijnenmuffins

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

Ingrediënten

7 grote mandarijnen
300 g zelfrijzend bakmeel
100 g krokante muesli
100 g witte basterdsuiker
5 eetlepels sinaasappelmarmelade
2 eieren
100 g boter, gesmolten
1 muffinvorm, ingevet

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 º C.
Pers 6 mandarijnen uit en meet 200 ml sap af (vul eventueel aan met water).
Boen 1 mandarijn schoon en rasp de schil.
Snijd de onder en bovenkant eraf en de rest van de schil.
Ontdoe de partjes van witte vliesjes (er zijn 12 stukjes mandarijn nodig)
Roer in een kom het bakmeel met de muesli en basterdsuiker door elkaar.
Roer 3 eetlepels marmelade, de eieren, boter en mandarijnensap in een andere kom door elkaar.
Schep het mandarijnenmengsel snel door het meelmengsel (roer niet te lang, hoeft niet glad te zijn).
Schenk de holtes van de muffinvorm voor tweederde vol met beslag.
Leg een stukje mandarijn op elk bakje beslag.
Bak de muffins in het midden van de oven in 25 minuten goudbruin.
Neem ze uit de oven en bestrijk ze meteen met de rest van de marmelade.
Laat de muffins afkoelen.

Mango met ricotta en rauwe ham

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 grote rijpe mango,geschild
200 g stevige ricotta
12 reepjes rauwe ham

Bereiding

Snijd de mango in 12 partjes.
Schep op elk partje een beetje ricotta en rol er een reepje ham omheen.

Manti

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
klein ui (geraspt)
1 rode chilipeper (fijngehakt)
1 theelepel kaneel
1 theelepel gemalen kruidnagel
500 g lamsgehakt
2 theelepels geraspte citroenschil
2 theelepels fijngehakte verse dille
3 eetlepels fijngehakte peterselie

saus

2½ dl kippenbouillon
500 g yoghurt
4 tenen knoflook (geperst)

deeg

215 g bloem
50 g volkorenmeel
1¼ dl water
1 ei
1 eierdooier
15 g fijngehakte muntblaadjes

Bereiding

Verhit voor de vulling de olie in een grote koekenpan.
Fruit de ui, chilipeper en specerijen 5 minuten op een gematigd vuur.
Voeg het gehakt toe en bak het op hoog vuur bruin en rul.
Neem de pan van het vuur en roer er de citroenschil en de kruiden door.
Laat de vulling afkoelen.
Breng voor de saus de kippenbouillon aan de kook en laat hem tot de helft inkoken.
Neem de pan van het vuur en roer de yoghurt en het knoflook erdoor.
Voeg peper en zout toe naar smaak.
Meng de bloem en volkorenmeel met water, ei en eierdooier in een keukenmachine tot een glad deeg.
Rol het deeg uit op een bebloemd werkvlak.
Voeg, als het deeg plakkerig is, extra bloem toe (het is veel eenvoudiger om bloem toe te voegen aan een nat deeg dan ei aan een droog deeg).
Verdeel het deeg in vieren en haal door de pastamachine op de wijdste stand; bestuif de rollers eerst met bloem.
Vouw de deeglapjes in drieën.
Haal het deeg opnieuw door de machine.
Herhaal dit proces van vouwen, rol telkens het deeg plat tot 1 mm dikte.
Snijd het deeg in vierkanten van 12 cm. Leg 1 eetlepel vulling in de midden.

Manti

Bestrijk de randen met wat water en vouw de lapjes tot driehoeken.
Druk de randen dicht en leg de ravioli in een enkele laag op een bloem bestoven bakplaat.
Dek ze af terwijl u de rest van de ravioli maakt.
Kook de ravioli in een grote pan kokend water met zout al dente.
Giet ze af en schep door de saus.
Garneer met fijngehakte munt.

Marinade voor kalfsvlees

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

Ingrediënten

Bereiding

3 dl rode wijn, 1 theelepel gemalen peper, ¼ theelepel nootmuskaatrasp, 3 eetlepels geknipte marjolein, de blaadjes van 1 takje tijm.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor kip en kalkoen

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

Ingrediënten

Bereiding

2 dl droge witte wijn, 1 eetlepel honing, sap van ½ citroen, 1 kaneelstokje, een takje munt.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor lamsvlees

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

Ingrediënten

Bereiding

½ fles rode wijn, 3 tenen knoflook in plakjes, 1 ui in schijven, 6 kruidnageltjes, ½ dl olijfolie, 1 tomaat in blokjes, een takje tijm.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor rundvlees en wild

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

Ingrediënten

Bereiding

3 dl rode wijn, 1 eetlepel rode wijnazijn, ½ eetlepel olie, 1 sjalotje in vieren, 1 theelepel peperkorrels, een stukje wortel in reepjes, een takje tijm en een blaadje laurier (opkoken en laten afkoelen).

Marinade voor varkensvlees

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

Ingrediënten

6 eetlepels ketjap manis
3 eetlepels sojasaus
sap van 1 limoen of een halve citroen
2 theelepels suiker
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 cm fijn gesneden gember
1 theelepeltje sambal oelek
2 eetlepels zoete chilisaus
vers gemalen peper en zout
een snufje ketoembar (korianderpoeder in de toko of supermarkt)
een snufje laos

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en giet dit over het vlees.
Meng het vlees en de marinade goed door elkaar en laat het vlees afgedekt met plasticfolie in de koelkast marineren.
Circa 1 tot 1½ uur.

Marinade voor varkensvlees en kip

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

Ingrediënten

Bereiding

3 eetlepels rijstwijn, 1 eetlepel Japanse sojasaus, 1 eetlepel zoete sherry, 1 zomeruitje in ringen.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor vis 2

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

Ingrediënten

Bereiding

½ citroen en limoen in plakjes, 1 steel bleekselderij met groen in boogjes, takje dille, geplette witte peperkorrels, stukje gesnipperde ui.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor vis en schaaldieren

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

Ingrediënten

Bereiding

1 dl warme rijstwijn met ½ visbouillontablet (afgekoeld), 1 eetlepel zoete chilisaus, 1 cm geraspte verse gember, 1 eetlepel gembersiroop, 2 teentjes knoflook uit de pers, 1 bosuitje in ringen.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor vlees en wild

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

Ingrediënten

¾ l rode of witte wijn
¼ l slaolie
mirepoix (dit alles wel in dobbelsteentjes snijden):
100 g ui
50 g wortel
50 g selderij
1 teentje knoflook
1 takje rozemarijn
1 takje tijm
1 laurierblaadje
2 kruidnagelen
5 g gekneusde peperkorrels
wat zout

Bereiding

Voeg voor wild 10 g geplette jeneverbessen en korianderkorrels toe.
Meng de olie met de wijn en de eventueel in de olie gesauteerde mirepoix (de kruiden en specerijen geven dan betere smaakstoffen aan de marinade af).
Doe het vlees in een plastic of roestvrijstalen bak (geen aluminium) en giet de marinade erover.
Dek af met een deksel met een gewicht erop om het vlees onder de marinade te houden en zet de schaal koel weg.
Gekookte marinade
Hetzelfde recept als boven maar pocheer de marinade ± 1 uur (laat tegen het kookpunt trekken).
Laat de marinade afkoelen voordat u haar over het vlees giet.
Laat kleine stukken vlees in ongekookte marinade 24 uur marineren.
Als u gekookte marinade gebruikt, kunt u dit proces verkorten tot 5-6 uur.
Dan zijn er ook nog korte marinades voor vis- en vleesbereidingen voor op de Grill.
Dit zijn zogenaamde 'olie marinades'; ze voorkomen het uitdrogen van vlees of vis en het verbranden van de kruiden.

Marinade voor wild en gevogelte

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

Ingrediënten

Bereiding

2 dl volle rode wijn, ½ dl rode port, 2 eetlepels honing, 1 ui in ringen, 1 theelepel geplette peperkorrels, 10 geplette jeneverbessen, 1 wortel in reepjes.
Opkoken en laten afkoelen.

Marinade voor zalm of zalmforel

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

Ingrediënten

4 eetlepels extra vierge olijfolie
2 eetlepels citroensap
3 eetlepels vers gehakte dille
1 theelepel scherpe mosterd
1 theelepel suiker
vers gemalen zwarte peper
zeezout
zalm

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar en bedek hiermee de zalm of zalmforel. Laat gedurende 10 minuten afgedekt met plasticfolie in de koelkast marineren. Verwijder de marinade zoveel mogelijk en dep de vis droog.
Grill de vis op een hoog vuur rondom krokant en bak hem bijna gaar op een matig vuur.
Bestrijk onderwijl met de marinade.

Mediterrane paprikasoep met gegrilde tonijn

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

Ingrediënten

250 g tonijnsteak
3 eetlepels olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
2 rode of gele paprika's, in stukjes
200 g kruimige aardappel, in blokjes
2 teentjes knoflook
½ eetlepel milde paprikapoeder
1 eetlepel Italiaanse kruiden
(vers of diepvries), gehakt
1 l courtbouillon of kruidenbouillon
zeezout
(citroen)peper, versgemalen
2 takjes verse basilicum

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit de ui zachtjes glazig.
Schep de paprika, aardappel, knoflook en paprikapoeder erdoor en bak alles 4-6 minuten op een lage stand.
Schep de Italiaanse kruiden erdoor en schenk de bouillon erbij.
Breng dit aan de kook en kook de soep in 10-15 minuten zachtjes gaar.
Snijd de tonijn intussen in plakjes van 1 cm dik, bestrijk ze dun met olijfolie en rooster ze in een gloeiend hete grillpan in 1-2 minuten mooi bruin, ze hoeven niet gaar te zijn.
Bestrooi ze met zeezout en versgemalen citroenpeper.
Pureer de paprikasoep met een staafmixer tot hij mooi glad gebonden is en voeg zout en peper naar smaak toe.
Schep de soep in diepe borden en maak in het midden een stapeltje van tonijnplakjes en basilicumblaadjes.
Schep in het midden van de soep eerst een flinke lepel Griekse yoghurt of zure room en leg de plakjes tonijn daarop.

Wijnadvies: Koele (12 °C) Beaujolais Villages verfrist en heeft tegelijkertijd voldoende body voor deze kruidige vissoep.

Meergranen pannenkoek met hartige vulling

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

Ingrediënten

250 g meergranen pannekoeken mix
3 eieren
450 ml melk

voor de vulling

spinazie
hamreepjes
zachte geitenkaas

Bereiding

Voeg alle ingrediënten voor het beslag in een kom. Klop dit tot een gladde massa.
Bak de pannenkoeken aan beide zijden goudbruin.
Vulling: doe een klontje boter in de pan, stoof de spinazie, voeg de ham en de zachte geitenkaas toe.
Vul de pannenkoek en eet ze warm.

Mexicaanse bonensoep 4

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

Ingrediënten

2 eetlepels olijfolie traditioneel
2 stuks saucijzen
1 pakje tomatensoep à 104 g
1 blik kidneybonen in chilisaus à 420 g
1 zak Mexicaanse roerbakgroenten à 400 g
tabasco

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en braad de saucijzen rondom bruin aan.
Bereid de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de kidneybonen, de groenten, de saucijzen en tabasco naar smaak toe en breng alles aan de kook.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Neem de saucijzen uit de pan, snijd ze in plakjes en roer ze door de soep.
Warm de soep kort door en serveer.

Mexicaanse chocolade-omelet

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

Bereiding

Splits 2 eieren en meng de dooiers met 2 eetlepels suiker en 2 eetlepels cacao.
Klop de eiwitten stijf en voeg ze aan het dooiermengsel toe.
Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak de omelet aan de ene kant 2 minuten en aan de andere kant 1 minuut.
Schep er wat crème fraîche op en vouw de omelet dan dubbel.
Bestrooi de omelet tenslotte met wat poedersuiker.

Mexicaanse kalkoen

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

Ingrediënten
voor 2 personen

1 ui
1 vleestomaat
200 g kalkoenfilet
2 eetlepels olie
½ zakje taco seasoning (Casa Fiesta)
75 g doperwtjes (diepvries)
2 eetlepels Mexicaanse tomatenketchup
10 takjes verse koriander (of 3 takjes peterselie)

Bereiding
Pel en snipper de ui.
Kruis de tomaat in, dompel hem in kokend water, ontvel de tomaat en snijd hem in kleine stukjes.
Snijd de kalkoen in smalle reepjes.
Verhit de olie in een braadpan en bak de ui ± 2 minuten.
Voeg de kalkoenfilet toe en bak die in ± 5 minuten lichtbruin.
Voeg de tacokruiden, de doperwten en 1 dl water toe en laat het mengsel nog ± 15 minuten zachtjes stoven.
Schep het af en toe om.
Schep de tomaat en de ketchup erdoor en knip de koriander erboven fijn.
Lekker met rijst.

Mexicaanse maïsschotel

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

Ingrediënten

300 g kipfilets
1 grote ui
2 teentjes knoflook
25 g boter
1 klein rood Spaans pepertje
1 theelepel chilipoeder
1 eetlepel bloem
2 dl kippenbouillon (tablet)
zout
300 g rijpe tomaten
1 blikje maïskorrels á 300 g

Bereiding

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Snipper de ui en de knoflook fijn.
Laat de boter in een glazen ovenvaste schaal van 1½ l inhoud in ± 1 minuut smelten.
Doe de ui en knoflook in de boter en verwarm ze (onafgedekt) 3 minuten tot de ui glazig is.
Voeg de stukjes kipvlees toe en verwarm deze (afgedekt) 5-6 minuten op 70% tot de kip bijna gaar is.
Was het pepertje, snijd het klein (verwijder eventueel eerst de pitjes) en roer het met het chilipoeder, de bloem, de bouillon en zout naar smaak door de kip.
Laat het gerecht (afgedekt) 5-6 minuten op 100% door en door warm worden.
Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes, snijd het vruchtvlees in blokjes en roer ze met de maïs door de kipblokjes.
Verwarm het geheel (afgedekt) tenslotte nog 3-4 minuten op 100%.
U kunt dit éénpansgerecht zonder bijgerecht eten, maar het is ook lekker met stokbrood en een salade van vleestomaten.

Mexicaanse snack

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm 6 tacoschelpen (Santa Maria TexMex) ± 5 minuten in een op 200°C voorverwarmde oven (hetelucht 180°C).
Laat 400 g chilibonen (blik, Bonduelle) en 200 g Mexico Melange (blikje, Bonduelle) uitlekken.
Verwarm de groenten ± 5 minuten met 1 eetlepel ketoembar.
Verdeel 100 g veldsla met de warme groenten over de schelpen.
Roer een saus van 1 eetlepel limoensap, 50 g geraspte oude kaas en 1 bekertje zure room (125 ml) en schep in iedere schelp 1 eetlepel kaassaus.

Variatietip: Vervang de kaas door 2 eetlepels rode pesto.

Mie

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

Ingrediënten

200 g dunne mie of spaghetti
1 lente-ui of stukje prei
1 teentje knoflook
4 eetlepels chili olie
sojasaus
sesamolie
azijn
pindakaas
2 eetlepels Sichuan
peper

Bereiding

Hak de knoflook fijn en vermeng dit met: 2 eetlepels pindakaas, 3 eetlepels sojasaus, 4 eetlepels chili olie, 2 eetlepels sesamolie en 1½ eetlepel azijn.
Verdeel deze saus over 4 (Chinese) soepkommen.
Breng in een pan water aan de kook en kook de mie of spaghetti zoals op de verpakking aangegeven.
Verhit op hoog vuur de wok en roerbak de Sichuan peperkorrels 1 minuut.
Laat ze afkoelen en stamp ze fijn.
Snijd een stukje lente-ui in reepjes en hak de rest fijn.
Doe de fijngehakte lente-ui bij het sausje in de kommen.
Verdeel de gekookte spaghetti over de kommen en bestrooi dit met lente-ui en Sichuan peper.

Mie met schnitzelreepjes

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

Ingrediënten

250 g Chinese Eiermie
4 eetlepels oosterse roerbakolie
2 eetlepels geroosterde sesamzaadjes
1 zak grove wokgroente à 400 g
2 stuks bosuitjes, in schuine ringetjes
2½ eetlepel sojasaus zout
(versgemalen) peper
400 g ongepaneerde varkensschnitzel, in reepjes

Bereiding

Kook de mie in water met zout gaar.
Koel de mie in een vergiet onder koud stromend water.
Verhit de helft van de olie in een wok en roerbak het vlees al omscheppend in ± 5 minuten bruin en gaar.
Bak de laatste min. het sesamzaad mee.
Schep het vlees uit de wok.
Verhit de rest van de olie en roerbak de groenten al omscheppend 5 minuten.
Schep de bosui, de mie en het vlees erdoor en roerbak alles totdat de mie door en door warm is.
Breng op smaak met de soja en peper en strooi de rest van het sesamzaad over de roerbak.

Mie teriyaki

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

Ingrediënten

1 grote winterpeen
400 g witlof
6 eetlepels zonnebloemolie
1 schaaltje runderreepjes (ca. 300 g)
1 zakje Japanse teriyakisaus (160 g)
1 zakje Chinese eiermie (250 g)

Bereiding

Peen wassen en met dunschiller in dunne plakjes schaven.
Witlof schoonmaken en in grove repen snijden.
In wok helft van olie verhitten en peen 10 minuten roerbakken.
Laatste 2 minuten witlof mee bakken.
In koekenpan rest van olie verhitten en runderreepjes rondom bruinbakken.
Zet het vuur lager en voeg teriyakisaus aan vlees toe.
Geheel 5 minuten laten sudderen.
Mie volgens aanwijzingen op verpakking bereiden.
Mie over vier borden verdelen en met groenten en teriyaki serveren.
Lekker met cassave kroepoek en komkommer.

Miериkswortelsaus 5

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
1 eetlepel azijn
3 theelepels mosterd
1 eetlepel mieriкswortel (potje)
zout
tabasco
1 dl crème fraîche

Bereiding

Roer in een kom de olie, azijn en mosterd door elkaar. Voeg de mieriкswortel en naar smaak zout en tabasco toe.
Roer de crème fraîche los en klop die luchtig door de vinaigrette.

Mihoen Singapore

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

Ingrediënten

mihoen
1 stukje gemberwortel
1 groene paprika
100 g achterham
sjalotjes
100 g garnalen
taugé
1 omelet
1 lente-uitje
1 theelepel suiker
zout
1 scheut sesamolie
1 scheut sojasaus
1 scheut rijstwijn

Bereiding

Week de mihoen 10 minuten in heet water en laat ze uitlekken.
Doe wat olie in de wok en laat die goed heet worden.
Giet de olie eruit en giet er weer nieuwe olie in.
Maak opnieuw heet en giet de olie er weer uit.
Het is de bedoeling, de wok heter te maken dan de olie.
Doe er 3 eetlepels olie in, laat die heet worden en bak de geplette gember even en haal de gember daarna uit de pan.
Roerbak achtereenvolgens de kerrie, paprika, ham, ui, garnalen, champignons en voeg tenslotte de taugé toe.
Roer nog even om.
Doe er vervolgens de mihoen bij en de suiker, zout, sesamolie, sojasaus en rijstwijn.
Schep goed om en garneer met de omelet en de lente-ui.

Moksie alesie met black eye bean

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

Ingrediënten

Faja Lobi masterbeef (roerbakmix)
250 ml Kotomisi Cocosmelk
500 g Kotomisi Rijst
100 g Masterbeef
150 g kouseband
200 g gerookte vis
2 grote tomaten
125 g margarine
¾ l water
125 g black eye bean
50 g Kotomisi Gedroogde Garnalen

Bereiding

Kook de Masterbeef 10-15 minuten om het te ontzouten; spoel het daarna met koud water goed af en snijdt het in blokjes.
De gedroogde garnalen wassen en in ruim water 10 minuten weken.
De gerookte vis van vellen en graten ontdoen, in stukjes verdelen en in ruim water 10 minuten weken.
De black eye bean één nacht tevoren in ruim water weken.
Verhit de margarine en bak de Masterbeef samen met 5 eetlepels masterbeef (roerbakmix), de gerookte vis, de tomaten, de kouseband en de gedroogde garnalen gedurende 10 minuten (indien gewenst extra margarine toevoegen); het water hieraan toevoegen en het geheel 15 minuten koken.
Het vocht afproeven en eventueel op smaak brengen met extra masterbeef (roerbakmix).
De rijst, de cocosmelk en de black eye bean hieraan toevoegen, omscheppen en de massa aan de kook brengen; als het water kookt, de massa op lagere stand op matig vuur door laten koken en de rijst droog en gaar koken.
Tussentijds de rijst voorzichtig omscheppen.
Eventueel zout naar smaak toevoegen.

Serveertip: Serveren met o.a. Zuurgoed, Gebakken Banaan, Madam Jeanette, Kroepoek Paramaribo, Javaanse Sambal.

Variatietip: Gebruik in plaats van gedroogde garnalen 100 gram verse rose garnalen.

Info: In Suriname wordt moksie alesie, gemengde rijst, op verschillende manieren bereid; deze moksie alesie dankt haar smaak aan de combinatie van rijst met Masterbeef en gedroogde garnalen, waaraan vervolgens black eye bean toegevoegd.

Mon chou-uiensmeerdip

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

Ingrediënten

100 g Mon Chou
½ theelepel cayennepeper
1 eetlepel zeer fijn gesnipperde bosuitjes

Bereiding

Breng de kaas op kamertemperatuur.
Roer met een vork tot de kaas mooi glad is.
Voeg de cayennepeper en de bosuitjes toe en zet de smeerdip afgedekt minstens 1 uur in de koelkast.
Serveer met Engelse crackers of toostjes.

Mosselen in rode wijn

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

Ingrediënten

1½ kg mosselen
2,8 dl rode wijn
6 eetlepel olijfolie
2 laurierblaadjes
2 eetlepel verse tijm, gehakt
6 eetlepel rode wijnazijn
geraspte schil van 1 citroen
zout
peper
beetje suiker
gehakte peterselie

Bereiding

Kook de mosselen tot ze open zijn.
Doe de mosselen in een kom en giet het kookvocht door een fijne zeef.
Haal de mosselen uit de schelpen.
Het kookvocht tot ca. 1,8 dl inkoken.
Volledig laten afkoelen.
Voeg de mosselen al roerende aan de saus toe.
2 uur afgedekt in de ijskast zetten.
Voor het serveren ca. 30 minuten op kamertemperatuur laten komen.

Mosterdsaus 11

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

Ingrediënten

8 eetlepels mayonaise
3 eetlepels Franse mosterd
2 eetlepels sherry

Bereiding

Roer alle ingrediënten voor de saus door elkaar.
Voeg er naar smaak wat zout en peper aan toe.
Deze saus is smakelijk met geroosterde speklappen.

Mosterdsaus 12

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

Ingrediënten

2 dl mayonaise
1 eetlepel room
½ eetlepel scherpe mosterd
2 eetlepels groene peperkorrels
sap van een ½ citroen
1 theelepel bruine suiker
zout

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Dek af met plasticfolie en zet het in de koelkast tot het gebruik.

Mousse van paprika

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

Ingrediënten

6 blaadjes gelatine
3 paprika's (± 300 g)
zout
peper

Bereiding

Kies vormpjes (bijvoorbeeld mokkakopjes of kleine glaasjes), waarin de mousse kan opstijven.
Bekleed deze eventueel met huishoudfolie, zodat de mousse later gemakkelijk loslaat.
Week de blaadjes gelatine in ruim water, opgerold in een grote mok of maatkan en knijp ze goed uit.
Halveer de paprika's, verwijder het zaad en de zaadlijsten en pof ze 15-20 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.
Doe de warme paprika's in een blender of keukenmachine en breng ze op smaak met zout en peper.
Wrijf de massa door een bolzeef, verwarm de massa nog even en voeg de uitgeknepen blaadjes gelatine aan de hete massa toe.
Roer tot de gelatine is opgelost.
Doe de massa over in de gewenste vormpjes, laat de mousse in de koelkast opstijven en stort de mousse voor het serveren.
Garneer eventueel met een takje shiso of basilcress of een takje basilicum.

Variatietip: Mousse van aubergine:
Bereid deze als de paprikamousse, maar dan met ± 300 g aubergine in plaats van paprika.
Garneer met een takje daikoncress of munt.

Mousse van perziken, yoghurt en slagroom

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

Ingrediënten

250 g uitgelekte perziken uit blik
50 g suiker
½ theelepel vers geraspte citroenrasp
sap van 1 sinaasappel
6 gelatineblaadjes (geweekt in koud water)
250 g dikke yoghurt
4 schijfjes perzik
muntblaadjes voor de garnering

Bereiding

Pureer de perziken in de mixer en voeg hierbij de suiker en de citroenrasp.
Wrijf het geheel door een fijne zeef in een ruime kom.
Verwarm het sinaasappelsap en los hierin de gelatineblaadjes op.
Laat dit afkoelen totdat het sap lobbig wordt.
Voeg dit nu bij de perzikenpuree en roer geleidelijk de yoghurt erdoor.
Schep deze mousse nu in 4 mooie coupes en laat gedurende 3 tot 4 uur opstijven in de koelkast.
Vlak voor het serveren nog garneren met een plakje perzik en muntblaadjes.

Muntsaus 4

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

Ingrediënten

1 eetlepel verse muntblaadjes
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
½ theelepel zout
½ theelepel versgemalen zwarte peper
½ eetlepel suiker

Bereiding

Maak de blaadjes van de munt met een vijzel zeer fijn.
Doe ze samen met de overige ingrediënten in een afgesloten potje en schud alles goed door elkaar.
Laat de saus voor het serveren tenminste een half uurtje in de koelkast staan.
Deze muntsaus is bijzonder geschikt bij geroosterd lamsvlees of als dressing voor een aardappel- of tomatensalade.

Nasi 3

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rijst
200 g varkens- of kippevlees, heel klein gesneden
2 uien
1 dikke prei
1 theelepel nasi kruiden (dit kun je kopen bij toko, er zitten geen groente in)
1 teentje knoflook
250 g spekblokjes
ketjap zoet

Bereiding

Spekblokjes, zonder boter uitbakken.
Vlees toevoegen en bruin bakken.
Rijst gaar koken.
Prei, ui en knoflook erbij doen.
Even laten smoren, dan nasi kruiden en ketjap toevoegen.
Alles onder de afgegoten gare rijst doen en nog even in de wok op warmen.
Lekker met ei en groenten.

Notenbrood met geitenkaas en peer

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

12 dunne plakjes notenbrood licht geroosterd
200 g verse geitenkaas in 12 stukjes
2 handperen ongeschild
vers gemalen zwarte peper

Bereiding

Beleg de plakjes brood met geitenkaas en een schijfje peer.
Maal er een vleugje zwarte peper overheen.

Notentaart van Tootje

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

Ingrediënten

150 g bloem
75 g suiker
90 g boter
beetje zout.
6 gewelde abrikozen (meer mag ook)
175 g noten
159 g suiker
125 ml slagroom

Bereiding

In kom bloem, suiker en boter en het zout.
Dit tot een bol mengen.
Ongeveer 20 minuten laten rusten.
Oven voor verwarmen op 175 º C. of stand 3.
Vorm bekleden met deeg.
Gewelde abrikozen in stukjes op het deeg.
Ik bekleed het hele plak deeg er mee.
Noten grof hakken. In pan met dikke bodem suiker in een ½ dl water laten oplossen.
Mengsel laten karameliseren.
Noten en room er door roeren.
En de vulling over het deeg verdelen.
Taart in 50 minuten gaar bakken.
Deze taart kan goed in de diepvries bewaard blijven.
Fijn om iets ongezonds;-) maar heel erg lekkers in voorraad te hebben.

Oerappan 2

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

Ingrediënten

250 g witte kool
250 g taugé
250 g sperziebonen
1 stuks rode spaanse peper
1 stuks kleine ui
1 theelepel trassi
3 theelepels suiker
250 g geraspte kokos
3 eetlepels assemwater
1 stuks djeroekpoeroetblad
1 theelepel laos
1 theelepel bouillonpoeder

Bereiding

Boemboe maken in de vijzel van knoflook, Spaanse peper, knoflook, trassi en suiker.
Djeroekpoeroetblad en de laos erbij doen.
Dit geheel toevoegen aan het assemwater en het grootste gedeelte van het vocht laten verdampen in een pan.
Witte kool, sperziebonen en spaanse peper blancheren en met de vochtig gemaakte kokos aan de boemboe toevoegen.
Het geheel onder voortdurend omscheppen halfgaar stoven.
Bouillonpoeder toevoegen en als laatste de taugé.
Het gerecht kunt u direct serveren of later als koude schotel nuttigen.

Oestersaus

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

Ingrediënten

100 g boter
25 g bloem
± 4 dl visbouillon
peper
citroensap
1 eetlepel witte bordeaux
2 eierdooiers
1 dl room
1 dozijn oesters

Bereiding

Smelt 25 g boter en warm die met bloem en zout goed door.
Voeg 2 dl hete visbouillon toe, roer, als het kookt, de massa glad en
verdun het daarna al roerend langzaam met de rest van de visbouillon.
Laat de saus even doorkoken en vermeng hem van het vuur af met de rest van de boter in kleine stukjes.
Laat de saus niet meer koken.
Maak de saus af met peper, citroensap, de wijn en de met wat saus en room aangemengde eierdooiers.
Verwarm de oesters 2-3 minuten in het eigen vocht tot de randen beginnen
om te krullen en voeg de oesters en het vocht aan de saus toe.

Olan

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

Ingrediënten

50 g rode linzen
300 ml dikke santen
500 g komkommer
4 stuks groene pepers
1 theelepel zout

Bereiding

Was de linzen goed en laat ze 4 uur weken in water.
Doe 100 ml santen en 400 ml water in een pan.
Doe de linzen erin en sudder 15 minuten.
Snijd de komkommer in stukken van 2½ cm en de pepers in de lengte doormidden en voeg ze met zout bij de linzen.
Kook op een laag vuur totdat de komkommers beetgaar zijn.
Voeg de resterende santen bij het komkommer/linzenmengsel, zet het vuur hoger en kook gedurende 3 à 4 minuten totdat de saus begint in te dikken.
Serveer heet.

Olijventapenade 3

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

Ingrediënten

75 g zongedroogde tomaten in olie
2 lente-uitjes
1 teentje knoflook
75 g zwarte olijven zonder pit
3 ansjovisfilets
½ eetlepel kappertjes
25 g pijnboompitten
4 blaadjes basilicum
1 lamsbout van ± 1 kg
2 uien in ringen
½ fles Zinfandel (rode wijn)

Bereiding

Oma's aardappelschotel

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
zout
6 eieren
1 eetlepel boter
2 plakken gekookte ham
2 theelepel bieslook (fijngehakt)
2 theelepel peterselie (fijngehakt)
1 theelepel mosterd
1¼ dl zure room
peper
2 eetlepel geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.
Schil de aardappelen en kook ze in weinig water met een beetje zout bijna gaar.
Laat ze afkoelen en snijd ze dan in niet te dunne plakken.
Kook de eieren in 10 minuten hard, spoel ze af met koud water, pel ze en hak ze fijn.
Smelt de boter in een koekenpan en bak hierin de plakken aardappel aan beide kanten goudbruin.
Vet een vuurvaste schaal in en leg de plakken aardappel erin.
Snijd de ham in reepjes.
Meng de fijngehakte eieren, het bieslook, de peterselie, mosterd en ham door de zure room.
Roer er een beetje peper en zout door en verdeel het mengsel dan gelijkmatig over de aardappelen.
Strooi de geraspte kaas erover en bak het gerecht ca. 20 minuten in de oven (iets boven het midden) tot de bovenkant mooi bruin is.

Oosterse gestoomde gehaktpasteitjes

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

Ingrediënten

250 g half om half gehakt
mespuntje chilipoeder
mespuntje gemberpoeder
verse koriander, fijn gehakt
1 eetlepel sojasaus
1 teentje knoflook geperst
12 gedroogde rijstvellen(toko)

Bereiding

Kneed het gehakt goed door met de specerijen, soja en knoflook en vorm er 12 kleine balletjes van.
Leg ze 20 minuten in de koelkast om op te stijven.
Leg de rijstvellen ongeveer 2 minuten in warm water totdat ze zacht zijn.
Leg op elk velletje een balletje gehakt en vouw het rijstvel er goed omheen.
Leg de pakketjes in een stoommandje.
Breng een laag water aan de kook en zet het stoommandje erop, stoom de pakketjes in 10 minuten gaar.
Lekker met chilisaus.

Oosterse kippensoep met noedels

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

Ingrediënten

8 dl kippenbouillon
1 stengel citroengras (sereh), binnenste deel fijngesneden
2 dl kokosmelk
200 g kipfilet in repen
100 g smalle witte rijstnoedels
zout
peper
3 lente uitjes in ringen
1 rode peper, zaadjes verwijderd in ringen
3 eetlepel grof gesneden koriander

Bereiding

Breng de bouillon met citroengras en kokosmelk aan de kook en laat dit 5 minuten trekken.
Voeg dan de kip en noedels toe en kook de soep nog 6 minuten tot de noedels en kip gaar zijn.
Breng op smaak met zout, peper, lente ui, rode peper en koriander.

Oosterse noedelsalade met garnalen

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

Ingrediënten

250 g mihoen
1 limoen
1 kropje ijsbergsla
6 eetlepels ketjap
1 theelepel sesamolie
1 bakje roze garnalen (125 g)
1 doosje alfalfa (40 g)

Bereiding

Mihoen volgens gebruiksaanwijzing koken.
Afgieten en af laten koelen.
Limoen raspen en uitpersen.
Sla in smalle reepjes snijden.
Limoenrasp, -sap, ketjap, zout, peper en olie in grote kom mengen.
Mihoen, sla, garnalen en helft van alfalfa toevoegen, goed omscheppen.
In vier grote kommen scheppen, bestrooien met rest van alfalfa.

Opgerolde gevulde broodjes met een dipsausje

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pak witbroodmix
1½ rode paprika
4 plakjes seranoham
½ zakje geraspte kaas á 175 g
1 pot geroosterde paprika's, uitgelekt
250 g kwark
grof zeezout
zwarte peper
boter om in te vetten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 º C.
Maak deeg van de broodmix volgens de aanwijzing op de verpakking.
Doe het in een grote kom.
Snijd de paprika's en ham in piepkleine stukjes.
Kneed dit door het deeg.
Bedek de kom met een theedoek en laat het deeg op een warme plaats een half uur rijzen.
Rol het deeg uit tot een grote lap van 3 mm dik.
Rol hem op en snijd hier ca. 16 plakjes vanaf.
Vet de bakplaat in met boter.
Leg de broodjes erop en bestrooi ze met kaas, zeezout en peper.
Schuif de broodjes in de oven en bak ze 20-25 minuten
Doe tijdens het bakken de kwark, geroosterde paprika's, zout en peper in de keukenmachine en laat hem draaien tot het een glad sausje is geworden.
Doe het sausje in een bakje.
Wacht tot de broodjes gaar zijn en doe ze in een mandje.
Zet het sausje ernaast en laat iedereen een broodje pakken en in de saus dippen.

Opgerolde spinazie ovenschotel

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

Ingrediënten

ontdooide spinazie uitgelekt
kruidenkaas (bv paturain)
plakken kaas
plakken ham (gewoon dun gesneden ham voor op brood)
aardappelpuree

Bereiding

Leg een plak ham neer.
Leg hierop een plak kaas.
Besmeer die plak kaas met kruidenkaas.
Doe hierop spinazie.
Rol dit op tot een rolletje en leg het in een ingevette ovenschaal.
Herhaal dit tot de bodem van de ovenschaal gevuld is.
Verdeel hier overheen aardappelpuree.
Zet de ovenschotel 45 minuten in een voorverwarmde oven op 200 º C.

Orginele katjang satèsaus

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

Ingrediënten

4 eetlepels grove pindakaas
2½ dl water of kokosmelk
2 eetlepels Japanse ketjap (kikoman)
1 eetlepel gembersiroop
2 theelepels sambal oelek
1 uitgeperste teentje knoflook
4 theelepels suiker of foela djawa(geperste rietsuiker)
2 eetlepels zoetzure chilisaus
100 g fijngehakte, geroosterde pinda's
vers gemalen zwarte peper
zout

Bereiding

Breng het water of de kokosmelk aan de kook en los hierin op een laag vuur geleidelijk de pindakaas. Voeg nu de overige ingrediënten aan de saus toe en breng het op smaak.

Oud Hollandse boerentomatensoep

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 l kippenbouillon
1 stuk zwoerd van spek of ham
1 ui
1 stuk winterwortel
2 eetlepels boter
2 eetlepels bloem
1 kilog verse tomaten
1 laurierblad
peper
zout

Bereiding

Maak de bouillon zelf of neem een pot kant-en-klare bouillon.
Snijd het stuk zwoerd in stukjes en zet het in een droge pan even aan (het zwoerd geeft de tomatensoep een heel specifieke smaak).
Doe er dan de boter bij en fruit de gesnipperde ui en de in blokjes gesneden wortel daarin.
Strooi, als de ui glazig is, de bloem erover en laat die, al roerend, even gaar worden.
Giet dan scheutje voor scheutje de bouillon in de pan en blijf roeren tot de soep licht is gebonden.
Doe de in vieren gesneden tomaten en het laurierblaadje in de pan en laat de soep 20 minuten tegen de kook aan trekken.
Draai of druk de soep door een de zeef en breng haar op smaak met peper en zout.

Oudjaarshapje gevulde eieren

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

Ingrediënten

10 eieren
40 g roomboter
20 g peterselie
50 g kappertjes

Bereiding

Kook de eieren half hard.
Pel de eieren en halveer ze.
Haal de dooiers eruit en prak ze fijn.
Meng de dooiers met de boter en peterselie en breng het op smaak met zout.
Vul de eieren met het dooiermengsel en garneer ze met kappertjes en peterselie.

Ovenschotel met gehakt en aardappelen

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

Ingrediënten
voor 3 personen

500 g gehakt (runder)
1 blik maïs
2 tomaten
1 ajuin
6 grote aardappelen in schil
teentje knoflook
gemalen kaas

Bereiding
Snijd de aardappelen en kook deze tot ze gaar zijn.
Bak ook het gehakt met kruiden tot 't gaar is samen met de ajuin en knoflook.
Maak van de aardappelen puree, voeg hier nootmuskaat, boter, peper en zout aan toe.
Leg een dun laagje aardappelen in een ovenschotel en bedek deze met een laagje maïs.
Leg op de maïs nog een laagje aardappelen en hierover het vlees en tomaten in blokjes.
Leg hierover nog een laagje aardappelen en gemalen kaas.
Zet dit een half uurtje in de oven op 120 º C.
Als de kaas gesmolten is kan het geserveerd worden.

Ovenschotel met lamskarbonade

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

Ingrediënten

6-8 lamskarbonades
1 theelepel olie
1 grote ui
1/3 kop bessenjam
1 theelepel geraspte citroenschil
1 eetlepel barbecuesaus
1 eetlepel tomatenketchup
1¼ dl kippenbouillon

Bereiding

Verwarm de oven op 170 º C.
Verhit de olie in de pan karbonade op een matig vuur in 3 minuten bruin.
Leg ze daarna in een ovenschaal.
Fruit de ui in dezelfde pan zacht.
Voeg alle ingrediënten toe.
Verwarm de saus 2-3 minuten
Schenk de saus al roerend over de karbonade en roer vlees en saus door elkaar.
Zet het in de oven.
Braad 1 uur in de oven tot het gaar en mals is en keer het 2-3 om.
Breng de saus aan de kook: verwarm 5 minuten tot de saus ingedikt is en leg de karbonade in de saus voor het serveren.
Kan 2 dagen afgedekt in de koelkast bewaren.

Ovenschotel met witvis en boursin cuisine

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 pak koolvisfilet (400 g, diepvries)
2/3 bloemkool
2 eetlepels olijfolie
4 tomaten
1 pot boursin cuisine knoflook & fijne kruiden (250 ml)
500 g aardappelschijfjes (zak à 700 g)
100 ml geslagen room (beker à 200 ml)
eetlepel pijnboompitten

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C en koolvisfilet laten ontdooien.
Bloemkool schoonmaken, wassen en in roosjes snijden.
6-7 minuten voorkoken, afgieten en spoelen met koud water.
Ovenschaal invetten met olijfolie.
Ontdooide vis erin leggen.
Bloemkoolroosjes in plakjes snijden.
Tomaten wassen en in kleine blokjes snijden.
Bloemkool en tomaat over vis verdelen.
Boursin Cuisine 1 minuut in steelpan verwarmen en helft over groenten scheppen.
Aardappelschijfjes dakpansgewijs over schaal verdelen en rest van Boursin Cuisine erover scheppen.
Geslagen room over schotel gieten en pijnboompitten erover strooien.
In 30 minuten goudbruin bakken tot saus gaat bubbelen.
Direct serveren.

Pad thai (Thaise noodles)

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

Ingrediënten

voor 1 persoon

noodles
half blok tofu, in kleine blokjes (en/of jumbogarnalen)
halve inhoud zak Thaise roerbakgroenten
1 teentje knoflook, zeer klein gesneden
1 ei
handje ongezouten pinda's, beetje gestampt
2 eetlepel Thaise vissaus
1 eetlepel suiker (liefst palmsuiker)
3 gedroogde chilipepers, fijngestampt
limoensap

Bereiding

Doe olijfolie in de wok en zet deze op hoog vuur, voeg zodra de olie warm is de knoflook toe.
Zodra je de knoflook ruikt (20 sec.) voeg je de tofu en/of de garnalen toe.
Roer dit om en voeg de fijngestampte chili's, de suiker en de vissaus toe.
Bak dit een paar minuten, blijf roeren.
Zodra de tofu een bruin kleurtje krijgt voeg je de noodles toe, blijf roeren.
Zodra de noodles warm zijn schuif je alles aan de kant en klop je het eitje los aan de vrijgekomen kant in de pan (maak er roerei van).
Zodra de ei gestold is roer je alles door elkaar.
Voeg dan de groenten toe en laat dit een paar minuten bakken, blijf regelmatig roeren.
Zodra de groenten beetgaar zijn voeg je de pinda's toe.
Voeg dan naar smaak vissaus en limoensap toe en serveer warm in een kom en met eetstokjes.

Paddenstoelensoep met mascarpone

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

Ingrediënten

600 g gemengde paddenstoelen
2 teentjes knoflook
40 g boter
1 theelepel rozemarijnnaaldjes
9 dl groentebouillon
150 g mascarpone
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de paddenstoelen met de knoflook 5 minuten in de boter op middelhoog vuur.
Schep 4 eetlepels paddenstoelen uit de pan en houd deze apart.
Doe de rozemarijnnaaldjes en bouillon in de pan en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep.
Verwarm de soep op zacht vuur en roer de mascarpone erdoor en zout en peper naar smaak.
Garneer met de achtergehouden paddenstoelen en de peterselie.

Palingbroodjes 2

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

Ingrediënten

250 g bloem
20 g gist
1,2 dl melk
25 g boter
5 g zout
250 g schoongemaakte paling
zout
peper
sap van 1 citroen
1 ei

Bereiding

Zeef de bloem in een ruime kom.
Maak de gist aan met lauwe melk.
Roer er daarna de rest van de melk door.
Laat de boter in een steelpannetje langzaam smelten.
Maak in de bloem een kuiltje en giet daar zowel het gistmengsel als de gesmolten boter in.
Voeg het zout toe en roer alles goed door elkaar.
Kneed er met koude handen een mooi soepel deeg van.
Laat het deeg afgedekt met een vochtige doek gedurende ½ uur op een lauwwarme plaats rijzen.
Verwijder de graten uit de paling en snijd de paling in mootjes van 10 cm.
Bestrooi ze met zout en peper en besprenkel ze met wat citroensap.
Kneed het deeg nogmaals goed door en rol het op uw werkblad uit tot een vierkante lap van ½ cm dik.
Snijd er lapjes van 10 bij 12 cm van.
Leg op ieder deegplakje een mootje paling.
Bevochtig het deeg langs de paling met wat water en rol de lapjes op.
Druk de sluitnaad goed aan met een vork.
De zijkanten van het rolletje laten we open zodat de paling zichtbaar blijft.
Leg de broodjes met de sluitnaad naar beneden op een ingevette bakplaat.
Laat ze afgedekt met huishoudfolie nogmaals een ½ uur narijzen.
Verwarm de oven voor op 200 º C.
Roer het ei los met een eetlepel water en bestrijk hiermee de broodjes.
Plaats ze in het midden van de oven en bak ze in 20 minuten gaar en goudbruin.
Leg ze op een rooster buiten de oven afgedekt met folie en een paar handdoeken.
Ze garen dan nog wat na.
Serveer ze lauwwarm of koud.

Palingsalade 2

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

Ingrediënten

300 g paling filet
1 appel
1 rode ui
1 klein bekertje zure room
1 eetlepel geraspte mierikswortel
1 eetlepel citroensap
1 zakje veldsla

Bereiding

Paling in reepjes snijden, appel schillen en in blokjes verdelen, ui heel fijn snipperen.
In een schaal een dressing roeren van zure room, mierikswortel, citroensap en flink zwarte peper.
Even omscheppen met de paling, appel en ui.
De sla over de borden verdelen met hier over het palingmengsel.

Pan tostado

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 groot rond brood
4 ons diverse soorten Spaans broodbeleg
6 tenen knoflook zonder vel
6 rijpe tomaten
1 ons gesneden geitenkaas

Bereiding

Brood roosteren 6 stuks.
In smeren met knoflook, daarna met de tomaat.
En het brood beleggen met de worst en kaas.

Pangasius, nieuwe aardappelen en paprika

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

Ingrediënten

1 kg aardappels, nieuwe oogst (zak à 2 kg)
1 pot geroosterde paprika's (465 g)
2 grote uien
2 takjes verse peterselie (zakje à 30 g)
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel azijn
1 visbouillontablet
375 g pangasiusfilet

Bereiding

Aardappelen met schil schoonboenen en in laagje water met zout naar smaak in 15-20 minuten gaarkoken.
Afgieten.
Vocht van paprika's afgieten en opvangen.
Paprika's in lange repen snijden.
Uien pellen, halveren en in zeer smalle reepjes snijden.
Peterselie fijnsnijden.
Paprikavocht mengen met olijfolie, azijn en peterselie. ¾ van paprikadressing met paprika en uireepjes mengen.
Naar smaak zout en peper toevoegen.
In ruime pan ½ l water met bouillontablet aan de kook brengen.
Roeren tot tablet is opgelost.
Vuur laag zetten.
Bevroren vis in hete bouillon leggen en in 4 minuten gaar laten worden.
Aardappelen en paprikasalade op 4 borden leggen.
Vis met schuimspaan uit bouillon nemen en ernaast leggen.
Rest paprikadressing over vis scheppen.

Pangsiet 3

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

Ingrediënten

500 g varkensgehakt
200 g garnalen (blikje)
zout
peper
1 theelepel knoflookpoeder
pangsitvellen

Bereiding

Kneed het gehakt met alle kruiden goed door elkaar en draai er kleine balletjes van.
Vouw de balletjes in de pangsitvellen en bak ze in de olie lichtbruin.
Serveer met een sausje als gembersaus..

Pangsit 4

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

Ingrediënten

8 pangsitvellen
100 g garnalen
200 g varkensgehakt
2 teentjes knoflook
1½ eetlepel fijngesneden prei
1½ eetlepel fijngesneden selderij
1 ei
zout, peper, ve-tsin
water
bloem
olie

Bereiding

Vermaal de garnalen en meng deze met het vlees, de gehakte knoflook en de groenten goed door elkaar.
Klop het ei en roer dit door de massa.
Breng het op smaak met peper, zout en ve-tsin.
Maak kleine balletjes van het mengsel en leg op elk pangsitvel een balletje.
Vanuit een hoek van het vel rolt u het balletje tot net over de helft van het vel.
Dan vouwt u de buitenste hoeken naast het balletje naar achteren.
Verhit dan de olie goed en bak de pangsit daarin mooi goudbruin.
Over de pangsit kunt u nog een gembersaus gieten.

Pangsit 5

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

Ingrediënten

16 pangsitvellen
250 g kalfsgehakt
1 ei
paneermeel
peper
zout
selderijpoeder
8 champignons
een scheutje ketjap
1 dunne prei
100 g gepelde garnalen
4 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel gemberpoeder
wat citroensap

Bereiding

Maak het gehakt aan met peper, zout, ketjap, selderij, ei en paneermeel.
Snijd de prei in dunne ringetjes.
Vorm van het gehakt 16 balletjes.
Verdeel de prei over de pangsitvelletjes, leg er een gehaktballetje en wat garnalen op, druk de randen goed aan en bind ze met een sliertje (van groen preiblad) geblancheerde prei dicht.
Leg de pakketjes in gedeelten in de stoompan en stoom de pasteitjes in ± 20 minuten gaar.
Roer een sausje van de ketjap, het gemberpoeder en het citroensap en serveer de pasteitjes warm met het sausje.

Pangsit goreng 2

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

Ingrediënten

voor de vulling

250 g gehakt (rund/varken)
100 g garnalen
1 teentje knoflook
peper
zout

voor de velletjes

350 g bloem (meel)
1 ei
2 eetlepels olie
zout
scheut lauw water

Bereiding

Hak de garnalen klein, wrijf de knoflook fijn en meng alle ingrediënten voor de vulling door elkaar.
Vorm er knikkergrote balletjes van en bak ze in de olie lichtbruin.
Kneed van de ingrediënten voor de velletjes een samenhangend deeg en rol het uit, maak vierkantjes van 10 cm.
Leg op ieder velletje een balletje, klap het velletje dicht in de vorm van een driehoek.
Vouw de punten naar binnen en bak de pangsit in hete olie lichtbruin.
Serveer de pangsiet met een sausje van chili en tomatenketchup.

Panna cotta met clementines en dadels

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

Ingrediënten

3 blaadjes witte gelatine
250 ml slagroom
2 zakjes vanillesuiker
75 g suiker
150 g griekse yoghurt
6 clementines
6 verse dadels zonder pit
1 limoen
4 eenpersoons puddingvormpjes licht ingevet

Bereiding

Week de gelatine 10 minuten in koud water.
Breng in een pan 100 ml room aan de kook en los de vanillesuiker en 50 g suiker er al roerend in op.
Neem de pan van het vuur.
Knijp de gelatine goed uit en los de blaadjes een voor een al roerend op in de hete room.
Laat het roommengsel afkoelen tot het dik wordt.
Klop de rest van de slagroom in een kom bijna stijf.
Spatel de yoghurt en het gelatinemengsel er doorheen.
Schenk dit mengsel in de vormpjes en laat in de koelkast in 1 tot 2 uur stevig worden.
Pel de clementines en verwijder de vliesjes rond de partjes.
Snijd de dadels in stukjes.
Pers de limoen uit en los de resterende suiker al roerend op in het limoensap.
Schep in een kom de partjes clementine met de dadels en het limoensap door elkaar.
Laat dit een uur intrekken.
Maak met een scherp mesje de panna cotta los van de vormpjes.
Keer de panna cotta op vier borden.
Schep het clementinemengsel erover.

Papilloten van roodbaarsfilet met Aziatische groenten

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

Ingrediënten

2 groene citroenen
1 bosje citroenmelisse
1 bosje koriander
800 g roodbaarsfilets
1 bosje uien
peper
2 soeplepels sojasaus
aluminiumpapier
1 Spaanse peper
400 g Aziatische groenten (Chinese kool, soja, paprika)

Bereiding

Was en snijd de groenten.
Snijd 4 vellen aluminiumpapier.
Verdeel de groenten over het aluminiumpapier, leg een stuk vis op de groenten en doe er wat peper op.
Snijd de koriander, het citroenkruid en de peper en verdeel de kruiden over de vis. Overgiet met sojasaus.
Snijd de limoenen in schijfjes en leg ze op de kruiden.
Sluit de papilloten, plaats ze in een stoomkoker en laat ze ongeveer 15 minuten stomen.
Dien bij dit gerecht rijst op.

Tip : je kunt de papilloten ook bakken in de oven bij een temperatuur van 120°.

Paprika-roomsoep

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

Ingrediënten

1 prei
2 uien
4 paprika's
1½ l water
bouillonblokje (naar smaak)
1 vlootje maredsou kaas (de gele)

Bereiding

De groenten kuisen en snijden.
Alles in het water doen samen met de bouillon blokjes.
30 minuten laten koken.
De soep mixen en de kaas erbij doen.

Paprika scampi beignets

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

Ingrediënten

250 g scampi's
½ groene paprika
2 sjalotjes
1 teentje knoflook
½ chilipepertje
3 lente uitjes
1 eetlepel gehakte verse tijm
125 g bloem
1 theelepel bakpoeder
125 cl koud water
zwarte peper uit de molen
zout
frituurolie

Bereiding

Spoel de paprika en snijd hem in stukjes.
Pel de scampi's en snijd ze in stukjes.
Pel en snipper de sjalot en de knoflook fijn.
Snipper de lente uitjes en het chilipepertje (zonder zaadjes).
Vermeng alles. Kruid met de tijm en wat peper.
Vermeng de bloem met het bakpoeder.
Schep ze door het scampimengsel.
Voeg water toe tot er een stevig dik beslag ontstaat.
Verhit de olie tot 180 º C.
Schep er telkens 1 eetlepel van het mengsel in en bak de beignets aan beide kanten goudbruin.
Laat ze uitlekken op keukenpapier.
Serveer ze zo heet mogelijk met een salade en brood.

Passatasoep

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

Ingrediënten

2 courgettes
2 ajuinen
4 wortels
2 rode paprika's
1 doosje passata (gezeefde tomaten)
2 kippenbouillonblokjes
water

Bereiding

Snijd de courgettes, ajuinen, wortels en paprika's in stukken en doe ze in een stoomschuit of kookpot.
Passata en bouillon toevoegen en water overgieten tot alle ingrediënten onder water staan en voeg peper en zout toe.
Laat koken en mix fijn.

Pasta Hawaï

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

Ingrediënten

pasta
1 bouillonblokje
200 g kip
400 g Italiaanse groentemix
125 ml crème fraîche light
ananasblokjes
ananassap

Bereiding

Kook de pasta in water met een bouillonblokje.
Snijd de kip in blokjes en bak deze goudbruin.
Voeg de groenten toe en bak het geheel totdat het gaar is.
Voeg de crème fraîche, de ananasblokjes en drie eetlepels ananassap toe.
Kook alles totdat er een gebonden saus ontstaat.

Pasta met balletjessaus

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

Ingrediënten

350 g pasta fusilli, zak à 500 g
2½ eetlepels olijfolie traditioneel
2 bakjes Goodbite vegetarische balletjes
2 zakken Italiaanse roerbakgroenten à 400 g
1 pot pastasaus traditioneel à 620 g
20 g Parmezaans kaasschaafsel, bakje à 40 g
zout

Bereiding

Kook de pasta in ruim water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Verhit de olie en roerbak de balletjes bruin.
Voeg de groenten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee.
Schep de saus erdoor en breng alles aan de kook.
Laat de saus op een laag vuur 5 minuten zachtjes pruttelen.
Serveer de saus met de pasta en strooi de kaas erover.

Pasta met gerookte zalm

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

Ingrediënten

300 g gerookte zalm.
500 g penne regatta
½ halve rode paprika
½ halve groene paprika
1 grote ui
verse knoflook
1 glas witte wijn
verse keuken room of crème fraîche
verse peterselie
olijfolie
peper
zout niet gebruiken omdat de zalm meestal veel zout bevat, bij het afproeven kan je er nog wat bij doen

Bereiding

Pasta in veel kokend water garen.
Groenten fruiten in weinig olijf olie.
Als de pasta gaar is, afgieten en vocht bewaren, alles terug in de pan.
Groenten, de zalm gesnipperd, de room, witte wijn en de peterselie, dit alles opdienen en direct op warme borden serveren.
Is de massa iets te droog dan nog wat kookvocht aan toevoegen, zodat het een fijn smakelijk geheel wordt.
Serveren met een frisse salade.

Pasta met geroosterde-paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 schaaltje kipfilet in blokjes (ca. 350 g)
3 eetlepels olijfolie
1 teentje knoflook, geperst
1 rode peper, in ringetjes
1 pot geroosterde paprika's (465 g), in reepjes
1 pakje sugo met kruiden (pastasaus, 370 g)
2 bakken tortellini verdi (pasta, à 250 g)

Bereiding

In hapjespan kipblokjes in olie in 7 minuten rondom bruinbakken.
Knoflook en rode peper 1 minuut meebakken.
Paprikareepjes en pastasaus toevoegen en saus 7 minuten zachtjes laten sudderen.
Pasta volgens gebruiksaanwijzing beetgaar koken.
Pasta afgieten en met saus over vier borden verdelen.

Pasta met kip en room

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

Ingrediënten
voor 2 personen

500 g kip
½ potje room
1 ajuin
een stukje rode, gele en groene paprika
een tomaat
2 teentjes knoflook
tagliatelle

Bereiding
Snijd de kip in reepjes en bak deze in de pan samen met de versnipperde look en ajuin.
Snijd vervolgens de tomaat en paprika in stukjes en bak deze in de pan samen met alle andere ingrediënten.
Voeg vervolgens, als alle groenten bijna gaar zijn, de room toe.
Laat alles sudderen voor 10 minuten
Kook de pasta af en voeg de kip met saus eraan toe.

Pasta met rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

voor 2 personen

pasta
bouillonblokje
1 eetlepel olie
125 g rivier kreeftjes
courgette
125 g crème fraîche light
1 grote teen verse knoflook

Bereiding

Kook de (glutenvrije) pasta in water met een bouillonblokje.
Snijd de courgette in blokje en bak deze in een koekenpan met één eetlepel olie.
Als de courgetteblokjes een mooie kleur hebben, voeg dan de rivierkreeftjes toe.
Bak deze gedurende 1 minuut.
Voeg vervolgens de crème fraîche toe en pers hier de teen knoflook over uit.
Laat het geheel een paar minuutjes op een laag pitje koken.

Pasta met spek

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

Ingrediënten

voor 2 personen

pasta
bouillon blokje
150 g magere spek reepjes
1 bakje champignons
light crème fraîche
verse knoflook
Italiaanse kruiden

Bereiding

Kook de pasta in water met bouillon.
Bak de spekjes in een koekenpan totdat het vet grotendeels is verdwenen.
Snijd de champignons in tweeën en daarna in plakjes.
Voeg de champignons bij de spek en bak deze totdat ze een lekker kleurtje hebben.
Strooi hier de Italiaanse kruiden over. (Zout hoeft niet, omdat het spek al zout genoeg is).
Voeg de crème fraîche toe en pers hier een flinke teen knoflook over uit.
Laat alles een paar minuten op laag vuur sudderen.

Pasta met zongedroogde tomaten en chilipepers

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 eetlepels gesnipperde sjalotjes
2 tenen knoflook
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
15 g boter
5 eetlepels fijngehakte zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt
2-4 eetlepels ingemaakte chilipepers (jalapeño, chipotle of naar keuze)
zout
250 g in stukken gebroken lasagnevellen of een andere brede pasta soort
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie
versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Pastasalade 9

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

Ingrediënten

pasta (penne, spirelli of andere pasta, geen lange pasta zoals spaghetti)
ui
rode paprika
potje groene olijven (zonder pit)
twee romano tomaten
half blikje ansjovis
drie eetlepels olijfolie
twee eetlepels rode wijnazijn
peper
zout naar smaak

Bereiding

Kook de pasta (niet te) gaar en laat deze afkoelen.
Snipper de ui, ontdoe de paprika van zaadlijsten, snijd hem in kleine blokjes.
De tomaten ontvellen en in kleine blokjes snijden.
De olijven middendoor snijden.
Vermeng dit alles met de pasta.
De ansjovis zeer klein snijden en in een kommetje doen, met de olie en azijn vermengen, samen met het zout en de peper.
Vermeng dit met de pasta salade.
Zet de salade minstens een uur in de koelkast.
Het lekkerste is het als het een dag van te voren wordt bereid.
Je kunt de salade nog garneren met bijvoorbeeld hard gekookte eieren of komkommer e.d. naar eigen inzicht.

Pastaslaatje met pekelvlees en Italiaanse dressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

16 plakjes pekelvlees (dun gesneden)
8 eetlepels pijnboompitjes
3 tomaten (pomodori)
6 zoetzure augurkjes
1 blikje asperges (60 g uitgelekt)
6 eetlepels mayonaise
3 eetlepels Italiaanse kruiden (gedroogd)
2 eetlepels citroensap
200 g tagliatelle (gekookt)

Bereiding

Houd 4 plakjes pekelvlees apart en snijd de rest in smalle reepjes.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin.
Laten afkoelen.
Snijd 1 tomaat in 4 partjes en snijd de rest in stukjes.
Snijd de augurk in dunne plakjes.
Laat de asperges uitlekken, houd er 8 apart en snijd de rest in stukjes.
Meng de mayonaise in een grote schaal met de kruidenmix.
Bestrijk de plakjes pekelvlees elk met een theelepel van het mayonaisemengsel, leg er 2 asperges op en rol ze op.
Meng de rest van het mayonaise mengsel met het citroensap, de tagliatelle, de reepjes pekelvlees, de stukjes tomaat, de plakjes augurk (houd een stuk of 8 plakjes apart voor de garnering) de stukjes asperge en de pijnboompitjes.
Verdeel de salade over 4 afsluitbare bakjes en leg op elk een pekelrolletje, een partje tomaat en wat plakjes augurk.

Paté van gerookte forel

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

Ingrediënten

250 g gerookte forel zonder vel of graat
125 g zachte boter
125 g zachte roomkaas
1 eetlepel citroensap
1 theelepel mierikswortelroom
¼ kop fijn gehakte verse peterselie
¼ kop fijn geknipte bieslook
zout en verse peper gemalen
naar smaak geroosterd bruinbrood om er bij te geven

Bereiding

De forel, de boter en de roomkaas in een keukenmachine in ca. 20 seconden pureren tot een glad mengsel.
Citroensap, mierikswortelroom, peterselie en de bieslook toevoegen.
De keukenmachine nog eens 10 seconden laten draaien.
Met peper en zout op smaak brengen en eventueel nog wat citroensap.
Opdienen met lekker warm geroosterd brood.
De paté kunt u 4 dagen goed bewaren in de koelkast.

Peertje gevuld met paté

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

Ingrediënten

8 stoofpeertjes
2 kaneelstokjes
1 fles rode wijn
200 g suiker
1 eetlepel aardappelzetmeel
200 g paté
200 g mascarpone
8 takjes kervel
sprietjes verse bieslook

Bereiding

Schil de peertjes, doe ze in de pan en breng ze aan de kook met de wijn, suiker en kaneelstokjes.
Zet het vuur zo laag mogelijk en kook de peertjes in 45 minuten gaar.
Haal de peertjes uit de pan en bind het kookvocht met aardappelzetmeel.
Door het binden met zetmeel krijg je mooie blinkende peertjes.
Snijd de peertjes doormidden.
Vermeng de paté en mascarpone en vul hiermee de peren helften en zet het bovenstukje er weer op.
Garneer de peertjes met kervel en bieslook.
Vermeng de paté met mascarpone.

Peineta (Zuidamerikaans bloembrood)

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

Ingrediënten

15 g verse gist of ¾ zakje gedroogde gist
1 eetlepel suiker
350 g meel van harde tarwe (Italiaanse specialiteitenwinkel)
zout
0,4-0,5 dl handwarme melk
25 g gesmolten spekvet of boter
1 losgeklopt ei

Bereiding

Los de gist en de suiker in 1¼ dl handwarm water op en zet het ± 10 minuten op een warme plek weg.
Zeef boven een kom het meel met 1 theelepel zout, maak een kuiltje in het midden en schenk er het gistmengsel, de melk, het spekvet en het ei in.
Meng alles tot een samenhangende deegbal ontstaat en kneed die in ± 10 minuten met de handen tot een elastisch deeg.
Leg het deeg in een met olie ingevette kom en besprenkel het met enkele druppels water.
Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg op een warme plek 1 uur rijzen tot het volume is verdubbeld.
Kneed het deeg nogmaals en rol het uit tot een plat rond brood van 2 cm dik en 24 cm doorsnede.
Leg het brood op een met bloem bestoven bakplaat en maak langs de rand om de 2 cm een snede van 2 cm lang.
Dek het brood met een doek af en laat het op een warme plek nogmaals ± 20 minuten rijzen.
Verwarm de oven voor op 200°C en bak het brood in het midden van de oven in ± 30 minuten goudbruin.
Schakel de oven na 15 minuten terug naar 175°C.
Laat het brood op een rooster afkoelen en bestuif het met wat meel.

Penne met groene asperges

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

3 x 300 g groene asperges (of 2 bundels à 500 g)
400 g volkoren penne (pasta)
150 g pittige oude kaas (bijv. grana padano)
200 ml crème fraîche
8 zongedroogde tomaten, in kleine stukjes
2 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Van asperges houtachtige uiteinden verwijderen en asperges schuin in stukjes van 3 cm snijden.
Pasta en asperges in ruim kokend water met zout in 6-8 minuten beetgaar koken.
Kaas met dunschiller in flinters schaven.
Pasta en asperges afgieten en terugdoen in pan.
Crème fraîche en tomaat erdoor mengen en pasta nog even doorwarmen.
Op smaak brengen met citroensap en grofgemalen peper.
Pasta over vier grote kommen verdelen en kaas erover strooien.

Penne met kaas en tomaten

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

Ingrediënten

600 g penne
½ l tomatensaus
100 g geraspte parmezaanse kaas
250 g mozzarella
8 eetlepels paneermeel
1 eetlepel olijfolie

Bereiding

Breng 2 l water aan de kook en voeg er een theelepel zout en een eetlepel olie aan toe.
Doe er de penne bij en kook beetgaar.
Giet af in een vergiet.
Laat even uitlekken en doe in een schaal.
Zet de oven op 200°C.
Hou een dl van de tomatensaus apart en meng de rest met een derde van de kaas door de warme penne.
Schep de helft van de pasta in een beboterde schaal, bedekt met plakjes mozzarella, de rest van de tomatensaus en een derde van de parmezaanse kaas.
Schep daarop de rest van de penne en bestrooi met de overgebleven parmezaanse kaas en paneermeel.
Bak 15-20 minuten in de oven en dien op.

Penne rigate met rode peper en walnoten

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

Ingrediënten

350 g penne rigate (pasta, zak à 500 g)
1 aubergine
1 courgette
1 dl olijfolie
2 teentjes knoflook
1 rode peper
2 zakjes walnoten (à 55 g)
75 g geraspte kaas

Bereiding

Penne volgens gebruiksaanwijzing koken.
Aubergine en courgette schoonmaken en in dunne lange plakken snijden.
Mengen met scheutje olijfolie, wat zout en peper.
Knoflook pellen en in dunne plakjes snijden.
Rode peper in dunne ringen snijden.
Walnoten grof hakken. In grillpan de aubergine en courgette aan beide kanten 2 minuten grillen.
Knoflook en peper toevoegen en even meegebakken.
Penne op vier borden scheppen, bestrooien met kaas en de gegrilde groenten ernaast leggen.

Peper en zout mix

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1 theelepel peper en 2 eetlepels zout en verwarm dit in een droge tefalpan boven een laag vuur 2 minuten.

Pepermuntruitjes

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

Ingrediënten

3 eieren
150 g suiker
150 g tarwebloem
1 theelepel bakpoeder

voor de vulling

3 blaadjes witte gelatine
1 ei
3 eetlepel suiker
2 dl slagroom
1 theelepel pepermuntlikeur

voor het glazuur

25 g kokosvet
200 g poedersuiker
1 eiwit
1 eetlepel citroensap
1 theelepel pepermuntlikeur
30 gepelde pistachenootjes

Bereiding

De oven voorverwarmen op 175°C.
Een bakvorm van ± 20 x 30 cm bekleden met bakpapier.
De eieren en de suiker met de mixer tot een schuimige massa kloppen.
De bloem met het bakpoeder erop zeven en door de eiermassa roeren.
Het beslag in de vorm scheppen, gladstrijken en onder in de oven ± 30 minuten bakken.
De taart op een rooster omkeren en het bakpapier verwijderen.
Laten afkoelen.
Intussen de gelatine in koud water laten weken.
Het ei met de suiker au-bain-marie verwarmen tot 70°C en al kloppend laten afkoelen.
De gelatine met aanhangend water au-bain-marie op laten oplossen en dan door de eiercrème roeren.
De slagroom half-stijfkloppen en door de crème scheppen.
De crème op smaak brengen met likeur ± 30 minuten in de koelkast zetten tot de crème begint te geleren.
Voor het glazuur het kokosvet smelten.
De gezeefde poedersuiker, het eiwit, het citroensap en de likeur erdoor roeren.
De taart één maal overdwars doorsnijden. De crème over de onderste helft verdelen en den de andere helft er op leggen.
Bestrijken met glazuur en ± 30 minuten in de koelkast zetten.
Op de taart ± 5 cm grote ruiten markeren.
Elke ruit garneren met een pistachenootje.
Nog zeker een uur in de koelkast zetten.

Peperonata 4 (paprikasalade)

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

Ingrediënten

paprika in verschillende kleuren
munt
olijfolie
zout
knoflook
azijn (aceto balsamico)

Bereiding

Je snijdt de paprika door de helft en doet ze in een bak in de oven, laat ze daar best lang totdat ze donker beginnen te worden en je ze begint te ruiken.
Dan trek je van alle paprika's de vel eraf, dan snijdt je ze en doe je de pitjes ook weg. Snijdt ze allemaal klein, doe in een schaal en doe er olijfolie, azijn, balsamico, zout, fijn gesneden knoflook en wat muntblaadjes bij!
Eet smakelijk!
Je frisse peperonata is klaar!

Pepervlees

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

Ingrediënten

500 g magere runderlappen
3 eetlepels lichte Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
4 theelepels suiker
4 theelepels droge sherry
2 theelepels maïzena
1 theelepel ve-tsin
1½ dl water
5 eetlepels olie (nooit olijfolie gebruiken in de Chinese keuken) en
olie

voor het frituren

1 theelepel gemalen zwarte peper
500 g geschilde en in stukjes gesneden aardappelen
3 sjalotjes
6 teentjes knoflook
1 theelepel verse geraspte gemberwortel
¾ liter runderbouillon
½ theelepel zout

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 2½ cm en marineer deze 30 minuten in een mengsel van 2 theelepels lichte sojasaus, 2 theelepels suiker, 2 theelepels sherry, de maïzena, ve-tsin, het water en 3 eetlepels olie.
Voeg, als de 30 minuten om zijn, de theelepel gemalen zwarte peper toe en marineer het vlees nog 20 minuten.
Verhit de olie voor het frituren tot 190°Celcius en frituur hierin de uitgelekte blokjes vlees enkele minuten.
Laat het vlees daarna uitlekken op keukenpapier en houd het apart.
Frituur de stukjes aardappel mooi bruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.
Verhit de rest van de olie in een hittebestendige stoofpot of in een pan en fruit hierin de sjalotjes, knoflook en gember enkele minuten.
Voeg het vlees toe en bak dit onder voortdurend omscheppen even mee.
Voeg alle overige ingrediënten, behalve de aardappelen, toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag en laat het gerecht 1 uur zachtjes sudderen.
Doe de aardappelen bij het gerecht, roer alles goed door elkaar en laat alles nogmaals 30 minuten zachtjes sudderen.
Opdienen in een mooie pot of platte schaal.

Peppa chicken

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

Ingrediënten

4 enkele kipfilets
peppadew (vers of uit het potje op olie)
pesto rosso
mascarpone
boter

Bereiding

Snijd de peppadew in reepjes.
Meng de peppadewreepjes met de mascarpone.
Snijd de kipfilet open en vul ze met het peppadewmascarponemengsel.
Verhit de boter in de pan en bak de filets zachtjes 15-17 minuten gaar en bruin.
Haal ze uit de pan en bestrijk ze dun aan beide zijde met de pesto.

Perziktaart

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

Ingrediënten

250 g zachte boter
250 g suiker
3 grote eieren
1 theelepel citroensap
250 g bloem
½ zakje bakpoeder
zout
1 theelepel kaneel
1 blik perziken of abrikozen

Bereiding

Klop de boter en de suiker met de mixer in 10 minuten tot een schuimige massa.
Roer daarna de eieren er één voor één door en voeg het citroensap toe.
Spatel in gedeelten de bloem, het bakpoeder, het zout en de kaneel door het deeg.
Vul de beboterde springvorm (24 cm doorsnee) met de helft van het deeg.
Verdeel de uitgelekte perziken hierover en schep de rest van het deeg hierop.
Bak de taart in de voorverwarmde oven in ongeveer 65 minuten op 175 C gaar.
Garneer de taart eventueel met abrikozenjam en wat poedersuiker.

Perziktaart zonder oven

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

Ingrediënten

400 g perziken,zo gewogen dat het zonder pit en schil nog 400 g weegt
300 g monchou
1 pak lange vingers
75 g witte basterdsuiker
1 zakje vanillesuiker
250 ml slagroom
4 blaadjes witte gelatine
3 eetlepels citroensap
2 eetlepels suiker
3 eetlepels water

Bereiding

Week de gelatine 10 minuten in koud water.
Verdeel de lange vingers over de bodem van de springvorm.
Klop met de mixer de monchou met de suiker en vanillesuiker glad.
Klop in een andere vorm de slagroom stijf.
Verhit het water in een steelpan, haal hem van het vuur en los de gelatine hierin op.
Schep de gelatine en de slagroom door de monchou.
Strijk het uit over de lange vingers.
Snijd de perziken in stukjes.
Meng de stukjes perzik met het citroensap en de suiker, laat even intrekken en uitlekken.
Verdeel de perzikstukjes over de taart.
Laat de taart minstens 3 uur in de koelkast opstijven.

Peultjes en worteltjes met citroen en peterselie

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

Ingrediënten

500 g panklare worteltjes, in schuine stukjes van ± 4 cm
zout
300 g peultjes
½ citroen, uitgeperst
25 g boter
2½ eetlepel peterselie, geknipt

Bereiding

Kook de worteltjes in water met zout ± 7 minuten beetgaar.
Kook de peultjes 5 minuten in water met zout.
Giet beide groenten af en doe ze in één pan.
Schep er het citroensap en de boter door en warm alles op een laag vuur al omscheppend door.
Schep de peterselie erdoor.
Lekker met een biefstuk en frietjes.

Piccata Milanese con salsa verde

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

4 kalfsschnitzels
peper
zout
1 losgeklopt ei
paneermeel
6 cl olijfolie
200 g spaghetti
2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
1½ eetlepel verse peterselie
1½ eetlepel verse basilicum

vvoor de saus

6 cl olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel verse peterselie
2 eetlepels kappertjes
15 cl droge, witte wijn
20 cl kippenbouillon
1 theelepel limoensap
zout

Bereiding

Verhit 6 cl olijfolie in een pan en fruit hierin de ragfijn gesneden ui en knoflook.
Voeg de witte wijn toe en de kippenbouillon.
Breng het geheel aan de kook en laat tot 2/3 indampen; af en toe doorroeren.
Voeg de kappertjes toe en laat 3 minuten mee koken.
Roer de fijngehakte peterselie door de saus en het limoensap en breng op smaak met eventueel nog wat zout.
Kook ondertussen de spaghetti gaar en bereid de kalfsschnitzels als volgt.
Wrijf de schnitzels aan beide zijden in met een weinig zout en witte peper.
Wentel ze allereerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel.
Klop het overtollige paneermeel er voorzichtig van af.
Verhit de olijfolie in een braadpan en bak op een niet te hoog vuur de schnitzels aan beide zijden bruin in 2 x 5 minuten.
Leg de schnitzels op 4 voorverwarmde, grote, platte borden.
Roer 2 eetlepels olijfolie, een snuifje zout en peper, 1½ eetlepel fijngehakte peterselie en basilicum en de Parmezaanse kaas door de spaghetti en schep op de borden, naast de schnitzels.
Giet de groene saus over de spaghetti en de schnitzel.
Schenk er een glas droge, witte Italiaanse wijn bij.

Pikante chilisaus

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

Ingrediënten

8 eetlepels ketchup
2 eetlepels hete chilisaus
1 uitgeperst teentje knoflook
1 theelepel worcestershiresauce

Bereiding

Roer alle ingrediënten van de saus door elkaar.
Serveer deze zeer pikante chilisaus bij barbecueworstjes, hamburgers of als dip met Bugles Nacho PIcantaco.

Pikante Chinese vis

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

Ingrediënten

800 g vis (kabeljauw), in stukjes van ± 3 cm
80 g bloem
1 ei, dooier en wit gescheiden
1 eetlepel olie
5 eetlepels melk
1½ theelepel geraspte gember
0,3 theelepels chilipoeder
2 eetlepels tomatenpasta of tomatenpuree of tomatenchutney
2 eetlepels zware sojasaus (ketjap)
2 eetlepels Chinese wijn of droge sherry
2 eetlepels water
1 theelepel suiker
1 rode peper, zonder zaden, fijn gesneden
1 teentje knoflook uit de knijper

Bereiding

Doe de bloem in een kom met een mespunt zout, maak een kuiltje en doe de eierdooier en de olie hierin; maak er met de melk een soepel beslag van.
Klop het eiwit stijf en zet dit even apart.
zet het beslag ± 30 minuten afgedekt in de koelkast.
Meng vlak voor het gebruik het eiwit door het beslag en leg de stukjes vis hierin.
Verhit de olie in de wok en frituur de stukjes vis goudbruin in ± 20 minuten.
Haal de stukjes vis met een schuimspaan uit de olie.
Verhit de olie opnieuw en frituur elk stukje nog 2 minuten.
Laat uitlekken op keukenpapier.
Verhit in de wok 1 eetlepel olie en voeg de ingrediënten voor de saus toe: gember, chilipoeder, tomatenpuree, sojasaus, wijn, water, suiker, rode peper, knoflook, zout en peper.
Roerbak ± 3 minuten.
Zet het vuur hoger en voeg de vis toe.
Meng alles goed en laat het goed heet worden.
Direkt serveren, anders wordt de vis zacht.

Pikante feestballetjes

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
2 bosuitjes
scheutje worcestershiresaus
flink wat chilipoeder
sambal of fijngehakte rode peper naar smaak

Bereiding

Snijd van de bosui smalle ringetjes.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar (indien het te slap is geworden een beetje paneermeel toevoegen).
Vorm er kleine stevige balletjes van.
Braad de balletjes rondom bruin en gaar.
Laat ze uitlekken op keukenpapier en leg ze op een schaal.
Laten afkoelen en tot gebruik in de koelkast leggen.
Even opwarmen in de oven.
Serveer ze met zoete chilisaus en knoflooksaus.

Pilav 11

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

Ingrediënten

500 g nasivlees
500 g uien
250 g champignons
1 blik tomatenpuree
2 tenen knoflook.
3 theelepels sambal
3 eetlepels zoete ketjap
1 groot blik perziken

Bereiding

Boter verhitten en het vlees in ongeveer 10 minuten bruinen
Het vlees uit de pan halen en de uien in hetzelfde vet fruiten.
Daarna, het vlees, de champignons, de knoflook, de sambal, de ketchup, het vocht van de perziken en peper en zout naar smaak toevoegen en dit ongeveer 40 minuten laten sudderen.
Dan de perziken in stukjes snijden en toevoegen en dan nog ongeveer 10 minuten mee laten warmen.
Heerlijk met rijst en een salade.

Variatietip: wil je het pikanter dan meer sambal toevoegen en wat ook heerlijk erbij is, is een scheut hot sweet chili saus.

Pineapple upside down!

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

Ingrediënten

250 g boter
200 g witte basterd suiker
250 g zelfrijzend bakmeel / bloem
4 eieren
1 theelepel bakpoeder
2 eetlepel ananasessence/aroma
½ blik ananasschijven
½ kopje ananas sap. (kan ook vocht van ananasschrijven
gebruiken)
3 eetlepels bruine suiker
bakpapier
cakevorm

Bereiding

Verwarm de oven op 175 º C.
Bedek de bodem en zijkanten van cakevorm met bakpapier.
Je kan cakevorm met beetje boter insmeren zodat bakpapier blijft plakken
Strooi de bruine suiker op de (met bakpapier bedekte) bodem en leg de ananasschrijven er op.
Klop de boter met de suiker luchtig.
De eieren een voor een toevoegen en na elke ei goed kloppen.
Ananasessence toevoegen en goed kloppen.
Het bakpoeder bij bloem toevoegen. Afwisselend de bloem en ananassap toevoegen.
Het beslag in de cakevorm gieten en in de oven plaatsen.
De cake licht bruin en gaar bakken +/- 30 tot 45 minuten.
Om te kijken of het gaar is, na 30 minuten met satéstokje prikken.
Als het stokje droog blijft, dan is het gaar.
De cake tien minuten in de vorm laten afkoelen en daarna op een bord en rooster keren.
Bakpapier voorzichtig eraf halen en laten afkoelen.

Pistoletje met garnalensaus

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

Ingrediënten

8 eetlepels magere yoghurt
4 eetlepels halvanaise
1 theelepel kerriepoeder
ijsbergsla
2 à 3 theelepels citroensap
2 eetlepels gembersiroop
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
250 g gepelde garnalen (liefst hollandse)
4 pistoletjes

Bereiding

Meng de yoghurt met de kerriepoeder, halvanaise,de gembersiroop de bieslook.
Zorg ervoor dat alles gelijkmatig door elkaar komt.
Als dat goed is, doe je de garnalen er door tot het een gelijkmatige salade is geworden.
Snijd de pistoletten in de lengte door het midden.
Beleg deze met blaadjes ijsbergsla.
Schep de garnalensalade erop.

Pittig roompotje

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

Ingrediënten

400 g sperziebonen
1 zak krieltjes (450 g)
400 g kipfilet
1 ui
1 teentje knoflook
1 zakje peperroomsaus
125 ml crème fraîche
knoflookpoeder
kerrie
peper
zout

Bereiding

Kook de sperziebonen gaar.
Snijd de kipfilet in reepjes en kruid ze met peper, zout en kerrie.
Hak de ui en knoflook fijn en fruit ze in een pan met wat olie.
Voeg de kipreepjes toe en bak ze mooi bruin.
Voeg de voorgekookte krieltjes toe en dek de pan af met een deksel.
Haal na 5 minuten de deksel van de pan en bak het geheel nog 15 minuten totdat ook de krieltjes gaar zijn.
Roer de gekookte sperziebonen door het mengsel.
Bereid de peperroomsaus volgens de verpakking en voeg dit samen met de crème fraîche en flink wat knoflookpoeder toe aan het geheel.

Pittige gehaktballetjes met noedels

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

Ingrediënten

Bereiding

Leg 250 g Chinese eiermie in 2 liter kokend water, laat ze van het vuur af 3 minuten staan, spoel ze koud en laat ze uitlekken.
Snijd 3 selderijstengels en 1 groene paprika in lange reepjes.
Snijd 3 bosuitjes in stukken.
Maak 450 g varkensgehakt aan met 1 uitgeperste knoflookteen, 2 eetlepels sojasaus en½-1 theelepel Chinees vijfkruidenpoeder (toko).
Vorm van het gehakt balletjes, bak die in 2-3 eetlepels olie gaar en houd ze apart.
Fruit in het bakvet 1 eetlepel gehakte gemberwortel, roerbak de paprika en selderij ± 3 minuten mee en dan de bosui en 100 g taugé 1 minuut.
Warm de mie en de gehaktballetjes mee en breng het gerecht op smaak met sojasaus, zout en peper.
Lekker met vliespinda's.

Pittige snijbonen met witvis

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

Ingrediënten

voor 3 personen

pond snijbonen
olijfolie
4 teentjes knoflook
pot gepureerde tomaten
blikje ansjovis
verse rozemarijn
peterselie
citroen
basilicum
peper
zout

Bereiding

Snijd de snijbonen nadat de zijkanten verwijderd zijn.
Bak de gesneden teentjes knoflook met de ansjovis in wat olijfolie.
Voeg de gezeefde tomaten toe en de blaadjes rozemarijn.
Leg hierop de snijbonen en voeg wat zeezout toe.
Deksel erop en ongeveer 10 minuten laten stomen.
Dan goed mengen met de saus.
Bak de witvis met wat olie, zout en peper op een grillplaat.
Maak een mengsel van fijngehakte peterselie, citroenschil en 1 teentje knoflook en doe dit over de vis.
Doe de snijbonen melange op een bord, vis erop en wat van het mengsel eroverheen + wat basilicumblaadjes.
Lekker met rijst, pasta of aardappelpuree.

Pittige vispasta

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

Ingrediënten

spaghetti
olijfolie
div. vissoorten (b.v: mosselen, tilapia filet, garnalen, kabeljauw
etc.)
1 chili pepertje
1 ui
2 of 3 teentjes knoflook
scheutje witte wijn
2 à 3 sla-uitjes (fijngesneden)
ca 6 cherry tomaatjes (halveren)

Bereiding

De spaghetti koken volgens gebruiksaanwijzing (al dente).
Snijd de ui, chilipeper (met zaadjes) en knoflook in stukjes.
Fruit deze in olijfolie.
Voeg vervolgens de vis (in stukken gesneden) toe.
Blijf dit roerbakken tot de vis gaar is en blus alles af met een scheutje witte wijn.
Voeg dan als laatste de sla-uitjes en de gehalveerde cherrytomaatjes toe.
Bak deze kort mee tot de tomaatjes warm zijn.
Doe vervolgens de spaghetti erbij en giet hierover nog wat olijfolie.
Hussel alles door elkaar en het gerecht is klaar.

Pittige wortels

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

Ingrediënten

500 g wortels, geschrapt en in reepjes
½ theelepel paprikapoeder
1 eetlepel citroensap
½ theelepel gemalen komijn
2 eetlepel fijngehakte bladpeterselie
2 eetlepel olijfolie

Bereiding

Kook de wortels 10 minuten in gezouten water.
Giet ze af en vermeng ze met de specerijen, de citroen en de olijfolie.
Bewaar de wortels afgedekt in de koelkast. Hierdoor kunnen de smaken zich ontwikkelen.
Breng ze op smaak met zout en serveer op kamertemperatuur.

Pittige zuurkool

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappels
1 rookworst
5 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook
1 blik tomatenblokjes (400 g)
1 zak naturel zuurkool (500 g)
1 theelepel cayennepeper

Bereiding

Aardappels schillen en in stukjes snijden en in 20 minuten gaar koken.
In een braadpan 2 eetlepels olie verhitten en de knoflook erboven uitpersen en even fruiten.
Tomatenblokjes en zuurkool erdoor roeren en op laag vuur 10 minuten zachtjes verwarmen.
Aardappels afgieten en met de rest van de olijfolie fijnstampen.
Zuurkoolmengsel door aardappelpuree roeren en met cayennepeper pittig op smaak brengen.
Verwarm de rookworst volgens gebruiksaanwijzing.

Pizza 5

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

Ingrediënten

voor het deeg (voor 2 vormen van 24 cm doorsnee)

250 g bloem
2 theelepels zout
20 g gist
2 dl water

Bereiding

Zeef de bloem met het zout in een kom en maak in het midden een kuiltje.
Verwarm het water tot lauwwarm.
Verkruimel de gist in een kommetje en roer er met een beetje lauw water een glad papje van.
Doe dit in het kuiltje in de bloem.
Roer vanuit het midden het gistmengsel door de bloem; voeg daarbij steeds een beetje lauw water toe, zodat een stevig deeg ontstaat.
Het deeg mag niet dun zijn, maar moet goed kunnen worden gekneed.
Kneed het deeg 10-15 minuten met de hand of 5 minuten met de deeghaken van de mixer of keukenmachine tot het soepel en luchtig is.
Leg een doek over de kom en laat het deeg op een warme plaats rijzen tot het volume is verdubbeld.
Verwarm de oven voor op 200°C en vet 2 vormen of de bakplaat dun met boter in.
Rol het deeg tot een dunne lap uit en bekleed de vormen of bakplaat ermee.
Beleg de pizza met één van de volgende vullingen en bak hem op de tweede richel van onderaf in 25-30 minuten gaar.

Pizzabroodjes 2

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

Ingrediënten

voorgebakken broodjes
kruidenkaas
trostomaat
geraspte kaas

Bereiding

Snijd de broodjes door.
Doe er de kruidenkaas erop, dan de tomaten en dan de kaas
10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 º C.

Plat Mexicaans

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 tenen knoflook
2 paprika's
1 eetlepel chilipoeder
½ theelepel komijn
½ theelepel korianderzaad
½ kaneel
7 eetlepels olijfolie
2 dl kippenbouillon
2 eetlepels azijn
300 g noorse garnalen
4 wraps
150 g maïskorrels
100 g geraspte kaas

Bereiding

Verhit een pan met 4 eetlepels olijfolie en voeg de gehakte knoflook, tomatenpuree en in stukken gesneden paprika toe.
Bak het geheel al roerend 2 minuten aan, draai het vuur laag en voeg de chilipoeder, komijn, korianderzaad en kaneel toe.
Blus af met de bouillon, breng het aan de kook, draai het vuur laag en laat het geheel zachtjes sudderen.
Voeg na 10 minuten de garnalen toe, roer ze door de saus en draai het vuur uit.
Doe 1 eetlepel olie en 1 eetlepel water in een koekenpan, smeer dit uit over de bodem van de pan.
Doe vervolgens een wrap in de pan.
Plaats de pan op hoog vuur en warm de wrap op.
Herhaal dit totdat alle wraps warm zijn.
Verdeel de wraps over de borden, smeer de saus over de wraps, bestrooi met maïskorrels en geraspte kaas.
Meng 2 eetlepels olie en 2 eetlepels azijn door de rucolasla en plaats dit op de wrap.
Direct serveren.

Platte kaastaart 2

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

Ingrediënten

250 g bloem
15 g gist
½ kofielepel zout
50 g boter
25 g suiker
1 ei
1 dl melk
250 g platte kaas
100 g suiker
2 eieren
2 pakjes vanillesuiker

Bereiding

Zeef de bloem, maak er een kuiltje in waar je de, in lauwe melk opgeloste, gist en suiker doet.
Strooi zout rond het bergje.
Klop een ei en voeg er de melk bij.
Dan beginnen te kneden en de helft van de melk eronder mengen, dan de boter en de rest van de melk.
Kneed dan alles gedurende 10 minuten op een vlak.
Laat 30 minuten rijzen.
Nog even kneden, uitrollen, dan in de vorm doen en gaatjes in de bodem prikken.
Meng de plattekaas met de suiker, de eierdooiers en de vanillesuiker.
Dan klop je het eiwit op en meng je het daarna onder het mengsel en giet het mengsel in de vorm.
Laat het nog even narijzen.
Dan doe je de vorm in een oven die voor verwarmt is op 250°C en laat het bakken gedurende 20 à 30 minuten.
Daarna laten afkoelen op een ontvormrek.

Pompoenroomsoep

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 tomaten
50 g boter
2 blokjes gevogeltebouillon
gehakte peterselie
1 ui
peper
zout
500 g pompoenen
1 dl slagroom

Bereiding

Snijd de pompoen in grote stukken en verwijder de schil.
Snijd het vlees in blokjes en laat zachtjes fruiten in een gietijzeren pan met de gesmolten boter.
Voeg de grofgehakte ui toe en laat zachtjes stoven.
Schil en ontpit de tomaten, snijd ze in dobbelsteentjes en doe ze eveneens in de pan.
Laat 2 minuten fruiten en overgiet met 1 l water.
Voeg de twee verkruimelde bouillonblokjes toe en breng aan de kook.
Draai het vuur wat lager en laat nog zo'n dertig minuten sudderen.
Doe de soep in de mixer, voeg room bij en breng op smaak.
Zet nog 2 minuten op het vuur.
Met peterselie bestrooien en goed warm opdienen, eventueel vergezeld van gebakken broodkorstjes.

Pompoensoep met pompoenchips

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

Ingrediënten

1 kg (muskaat)pompoen
olijfolie
2 uien
2 teentjes knoflook
stuk verse gemberwortel van 5-6 cm
1 theelepel korianderpoeder
2 theelepels kerriepoeder
1 l groentebouillon
zout, peper
verse koriander
(room)

voor de chips

schijf pompoen zonder zaadjes
olijfolie

Bereiding

Voor de pompoensoep en de chips:
Verwarm de oven voor op 200°C.
Prik de pompoen aan de bovenkant met een vork rondom in.
Bestrijk de pompoen met olijfolie en bak hem 40-50 minuten in de oven tot hij zacht is.
Laat hem iets afkoelen.
Verwijder het zaad en snijd het vruchtvlees klein.
Verhit 2 eetlepels olijfolie en fruit de gepelde en fijngehakte ui, de knoflook, de gember, de koriander en het kerriepoeder hierin.
Roer de pompoen erdoor en schenk de bouillon erbij.
Kook de soep op laag vuur ± 20 minuten en pureer.
Doe de soep terug in de pan en breng op smaak met zout en peper.
Snijd voor de chips lange dunne repen van de pompoen.
Verhit ruim olie in een wok of braadpan en frituur de reepjes in gedeelten in 2-3 minuten krokant.
Serveer de pompoensoep in hoge glaasjes (of gewoon in een soepkom), eventueel gegarneerd met een takje verse koriander en serveer er een chip bij.

Popcorn oude kaas

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

Ingrediënten

1 zakje popcorn
2 eetlepels (maïs)olie
geraspte oude kaas

Bereiding

Verhit de olie in een hapjespan, strooi het popcorn erop en dek de pan af.
Wacht tot de maïskorrels zijn gepoft, haal de popcorn uit de pan en leg het op een schaal of groot bord.
Strooi de kaas erover en wacht tot de kaas is gesmolten.

Pork surinam (Surinaams varkensvlees)

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

Ingrediënten

1 potje (360ml)
Faja Lobi Pork Surinam (roerbaksaus)
500 g hamlappen
1 kleine ui
1 kopje water
100 g peultjes
1 kleine winterwortel
5 eetlepels olie

Bereiding

Olie verhitten.
De hamlappen en de ui (in halve ringen gesneden) toevoegen en enkele minuten roerbakken.
Pork Surinam (roerbaksaus) en het water toevoegen, goed omscheppen en vervolgens 15 minuten met deksel op de pan, onder af en toe omscheppen, op matig vuur laten sudderen; de laatste 10 minuten de peultjes en de winterwortel toevoegen

Serveertip: Serveren met o.a. Nasi Goreng, Gebakken Banaan, Kotomisi Rijst.
Voor een pittiger smaak gebruik Faja Lobi Moksie Sambal.
Gebruik als verfrisser Parbo Bier.

Variatietip: In plaats van hamlappen kan ook kipfilet worden gebruikt. Vervang de peultjes met kouseband.

Info: Pork Surinam, ook wel Agoe Metie genoemd, afkomstig van Omoe Snesie, zoals Surinamers de Surinaams-Chinese kok liefdevol noemen, is één van de lekkerste Surinaamse gerechten van varkensvlees; naast varkensvlees vormt de Surinaamse sojasaus, in Suriname ook wel black soy of sieuw genoemd, de belangrijkste basis van dit heerlijk gerecht

Poulet á la Créole

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

Ingrediënten

1½-2 kg in stukken gesneden kipfilet
6 eetlepels arachide-olie
4 fijngehakte grote uien
2 theelepels kerriepoeder
¼ theelepel saffraanpoeder
2 HETE chili's, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
zout
peper naar smaak
2 dl kokosmelk

Bereiding

Sauteer de kip in de olie tot hij aan alle kanten bruin is en schep de kip over in een casserole.
Bak in de overgebleven olie de uien aan tot ze glazig zijn en voeg dan de kerrie, saffraan en hete chili's toe.
Voeg dit mengsel na 3-4 minuten aan de kip toe.
Breng het geheel op smaak met zout, peper en de kokosmelk en laat het stoven tot de kip mals is (± 45 minuten).
Serveer er rijst bij.

Prei in de oven

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

Ingrediënten

2 (of 3) dunne preitjes
4 (of 6) plakken ham
100 g belegen geraspte kaas
beetje boter
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven op 200 º C.
Maak de prei schoon: groen eraf, kontje eraf en ook het buitenste blad.
Snijd de preitjes dwars doormidden zodat je stengels van ongeveer 15 cm overhoudt (of een andere maat als dat maar past in het ovenschaaltje waar ze straks in moeten).
Kook de prei een paar minuten in water met zout.
Laat goed uitlekken in zeef of vergiet.
Anders wordt het straks een natte kliederboel.
Vet een plat ovenschaaltje in met boter.
Wikkel de prei in plakken ham.
Gebruik zoveel ham dat die net om de prei heen past: teveel ham slaat de smaak van de prei dood.
Leg de rolletjes in het schaaltje en bedek met geraspte kaas.
Peper er op en wat klontjes boter.
Zet ongeveer twintig minuten in de oven.

Prei uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g prei

Bereiding

Snijd de prei in ringetjes en doe de groente zonder water in een schaal met de deksel erop.
Kook de prei 5 minuten op HOOG (100%) en laat 2 minuten nagaren.

Preistamppot

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

Ingrediënten

1 kg kruimige aardappelen
700 g prei
200 g rundergehakt
klontje boter om in te bakken
scheutje melk
1 theelepel kerriepoeder
peper
zout

Bereiding

Boen de aardappelen en kook ze gaar in de schil.
Snijd de prei in ringen en was ze goed.
Kook ze ongeveer 15 minuten.
Bak het gehakt in een klontje boter.
Giet de aardappelen en groente af.
Doe de prei en het gehakt in de pan met aardappelen en stamp alles fijn.
Doe er een scheutje melk doorheen, wat kerriepoeder en breng op smaak met peper en zout.

Preistoofschotel

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

Ingrediënten

1½ kg prei
3 eetlepel olie
1 blik ananasstukjes
2½ dl tomatensap
1 eetlepel ketjap zoet
1 theelepel gemberpoeder
peper
zout
2 rookworsten
maïzena
peterselie

Bereiding

Prei schoonmaken en in ringen snijden.
Olie heet worden en de prei in 5 minuten bakken.
Ananas uit lekken.
Giet het tomatensap en 1 dl ananassap bij de prei.
Voeg hierna de ananasstukjes erbij.
Laat dit een paar minuten zachtjes pruttelen.
Op smaak brengen met citroensap, ketjap, gemberpoeder, peper en zout.
Snijd de rookworsten in schuine plakjes en voeg toe aan de prei.
Bind alles met de maïzena.
Strooi er fijne geknipte peterselie over.
Lekker als saus over macaroni of spaghetti.
Maar ook bij een aardappelpuree.

Pronkjewail

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

Ingrediënten

300 g gedroogde appeltjes
2 kg aardappelen
400 g verse worst
150 g boter
1 eetlepel stroop
zwarte peper
zout

Bereiding

Was de gedroogde appeltjes en laat ze een nacht onder water weken.
Schil de aardappelen en snijd ze in plakken.
Kook de aardappelen, appeltjes en verse worst samen gaar in het weekwater van de appeltjes.
Haal de worst uit de pan en giet het vocht af, echter niet weggooien.
Stamp de aardappelen en appeltjes fijn en maak het geheel smeuïg met het kookvocht.
Voeg de stroop toe en maak verder op smaak met wat zwarte peper en zout.
Snijd de worst in plakken en leg deze op de stamppot.

Provençaalse kip met couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 Provençaalse kip in braadzak (ca. 1,2 kg)
300 g couscous (pak à 400 g, biologisch)
1 tuinkruidenbouillontablet
2 eetlepels olijfolie
1 zak Italiaanse wokgroenten (750 g)
1 bakje verse peterselie plat (15 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C.
Kip bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Couscous bereiden volgens aanwijzingen op verpakking met tuinkruidenbouillonblokje.
Intussen olie verhitten in wokken groenten in 4-6 minuten beetgaar wokken.
Peterselie fijnsnijden en door couscous mengen.
Kruidencouscous serveren bij wokgroenten en kip en besprenkelen met jus van kip.

Puree visspecial

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

Ingrediënten

Bereiding

Verwarm de puree.
Verwarm het schaaltje garnalen.
Snipper intussen de zalm.
Doe de zalm op het laatste moment door de puree.
Leg de garnalen op de puree.
De kruidenboter erover druppelen.
Takjes peterselie als garnering.

Rabarbertaart 4

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

Ingrediënten

500 g rabarber
150 g zachte roomboter of margarine (en wat extra voor de bakvorm)
100 g suiker
3 eieren
150 g tarwebloem
½ theelepel bakpoeder
50 g gemalen amandelen

Bereiding

De rabarber schoonmaken en schillen. In ± 5 cm lange stukken snijden.
In een kom doen en er kokend water over gieten.
Direct weer laten uitlekken.
De oven voorverwarmen op 175°C.
Een springvorm (26cm) goed invetten.
De boter met de suiker tot crème roeren.
De eieren er één voor één door kloppen.
De bloem en het bakpoeder zeven en de gemalen amandelen erdoor mengen.
Dit mengsel geleidelijk door de eiermassa roeren.
Het beslag in de ingevette vorm doen en gladstrijken.
De rabarber op decoratieve wijze erop leggen.
De taart midden in de oven ± 35 minuten bakken.

Ragoût 2

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

Ingrediënten
voor 3 personen

blikje champignon crèmesoep
kipfilet
champignons

Bereiding
Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bak ze aan maar laat ze niet bruin worden, doe er de gesneden champignons bij en laat dit samen even garen.
Doe de champignon crèmesoep erbij en warm het samen op.
Dien het op in een pasteibakje, of eet het samen met rijst en erwtjes, garneer met wat verse peterselie.
Lekker en een gemakkelijk tussendoortje of lunchgerechtje.

Rauwkost met geschaafde kaas

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

Ingrediënten

het hart van 1 krop andijvie
150 g dun geschaafde grana padona
100 ml olijfolie
30 ml walnotenolie
4 artisjokken
4 citroenen
peterselie
zout
peperkorrels

Bereiding

Maak de artisjokken schoon. Kort de bladeren een flink stuk in, verwijder de stelen en de harde buitenste bladeren en snijd ze vervolgens doormidden.
Verwijder eventueel hooi en snijd ze tenslotte in flinterdunne plakjes, die u in een kom koud water met een scheutje citroensap legt.
Was de andijvie, laat hem uitlekken en snijd hem in reepjes, die u samen met de artisjok in een schaal legt.
Leg de geschaafde kaas erop en maak het gerecht aan, vlak voor dat u het gaat serveren, met een in de blender gemaakt sausje van olijfolie, walnotenolie, het sap van 3 citroenen en een snufje zout.
Maak af met een beetje zeer fijn gehakte peterselie en veel peper uit de molen.

Ravioli speciaal

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

Ingrediënten

1 flinke ui
1 groene paprika
4 tomaten
2 eetlepel olijfolie
1 blik ravioli
1 theelepel oregano
6 eetlepel geraspte kaas
worcestersaus

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Paprika en tomaten wassen en in stukjes snijden.
In een (hapjes)pan de olijfolie verhitten en hierin de ui en paprika ca. 2 minuten zachtjes bakken.
Ravioli, tomaten en oregano erdoor scheppen en het geheel door en door heet laten worden.
Op smaak maken met Worcestersaus en op het bord bestrooien met geraspte kaas.
Lekker met een groene salade.

Rempah goreng

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

Ingrediënten

250 g half-om-half gehakt
150 g gemalen droge kokos
1 stuks geklutst ei
snufje zout
peper
nootmuskaat

Bereiding

Meng het gehakt goed met de kokos, zout, peper, nootmuskaat en het ei.
Draai er balletjes van ter grootte van soepballetjes.
Bak ze knappend bruin in de olie en serveer warm of koud met bijvoorbeeld pindasaus.
Ook lekker bij de borrel.

Rijst met chorizo en gamba's

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

Ingrediënten

2 eetlepel olijfolie
1 gehakte ui
4 tenen knoflook uit de knijper
1 rode paprika in kleine blokjes
1 groene paprika in kleine blokjes
2 tomaten grof gehakt
250 g rijst
300 g chorizo,in kleine blokjes
5 dl kippenbouillon
20 gamba's gepeld

Bereiding

Fruit de ui, de knoflook en de paprikablokjes 3 minuten in de olijfolie.
Voeg daarna de tomaten toe en fruit deze 2 minuten mee.
Doe de rijst en chorizoblokjes in de pan en schep alles een paar keer goed om.
Voeg de kippenbouillon toe en doe een deksel op de pan.
Sudder alles tot de rijst gaar is.
Doe de gamba's erbij en laat alles nog even goed doorwarmen tot de gamba's glazig zijn.
Breng de rijst eventueel verder op smaak met peper en zout.

Rode gembersaus

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

Ingrediënten

2 eetlepels gembernat
1 stuks Spaanse peper, in dunne ringetjes
4 eetlepels ragfijn gesneden verse gember
3 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels suiker

Bereiding

Doe de suiker in een pannetje en laat die lichtbruin karameliseren.
Schenk er voorzichtig 2½ dl water bij.
Doe de rest van de ingrediënten in de pan en kook zachtjes totdat de pepers en de gember zeer zacht is.
Voeg meer suiker of gembernat toe als de saus te pittig is en bind de saus indien gewenst met een beetje allesbinder.
Lekkere dipsaus voor bij pangsits of gefrituurde wontons.

Rode kool uit de magnetron

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

Ingrediënten

250 g rode kool
2 eetlepels water
1 appel
2 kruidnagels
1 laurierblaadje
½ eetlepel azijn
eventueel kaneel en suiker

Bereiding

Verwijder de dikke nerven en snijd of schaaf de rode kool.
Doe de rode kool en de overige ingrediënten in een schaal met deksel en kook deze op HOOG (100%) in 8 minuten beetgaar.
Laat voor een gaardere rode kool op MIDDEN LAAG (30%) nog 5 á 7 minuten doorkoken.
Laat de kool 4 minuten nagaren.
Voeg naar smaak eventueel wat kaneel of suiker toe.

Rode paprikasaus 2

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

Ingrediënten

4 rode paprika's
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel fijngehakte basilicum
1 theelepel suiker
tabasco
zout
peper

Bereiding

Rooster de paprika's onder de grill tot ze aan alle kanten enigszins gekoold zijn.
Verpak ze hierna in een vel aluminiumfolie en laat ze afkoelen.
Verwijder de schil, het zaad en de zaadlijsten van de paprika's en pureer ze in een blender tot een smeuïg geheel.
Voeg de olijfolie met kleine scheutjes toe.
Roer er dan de basilicum, suiker en tabasco door en breng op smaak met wat zout en peper.
Lekker bij geroosterd vlees of gegrilde kip.

Rode uiensoep 2

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

Ingrediënten

70 g tomatenpuree
50 g rode uien
1 flesje kersenbier
1 teentje knoflook
1 potje rundvleesbouillon
1 theelepel tijm
1 laurierblaadje

Bereiding

Snijd de uien in stukjes en fruit deze dan samen met de knoflook aan.
Fruit de tomatenpuree en doe het kersenbier erbij.
Voeg water en de rundvleesbouillon toe (1½ l).
Voeg 1 theelepel tijm toe en 1 blaadje laurier.
Dit alles aan de kook brengen en 15 minuten zachtjes laten koken.
Laurierblaadje eruit halen en het ui mengsel toevoegen en dan zachtjes 5 minuten laten doorkoken.

Roerbakscholfilet schotel van Bram en Aaltje

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

Ingrediënten

500 g scholfilet zonder huid in stukjes gesneden
1 rode paprika
1 gele paprika
1 courgette
1 aubergine
2 à 3 eetlepels olijfolie
100 g taugé
1 rode ui
200 g roerbakmie
150 g broccoli roosjes
150 g rose gepelde gekookte garnalen, staan beter bekend als
IJslandse garnalen
100 g pijnboompitten
marinade op oliebasis met oa. rozemarijn, peterselie en bieslook
pepermolen

Bereiding
De scholfilet marineren en anderhalf uur afgedekt wegzetten in de koelkast.
Breng een pan met een ruime hoeveelheid water aan de kook en laat de roerbakmie hierin 2 minuten al roerend doorkoken.
Giet de mie af in een zeef, en spoel de mie kort af met lauw water.
De mie even laten uitlekken.
Snijdt de paprika, courgette, aubergine, ui en broccoli in niet te grote, gelijke stukjes.
Verhit de wok met 2 à 3 eetlepels olijfolie erin en doe vervolgens de gesneden groenten in de wok.
Voeg tegelijkertijd de scholfilet, de garnalen, de roerbakmie, taugé en de pijnboompitten toe.
Wok de roerbakschotel circa 5 à 7 minuten op heet vuur.
Als ‘finishing touch’ kunt u eventueel nog wat verse peper over het gerecht malen.

Roerei met tomaat

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

Ingrediënten

3 trostomaten
6 eieren
peper
zout
nootmuskaat
aromat poeder

Bereiding

Pel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
Klop de eieren met de kruiden.
Laat boter smelten in de pan en doe er de tomaten bij.
Als de tomaten platter worden, doe je de eieren erbij.
Blijven roeren tot de eieren volledig gebakken zijn.
Heerlijk bij geroosterd brood.

Roergebakken biefstuk met mango

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

250 g biefstuk, aangevroren
1 grote rijpe mango
4 eetlepels olie

voor de marinade

1-2 eetlepels rode wijn
1 eetlepel zoete ketjap
1 dessertlepel maïzena
1 theelepel suiker
mespunt zout

Bereiding
Snijd van het licht aangevroren vlees kleine hapklare stukjes.
Vermeng de ingrediënten voor de marinade en leg de stukjes vlees erin.
Laat het afgedekt minstens 20 minuten marineren, of in ieder geval zo lang dat het vlees weer helemaal zacht is.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakjes.
Vang het sap dat tijdens het snijden wegloopt op.
Verhit 4 eetlepels olie in de wok en bak de stukjes vlees al omscheppend snel aan alle kanten bruin.
Dit mag niet langer dan 1-2 minuten in beslag nemen, anders wordt het te gaar. Neem het uit de pan.
Laat in het achtergebleven vet de plakjes mango even heet worden, doe de biefstuk en eventueel het mangosap erbij, schep op en serveer direct.

Tip: Als u geen verse mango kunt krijgen, gebruik dan mango uit blik en laat de plakjes eerst goed uitlekken. Voeg als alles klaar is, desgewenst
nog wat sap toe.

Roergebakken kip met garnalen en paksoi

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

Ingrediënten
voor 2-3 personen

250 g Chinese eiermie
3 eetlepels olie
zout

voor de saus

1½ eetlepel maïzena
2½ dl kippenbouillon
½ theelepel suiker
¼ theelepel peper
1½ eetlepel sojasaus
1½ theelepel oestersaus

voor het garnituur

1 kipfilet van ± 350 g
1 eetlepel arachideolie
1 eetlepel verse geschilde en gehakte gember
1 theelepel gehakte knoflook
6 lente-uitjes
½ theelepel zout
125 g grote gepelde garnalen
1 rode paprika in blokjes van 4 cm
125 g verse shii-take in plakjes
375 g paksoi in stukjes van 5 cm
1 theelepel sesamolie

Bereiding
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en houd hem warm.
Roer de maïzena met de kippenbouillon, de suiker, peper, sojasaus en oestersaus in een kom tot een glade saus en zet die apart.
Snijd de kip in blokjes van 1 cm en zet ook die apart.
Verhit op een middelhoog vuur 1 eetlepel olie in een wok, voeg de gember, de knoflook, de lente-ui en het zout toe en bak alles in 15 seconden geurig.
Zet het vuur hoog, voeg de kip en de garnalen toe en roerbak 1½ minuut tot de stukjes kip wit en de garnalen roze zijn.
Doe het mengsel in een kom en zet het weg.
Verhit de wok opnieuw op middelhoog vuur, voeg de paprika, de shii-take en de paksoi toe en roerbak 3 minuten tot de paddestoelen slinken; voeg meer olie toe als het dreigt aan te bakken.
Roer de saus door, voeg die aan de inhoud van de wok toe en roerbak nog 30 seconden tot de saus glanzend en dik is.
Voeg het kip-garnalenmengsel weer toe, bedruppel met sesamolie, schud even om en verdeel het over

de eiermie.

Roergebakken zalm met spinazie en paddenstoelen

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

Ingrediënten

250 g kastanjechampignons
2 teentjes knoflook, fijngehakt
4 lente-uitjes
1 eetlepel sesamolie
1½ eetlepel zonnebloemolie
250 g witte en wilde rijst, voorgestoomd
2 theelepels sesamzaad, geroosterd
250 g spinazie, verse
180 g taugé
500 g zalmfilet
6 eetlepels teriyakisaus

Bereiding

Kook de rijst in ca 7 minuten gaar.
Halveer de kastanjechampignons en snijd de vis in moten van 3 cm.
Verhit de zonnebloemolie en de sesamolie in de wok en bak de knoflook en de lente-uitjes kort.
Bak de zalm snel, al omscheppend, bruin. Neem de vis uit de wok.
Voeg aan de lente-uitjes, de champignons toe en bak ze ca. twee minuten mee.
Schep de spinazie en de taugé erdoor en roerbak deze ca. 3 minuten mee.
Schep de rijst door het gerecht en warm deze even mee.
Voeg de teriyakisaus en de vis toe en verwarm de roerbakschotel, al omscheppend, even door.
Garneer met de sesamzaadjes en sprenkel de sesamolie erover.

Rolladeragoût

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd een restant rollade in kleine stukjes.
Fruit in een hapjespan wat gesnipperde ui in boter.
Voeg in plakjes gesneden (kastanje)champignons toe en bak deze mee.
Strooi er bloem over en laat die even meebakken, zodat de bloem gaart.
Voeg nu al roerend scheutjes melk toe tot een gladde, gebonden saus ontstaat.
Roer de rolladestukjes erdoor en laat het vlees nog even meewarmen.
Breng de ragoût op smaak met pittige mosterd, zout en peper.

Rolladesalade op brood

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

Ingrediënten

Bereiding

Snijd restjes rollade in heel fijne stukjes.
Meng er mayonaise, mosterd en in kleine blokjes gesneden augurk en (ongeschilde) appel door.
Breng het geheel op smaak met zout en peper en gebruik het als beleg, bijvoorbeeld op een meergranenpistoletje.

Romig varkensvlees met citroen

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

Ingrediënten

750 g varkenshaas of lendestuk, in blokjes
20 g boter
185 g kleine champignons, in kleine plakjes
2½ dl kippenbouillon
1 eetlepel bloem
1¼ dl room
1 eetlepel citroensap
vers gemalen peper
een halve kleine citroen, in partjes gesneden
verse fijngehakte peterselie

Bereiding

Snijd het overtolige vet en pezen weg van het vlees.
Boter verwarmen in een pan met een dikke bodem.
Het vlees op matig vuur in porties braden tot het bruin is,laten uitlekken op keukenpapier.
Champignons in de pan doen en aan de kook brengen.
Dan op een laag vuur afgedekt 30 minuten sudderen tot het vlees lekker zacht is en af en toe roeren.
Bloem en de room mengen en in een pan doen, op een hoog vuur de saus al roerend laten indikken: 2 minuten laten sudderen.
Op smaak brengen met citroensap en peper.
Maak een garnering van citroenschijfjes en peterselie.
Eet bij dit gerecht noedels

Tip: Braad hele stukken heel langzaam, dit resulteert in een betere smaak en het vlees droogt niet uit. Om taai vlees mals te maken, kunt u het op laag vuur laten sudderen. Laat u het vocht koken, dan blijft het vlees taai, breng het vocht daarom net tegen de kook aan.

Romige hammousse voor op een toastje

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

Ingrediënten

200 g gekookte achterham (1 dikke plak)
1 dl slagroom
1 eetlepel cognac
1 eetlepel tomatenketchup
1 theelepel paprikapoeder
peterselie

Bereiding

Ham met slagroom en tomatenketchup pureren in het bakje van de staafmixer.
Zoveel sterke drank toevoegen dat de mousse nog dik blijft.
Op smaak brengen met de paprikapoeder.
In een mooi schaaltje opdienen en garneren met wat peterselie.
Lekker op een stukje stokbrood of toast.

Romige preischotel

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

Ingrediënten

1 rookworst in plakjes
boter
2 fijngesneden uitjes
750 g prei, in ringen
pakje boursin (150 g)
zout
peper
2 pakjes voorgekookte aardappelschijfjes
1 dl slagroom
50 g geraspte komijnekaas

Bereiding

Oven voorverwarmen op 175 º C.
Boter verhitten en hierin uitjes bakken.
Prei toevoegen en 5 minuten omscheppend meebakken.
Roomkaas erdoor roeren en al omscheppend laten smelten.
Op smaak brengen met peper en zout,
Helft van de rookworst in een ovenschaal leggen, helft van de prei erover verdelen en vervolgens de aardappelschijfjes.
Herhaal deze laagjes.
Room met de kaas vermengen en het mengsel over de schotel schenken.
Gerecht in het midden van de oven 40-45 minuten bakken.

Roomandijvie met rookworst

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

Ingrediënten

1 zak kruimige aardappelen `a 1 kg
zout
2 potten roomandijvie à 375 g
(versgemalen) peper
1 schaal verse appelcompôte à 400 g

Bereiding

Kook de aardappelen in water met zout gaar.
Verwarm de roomandijvie op een laag vuur.
Leg de rookworst op de andijvie en warm op een laag vuur mee.
Giet de aardappelen af en vang het kookvocht op.
Stamp de aardappelen met voldoende kookvocht, zout en peper tot een smeuïge puree.
Serveer de aardappelpuree met de andijvie, plakjes rookworst en de appelcompôte.

Tip: Bestrooi de appelcompôte met geschaade amandelen.

Wijnadvies: Thomas bassot, Borgougne, Frankrijk, rode wijn

Rosbief met balsamicojus en paddenstoelen

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

Ingrediënten

5 plakjes rosbief
3 eetlepels bakken & braden
2 dl groentebouillon (van een tablet)
2½ eetlepels balsamico azijn rood
1 bloemkool
1 zakje ham-kaassaus
(versgemalen) peper
zout
1 bakje paddenstoelen mix à 200 g, grof gesneden

Bereiding

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit het bakvet in een braadpan.
Bak het vlees rondom bruin aan.
Schenk de bouillon en de azijn erbij en temper het vuur.
Laat de rosbief in 20-25 minuten rosé braden.
Maak intussen de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes.
Kook de bloemkool in water met zout in ± 7 minuten net gaar.
Voeg 10 minuten voor het einde van de bereidingstijd de paddenstoelen aan het braadvet toe en roer ze erdoor.
Bereid intussen de ham-kaassaus volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk hem over de bloemkool.
Schep de paddenstoelen over de in plakken gesneden rosbief en serveer met de balsamicojus en de bloemkool.

Rose spul

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

Ingrediënten

kipfilet
1 blik perzik op sap
2 grote uien
zakje tomatensoep
1 beker slagroom
rijst

Bereiding

Snijd de kipfilet in blokjes en fruit de uien.
Laat dit mooi bruin worden.
Ondertussen haal je de perziken uit het blik en doe de sap in een kom.
Snijd de perziken in blokjes.
Voeg bij de sap het zakje tomatensoep en de slagroom.
Roer dit goed door elkaar, niet te hard.
Nadat de kipfilet mooi bruin is gebakken, voeg je dit bij de perziken.
De rijst koken en apart serveren.
Dit gerecht kan zowel koud als warm worden gegeten.

Royale rijstschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

250 g rijst
2 eetlepels Chinese sojasaus
2 eetlepels sesamolie
zout
peper
1 eetlepel sherry
1 eetlepel olie
100 g in blokjes gesneden ham
100 g in plakjes gesneden shii-take
150 g in blokjes gesneden wortel
150 g diepvriesdoperwten
200 g gepelde garnalen
150 g gekookte mosselen
2 in ringen gesneden lente-uitjes

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing, maar voeg aan het kookwater de Chinese sojasaus,1 eetlepel sesamolie, zout, peper en de sherry toe.
Verhit in een wok de olie en roerbak daarin de ham en de shii-take ± 3 minuten.
Bak de wortel en de doperwten 2 minuten mee.
Schep er de gekookte rijst, de garnalen en de mosselen voorzichtig door en laat alles goed warm worden.
Meng er voor het serveren 1 eetlepel sesamolie en de lente-uitjes door.

Info: Door zijn royale vorm is een wok erg geschikt om rijstgerechten in te maken. Heel lekker is gebakken rijst met ham, mosselen en garnalen.

Roze pepertjessaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng 1½-2 dl cocktailsaus, 1 teentje knoflook uit de pers, 1 fijngehakt rood uitje, 1 eetlepel vloeibare honing, 1 eetlepel reepjes basilicum en 2 eetlepels roze pepertjes.

Rozemarijn-tomatensaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Smoor in 15 g boter 200 g ontvelde en in stukjes gesneden rijpe tomaten met 2 in ringetjes gesneden lente-uitjes, 1 fijngehakt teentje knoflook en 5 eetlepels fijngehakte peterselie ± 5 minuten. Breng op smaak met ½ theelepel rozemarijnnaaldjes, zout
en peper.

Rösti met zalmtartaar

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

Ingrediënten

1 ui
2 theelepels geraspte mierikswortel (uit een potje)
2 volle eetlepels zure room
200 g gerookte zalm
6 rösti rondjes (diepvries)
2 eetlepels fijngehakte bieslook

Bereiding

Snipper de ui zo fijn mogelijk.
Roer de uisnippers en mierikswortel door de zure room.
Hak de zalm in kleine stukjes.
Laat de rösti ontdooien.
Leg de rösti in de oven of onder de ovengrill.
Laat de lichtbruine, knapperige rösti iets afkoelen.
Bedek de rondjes met zalmtartaar die wordt besmeerd met het zure roommengsel.
Strooi er bieslook over.

Rundvlees in tomaten-basilicumsaus

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

Ingrediënten

voor 2 personen

2 runderlapjes (300 g)
olijfolie
roomboter
4 grote tomaten
1 teen knoflook
verse basilicum een handvol
verse peterselie een handvol

Bereiding

Bestrijk de runderlapjes met olijfolie en bak ze in een klontje roomboter en een scheut olijfolie aan 2 kanten bruin.
Leg ze apart.
Maak 4 inkepingen in de tomaten en dompel ze in een pan met kokend water.
Trek daarna de schil eraf, verwijder de zaden en zaadlijsten en hak wat er over is van de tomaten in stukjes.
Fruit 1 teen fijngehakte knoflook.
Doe de tomaten erbij.
Breng aan de kook en voeg een handvol gehakte basilicum toe.
Doe er wat peper en zout bij en laat 10 minuten op een laag vuur pruttelen.
Doe de runderlapjes in de pan en bedek deze met tomatensaus.
Laat nog een minuut opwarmen en serveer met een handvol fijngehakte peterselie.
Hoe langer men de tomatensaus laat pruttelen hoe lekkerder hij wordt!!!
Serveren met rijst en een groene salade.

Rundvlees met broccoli en lente-uien

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

Ingrediënten

500 g mager rundvlees
400 g broccoli
200 g lente-uien
2 eetlepels lichte sojasaus
½ eetlepel droge sherry
1 theelepel sesamolie
½ theelepel ve-tsin
1 theelepel bloem
3 teentjes fijngesneden knoflook
2 eetlepels Thaise vissaus (nam plah)
2 theelepels donkere sojasaus
1 theelepel suiker
3 eetlepels oestersaus
1 stuks lombok, in ringetjes

Bereiding

Blancheer de broccoliroosjes en de in plakjes gesneden stengels gedurende 5 minuten, giet af en koel zo snel mogelijk in koud water.
Laat het in een vergiet uitlekken.
Snijd het vlees in plakjes met een dikte van ½cm. Meng het vlees met 1 eetlepel lichte sojasaus, de sherry, sesamolie, ve-tsin en de bloem.
Laat dit een half uur intrekken.
Roerbak het rundvlees in dampende olie gedurende 3 minuten, haal het eruit en laat het uitlekken in een vergiet.
Roerbak nu de knoflook en de lombokringetjes
1 minuut, voeg de vissaus, donkere sojasaus, 1 eetlepel lichte sojasaus, de sherry en de suiker toe en breng op hoog vuur aan de kook.
Doe er dan de broccoli, de oestersaus en de in stukjes van 5cm gesneden lente-uien bij.
Laat nog 1 minuut koken terwijl u blijft roeren en serveer direct.

Rundvlees met rode en groene pepers

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

Ingrediënten

500 g mager rundvlees, bijvoorbeeld lende, in reepjes van 1 cm gesneden
5 eetlepels olie om te bakken
1 flinke groene paprika, van zaad ontdaan en in stukjes gesneden
1 ui, gepeld en in parten gesneden
2 lente-uitjes, schoongemaakt en in stukken gesneden
2 knoflooktenen, gepeld en grof gesneden
2 rode pepertjes, van zaad ontdaan en in grove stukken gesneden
1 groen pepertje, van zaad ontdaan en in grove stukken gesneden

voor de kruiden

2 eetlepels zoete ketjap
1 dessertlepel sesamolie
mespunt ve-tsin
½ theelepel zwarte peper uit de molen
mespunt zout

voor de saus

2-3 eetlepels bouillon
mespunt ve-tsin
1 eetlepel sojasaus
zout naar smaak
1-2 theelepels sesamolie

Bereiding

Vermeng alle kruiden, doe de stukjes vlees erin en wentel ze er goed door.
Dek het af en laat 15 minuten intrekken.
Verhit in de wok 2 eetlepels olie en bak hierin de ui, paprika, lente-uitjes en knoflook 1 minuut.
Voeg de beide soorten pepertjes toe en bak nog 1 minuut.
Neem de groenten uit de pan.
Verhit in de wok de resterende olie en bak het vlees, al omscheppend 4-5 minuten.
Vermeng de ingrediënten voor de saus.
Doe de groenten en de saus bij het vlees en verwarm het gerecht al omscheppend tot het door en door heet is.

Rundvlees met vruchtensaus

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
750 g in niet al te kleine blokken gesneden magere runderlappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 dl bouillon
1 dl droge witte wijn
zout
peper
1 geschilde, van het klokhuis ontdane en in stukjes gesneden
appel
1 geschilde, van het klokhuis ontdane en in stukjes gesneden peer
2 geschilde, ontpitte en in stukjes gesneden perziken
2 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
1 theelepel suiker
1¼ dl slagroom

Bereiding

Verhit 3 eetlepels van de olie in een pan en bak hierin de blokjes vlees rondom lichtbruin.
Voeg de kleingesneden ui toe en bak deze even mee.
Voeg de bouillon, de witte wijn en wat zout en peper toe en breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vlees ± 2 uur zachtjes sudderen tot het gaar is.
Neem het vlees met een schuimspaan uit de pan, leg het op een schaal en houd het warm.
Verhit de rest van de olie in een pan.
Voeg de stukjes appel, peer, perzik en tomaat toe en fruit de vruchten onder voortdurend omscheppen 2 minuten.
Voeg de suiker en zoveel van het stoofvocht van het vlees toe dat het fruit net onder staat.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat het vruchtenmengsel 15 minuten zachtjes koken.
Pureer het mengsel in een foodprocessor of andere keukenmachine.
Doe de puree terug in de pan en voeg de slagroom toe.
Laat de saus onder af en toe doorroeren door en door warm worden.
Schenk de vruchtensaus over het warm gehouden vlees en serveer het gerecht daarna onmiddellijk.

Rundvleesmasala met kokosrijst

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

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 kg rundvlees, in blokjes van 2 cm
1 grote ui, in dunne ringen
3 teentjes knoflook, fijngehakt
80 g tikka masala currypasta
2 theelepels tamarindesiroop
8 dl kokosmelk uit blik
4 verse kerrieblaadjes
300 g jasmijnrijst

Bereiding

Verhit de olie in een grote pan op een hoog vuur en bak het vlees in drie porties (elk portie 4 minuten) of tot het vlees egaal bruin is.
Doe de ui in de pan en bak 5 minuten op matig vuur, doe dan de knoflook erbij en bak het nog 1 minuut.
Roer de currypasta en de tamarinde er in 30-60 seconden erdoor, of tot het mengsel begint te geuren.
Doe al het vlees in de pan en voeg 5½ dl kokosmelk en de kerrieblaadjes toe en breng het aan de kook.
Draai dan het vuur weer laag en laat het gerecht 1½ uur sudderen.
Of totdat het vlees mals en de saus wat ingedikt is.
Voeg wat water toe als de saus begint aan te koeken.
Maak intussen de kokosrijst.
Was de rijst en laat deze goed uitlekken.
Doe de rest van de kokosmelk en de 2½ dl water in een pan en breng alles aan de kook.
Laat het 1 minuut koken en draai dan het vuur weer laag.
Laat alles 20 minuten koken met de deksel op de pan.
Haal dan de pan van het vuur af en laat de inhoud nog 10 minuten afgedekt staan.
Roer de rijst los met een vork.
Breng de masala op smaak en verwijder eventueel de kerrieblaadjes voor u hem serveert met de rijst.

Info: rundvleesmasala moet weliswaar lang op het vuur staan, maar vergt weinig voorbereiding.

Rundvleesschotel met cacao uit de Cariben

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

Ingrediënten

50 g hele walnoten
1 fijngehakte ui
1 chilipeper, van zaadjes ontdaan en fijngehakt
3 teentjes knoflook
2 eetlepels rozijnen
1½ eetlepel cacaopoeder
½ literblik tomaten
olie
1 theelepel gemalen kaneel
4 kruidnagels
1 in plakjes gesneden wortel
25 grof gehakte walnoten
3 dl bouillon of water
1 kg in blokjes gesneden magere runderlappen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150°C.
Pureer de hele walnoten, de ui, chilipeper, knoflook, rozijnen, cacao en tomaten met een keukenmachine tot een gladde massa.
Verhit in een grote pan een beetje olie en roer er de kaneel en de kruidnagels door.
Voeg de wortelplakjes toe en fruit die een minuut.
Doe het tomatenmengsel en de gehakte walnoten erbij en laat het geheel
al roerend 5 minuten koken. Let op, dat het mengsel niet aanbrandt.
Voeg de bouillon of het water toe en roer alles goed door elkaar.
Verhit in een schone pan een beetje olie en bak de blokjes rundvlees rondom goudbruin.
Voeg de walnotensaus toe en roer alles weer goed door.
Giet het mengsel in een ovenvaste schaal, bak het gerecht 1½ uur in de oven tot het vlees gaar is en dien het op met gekookte rijst of aardappels en verse groenten of salade.

Info: De Azteken kenden de verrukkingen van de cacao lang voor de komst van de Spanjaarden. Men serveerde vaak chocoladesaus bij hartige gerechten.

Rundvleesstoofschotel met aardappelen, tomaten en maïs

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

Ingrediënten

4 eetlepels olijf- of zonnebloemolie
500 g in flinke blokken gesneden magere runderlappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel fijngehakte peterselie
2 theelepel gedroogde oregano
2 theelepels paprikapoeder
6 ontvelde en in stukjes gesneden tomaten
zout
peper
500 g geschilde en in stukken gesneden aardappelen
150 g maïskorrels uit blik, uitgelekt

Bereiding

Verhit de olie in een pan en bak hierin de stukken vlees rondom lichtbruin.
Voeg de kleingesneden ui, het uitgeperste teentje knoflook, de fijngehakte peterselie, de oregano en het paprikapoeder toe.
Bak alles onder voortdurend omscheppen 4 minuten.
Voeg de stukjes tomaat en het zout en peper toe.
Draai de hittebron laag, leg het deksel op de pan en laat het mengsel 1¼ uur zachtjes stoven.
Voeg tijdens het stoven eventueel een scheutje water toe als het gerecht te droog mocht worden.
Voeg de stukken aardappel toe en stoof deze ± 30 minuten mee tot alles gaar is.
Voeg de maïskorrels toe en laat deze 5 minuten meewarmen.
Serveer de stoofschotel in een schaal.

Sabayon met aardbeien 2

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

250 g aardbeien, op kamertemperatuur
4 eidooiers
3 eetlepels witte basterdsuiker
100 ml anijs- of sinaasappellikeur (slijter)

Bereiding

Kroontjes van aardbeien verwijderen en aardbeien voorzichtig wassen en in vergiet laten uitlekken.
Aardbeien halveren en over vier wijnglazen of glazen schaaltjes verdelen.
In pan ruim water aan de kook brengen.
In hittebestendige kom eierdooiers en suiker ca. 5 minuten met mixer kloppen, tot mengsel lichtgeel en romig is.
Vuur zeer laag zetten, zodat water onder het kookpunt blijft.
Kom op pan zetten (bodem mag het water niet raken) en likeur al kloppend met mixer geleidelijk bij dooiermengsel schenken.
Mengsel 10-15 minuten blijven kloppen, tot sabayon gebonden en luchtig is.
Sabayon over aardbeien scheppen en direct serveren.

Variatietip: De sabayon kan ook gemaakt worden met een zoete wijn, zoals Muscat de Lunel, zoete sherry of marsala.

Sajoer kool met spekjes

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

Ingrediënten

¾ stuks spitskool, grof gesneden
250 g magere spekreepjes
1 stuks fijngesneden ui
1 teentje fijngesneden knoflook
1 theelepel sambal trassi
½ eetlepel ketoembar
1 theelepel koenjit
1 theelepel laos
1 stuks salamblad
½ kopje santen
zout naar behoefte

Bereiding

Maak een boemboe van ui, knoflook, sambal, ketoembar, koenjit en laos .
Fruit de boemboe in wat olie en voeg, als de ui begint te bruinen, de spekreepjes toe.
Voeg na 5 minuten de kool toe en als deze begint te slinken de santen en het salamblad.
Sudder totdat de kool beetgaar is en serveer bij witte rijst.

Salade van geitenkaas en spekjes

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

zakje gemengde salade
1 tomaat, in blokjes
½ paprika, in blokjes
½ stuk zachte geitenkaas, in blokjes
1 pakje gerookte spekjes
geroosterde pijnboompitjes
1 eetlepel mosterd (met zaadjes)
1 eetlepel honing
olijfolie
balsamico azijn
peper
zout

Bereiding
Doe de salade, tomaat, paprika, pijnboompitjes en geitenkaas in een kom.
Bak ondertussen de spekjes uit en laat ze op keukenpapier uitlekken.
Voeg ze daarna toe aan de salade.
Roer de honing en mosterd door elkaar en voeg naar smaak olijfolie, balsamicoazijn, peper en zout toe en roer goed door.
Voeg indien nodig meer honing of mosterd toe.
Roer alles door elkaar en serveer lauwwarm met stokbrood.

Salade van Hollandse garnalen

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

Ingrediënten

6 eetlepel crème fraîche
zout
peper
citroensap
2 theelepels fijngesneden verse dragon
400 g gepelde Hollandse garnalen
kleine blaadjes kropsla
chilipoeder

Bereiding

Breng de crème fraîche op smaak met zout, peper, citroensap en dragon.
Roer de saus door de garnalen en serveer het mengsel in de slablaadjes.
Bestrooi heel dun met chilipoeder.

Salade van noedels met kip

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

Ingrediënten

120 g Mung Noedels
180 g kleine scampi's zonder schaal
1 eetlepel olie
1 kippenborst in stukjes
zout
peper
1 in stukjes gehakt rood chilipepertje
1 in stukjes gehakt groen chilipepertje
3 eetlepels limoensap
2 eetlepels Nam pla (Thaise vissaus)
1 theelepel suiker
3 sjalotjes in dunne schijfjes
verse korianderblaadjes
sla ter garnering
gebakken sjalotjes ter garnering

Bereiding

Maak de noedels klaar volgens de gebruiksaanwijzing en laat ze afkoelen.
Blancheer de scampi's in kokend water tot ze roze zijn geworden.
Haal ze uit het water en laat ze afkoelen.
Doe olie in een wok of pan, voeg de kip toe en sauteer tot ze goudbruin is.
Kruid met peper en zout en laat afkoelen.
Meng de pepertjes, het limoensap, de Nam pla, suiker, sjalotjes en korianderblaadjes.
Voeg de kip, de scampi's en de noedels toe.
Meng goed.
Serveer op een slabedje en garneer met gebakken sjalot.

Salade van scampi's

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

Ingrediënten

500 g middelgrote scampi's
600 g gemengde sla (kropsla, ijsbergsla, eikenbladsla, romeinse sla, enz...)
2 lente uitjes
1 kleine rode ui
2 knoflookteentjes
2 eetlepels pijnboompitten
8 eetlepels olijfolie
1 eetlepel honing
1 eetlepel balsamico azijn
1 mespuntje cayennepeper
zout

Bereiding

Pel de scampi's.
Verwijder de zwarte darm op de rug.
Was de sla.
Houd 8 slabladeren apart.
Snijd de rest van de sla in repen.
Was de lente-uitjes en pel de ui en hak ze allebei fijn.
Pel de knoflookteentjes en pers het sap eruit.
Wrijf wat olijfolie op de bodem van een koekenpan.
Bak de pijnboompitten tot ze goudbruin zijn.
Doe er 2 eetlepels olie bij.
Laat de scampi's en de knoflook vijf minuten met de pijnboompitten meepruttelen.
Hou de scampi's en de pijnboompitten warm.
Verhit de rest van de olie in de pan.
Breng op smaak met honing, zout en cayennepeper.
Laat afkoelen in een kom.
Meng er de balsamicoazijn door.
Meng de reepjes sla met de lente-uitjes en de uisnippers in een kom.
Schep er de dressing en de scampi's met de pijnboompitten door.
Schik de slabladeren op 4 borden en verdeel er de reepjes sla met de scampi's op.
Dien onmiddellijk op.

Saladefeest

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

Ingrediënten

blikje tonijn
ei
olijven
tomaten
rucolasla
kruiden
mayonaise
uitjes

Bereiding

Kook de aardappels en ei.
Doe de tonijn, olijven, tomaten, sla in een slabak.
Snijd de uitjes fijn, doe er mayonaise bij, als laatste de aardappels en een gekookt ei en wat kruiden erbij en je hebt een heerlijke salade.

Salsa van tomaat

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

Ingrediënten

50 g zongedroogde tomaten
1 teentje knoflook
1½ eetlepel balsamicoazijn
2 eetlepels olijfolie
± 3 eetlepels gesnipperde verse koriander
½ theelepel grof zeezout
versgemalen peper

Bereiding

Voor deze salsa worden zongedroogde tomaten gebruikt die nog moeten worden geweekt. Dus niet zongedroogde tomaat op olie, want die is al zo doordrenkt dat opnemen van smaakstoffen moeilijker wordt.
Week de tomaten een half uur in heet water tot ze zacht zijn en spoel ze dan met koud water af.
Snijd de tomaten in smalle repen en daarna in stukjes en doe ze in een kom.
Pers de knoflook erboven uit en roer er de azijn en de olie door.
Breng de salsa op smaak met de koriander en zout en peper en laat de smaken minstens 1 uur intrekken.
De salsa is in de koelkast ± 1 week houdbaar, maar moet op kamertemperatuur worden geserveerd.

Info: De culinaire salsa is van Mexico omhoog gedanst naar de Verenigde Staten en is vandaar opgerukt over de hele wereld.
Salsa is een condiment. Voor dat Engelse woord is niet echt een Nederlands equivalent. 'Bijgerecht' is te ruim, smaakmaker' is ook al weinig onderscheidend en 'saus' klinkt te vloeibaar.
De salsas zijn smeuïge mengsels, zoals de sambals, de Koreaanse kim chee, de Japanse tsukemono, de Indische raitas en chutneys, de Afrikaanse harissa, de tabouleh uit het Midden-Oosten, de pesto en tapenade uit het zuiden van Europa en de piccalilly uit onze contreien.

U kunt salsas goed met allerlei lekkers combineren. Bijvoorbeeld met een tosti met warme pastrami en geitenkaas.

Sambal goreng hati 2

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

Ingrediënten

250 g lever (kippen/varkens/kalfs)
1 rode ui
1 teentje knoflook
½ theelepel sambal
1 theelepel laos
1 theelepel goela djawa
trassi
1 theelepel zout
olie
1 theelepel asem
1 stengel sereh
2 dl santen

Bereiding

Laat de lever in koud water een kwartier uittrekken.
Maak de lever droog.
Snijd de lever in gelijke stukken.
Wrijf of stamp ui, knoflook, sambal, laos, goela djawa, trassi en zout fijn.
Verhit de olie en fruit het kruidenmengsel daar even in aan.
Voeg de lever toe en bak de lever tot deze zijn rauwe kleur verloren heeft en bruin begint te worden.
Voeg asam en sereh toe en even door koken.
Voeg de santen toe en laat het nog vijf minuten door koken zonder deksel.

Sambal goreng oedang besar

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

Ingrediënten

4 stuks reuzengarnalen
3 eetlepels olie
1 stuks fijngesneden ui
2 teentjes fijngesneden knoflook
1 ½ theelepel laos
1 theelepel trassi
1 eetlepel assemwater
1 stuks salamblad
1 stuks djeroekpoeroetblad
50 g petehbonen, in reepjes
1 stuks lombok, in ringetjes
1 kopje dikke santen
zout naar behoefte

Bereiding

Maak een boemboe van de ui, knoflook en de kruiden en fruit deze in de olie.
Voeg assemwater, de bladeren en de gesneden petehbonen toe en stoof het geheel een paar minuten.
Doe de garnalen en de santen erbij en stoof 10 minuten. Als de saus te dik wordt, iets water bij gieten.
Leg de garnalen in een rechthoekige schaal en giet de petehbonensaus erover.

Sambal goreng tempe 4

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

Ingrediënten

1 plak tempeh
2 theelepels sambal
2 stuks fijngesneden uien
1 teentje fijngesneden knoflook
3 theelepels laos
1 eetlepel ketjap manis
2 stuks daon salam
1 snufje zout

Bereiding

Snijd de tempeh in reepjes en bak ze in wat olie bruin.
Laat de tempeh uitlekken.
Fruit in wat olie de ui, knoflook, trassi, sambal, laos en het zout.
Voeg de uitgelekte tempeh en de daon salam toe en roer het geheel goed door.
Als laatste ketjap toevoegen, roeren en af laten koelen.
Dit bijgerecht wordt koud geserveerd.

Sambal goreng ugdang capri

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

Ingrediënten

150 g gepelde garnalen
2 stuks tomaten in stukjes
1 kopje fijngesneden prei
250 g peultjes
1 kopje santen
2 stuks fijngesneden ui
1 teentje fijngesneden knoflook
snufje zout
snufje peper
snufje nootmuskaat
½ theelepel trassi

Bereiding

Fruit in wat olie uien, knoflook en trassi.
Doe er de tomaat, prei en santen bij. Laat dit op klein vuur 10 minuten sudderen en doe er de laatste 2 minuten de afgehaalde peultjes bij.
De garnalen erdoor roeren en warm serveren.

Sambal riport

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

Ingrediënten

500 g sambal oelek
5 stuks grote witte ui
3 teentjes knoflook
2 theelepels laos
1 theelepel sereh
2 stuks daon salam of laurierblad
5 eetlepels bruine basterdsuiker
10 stuks kemirienoten (fijngestampt)
1 eetlepel ketoembar

Bereiding

Maak ui en knoflook fijn in de vijzel en voeg het bij de andere ingrediënten.
Doe 5 eetlepels olie in een pan en laat op een laag vuur alles gedurende 15 minuten sudderen.
Als de sambal dreigt aan te branden, doe er dan iets water bij.
Het mag echter geen natte substantie worden.
Doe een gedeelte van de sambal over in een schone pot met deksel en bewaar in de koelkast.
De rest kunt u in plastic bewaren in de vriezer voor later gebruik.

Sambal tahu taotjo

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

Ingrediënten

1 blok tahu, in dobbelstenen 2 x 2cm
100 g taugeh
1 stuks fijngesneden ui
1 teentje fijngesneden knoflook
2 theelepels djahe
1 eetlepel taotjo (Chinese bonensaus)
2 eetlepels gesneden bleekselderij
2 eetlepels preiringen
zout naar behoefte

Bereiding

Tahu in olie lichtbruin bakken.
Ui, knoflook, djahe en taotjo in een beetje olie licht fruiten, er 3 dl water bijgieten en aan de kook brengen.
De rest van de ingrediënten toevoegen en ongeveer 5 minuten op laag vuur doorkoken.

Sambal tomaat 3

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

Ingrediënten

4 stuks vleestomaten
1 stuks fijngesneden ui
1 teentje fijngesneden knoflook
¼ theelepel djahe
¼ theelepel djinten
¼ theelepel sereh
¼ theelepel koenjit
½ theelepel sambal trassi
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel ketjap manis

Bereiding

Fruit de ui in een eetlepel olie totdat ze glazig is, neem de pan van het vuur en roer de overige ingrediënten erdoor.
Snijd de tomaat in dunne plakjes en verwijder de zaden.
Schik de tomaatplakjes in een platte schaal, giet het kruidenmengsel erover en zet, alvorens dit bijgerecht te serveren, de schaal een uurtje op een koele plaats om de kruiden een beetje in te laten trekken.

Sappige hamburgers met gepofte aardappels

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

Ingrediënten

voor 2 personen

4 grote bloemige aardappelen
zilverfolie
1 ui
400 g rundergehakt
4 grote bruine bolletjes
boter
ijsbergsla
2 tomaten
ketchup
mayonaise
mosterd
zout

Bereiding

Kook de aardappels ongeschild 15 minuten.
Wikkel de aardappels vervolgens in zilverfolie en leg deze 30 minuten in een oven op 220 º C.
Snijd de aardappels daarna met folie en al in de lengte doormidden en serveer met zout en een klontje boter.
Snijd de ui doormidden en hak de helft in stukjes.
Snijd de andere helft in ringen.
Neem het gehakt en kneed het met de stukjes ui, flink wat peper en zout en vorm er vier dikke platte schijven van.
Verhit wat olijfolie in een pan en bak de hamburgers even aan twee kanten aan.
Bak de uienringen los mee. Zet het vuur laag en laat ze nog een paar minuten doorbakken.
Lekker sappige hamburgers zijn roze van binnen.
Serveer op bolletjes met ruw gescheurde ijsbergsla, dun gesneden tomaat, de uienringen, ketchup, mayonaise en mosterd.

Sardine-tomatenquiche met ui

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

Ingrediënten

1 pak bladerdeeg (koelvers 230 g)
6 uien
2 eetlepels olijfolie
1 theelepel paprikapoeder
6 eieren
½ l gezeefde tomaten
1 zakje verse peterselie (30 g)
2 blikjes sardinefilets (à 120 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Vorm met deeg bedekken en stevig aandrukken.
Met vork gaatjes in bodem prikken.
Uien pellen en in ringen snijden.
Olie in grote koekenpan verhitten.
Hierin uien met paprikapoeder 4 minuten bakken.
Eieren loskloppen met gezeefde tomaten en naar smaak zout en peper toevoegen.
8 kleine takjes peterselie apart houden.
Rest peterselie boven eimengsel fijnknippen.
Uien toevoegen en goed mengen.
Vorm met eimengsel vullen.
Sardinefilets op vulling leggen en beetje indrukken.
Quiche midden in hete oven zetten en in ca. 30 minuten gaar en stevig laten worden.
Oventemperatuur na 15 minuten verlagen naar 180 °C.
Quiche beetje laten afkoelen en in 8 punten snijden.
Over 4 borden verdelen.
Op elke punt takje peterselie leggen.

Saté tahoe 2

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

Ingrediënten

1 blok tahu, in dobbelstenen 2 x 2 cm
1 stuks fijngesneden ui
2 theelepels koenjit
½ theelepel ketoembar
1 theelepel laos
1 theelepel sereh
1 theelepel sambal oelek
1 theelepel djahe
1 cm santen

Bereiding

Bak de tahu in olie lichtbruin en laat uitlekken.
Breng de rest van de ingrediënten in ½ l water aan de kook en kook de tahu 2 minuten mee.
Laat de tahu uitlekken en rijg ze aan satépennen.
Hierna roosteren op de barbecue of grillen onder de grill.

Saucijsjes met tomaat en ui

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

Ingrediënten

4 saucijsjes
1 eetlepel bloem
50 g boter
100 g magere spekblokjes
2 uien
8 tomaten
½ tl goulashkruiden
zout
peper

Bereiding

Saucijsjes met heet water afspoelen en droog deppen.
In bord bloem strooien en de saucijsjes erdoor rollen.
Saucijsjes 15 minuten in boter rondom bruin bakken.
In koekenpan spek 4 minuten krokant bruin bakken.
In ringen gesneden ui 2 minuten meebakken.
Goulashkruiden toevoegen. In partjes gesneden tomaten erbij doen en 5 minuten meeverwarmen.
Op smaak brengen met peper en zout.
In schaal doen en de saucijsjes erop leggen.

Saus van kalkoenfilet, met komkommer

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil½ komkommer en snijd hem in halve boogjes.
Snijd 3 bosuitjes in ringen.
Maak een sausje van 1 theelepel gemberpoeder, 1½ eetlepel sherry, 1 eetlepel sojasaus,½ theelepel sesamolie en½ eetlepel maïzena.
Maak beslag van 125 g bloem, 1 flinke teen knoflook uit de pers, 2 theelepels gemberpoeder,¼ theelepel zout, 1 ei en 2 dl bronwater.
Frituur 500 g blokjes kalkoenfilet.
Fruit in wat olie een teen knoflook uit de pers, bak de komkommer en de bosui mee, breng het geheel met½ dl kippenbouillon en het sausje aan de kook en schenk dat erover.

Scampi's in look

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

Ingrediënten

voor 2 personen

olijfolie
3 teentjes geprest (knof)look
witte wijn
cayenne peper
1 potje room

Bereiding

Scampi's pellen en goed afdrogen met keuken papier.
Ik pel ze diepbevroren en dompel ze in wat warm water.
Olijfolie opwarmen met 3 teentjes gepreste look.
Goed omdraaien maar de look niet laten bruinen.
2 glaasjes witte wijn bijvoegen, cayenne peper en goed roeren tot ze roze zijn.
Klein potje room erin en naar keuze zout bijvoegen.
Ikzelf dien dit op met wat in het midden gekookte tagliatelle.

Tip: Als voorgerecht reken ik op eetlepel zo'n 7 scampi's per persoon

Scampi's in rijstblaadjes met papayasaus

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

Ingrediënten
voor het chilisap

50 g rode chilipepers (3 á 4 stuks)
½ l water
2 druppels azijn
een snufje zout

voor de pakketjes

16 scampi's (medium)
1 preiwit in juliënne
1 fijngesnipperde ui
100 g champignons in dunne schijfjes
boter
8 ronde rijstblaadjes van 16 cm diameter (tip)
1 losgeklopt eiwit
1 dl arachide-olie
peper
zout

voor de saus

1 eetlepel arachide-olie
1 gehakte sjalot
½ teentje versnipperde knoflook
1 eetlepel gehakte verse gember
250 g geschilde en in blokjes gesneden papaya
1 eetlepel azijn
1 theelepel honing
1 dl chilisap
2 dl kippenbouillon

voor het garnituur

4 takjes munt
enkele purperen vioolblaadjes

Bereiding
Begin met het bereiden van het chilisap.
Snijd de chilipepers in kleine stukjes (doe handschoenen aan, zo vermijdt u prikkende ogen of huidirritaties).
Breng het water aan de kook met azijn en zout, doe er de chilipepers bij en laat ze in 20 minuten gaar sudderen.
Mix de pepertjes tot een sap en haal het door een fijne zeef.

Scampi's in rijstblaadjes met papayasaus

Laat het afkoelen en bewaar het in een flesje in de koelkast.
Pel de scampi's zorgvuldig.
Verhit een klontje boter in de pan, stoof hierin de scampi's en de ui, de prei en de champignons.
Breng op smaak met peper en zout.
De groenten moeten beetgaar zijn.
Maak nu de saus:
Verhit een pan met olie en stoof hierin de sjalot, de knoflook, de gember en de papaya.
Blus de pan met azijn, rood chilisap en honing en laat nog even stoven alvorens de goed ontvette kippenbouillon erbij te gieten.
Laat alles ± 10 minuten zachtjes koken.
Mix de saus glad en houd ze warm.
Week de rijstblaadjes 30-40 seconden in koud water.
Als ze week worden, dept u ze droog op een keukendoek.
Vul de blaadjes op met 2 scampi's en wat gemengde krokante groenten.
Strijk de randen goed in met losgeklopt eiwit en plooi de rijstblaadjes eerst tot een half maantje en dan tot een vierkantje.
Verhit de olie goed en bak de rijstblaadjes lichtbruin krokant.
Dep het overtollige vet af met keukenpapier en schik 2 rijstblaadjes per bord.
Schep er een sausspiegel omheen en versier met een takje munt en versnipperde vioolbloemblaadjes.

Wijnadvies: Schenk hierbij een thee, een droge witte wijn of een rosé.

Tip: Gember en rijstblaadjes vindt u in de oosterse speciaalzaak.

Scampi met roomlooksaus en prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 kg scampi's
6 stokken prei, in kleine ringen van 1 cm ongeveer
1 bol knoflook
7 tal eetlepels olijfolie
zout
harrisa (ongeveer 1/3 van de tube)
4 runderbouillonblokjes
1 l culinaire room
maïszetmeel

Bereiding

Pel de scampi's en dep ze goed af.
Zet een grote pot met een 7 tal eetlepels olijfolie op een hoog vuur.
Pers de knoflook uit in de olijfolie.
Gooi de scampi's, het zout (maar zeker niet teveel), de harrisa en de 4 bouillonblokjes erbij.
Laat 15 minuten stoven geregeld al roerend.
Doe nu de prei erbij en laat 10 minuten verder stoven op een iets lager vuur.
Doe de room erbij en laat het geheel 10 minuten inkoken.
Dik aan met maïszetmeel.
Serveer met stokbrood en dunne frietjes.

Schelvis uit Szechuan

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

Ingrediënten

800 g schelvisfilet, zonder graten en vellen
zout
witte peper uit de molen
2 eetlepels maïzena
1 losgeklopt ei

voor de saus

1 grote schoongemaakte en in dunne ringen gesneden ui
2 knoflooktenen uit de knijper
2 cm gemberwortel, geschild en in plakjes gesneden
2 rode pepertjes, schoongemaakt en van zaad ontdaan
2 eetlepels gehakte Szechuan pickles
2 theelepels geroosterde Szechuan peperkorrels
4 eetlepels olie
1 dl kippenbouillon
3 eetlepels zoet ketjap
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels Hoisinsaus
1 dessertlepel suiker of honing
1 eetlepel rode wijnazijn
2 eetlepels droge sherry

voor het frituren

olie

Bereiding

Snijd eerst de vis in repen van 5 cm en strooi er wat zout en peper over.
Klop in een schaaltje het ei met de maïzena los en schenk het over de stukjes vis. Zet dit even apart.
Verhit voor de saus de 4 eetlepels olie in de wok.
Voeg de ui, knoflook en gember toe en laat het even glazig bakken.
Wrijf de geroosterde peperkorrels zo fijn mogelijk of maal ze in de pepermolen.
Doe ze met de gesneden Szechuan pickles en de gehakte verse pepertjes bij de kruiden in de wok.
Schep even om en voeg de rest van de ingrediënten toe.
Laat aan de kook komen en neem de pan van het vuur.
Verhit de frituurolie en bak de stukken vis aan alle kanten mooi bruin.
Bak er niet teveel tegelijk; dan koelt de olie af en wordt de vis vet en slap.
Laat de vis even op keukenpapier uitlekken.
Verhit de saus opnieuw, leg de stukken vis erin en laat ze 5 minuten op laag vuur stoven.
Dien het gerecht heet op.

Schnitzels uit de oven

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

Ingrediënten

4 ongepaneerde schnitzels
peper
zout
boter
125 g champignons
25 g bloem
2½ dl melk
100 g geraspte kaas

Bereiding

Vlees inwrijven met peper en zout.
De schnitzels om en om bakken in de boter en dan in een ovenschaal leggen.
De schoongemaakte champignons in dezelfde bakboter aanbakken.
Kruiden met peper en zout.
Dan over de schnitzels verdelen.
Smelt 25 g boter en voeg 25 g boter toe.
Laat alles een samenhangend geheel worden, dan melk toevoegen.
Roer tot een gladde saus.
Op smaak brengen met peper en zout, roer de kaas erdoor.
Schenk de saus over de schnitzels.
Doe de schaal 15 minuten in een oven van 200 º C.

Sepia's

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

Ingrediënten

200 g pijlstaart inktvis
uien
knoflook
visbouillon
olijfolie
peper
zout
tijm
selderij
citroen

Bereiding

Inktvis schoonmaken.
Uien en knoflook grof snijden.
Inktvis bruin bakken.
Uien en knoflook mee fruiten.
Bouillon toevoegen.
Kruiden toevoegen.
Opsmaak brengen met citroensap.

Shoarma ovenschotel

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

Ingrediënten

1 pond shoarma
250 g sperziebonen of potje
1 pak rösti
geraspte kaas

Bereiding

Shoarma bakken in een beetje olie.
Ovenschaal invetten.
Shoarma onderin, daarop de sperziebonen, daarop de rösti en als laatste de geraspte kaas.
In de oven op 200 º C. tot de kaas bruin is en klaar ben je.
Lekker makkelijk recept.
Men kan naar eigen keus ook nog kruiden toevoegen, maar is niet nodig.
Wel lekker met een beetje knoflooksaus erbij, als het gerecht klaar is.

Shuan yangrou (vuurpot met schapenvlees)

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

Ingrediënten

1½ kg lamsvlees
500 g Chinese kool
500 g grove spinazie
500 g tofu
100 g mihoen
2 l heldere vlees- of groentebouillon

voor de dipsaus

fijngesneden bosui
fijngehakte gemberwortel
gesnipperde knoflook
sojasaus
rijstwijn
zoete bonenpasta
azijn
suiker
chilipasta
sesamolie

Bereiding

Snijd het vlees in grote dunne plakken.
Verdeel de kool in gelijke stukken en maak de spinazie schoon.
Snijd de tofu in ± 20 plakjes.
Week de mihoen een paar minuten in kokend water en laat die uitlekken.
Verdeel alle ingrediënten op aparte borden of schalen en zet ze rond de fonduepan.
Terwijl u de helft van de bouillon aan de kook brengt, kan iedereen op tafel met de hierboven vermelde ingrediënten zijn eigen dipsaus samenstellen.
Dompel een plakje vlees met behulp van eetstokjes ±½ minuut in de bouillon, laat het even uitlekken en doop het in de zelfgemaakte dipsaus.
Wissel dat af met groenten, tofu en mihoen.
De bouillon moet wel blijven koken; vul eventueel aan met de rest van de bouillon.
Blijft er bouillon over, maak daar dan een lekker soep van, of drink de bouillon op zoals hij is.

Info: Traditioneel wordt dit gerecht in een grote koperen pan op een houtskoolvuur klaargemaakt.

Simit

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

Ingrediënten

750 g meel
¾ theelepel zout
2¼ theelepel bakpoeder
60 g boter
170 g olijfolie
6 eetlepel water

topping

6 eetlepel melk of 1 losgeslagen ei
sesamzaadjes

Bereiding

Verhit de oven tot 200 º C.
Meng meel met het zout en bakpoeder in een kom.
In een andere kom meng je de boter, olijfolie, melk, ei en water.
Maak een gat in het midden van de droge bestanddelen en schenk de vloeistof erin.
Roer samen om een zacht deeg te vormen.
Bestuif je handen met meel en verdeel het deeg in ballen ter grootte van een walnoot en rol deze in slangen.
Vouw elke slang in twee helften, draai ze om elkaar heen en sluit ze tot een ring.
Plaats hen op een licht ingevette of bakplaat. Kwast ze in met de melk of ei, bestrooi met sesamzaad en bak in het midden van de oven voor een half uur of tot ze goudbruin zijn.
Koel ze op draadrekken af en sla op in een goed gesloten verpakking.

Serveertip: Dien op met thee of koffie, yoghurt, kaas of jam.

Sinaasappeltaart 2

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

Ingrediënten

2 sinaasappels schoongeboend
200 g bloem gezeefd
50 g cacao
200 g koude boter in blokjes
200 g witte basterdsuier
6 eieren
1 citroen
taartvorm doorsnede 24 cm,ingevet
bakpapier
steunvulling(bv droge peulvruchten)

Bereiding

Rasp de schil van 1 sinaasappel fijn.
Meng in de keukenmachine de bloem, cacao en sinaasappelrasp met 125 g boter, 100 g suiker en 1 ei tot een samenhangend deeg.
Verpak het in plasticfolie en laat 30 minuten in de koelkast rusten.
Verwarm de oven voor op 200 º C.
Rol het deeg uit op een met bloem bestoven aanrecht.
Bekleed de taartvorm ermee.
Leg bakpapier over het deeg en leg de steunvulling erop.
Dit voorkomt dat de bodem gaat rijzen.
Bak de taartbodem in 25 minuten licht bruin.
Pers 1 sinaasappel en de citroen uit.
Snijd de geraspte sinaasappel in 6 plakken, halveer die en verwijder schil en pitten.
Smelt in een pan de rest van de boter.
Klop in de keukenmachine 5 eieren en het citrussap met 100 g suiker en een mespunt zout schuimig.
Schenk, terwijl de machine draait, de boter erbij.
Neem de taartvorm uit de oven, gooi steunvulling en bakpapier weg.
Schenk het eimengsel in de taartbodem en verdeel de sinaasappelschijven erover.
Bak de taart in 30 minuten gaar.

Sjoe sjoe

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

Ingrediënten
voor 2 personen

2 uien
1 pond varkensvlees
kerrie
2 vleesbouillonblokjes
2 eetlepels bloem
6 eetlepels pindakaas
6 eetlepels rozijnen
3 bananen
4 schijven ananas
rijst

Bereiding
De uien fijn snijden en fruiten.
Het vlees in blokjes snijden en bij de uien toevoegen.
Wat kerrie over het vlees strooien en het vlees braden.
Van de bouillonblokjes ½ l bouillon maken.
2 eetlepels bloem aan het vlees toevoegen, goed roeren en daarna de bouillon toevoegen.
Heel goed roeren, dan de pindakaas erdoor roeren, rozijnen toevoegen en alles nog 20 minuten laten sudderen.
Af en toe goed doorroeren, op het laatst de ananas en banaan in stukjes snijden en toevoegen.
Eventueel nog wat ananassap toevoegen.
Lekker met rijst en een frisse salade.

Slakjes in pasteibakjes

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

Ingrediënten

blikje slakken (niet te groot formaat)
mini bladerdeegbakjes
boter (evt ongezouten)
gemengde groene kruiden, fijngehakt
knoflookteentje, geperst
drupje citroensap
peper, versgemalen
tomaat, ontveld, ontdaan van zaadjes en heel fijngesneden

Bereiding

Laat de slakken uitlekken.
Maak een kruidenboter van boter, groene kruiden, geperste knoflook en drupje citroensap en ruim versgemalen peper.
Meng de zeer fijngesneden tomaat erdoor.
Doe in ieder bladerdeegbakje een slakje.
Bedek het slakje met ruim kruidenboter.
Warm de oven voor op 200 º C.
Verhit de bakjes ca. 10 minuten
Ga er meteen mee rond.
Serveer met een servetje, want ze zijn heel warm!

Snelle aardappelmaaltijdsalade

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

Ingrediënten

400 g voorgekookte krieltjes
300 g sperzieboontjes
2 tomaten
125 g spekjes
500 g champignons in plakjes

voor de dressing

mayonaise
1 theelepel mosterd
drupje azijn
peper
zout
suiker
1 sjalotje, heel fijn gesneden

Bereiding

Kook de kleine krieltjes volgens verpakking.
Snijd de sperzieboontjes schuin in stukjes van ong. 2 cm.
Haal de pitjes uit de tomaten en snijd ze in smalle reepjes.
Snijd de champignons in plakjes en bak ze lichtbruin.
Bak de spekjes. Als alles lauw is, door elkaar roeren.
De dressing naar smaak maken en door de salade roeren.
Strooi eventueel pijnboompitjes door de salade, als je dit lekker vind.
Heerlijk met stokbrood.

Snelle zoetzure saus

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

Ingrediënten

1 grote rijpe tomaat
125 g suiker
1/8 liter bouillon (eventueel van een blokje)
3 eetlepels azijn
1 eetlepel sojasaus
½ theelepel zout
1 eetlepel plantaardige olie
4-5 zoete augurkjes
4-5 bolletjes gember
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Snijd de tomaat in achten en doe haar met de suiker, de bouillon, de azijn, de sojasaus, het zout in de olie in een sauspan.
Kook de saus al roerend langzaam tot de tomaat gaar is.
Verwijder het vel van de tomaat.
Voeg de fijngesneden augurkjes en gember toe.
Maak de maïzena met wat water aan en bind hiermee de saus.

Serveertip: Deze eenvoudige en goedkope zoetzure saus smaakt prima bij vis- en vleesgerechten.

Soep met waterkers

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

Ingrediënten

1 bundeltje waterkers
1 l bouillon
½ l melk
1 eetlepel rijstmeel
150 g room
3 tomaten
gehakte peterselie
zout

Bereiding

Ontblader de waterkers.
Was de blaadjes en houd er enkele apart voor latere versiering.
De rest van de balderen gedurende ongeveer 15 minuten gaar koken in de bouillon.
Draai ze door de mixer.
Voeg er de melk en het rijstmeel aan toe.
Aan de kook brengen.
In een soepterrine schudden.
Op een koele plaats wegzetten en net voor het opdienen, de room erbij verwerken.
Pas de kruiden verder aan.
Doe er de gepelde en in stukken gesneden tomaten bij.
Strooi er peterselie over.
Versier verder met de apart gehouden blaadjes waterkers.

Tip: Tomaten kunnen op 2 manieren gepeld worden: als ze goed rijp zijn, drukt u er met een meslemmer over hun hele oppervlakte. De schil komt dan makkelijk los. Ofwel u dompelt ze ongeveer 40 seconden in heet water. Laat er dan koud water over lopen en schil ze dadelijk daarop.

Soep van krab en maïs

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

Ingrediënten

7½ dl Chinese bouillon
1 blokje kippenbouillon
2 stukjes verse gember
1 blik krab
1 blik maïs
2 eetlepels droge sherry
peper
1½ eetlepel maïzena, opgelost in 4 eetlepels water
1½ eetlepel gehakte ham
1 eetlepel gehakte bieslook

Bereiding

Voeg de gember en het bouillonblokje aan de bouillon toe en breng aan de kook.
Voeg de krab en de maïs toe en roer.
Voeg op het ogenblik dat de soep opnieuw aan de kook komt, de peper, sherry en vervolgens het maïzenamengsel toe.
Giet de soep in soepkommen, besprenkel met bieslook en gehakte ham en serveer.

Soja-chili dip

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

Ingrediënten

2 eenheden sojasaus
2 eenheden chilisaus

Bereiding

Vermeng de ingrediënten.

Sour creamdip

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

Ingrediënten

2 potjes sour cream (250 ml)
1 uitgeperst teentje knoflook
1 eetlepel chilisaus
1 eetlepel worcestershiresauce
1 theelepel mierikswortel (potje)
½ theelepel cayennepeper

Bereiding

Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar en zet de dip, afgedekt, 2-3 uur in de koelkast. Deze dip past goed bij vis, zoals gerookte forel of geroosterde kabeljauw, maar is ook heerlijk gewoon als een dip met toostjes of met knapperige verse groenten.

Spaanse borrelballetjes

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

Ingrediënten

125 g chorizo worst of salami
1 groene spaanse peper
1 ui gesneden
2 eetlepels paprikapoeder edelsuss
2 eieren
500 g rundergehakt
2 vleestomaten
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels tomatenpuree
4 eetlepels cognac of vieux
peper
zout
2 teentjes knoflook
mespuntje sambal
wat room

Bereiding

Snijd de chorizo, de spaanse pepers (zonder zaadjes) en de gepelde ui in kleine stukjes en meng deze met de paprikapoeder en de eieren door het gehakt.
Vorm van dit mengsel mini balletjes.
Kruis de vleestomaten in, leg ze enkele tellen in heet water, pel ze en snijd ze dan in blokjes.
Verhit de olijfolie en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin en gaar in 10 minuten
Haal deze uit de pan, voeg de tomatenpuree toe aan het braadvet, meng de blokjes vleestomaten en de cognac of vieux erdoor.
Verwarm de saus, laat deze wat inkoken en voeg peper, zout en de geperste teentjes knoflook toe.
Pureer de saus met een staaf mixer en voeg naar smaak wat sambal en room toe.
Giet de saus over de gehaktballetjes in een schaal en presenteer er stokbrood of vloerbrood bij en natuurlijk een glas heerlijke rode spaanse wijn.

Spaanse stoofschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Ovenschotel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg magere hamlappen
4 grote aardappelen
groene paprika('s)
tomaat
3 à 4 bouillonblokjes (kip)
klein flesje witte wijn
2 blaadjes laurier
paar draadjes saffraan
peper
olijfolie
knoflook naar smaak

Bereiding

Schil en was de aardappelen en snijd deze in blokken van ongeveer 2 centimeter.
Snijd de paprika ook in blokken.
Snijd het vlees in blokken en doe hier een beetje peper naar smaak op.
Neem een eierdopje met wat warm water en week hier de safraan in.
Maak de bouillon in een aparte pan.
Bak het vlees in een grote braadpan in een laagje olijfolie totdat het goed is dicht geschroeid.
Op dit moment kan de geperste knoflook erbij, omdat olijfolie zeer heet wordt en we willen niet dat deze verbrand.
Als de knoflook glazig is, de bouillon erbij gieten.
Nu kan de paprika en aardappelen erbij.
Ook het water met de safraandraadjes en de laurierblaadjes kunnen er nu in.
Laat het water warm worden totdat het licht kookt.
Na ongeveer 10 minuten giet je de witte wijn erbij.
Op het moment dat de aardappelen bijna gaar zijn (door er met een vork in te prikken blijven ze nog net hangen) snijd je de tomaat en ontdoe je deze van de inhoud, enkel het vruchtvlees van de tomaat wordt toegevoegd aan de stoofschotel.
Laat het geheel nog even koken tot aardappel helemaal gaar is en de tomaat in het gerecht 'verdwenen' is.

Spaghetti 2

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

Ingrediënten

8 eieren
200 g bacon
1 eetlepel tomatenpuree
2 dl kippenbouillon
½ eetlepel suiker
1 teentje knoflook
1 handvol verse basilicum
1 kleine prei
1 ui
250 g spaghetti
olijfolie

Bereiding

Kook de spaghetti beetgaar en kook de eieren tot de dooiers hard zijn.
Koel ze goed onder stromend water en pel ze.
Snipper de ui en de knoflook.
Bak de gepelde gekookte eieren in een beetje olie aan en voeg even later de ui en de knoflook toe.
Doe de plakjes bacon in hun geheel in de pan en bak ze mee met de ui en de eieren.
Meng de tomatenpuree met de kippenbouillon en suiker en giet ook dit in de pan.
Breng aan de kook. Snijd de prei en basilicum fijn.
Voeg toe aan de rest en haal de pan van het vuur.
Schep wat spaghetti in een diep bord.

Spaghetti aglio e olio 5 (spaghetti met olie en knoflook)

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

Ingrediënten

500 g spaghetti
5 eetlepels olijfolie
peterselie
3 geperste teentjes knoflook
zout
peper

Bereiding

Breng 4 l water aan de kook, voeg 2 eetlepels zout toe en kook de spaghetti in ± 10 minuten beetgaar.
Verwarm intussen op laag vuur de olijfolie, voeg de knoflook toe en laat deze 5 minuten in de olie meetrekken. (Laat de olie niet te heet worden).
Giet de spaghetti af en schep hem met de knoflookolie en de peterselie om.
Breng op smaak met zout en peper.

Spaghetti met courgette-muntsaus en kip

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

Ingrediënten

350 g volkoren spaghetti (biologisch)
2 courgettes (ca. 600 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
1 bakje verse munt (15 g)
1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels (olijf)olie

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Courgettes schoonmaken en in stukjes snijden.
Uien en knoflook pellen en snipperen.
Munt schoonmaken en fijnhakken.
Kipfilets in reepjes snijden en mengen met ketjap manis, helft knoflook en helft komijn.
In koekenpan 1 eetlepel olie verhitten en kipreepjes 10 minuten bakken.
In diepe pan 1 eetlepel olie verhitten en courgette met ui 3 minuten al omscheppend bakken.
Rest knoflook en rest komijn toevoegen en 1 minuut bakken.
Helft in koekenpan bij kip scheppen en meebakken.
Aan diepe pan 3 dl water toevoegen en rest courgette 5 minuten koken.
Met staafmixer pureren.
Kip en munt door courgettesaus roeren.
Spaghetti met daarop courgette-kipmengsel op vier borden scheppen.

Spaghetti met kruidenroomkaas en broccolisalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

600 g broccoli
400 g spaghetti
1 pak gerookt ontbijtspek (stuk, ca. 230 g)
1 citroen, geraspt en geperst
3 eetlepels olijfolie extra vierge
3 bosuitjes, in ringetjes
125 g verse roomkaas met kruiden
100 ml melk

Bereiding

Broccoli in roosjes verdelen, stronk schillen en in stukjes snijden.
Spaghetti in ruim water met zout in 10-12 minuten beetgaar koken.
Broccoli in andere pan in 5 minuten beetgaar koken.
Spek in blokjes snijden.
In wok spekblokjes eerst zachtjes uitbakken, dan knapperig bruinbakken.
Intussen broccoli in vergiet onder koud water afspoelen en laten uitlekken.
In schaal 1-2 eetlepels citroensap met olie, zout en peper tot dressing kloppen.
Broccoli erdoor scheppen.
Spekblokjes uit pan nemen.
In bakvet bosuitjes 2 minuten roerbakken.
Roomkaas, melk en citroenrasp erdoor roeren en al roerend verwarmen tot gladde saus.
Spaghetti afgieten en met spekjes door saus scheppen.
Op smaak brengen met zout en peper.
Serveren met broccolisalade.

Spaghetti met zalm en preitomatensaus

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

Ingrediënten

1 groot blik zalm (450 g)
400 g spaghetti
slaolie
2 preien
½ l kant-en-klare tomatensaus
150 g verse roomkaas met kruiden
2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zout
peper

Bereiding

Kook de spaghetti in ruim kokend water met een snufje zout en een scheutje olie gaar.
Afgieten en laten uitlekken en mengen met wat (vers gemalen) peper.
Laat ondertussen de zalm uitlekken, verwijder eventuele graatjes en verdeel de vis in stukjes.
Snijd de preien in zeer smalle ringen en bak ze in een diepe pan, in 3 eetlepels olie zachtjes glazig.
Roer de tomatensaus erdoor en breng het geheel aan de kook en laat de saus een paar minuten pruttelen.
Verkruimel de verse roomkaas.
Voeg de zalm aan de saus en toe warm de saus nog 2 minuten door.
Doe de spaghetti in een schaal, schep de saus erop en verdeel de verse roomkaas en de bieslook erover.

Wijnadvies: Alsace Pinot Blanc, frisse soepele witte wijn.

Wijnadvies: Viognier Vin de Pays d'Oc

Spaghetti van de Tuinderijen

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
100 g mager rookspek in blokjes
250 g gehakt
2 pakken boerensoepgroenten (diepvries)
2 theelepels kerriepoeder
2 gesnipperde uien
40 g boter
5 dl bouillon
50 g maïzena (of allesbinder)
1 scheutje ketjap
(1 teentje knoflook)

Bereiding

Kook de spaghetti op de gebruikelijke manier beetgaar.
Bak de blokjes spek in de boter tot ze lichtbruin zijn.
Fruit de gesnipperde ui even mee en als deze glazig zijn ook het gehakt.
Bak dit met een vork rul, (pers de knoflook erboven uit), doe de boeren soepgroenten erbij en smoor ze, onder af en toe omscheppen, 5 minuten mee.
Doe dan het kerriepoeder, wat zout, peper en de bouillon erbij en laat alles nog even zachtjes doorkoken.
Bind de saus met de aangemengde maïzena en maak op smaak met een scheutje ketjap.
Doe de spaghetti in een schaal en schenk de saus erover of geef deze er apart bij.

Tip: Boerensoepgroenten zijn erg gemakkelijk in het gebruik, maar er is natuurlijk niets op tegen om een selectie te maken van verschillende verse groenten die u lekker vindt. Wel zo smakelijk, en hierdoor elke keer weer een andere belevenis!

Spaghetti van Thea

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

Ingrediënten

1 eetlepel olijfolie
500 g rundergehakt
1 flinke ui
1 à 2 teentjes knoflook
1 prei
250 g champignons
1 blikje tomatenpuree
1 pak tomatenpassata
1 blik stukjes tomaat
oregano
zout en peper
spaghetti

Bereiding

Het gehakt rul bakken in een eetlepel olijfolie.
De gesnipperde ui toevoegen en bakken tot hij glazig is.
De knoflook uitpersen en toevoegen.
De fijngesneden, gewassen en uitgelekte prei toevoegen en even meebakken.
De champignons schoonborstelen, in plakjes snijden en ook even meebakken.
De tomatenpuree ook even laten meebakken, daarna de stukjes tomaat en de passata toevoegen.
Zout en peper naar smaak toevoegen (of een of twee theelepels bouillonpoeder, doe ik ook vaak) en 1 eetlepel oregano.
Naar smaak meer.
Dit laten pruttelen terwijl de spaghetti gekookt wordt volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Spaghetti en saus apart serveren en afmaken met vers geraspte parmezaanse kaas.

Spaghettini met asperges en rucola

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

Ingrediënten

1 dl extra vergine olijfolie
16 dunne asperges, in stukjes van 5 cm.
380 g spaghettini
120 g rucola, gescheurd
2 verse pepertjes, fijngehakt.
2 theelepels geraspte citroenschil
1 teentje knoflook, fijngehakt
100 g geraspte parmezaanse kaas
2 eetlepels citroensap

Bereiding

Breng een grote pan water op een matig vuur aan de kook.
Voeg 1 eetlepel van de olie en een snufje zout toe en blancheer de asperges 3-4 minuten.
Haal de asperges met een schuimspaan uit het water en houd ze even onder koud stromend water.
Laat ze uitlekken en doe in een kom.
Breng het water weer aan de kook.
Voeg de spaghettini toe en kook de pasta al dente.
Laat hem uitlekken en doe het weer in de pan.
Voeg intussen de rucola, de verse peper, de citroenschil, de knoflook en 70 g parmezaanse kaas aan de asperges toe.
En meng alles goed door elkaar.
Doe dit dan bij de pasta en sprenkel het citroensap en de rest van de olie erover.
En bestrooi dit met wat zout en verse zwart gemalen peper.
Roer nu goed, zodat het mengsel gelijkmatig wordt verdeeld over pasta.
Verdeel nu de pasta over 4 borden en bestrooi de rest van de parmezaanse kaas er over en serveer het direct.

Tip: U kunt ook een andere pasta nemen zoals tagliatelle, macaroni of fusilli.

Spaghettisaus voor kids

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

Ingrediënten

500 g gemengd gehakt
2 rode paprika's
6 trostomaten
2 wortels
100 g champignons
2 uien
1 bouillonblokje voor pasta
potje tomatenpuree (een kleintje)
peper
muskaat
zout

Bereiding

Schil de uien en stoof ze.
Paprika en tomaten pellen.
Dan de wortels in stukjes erbij en de paprika.
Al de tomaten erbij.
Het gehakt aanbakken en er ook toevoegen.
De champignons ook snijden, erbij voegen.
De kruiden en het bouillonblokje toevoegen + de tomatenpuree.
Dit een uurtje laten stoven.
Op het einde alles mixen.
Ze vinden het heerlijk op de spaghetti.

Speculaas 5

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

Ingrediënten

250 g bloem
150 g bruine basterdsuiker
100 g boter
20 g speculaaskruiden
½ dl water
25 g amandelen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 °C.
Kneed alle ingrediënten, behalve de amandelen, voor het deeg onder toevoeging van water tot een soepele bal.
Zet de amandelen op met koud water, breng ze aan de kook en giet ze af.
Pel ze en hak ze fijn.
Kneed de amandelen door het deeg.
Druk op een met boter ingesmeerd bakblik het deeg tot een lap.
Plaats de speculaas in het midden van de oven en bak deze bruin en gaar, in ongeveer 25 minuten.

Spekkoek 5

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

Ingrediënten

500 g boter
400 g witte basterdsuiker
10 eieren
2 theelepels citroensap
250 g bloem
2 theelepel zout
3 eetlepels koffiemelk
5-6 theelepels anijspoeder
10 theelepels kaneel
2 theelepels nootmuskaat
2 theelepels gemalen kruidnagel
2 theelepels kardemom
1 zakje vanillesuiker
1 vanillestokje

Bereiding

Vanillestokje opensnijden en het merg eruit halen.
In een kom de boter met de helft van de suiker en de vanille luchtig kloppen.
De eieren scheiden. In een andere kom de dooiers met de rest van de suiker luchtig kloppen.
Eiwit stijf op kloppen. Het botermengsel, dooiers en eiwit door elkaar spatelen.
De bloem, zout en koffiemelk erdoor spatelen.
Het beslag in twee bakken verdelen.
Door één de kruiden spatelen.
De grill voorverwarmen.
Springvorm 20 cm. doorsnee invetten.
De bodem bedekken met bakpapier.
Laag voor laag het beslag aanbrengen.
Steeds laag voor laag gaar maken onder de grill per laag controleren of het gaar is door er een saté stokje in te prikken.
Zodra het begint te kleuren, uitkijken dat het niet te droog wordt
Als de spekkoek te hoog wordt, rooster van de grill lager plaatsen beginnen in het midden van de oven.

Speknoten

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

Ingrediënten

12 halve walnoten
6 fijne plakken gerookt spek

Bereiding

Wikkel elke halve noot in een halve plak spek.
Schik de hapjes in cirkels op een kartonnen bord, bedekt met een servet en laat 4 minuten in de magnetron op 650 watt op volle kracht warmen, totdat het spek bruin en bros is.

Sperziebonen in pittige tomatensaus

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

Ingrediënten

1 ui
3 eetlepel olie
2 teentjes knoflook
½ blik tomaten
1 theelepel oregano
peper
zout
1 eetlepel basilicum
1 blik sperziebonen

Bereiding

Verhit de olie en fruit de gesnipperde ui.
Doe de knoflook erbij.
Voeg de tomaten en de oregano erbij.
Laat de saus 30 minuten zachtjes pruttelen.
Doe op het laats de sperziebonen erbij.
Alles goed doorwarmen.
Overdoen in een schaal en de basilicum erover.

Sperziebonensalade 5

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

Ingrediënten

300 g sperziebonen
50 g lente-uitjes
20 g geroosterde geschaafde amandelen
witte wijnazijn
olijfolie
zout
zwarte peperkorrels

Bereiding

Snijd de uitjes in fijne ringen en leg ze 10 minuten in een beetje azijn.
Was en punt de sperziebonen en kook ze 10 minuten in kokend zout water.
Als de sperziebonen beetgaar zijn, giet ze dan af en laat ze afkoelen.
Doe ze in een schaal met de uitgelekte uienringen en bestrooi ze met de amandelen.
Breng de salade vlak voor het serveren op smaak met een vinaigrette gemaakt met 1 eetlepel azijn, snufje zout en circa 50 ml olijfolie.
Maak het af met royaal vers gemalen peper en dien het meteen op.

Sperziebonenschotel

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

Ingrediënten

1 blik sperziebonen
50 g boter
4 ons vlees (hamlapje, gehakt of kipfilet)
2 uien
3 tomaten
½ theelepel paprikapoeder
½ theelepel suiker
zout
peper
mespunt tijm

Bereiding

Vlees bakken, ui toevoegen en 30 minuten stoven.
Sperziebonen toevoegen.
Tomaten, in stukjes gesneden, paprikapoeder, zout, peper tijm en suiker toevoegen.
15 minuten goed door laten stoven.

Spinazie-gehakttaart

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

Ingrediënten

1 ui
2 teentjes knoflook
500 g rundergehakt
8 vellen bladerdeeg
250 g belegen kaas geraspt
2 eieren
125 ml crème fraîche
250 g verse spinazie
olijfolie

Bereiding

Snijd de ui in stukken, hak de knoflook fijn en bak samen met het gehakt in olijfolie.
Roer het gehakt goed los en strooi er wat zout over.
Bak het niet te lang aan, want het kan nog voldoende garen in de oven.
Verwarm de oven voor op 200 º C. en vet een springvorm in met olijfolie.
Haal het deeg uit de verpakking en laat 10 minuten ontdooien.
Leg de vellen in de springvorm en bedek de bodem en de zijkanten.
Leg het bakpapier en de peulvruchten boven op het bladerdeeg.
Zet de springvorm 10 minuten in de oven.
Haal dan het bakpapier met peulvruchten uit de springvorm.
Klop de eieren luchtig en voeg hier kloppend de crème fraîche en vervolgens de kaas door.
Snijd de spinazie fijn en meng dit door het gehakt heen.
Schep dit mengsel in de springvorm en schep het ei-kaasmengsel erbovenop.
Laat nu nog 15 minuten bakken tot de korst goudbruin is.

Tip± Het is moeilijk om de bodem net zo gaar te krijgen als de bovenkant.
Het deeg voorbakken met op het deeg een vel bakpapier en droge peulvruchten (erwten of bonen) helpt dat voorkomen.

Spinazie-kaastaart

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

150 g bloem
100 g boter, in blokjes
4 eieren
1 grote ui, gesnipperd
750 g verse spinazie, gewassen
250 g ricotta (kaas)
150 g gemalen belegen kaas (zakje)
nootmuskaat

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
In keukenmachine bloem met 75 g boter en 1 ei tot samenhangend deeg mengen (of: 75 g boter met twee messen in bloem in kleine stukjes snijden, 1 ei toevoegen en geheel met koele hand tot soepel deeg kneden).
Deeg op met bloem bestoven werkvlak uitrollen tot ronde lap.
Ingevette taartvorm ermee bekleden, overtollig deeg langs bovenrand wegsnijden.
Vorm in koelkast zetten. In wok rest van boter smelten en ui 2 minuten fruiten.
Spinazie in gedeelten toevoegen en op hoog vuur al omscheppend laten slinken.
Spinazie in zeef laten uitlekken, met bolle kant van lepel overtollig vocht eruit drukken.
In kom ricotta losroeren met 3 eieren en geraspte kaas.
Spinazie erdoor scheppen en geheel pittig op smaak brengen met zout, peper en nootmuskaat.
Spinazievulling in taartvorm scheppen.
Taart in midden van oven in 30-35 minuten goudbruin bakken.

Spinazie Thoran

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

Ingrediënten

2 teentjes fijngesneden knoflook
1 kleine fijngesneden rode ui
¼ theelepel cayennepeper
120 g kokos
1 theelepel zout
500 g spinazie
1 stuks fijngesneden groene peper
½ theelepel mosterdzaadjes
1 theelepel ongekookte rijst
2 stuks sjalot, in dunne plakjes
15 stuks verse curryleaves indien u ze kunt krijgen.
1 stuks, in de lengte gesneden chilipeper

Bereiding

Maak in de vijzel een pasta van 4 eetlepels water, knoflook, ui, cayennepeper, zout en de kokos.
Doe de spinazie in de wadjan met een paar lepels water en dek af met een deksel.
Als de spinazie begint te stomen, en verslagen is neem dan de deksel van de pan.
Maak een kuiltje in de hoop spinazie en doe hier de kokospasta en de fijngesneden groende peper in.
Bedek de pasta met wat spinazie en doe de deksel er weer op.
Verhit ondertussen olie in een kleine pan en doe de mosterdzaadjes en de rijst erin.
Zo gauw de rijst begint te expanderen doe dan de sjalot erbij, en bak tot deze begin te bruinen.
Doe er de chilipeper en de currybladeren bij.
Roer even door en giet het over de spinazie.
Na nog even roeren is de thoran gereed om te serveren.

Spinazietaart 5

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

Ingrediënten

voor 2 personen

8 plakken bladerdeeg
1 pak diepvries spinazie
2 tenen knoflook
200 g geraspte oude kaas
2 eieren

Bereiding

Laat het bladerdeeg en de spinazie ontdooien.
Lek de spinazie goed uit en doe die in een kom.
Klop de eieren op.
Voeg de uitgeperste knoflook, geraspte kaas en eieren toe aan de spinazie en roer goed door.
Voeg wat zout en peper toe.
Doe de plakken bladerdeeg op elkaar en rol er een grote plak van.
Vet een springvorm in en bekleed die met het deeg.
Prik met een vork gaatjes in het deeg en bak het deeg 10 minuten voor in het midden van een voorverwarmde oven op 180 º C.
Giet dan het spinazie mengsel in de springvorm en het nog 40 minuten terug in de oven.

Spinettie

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

Ingrediënten

400 g spaghetti
400 g kipfilet
600 g spinazie
1 pakje boursin light
1 pakje geraspte kaas
peper
zout

Bereiding

Begin met het koken van de spaghetti.
Daarna verwamt u de spinazie.
Als beide ingrediënten bereid zijn, mengt u deze.
Vervolgens de boursin erdoor heen roeren en er wat peper en zout overheen doen.
Later kunt u er nog geraspte kaas overheen doen.

Spiraaltjes met gebakken ei

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

Ingrediënten

400 g fusilli (spiraaltjes)
zout
8 eetlepels pikante olijfolie (waarin Spaanse pepertjes zijn gemarineerd)
4 eieren
50 g gemalen Parmezaanse kaas
peper van de molen
1 bosje peterselie

Bereiding

Kook de spiraaltjes al dente.
Bak intussen de eieren in 3 eetlepels pikante olijfolie tot het wit stolt.
Giet de spiraaltjes af en roer er de rest van de olie, de geraspte kaas en peper door.
Verdeel de pasta op de borden, leg op elke portie een gebakken ei en bestrooi met gehakte peterselie.

Spruitjes met uiensaus

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

Ingrediënten

500 g spruitjes
25 g boter
2 uien
1 eetlepel bloem
2½ dl melk
½ theelepel gemalen foelie
zout
peper
paneermeel

Bereiding

Maak de spruitjes schoon.
Maak de uien schoon en snipper deze.
Vet een ovenschaal in.
Breng in een pan met een beetje water en zout de spruitjes aan de kook, draai dan de hittebron wat lager en laat ze 5 minuten zachtjes koken.
Giet dan de spruitjes af en doe ze in de ovenschaal.
Verhit de boter in een pan en fruit hierin de uien glazig.
Roer er dan de bloem door en giet er beetje voor beetje de melk bij.
Blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met zout, peper en foelie.
Schep de saus over de spruitjes.
Zet de schaal 30 minuten in een voorverwarmde oven van 200 º C.

Sri Lankaanse prei- en uiensoep

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

Ingrediënten

125 g schoongemaakte en in dunne ringen gesneden prei
2 fijngesneden rode uitjes
2 eetlepels boter
1 eetlepel rijstebloem
6 dl bouillon
1 dl room
½ theelepel zout
¼ theelepel nootmuskaat
½ theelepel witte peper

Bereiding

Verhit de boter in een bakpan en bak de ui en de prei tot de ui licht gebakken is (± 5 minuten).
Voeg dan intensief roerend de bloem en direct daarna de bouillon toe en blijf op hoog roeren tot het geheel goed is gemengd en breng de soep dan al roerend aan de kook.
Laat de soep dan, onder af en toe roeren, ± 5 minuten koken.
Laat het geheel tot handwarm afkoelen, voeg de room toe en breng de soep met peper, zout en nootmuskaat op smaak.
Verwarm de soep tot de gewenste serveertemperatuur en serveer haar zo snel mogelijk.

St Jacobsmosselen in pepersaus

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

Ingrediënten

400-450 g St Jacobsmosselen, schoongemaakt, zonder schelp
3 eetlepels rijstwijn of droge witte wijn
3 eetlepels zoete ketjap
zout, witte peper uit de molen of een mespunt cayennepeper
1 eetlepel maïzena
1 dl kippenbouillon
4 eetlepels zoete chilisaus
1 bolletje ingelegde gember, zeer fijn gehakt
½ rood pepertje, schoongemaakt en zeer fijn gehakt
½ groene paprika, van zaad ontdaan en in dunne reepjes
gesneden
4 lente-uitjes, schoongemaakt en in repen van 3-4 cm gesneden

Bereiding

Snijd de St Jacobsmosselen horizontaal eenmaal door.
Vermeng in een schaal de rijstwijn of witte wijn met de zoete ketjap, zout en wat witte peper.
Leg de St Jacobsmosselen erin, zet de schaal afgedekt in de magnetron en laat op halve hoogte 5 minuten stoven.
Neem de Jacobsmosselen met een schuimspaan uit het vocht en houd ze warm.
Vermeng de maïzena en de bouillon en schenk het samen met de chilisaus bij het vocht in de schaal.
Doe er de gehakte gember, het pepertje en de paprika bij en schep alles goed om.
Plaat de schaal in de magnetron en laat het gerecht op de hoogste stand 2-3 minuten koken.
Roer regelmatig, zodat de saus goed kan binden.
Voeg de St Jacobsmosselen en de reepjes lente-ui aan de saus toe, verwarm alles afgedekt nog½-1 minuut en dien direct op.

Tip: St Jacobsmosselen zijn snel gaar. Kook ze niet te lang, dan worden ze taai.

Stampot van tomaten

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

Ingrediënten

Bereiding

Schil de aardappels, was ze en doe ze in de pan.
Snijd de vlees tomaten in vieren en de uien in stukjes.
Voeg de tomaten, de uien en de tomatenpuree bij de aardappels in de pan.
Laat alles tegelijk gaar koken.
Smelt een beetje boter in en pan en rul het gehakt.
Wanneer de pan met aardappels, uien, tomaten en tomatenpuree gaar is, kun je het (na het afgegoten te hebben) door elkaar stampen.
Voeg de gehakt erbij.
Als het geheel nog wat te nat is dan wat havermout mee stampen.

Stap-voor-stap rollade braden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	-	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

1 grote varkensfiletrollade (750 g - 1 kg), of 2 kleine (à 350-450 g)
50 g roomboter (of 4 eetlepels vloeibaar braadproduct)
150 ml droge witte wijn

Bereiding

Rollade uit verpakking nemen en in ca. 1 uur op kamertemperatuur laten komen.
Vlees droogdeppen met keukenpapier en bestrooien met zout en peper.
In braadpan op matig vuur boter smelten.
Als bijna alle schuim van boter is weggetrokken, rollade in pan leggen en aanbraden.
Rollade met behulp van vleestang of houten spatel en vleesvork paar keer omdraaien, zodat vlees rondom - ook aan zijkant! - lichtbruin wordt.
Vuur laag draaien en rollade met deksel schuin op pan in 35 minuten tot 1 uur gaar braden (gaartijd is afhankelijk van gewicht).
Vlees uit pan nemen en in aluminiumfolie verpakt 10 minuten laten rusten.
Intussen wijn in pan schenken, aanbaksels losroeren en jus even laten doorkoken.
Jus op smaak brengen met zout en peper.
Rollade uit folie nemen, netje openknippen en verwijderen.
Rollade met groot mes in dunne plakken snijden.

Tip: Uit de oven: Na het aanbraden kan de rollade eventueel ook in een braadslede in de oven (inschakelen op 175 °C) verder garen. Met behulp van een vleesthermometer is eenvoudig te controleren wanneer het vlees gaar is; de kerntemperatuur is dan ca. 70 °C

Steak met champignonsaus en boursin

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

Ingrediënten

1 potje Boursin Cuisine Drie Pepers
4 eetlepelsSolo Culinesse
4 biefstukken
250 g champignons, in vieren
zout
versgemalen peper

Bereiding

Bak de steaks in een pan
Stoof de champignons in een aparte pan
Warm de Boursin Cuisine op samen met de gestoofde champignons.
Serveer met knapperige frietjes

Variatietip: Je kan de champignons ook vervangen door kerstomaten. Je hoeft ze alleen te verwarmen in een pan met een beetje Solo margarine, een snufje zout, wat suiker en wijnazijn.

Stoofprutje

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

Ingrediënten

1 kg kalfsvlees
1 groene paprika
500 g verse champignons
2 wortels
1 grote ui
scheutje azijn
1 lepel suiker
4 laurierbladeren
boter
1 glad donker bier en water
rozemarijn
zout
basilicum
tijm

Bereiding

Ui in ringen snijden en aanbakken in boter.
Het vlees toevoegen en goed aanbakken.
Ondertussen de wortels, paprika en champignons wassen en klein snijden.
Alle ingrediënten toevoegen, ook de kruiden en het bier en wat water.
Deksel op de pan doen en ongeveer 2 uur laten stoven op laag vuur.
Na 2 uur het deksel van de pan af halen en proeven of het naar smaak is.
Nu binden met wat bruine sauspoeder,en nog even laten sudderen.

Stoofschotel

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

Ingrediënten

300 g kipfilet
1 groene paprika
1 rode paprika
1 grote ui (anders 2)
125 ml demi crème fraîche
1 mok bouillon (van poeder)
1 zak krieltjes (450 g)
1 theelepel gedroogde rozemarijn
zout en peper naar smaak
pan met dikke bodem

Bereiding

Snijd de kip in kleine blokjes en bestrooi dit met zout en peper.
Bak de kip bijna gaar in wat olie en zet dit aan de kant.
Dan de paprika's in lange dunne reepjes snijden en deze reepjes even halveren, de ui snipperen.
Gooi eventueel nog een beetje olie bij in je pan en doe dan de ui, paprika, krieltjes en rozemarijn in de pan, op laag vuur.
Roer dit af en toe door, vergeet niet na het roeren elke keer de deksel op de pan te doen, je aardappels moeten niet bakken.
In een minuut of 10 moet dit wel klaar zijn.
Vervolgens is het tijd de bouillon in de pan te doen.
Even roeren en dan het deksel er weer op, 5 minuten later mag je weer even kijken.
Je hoeft overigens geen bouillon van poeder te gebruiken, wat je ook doet, zorg er in ieder geval voor dat je een krachtige bouillon gebruikt.
Ongeduldig genoeg geweest, nu de demi crème fraîche en kip erbij, goed roeren en de laatste keer (echt waar) 5 minuutjes het deksel op de pan doen.
De geur die nu je keuken vult is al goddelijk en geeft je een warm gevoel (bij ons thuis is het de strijd of de afzuigkap aan moet. Ik houd van de geur van eten in de huiskamer en keuken, (anderen niet, jammer is dat!)
Dan is nu de tijd aangebroken de blij verraste gezichten van je disgenoten te zien.
Op zich heeft dit gerecht niks extra nodig, want alles zit in de pan, maar mocht je toch wat extra willen, wat brood om de saus mee op te slurpen (vergeet niet: brood is slechts de drager van lekkers) is zeker niet vreemd!.
Eet smakelijk en neem het me niet kwalijk als je morgen meer van deze heerlijkheid wilt!

Stoofschotel met lamsvlees en groenten

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

Ingrediënten

750 g in flinke blokken gesneden lamslappen
1 schoongemaakte en kleingesneden ui
1 schoongemaakte en in ringen gesneden prei
1 schoongemaakte en in stukjes gesneden stengel bleekselderij
1 in plakjes gesneden worteltje
1 eetlepel grofgehakte peterselie
1 laurierblad
1 theelepel gedroogde oregano
mespuntje gemalen komijn
zout, peper
± 7 dl water
500 g geschilde en in stukken gesneden aardappelen
250 g schoongemaakte en in stukjes gesneden pompoen
2 in plakjes gesneden courgettes
250 g schoongemaakte en gebroken sperziebonen
350 g maïskorrels uit blik, uitgelekt
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Doe de blokken vlees, de kleingesneden ui, de ringen prei, de stukjes selderij, de plakjes wortel, de gehakte peterselie, het laurierblad, de oregano, de komijn en wat zout en peper in een pan.
Voeg zoveel water toe alles net onder staat.
Breng het geheel aan de kook.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat alles 1 uur zachtjes koken.
Voeg de stukken aardappel en pompoen toe en laat deze 10 minuten meekoken.
Voeg de plakjes courgette en de sperziebonen toe en laat alles nog eens 20 minuten zachtjes koken.
Roer de maïskorrels door het vlees/groentemengsel en verwarm deze 5 minuten mee.
Maak de maïzena in een kommetje aan met wat water en bind hiermee het gerecht.
Serveer de stoofschotel in een diepe schaal.

Stoofvlees 3

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

Ingrediënten

1 kg rundstoofvlees
2 eetlepel olijfolie of boter
1 eetlepel bloem
1 grote ui
1 grote wortel
laurierblad
peper
zout
of een zakje stoofvleeskruiden
1 boterham
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel "poepgelei" = appel-perenstroop voor op de boterham
2 flesjes bruin bier (vb. bruine Leffe)

Bereiding

Snijd de ui en wortel fijn en stoof aan in de olie of boter.
Voeg het rundvlees toe en laat kroeten.
Kruid met peper en zout of het zakje stoofvleeskruiden en laurier.
Doe het bruin bier erbij tot het vlees onderstaat.
Besmeer de boterham langs de ene kant met de mosterd en langs de andere kant met de "poepgelei".
Doe de boterham erbij en laat ongeveer 2 uur sudderen.
Het vlees mag echt uit elkaar vallen, zo mals moet het zijn.
Wanneer het vlees mals is en je saus is nog wat te dun dan kan je binden met wat aardappelzetmeel of maïzena.
De volgende dag is dit lekkerder en serveer met vers gebakken frietjes, gekookte aardappelen en appelmoes.

Stoofvlees in donker biersaus

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

Ingrediënten

2 kg stoofvlees (mager)
5 ajuinen
5 laurierblaren
2 flessen donker tafelbier
4 eetlepel mosterd
zout en peper
maïszetmeel express voor donkere sausen

Bereiding

Bak in een grote pan het stoofvlees zodat het een bruin krokant jasje heeft.
Neem een presspot, zet op een hoog vuur(6), doe de olijfolie erin en bak de gesneden ajuin tot hij bruin ziet.
Doe het stoofvlees, de laurierblaren, het zout (naar eigen smaak), de peper en de mosterd erbij.
Sluit de pot.
Als de presspot op zijn kookpunt is, zet hem dan op stand 3 en laat 45 minuten koken.
Laat de stoom weg onder de koude kraan.
Proef of er voldoende zout en peper in is en dik aan met maïszetmeel express.
Dien op met witloof in mayonaise en frietjes of kroketten.

Sweet & sour

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

Ingrediënten

¼ kopje water
½ blikje stukjes ananas
½ groene paprika
½ rode paprika
1 kleine ui
2 eetlepels azijn
2 eetlepels ketchup
2 eetlepels bruine suiker
2 theelepels sojasaus
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Doe de stukjes Ananas samen met het Ananassap in een pan.
Snijd de paprika's en de ui in stukjes en voeg ze bij de Ananas.
Voeg de azijn, de ketchup, de bruine suiker en de sojasaus toe.
Breng op een laag vuur aan de kook en laat ± 10 minuten doorkoken.
Vermeng 2 eetlepels maïzena met¼ kopje water en vermeng dit, als alle klontjes eruit zijn, met de andere ingrediënten.

Szechuan kip

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

Ingrediënten

1 dubbele kipfilet
1 flinke komkommer

voor de saus

50 g pindakaas
1 eetlepel sesamolie
1 theelepel suiker
mespunt zout
3 eetlepels bouillon of water
½ eetlepel Szechuanpeper

Bereiding

Breng water met zout aan de kook, leg de kip erin en laat het op laag
vuur minstens 30 minuten trekken.
Neem de kip uit het nat, laat afkoelen en snijd het vlees eerst in plakken en dan in repen.
Boen de komkommer af en snijd hem in de lengte door. Verwijder het zaad.
Snijd of schaaf van het vruchtvlees flinterdunne reepjes.
Leg die op een schaal.
Vermeng de pindakaas met de olie, suiker, een mespunt zout en de bouillon of het water.
Kneus de peperkorrels of maal ze in de pepermolen, voeg ze aan de saus toe en klop even stevig kloppen tot een gladde saus ontstaat.
Verdeel de stukjes kip over de komkommer en schenk de saus erover.
Dien dit gerecht goed gekoeld op.

Tip: Szechuan peperkorrels zijn in de speciaalzaak te koop. Rooster ze even in een hete koekenpan, kneus of maal ze en de geur van China komt u tegemoet!

Szechuanbiefstuk

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

Ingrediënten

500 g biefstuk, in flinterdunne reepjes gesneden
2 eetlepels olie
½ rood pepertje, pitten verwijderd en zeer fijn gehakt
4 eetlepels lichte sojasaus
1 dl bouillon
2 eetlepels maïzena
3 stengels bleekselderij, in de lengte gehalveerd en in stukjes van
2-3 cm gesneden
1 rode paprika, zaad verwijderd en in reepjes gesneden
mespunt zout
zwarte peper uit de molen of gekneusde versgeroosterde
Szechuanpeper

Bereiding

Verhit in de magnetron een bruineerschaal 5 minuten op de hoogste stand.
Wentel de stukje vlees door de olie, bak ± 1/3 deel in 2-3 minuten op de hoogste stand en doe ze over in een andere schaal.
Verwarm de bruineerschaal weer en bak dan de volgende portie.
Het vlees mag in geen geval allemaal tegelijk worden gebakken, dan schroeit het niet goed dicht.
Vermeng de sojasaus en bouillon en roer er de maïzena door.
Breng op smaak met het rode pepertje, gemalen peper of Szechuanpeper en een heel klein beetje zout.
Plaats de saus op de hoogste stand in de magnetron en laat 2-3 minuten koken tot de saus gaat binden.
Roer af en toe.
Doe de paprika en de selderij in de saus, dek de schaal af en laat nog 1 minuut koken.
Leg de biefstuk in de saus, verwarm½-1 minuut en dien direct op.

Tabouleh 9 (peterseliesalade)

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

Ingrediënten

150 g burghul (grofgemalen tarwe)
sap van 1 citroen
1 dl olijfolie
zout & peper
2 grote bossen platte peterselie
½ bosje munt
3 tomaten
2 lente-uitjes
eventueel kropje Romana bindsla

Bereiding

Week de burghul (Turkse grof gemalen en gestoomde tarwe) 10 minuten in koud water en knijp het goed uit.
Meng er het citroensap en de olijfolie door plus zout en peper.
Roer en laat een half uur staan.
Was en droog de peterselie en de munt.
Verwijder de stelen en hak de blaadjes ragfijn, maar maak er geen pulp van.
Ontvel de tomaten door ze even in kokend water te houden, verwijder zaad en vocht en snijd ze in kleine blokjes.
Meng vlak voor het opdienen alles door elkaar en bestrooi met gehakte lente-ui.
Serveer met het hart van de bindsla.
Je gebruikt de blaadjes om de taboulé mee op te scheppen en te eten.

Tagliatelle con pomodori secci, funghi misto, panchetta croccante e parmigiano

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

Ingrediënten

voor 2 personen

200 g tagliatelle
1 bakje (150 g) gemengde paddenstoelen
1 eetlepel Bertolli Classico olijfolie
75 g gerookte spekblokjes
peper uit de molen
1 pot Bertolli Pastasaus Zongedroogde tomaat & oregano
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

Kook de tagliatelle volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Borstel de paddenstoelen schoon en halveer de grote exemplaren.
Verhit de olijfolie in een ruime hapjespan of wok en bak hierin de spekblokjes in 5 minuten op laag vuur uit.
Voeg de paddenstoelen toe en bak ze 3 minuten op hoog vuur mee.
Bestrooi ze met wat peper.
Schenk de pastasaus erbij en kook de saus een minuut of 5 op matig vuur.
Verdeel de tagliatelle over 2 voorverwarmde, diepe borden, schep de saus erop en bestrooi de pasta met de Parmezaanse kaas.

Tagliatelle met asperges en parmaham

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

Ingrediënten

600 g witte asperges
300 g tagliatelle
1 pak mix voor tagliatelle roomsaus (70 g)
250 ml melk
75 g parmaham
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

Bereiding

Asperges schillen, houtige einden verwijderen en asperges schuin in plakjes snijden.
Tagliatelle koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Asperges laatste 5 minuten meekoken.
Afgieten en terug in pan doen.
Intussen saus bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Met tagliatelle en asperges mengen.
Parmaham in kleine stukjes scheuren en aan pasta toevoegen.
Bieslook erboven fijnknippen.
Peper naar smaak toevoegen en goed mengen.

Tagliatelle met roomspinazie

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

Ingrediënten

1 ui
1 knoflookteen
25 g boter
450 g verse bladspinazie
nootmuskaat
200 ml slagroom
400 g tagliatelle
50 g geraspte kaas
1 eetlepel citroensap
zout
peper

Bereiding

Snijd de ui en de knoflook klein.
Doe de boter in een pan en bak hierin kort de ui en knoflook tot ze zacht maar niet bruin zijn.
Voeg de spinazie toe, smoor het 2 tot 3 minuten.
Breng het op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Giet de slagroom erbij en laat alles onder voortdurend roeren op middelhoog vuur pruttelen totdat de saus ingedikt is.
Kook ondertussen de tagliatelle in een ruime pan al dente.
Voeg de geraspte kaas toe aan de saus, roer goed door en voeg dan de citroensap toe.
Verdeel de tagliatelle over 4 borden en daarna de saus.
Bestrooi eventueel nog met geraspte kaas.

Tagliatelle met tonijn en tijm

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

Ingrediënten

380 g tagliatelle
1,4 dl extra vergine olijfolie
1 vers pepertje, zonder zaadjes en fijngehakt.
50 g uitgelekte kappertjes
1½ eetlepel verse (citroen) tijm
500 g tonijn, schoongemaakt en in blokjes van 3 cm.
0,6 dl citroensap
1 eetlepel geraspte citroenschil.
30 g verse gladde peterselie, gehakt.

Bereiding

Kook de tagliatelle al dente in een grote pan licht gezouten kokend water.
Laat het uitlekken en doe het weer in de pan.
Verhit intussen 1 eetlepel olie in een grote koekenpan.
Voeg de verse peper en de kappertjes toe en bak ze al roerend 1 minuut, of totdat de kappertjes knapperig zijn.
Voeg de tijm toe en bak nog 1 minuut.
Doe dan het mengsel in een kom.
Verhit nog 1 eetlepel olie in de pan.
Voeg de tonijnblokjes toe en schep alles 2-3 minuten door elkaar, of tot de blokjes aan de buitenkant egaal bruin zijn maar nog roze van binnen.
Controleer dat met de punt van een scherp mes.
Haal dan de pan van het vuur.
Voeg tonijn, citroensap, citroenschil, peterselie en de rest van de olie toe aan het kappertjesmengsel en roer alles zachtjes door elkaar tot het een gelijkmatig mengsel is.
Schep dan de pasta erdoor, bestrooi alles met vers gemalen zwarte peper en serveer het meteen.

Tagliatelle puttanesca met kabeljauw

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

Ingrediënten

1 ui
1 aubergine
4 eetlepels olijfolie
1 pot pastasaus puttanesca (350 g)
250 g tagliatelle groene en witte (pak à 500 g)
1 schaal kabeljauwfilet (ca. 240 g)
1 blik tomatenblokjes (400 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Uiteinden van aubergine verwijderen en rest in kleine blokjes snijden.
Olie verhitten en ui fruiten.
Auberginebloklјes enkele minuten meebakken.
Pastasaus toevoegen, pot omspoelen met klein beetje water en bij saus gieten.
Geheel ca. 20 minuten op laag vuur laten pruttelen.
Intussen tagliatelle bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Kabeljauwfilet in stukjes snijden en samen met tomaatblokjes laatste 5 minuten mee verwarmen met saus.
Tagliatelle serveren met puttanesca-vissaus.

Tahu met sperciebonen

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

Ingrediënten

1 blok tahu, in blokjes van 2½ x 2½ cm
¼ l bouillon
250 g sperciebonen
1 eetlepel bonitovlokken

Bereiding

Bak de tahu lichtbruin in olie en laat uitlekken.
Breng de bouillon in een pan aan de kook en voeg bonitovlokken en bonen toe.
Laat sudderen totdat de bonen gaar zijn. Doe de bonen op een schaal en houd ze warm.
Kook de bouillon snel tot de helft in en giet ze over de bonen en leg de tahu hier bovenop.

Tajine met lamsvlees 2

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

Ingrediënten

voor 2 personen

500 g lamsvlees
1 tomaat
1 ajuin
1 wortel
3 kleine aardappelen
komijn
saffraan
knoflook

Bereiding

Leg in de tajine de lamsvlees (in blokjes gesneden) en kruid deze met knoflook, zout, peper, safraan en komijn.
Snijd de aardappelen in lange schijven en leg deze erbovenop.
Snijd de tomaat en ajuin en wortel en leg deze bovenop de aardappelen.
Kruid alles in de tajine en zet deze op een zeer laag vuur.
Laat dit ongeveer een uurtje stomen.
Als alles gaar is, kan het zo uit de tajine worden gegeten.

Tapa

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

voor 1 persoon

vijgen
amandelen
bacon

Bereiding

Doe in elke vijg een amandel en wikkel die in bacon.
Zet het vast met een prikker.
En bak het dan in de olijfolie bruin.

Tapas peperonato

Menugang	Hapje	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 pot gegrilde paprika's, in reepjes gesneden
4 tomaten ontveld en in blokjes gesneden
2 fijn gehakte teentjes knoflook
1 dl olijfolie
10 blaadjes basilicum in fijne reepjes gesneden
2 eetlepel kappertjes
zout
peper

Bereiding

Verhit de olie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook.
Voeg de paprika en tomaten toe en laat het geheel ca. 25 minuten garen op een zacht vuurtje.
Bestrooi voor het serveren met de basilicum en breng op smaak met zout en peper en kappertjes.

Taugé-gehakt

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

Ingrediënten

500 g rundergehakt
150 g taugé
1 teentje knoflook
2 eetlepels ketjap manis
½ rode peper
2 eetlepels paneermeel
1 eetlepel verse gehakte koriander
1½ dl runderbouillon
250 g ongekookte rijst
1 ei
olijfolie/boter

Bereiding

Hak de taugé, peper en knoflook fijn en meng het samen met de ketjap , koriander, het paneermeel en het ei door het gehakt.
Breng verder op smaak met ongeveer een halve theelepel zout en peper uit de molen en draai er ballen van.
Bak ze in een mengsel van boter en olie in ongeveer 20 minuten op laag vuur om en om.
Blus af met de bouillon en breng het vocht aan de kook.
Haal de ballen uit de pan en leg ze in een voorverwarmde oven van 70 º C.
Voeg de sperzieboontjes toe aan het bakvocht.
Doe een deksel op de pan en laat de boontjes op middelhoog vuur garen.
Leg midden op een bord een mooi hoopje boontjes met stoofvocht.
Leg er een balletje bovenop.
Maak met behulp van een kopje een bolletje rijst naast de boontjes.

Tempe goreng tepung (gebakken tempe in een meelbeslagje)

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

Ingrediënten

1 plak tempe (circa 300 g)
100 g rijstmeel
25 g tapiocameel
150 cc water
circa 2 eetlepels fijngeknipte bieslook
zonnebloemolie voor het bakken

kruiden die fijngestampt worden

2 theelepels korianderpoeder
1 teentje knoflook
1 cm kentjoer
3 kemirinoten
zout naar smaak

Bereiding

Snijd de tempe in dunne plakken van circa 4x7 cm.
Maak van de fijngestampte kruiden, meel en water een soepel beslag door het water al roerend beetje bij beetje toe te voegen.
Vervolgens gaat de geknipte bieslook erbij.
Nu ruim olie in de wok doen en deze goed heet laten worden en op temperatuur houden.
Even voor het bakken, de plakken tempe door het meelbeslag halen en voorzichtig in de wok doen.
Het eerste plakje lichtbruin en krokant bakken en proeven op smaak; het beslag kan eventueel nog op smaak gebracht worden.
Als de smaak goed is kan de rest van de tempe in een betrekkelijk snel tempo lichtbruin en krokant gebakken worden.
Goed uitlekken op wat bakpapier is raadzaam.
De tempe blijft niet lang krokant en is het lekkerst vlak na het bakken.
Om de tempe enigszins weer krokant te krijgen legt men de plakjes circa 20 minuten in een matig (voor-)verwarmde oven.

Terschellingse cranberryspoom

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

Ingrediënten

200 g cranberry's
115 g basterdsuiker
1 dl grapefruitsap
½ dl mousserende witte wijn
10 cc cointreau

garnering

30 stuks cranberry's
50 g suiker
10 cocktailprikkers

Bereiding

Verwarm de suiker, cranberry's en het grapefruitsap in een steelpan op een niet te hoog vuur tot de suiker is opgelost.
Laat de cranberry's afgedekt ca. 8 minuten zachtjes koken.
Laat het iets afkoelen.
Pureer het mengsel in de keukenmachine tot een glad geheel.
Wrijf de puree door een fijne zeef boven een kom, haal er zoveel mogelijk sap uit.
Roer de cointreau erdoor en laat het afkoelen.
Schep het mengsel in de ijsmachine en laat het in ca. 30 minuten draaien tot het stijf is.
Breng 1 dl water met 50 g suiker aan de kook.
Leg de prikkers erin. Kook ze 1 minuut en laat ze in het suikerwater afkoelen.
Prik aan elke prikker 3 cranberry's en schuif ze naar het midden van de prikker.
Schep in elke champagneflûte een bolletje cranberryijs; schenk er wat mousserende wijn over.
Leg de cranberryprikkers dwars over het glas.

Tex-mex chicken 2

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

Ingrediënten

1 kip
100 g gerookt spek
1 eetlepel verse rozemarijn
3 tenen knoflook
1½ eetlepel chilikruiden
2 citroenen
3 eetlepels olie

Bereiding

Hak de rozemarijn en het spek fijn.
Rasp zoveel van de schil van de citroen dat u 2 eetlepels vol heeft.
Verwijder met een keukenschaar de ruggegraat van de kip.
Leg de kip met de borst naar boven op een werkblad zover mogelijk open en sla hem met een groot mes plat.
Maak het vel van de borst en de poten los.
Vermeng het spek, de rozemarijn, de uitgeperste knoflook, 1 eetlepel chilikruiden en 1 eetlepel citroenrasp en verdeel dit mengsel onder de huid.
Vermeng de olie met ½ eetlepel chilikruiden en 1 eetlepel citroenrasp en wrijf de kip hiermee in.
Leg de kip op het rooster van de grill en rooster hem in ± 45 minuten goudbruin en gaar.
Bestrijk de kip af en toe met in olie gedoopt takje rozemarijn.
Serveer de kip met avocadodip.

Thaise maaltijdsoep

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

Ingrediënten

Bereiding

Kook 1 l kippenbouillon met 2 theelepels Thaise vissaus (Nam Pla) en 4 djeroek poeroetblaadjes of een partje limoen 10 minuten op laag vuur.
Kook 2 dl kokosmelk (uit blik) met 125 g rijstmie en 1 rood pepertje in ringetjes en zonder zaadjes 3-5 minuten mee.
Schep er van het vuur af 100 g taugé door.
Verdeel 200 g gerookte kipfilet in dunne plakken over 4 kommen, schep de soep erop en druppel er chili-olie of Maleise roerbakolie over.
Garneer met koriander of peterselie.
Lekker met vooraf een Vietnamese loempia met pittige saus.

Thaise mie met peultjes en cashewnoten

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

Ingrediënten

350 g Honig mie
1 pakje Honig Mix voor Thaise mie
3 eetlepels olie
300 g kipfilet gesneden.
200 g peultjes
1 ui gesnipperd
100 g ongezouten cashew noten, gekneusd
1 dl water

Bereiding

Kook de mie volgens de algemene bereidingswijze op de verpakking.
Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak hierin de kipfilet snel gaar.
Roerbak vervolgens de peultjes en de ui mee.
Voeg 1 dl water, de mix en de cashewnoten toe en verwarm het geheel door.
Roer de mie er doorheen en verhit het geheel nogmaals kort.

Serveertip: Serveer er verschillende gerechtjes bij op tafel, zoals seroendeng, kroepoek en atjar.
Lekker met een komkommersalade met perzik en een scheutje ketjap manis.

Thaise nasi met minigehaktballetjes

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

Ingrediënten

300 g pandanrijst
300 g rundergehakt
½ eetlepel sambal manis
3 eetlepels zonnebloemolie
1 limoen
1 zakje verse basilicum (15 g)
600 g Thaise roerbakmix
1 pakje maaltijdmix voor nasi (50 g)

Bereiding

Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Gehakt mengen met sambal en naar smaak zout en peper toevoegen.
20 kleine balletjes van gehakt draaien.
Helft olie in koekenpan verhitten.
Hierin gehaktballetjes rondom 8 minuten bruin en gaar bakken.
Limoen halveren en 1 helft in partjes snijden.
Blaadjes basilicum loshalen en steeltjes in stukjes snijden.
Rest olie in wok verhitten.
Hierin groenten met basilicumsteeltjes 3 minuten roerbakken.
150 ml water en maaltijdmix erdoor roeren en 1 minuut verwarmen.
Rijst erdoor scheppen en 2 minuten roerbakken.
Halve lime erboven uitknijpen.
Blaadjes basilicum erdoor roeren en ook erop strooien.
Thaise nasi in 4 diepe borden scheppen.
Gehaktballetjes ernaast en partjes lime erop leggen.

Thaise salade met gehakt uit de wok

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

Ingrediënten

500 g half om half gehakt
3 bosuitjes
1 kleine rode paprika
½ komkommer
1 kleine krop ijsbergsla
2 eetlepels thaise currypasta
2 eetlepels verse koriander, grof gehakt
2 eetlepels verse munt, in reepjes
zout

Bereiding

Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Snijd de paprika in heel kleine blokjes.
Halveer de komkommer, schraap de zaadjes eruit en snijd het vruchtvlees in heel kleine blokjes.
Maak 8 bladeren ijsbergsla los van de krop, was ze en laat ze in een vergiet uitlekken.
Verhit een wok op hoog vuur.
Bak het gehakt met de currypasta in 6 minuten rul en knapperig bruin.
Giet het teveel aan vet af.
Roerbak de paprika 1 minuut mee.
Haal de pan van het vuur en schep de bosui, de komkommer, de koriander en de munt erdoor.
Breng de salade op smaak met zout.
Neem 4 slakommetjes en leg in ieder kommetje 2 in elkaar gestoken blaadjes ijsbergsla.
Zet ieder slakommetje op een bord.
Schep de gehaktsalade erin.

Tiansuan jiucai (zoetzure prei)

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

2 middelgrote preien, ± 350 g
1 teentje knoflook, gepeld
1 kleine gedroogde lombok rawit (spaanse peper)
zout
2 eetlepels rijstazijn of witte wijnazijn
1 eetlepel Chinese sojasaus
1 eetlepel witte basterdsuiker
1 eetlepel gembersiroop
4 à 5 eetlepels kippenbouillon (mag van tablet of korrels)

Bereiding

Maak de preien schoon.
Gebruik van de preien alleen het witte en licht-geelgroene deel.
Snijd de preien in vingerdikke ringen.
Verhit olie in een wok.
Fruit hierin het teentje knoflook tot het goudbruin ziet.
Verwijder het daarna.
Doe dan de verkruimelde rode peper in de olie, schep deze om en doe de prei erbij.
Laat alles onder voortdurend omscheppen 2 a 3 minuten bakken.
Doe dan zout naar smaak, azijn, sojasaus, suiker, gembersiroop en bouillon erbij.
Schep alles goed om.
Laat het even flink koken en dien het dan onmiddellijk op.

Tim soen tsjioen (traditionele zoetzure saus)

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

Ingrediënten

1 eetlepel Chinese sojasaus
1 eetlepel rijstwijn of sherry
4 eetlepels tomatensaus of 2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels milde azijn
1 à 2 eetlepels suiker
1 eetlepel maïzena
1 ui
4 a 6 teentjes knoflook, gepeld en in de lengte doormidden
gesneden
4 schijfjes verse gemberwortel
1 theelepel geraspte verse gemberwortel
1 rode spaanse peper, in reepjes gesneden
1-2 eetlepels gembersiroop

Bereiding

Vermeng de sojasaus, rijstwijn of sherry, tomatensaus of tomatenpuree, azijn en suiker.
Blijf roeren tot de suiker is opgelost.
Voeg daarna 2 dl water toe.
Maak de maïzena aan met 3 eetlepels koud water.
Maak de ui schoon, snijd hem in 8 partjes en maak de rokken los.
Verhit olie in een wok en fruit hierin onder voortdurend omscheppen de knoflook en de schijfjes gemberwortel tot de knoflook goudbruin ziet.
Verwijder daarna de ingrediënten uit de olie.
Voeg de ui, geraspte gemberwortel, spaanse peper en de gembersiroop toe aan de resterende olie.
Laat alles 1 minuut onder voortdurend omscheppen bakken.
Voeg vervolgens het tomatensaus-mengsel toe en breng alles aan de kook.
Roer de maïzena-oplossing erdoor en blijf roeren tot de saus gebonden is.
Laat hierna alles nog enkele minuten heel zachtjes pruttelen.

Aangezien deze saus geen conserveringsmiddelen bevat, is hij beperkt houdbaar: In de koelkast enkele dagen.

Info: Hoewel dit bij de meeste Chinese toko's wel te verkrijgen is, kunt u het ook goed zelf maken. De ingrediënten kunt u eventueel naar eigen smaak en inzicht wijzigen.

Tiramisu 28

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

Ingrediënten

250 g mascarpone
1 dl slagroom
100 g poedersuiker
4 stuks eidooiers
2 stuks eiwitten
2 kopjes sterke koffie
1 kopje amaretto
1 pakje lange vingers

Bereiding

Klop de room op met 1/3 van de suiker.
Klop ook de eiwitten stijf met 1/3 van de suiker.
Spatel room en eiwit door elkaar.
Roer met een mixer het eigeel en nog 1/3 van de suiker tot een luchtige crème.
Voeg 250 g mascarpone bij deze crème en meng het met de slagroom en eiwit.
Maak twee kopjes sterke koffie en doe hier één kopje Amaretto bij.
Bedek een vorm met in de Amaretto/koffie gedregde lange vingers.
Giet een deel van het romige mengsel op de koekjes.
Doe dit meerdere keren tot de vorm vol is.
De schotel afgedekt 24 uur in de koelkast laten rusten.

Tip: de vorm eerst bedekken met plastic voor je hem gaat beleggen.

Tiramisu 29

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

Ingrediënten

500 g mascarpone
100 g poedersuiker
4 eierdooiers
amaretto naar smaak
2 pakken lange vingers of boudoirs
2 tassen sterke koffie
cacaopoeder

Bereiding

Meng in een mengkom de mascarpone, de eierdooiers en de poedersuiker.
Meng de koffie met de amaretto.
Bedruip de boudoirs of lange vingers met het koffie-amaretto-mengsel.
Schik de boudoirs in een schaal en smeer er een laag van het mascarponemengsel op.
Ga zo door tot de boudoirs op zijn maar let op dat je steeds eindigt met een laag mascarpone.
Laat de tiramisu een nachtje staan, morgen is het gerecht nog lekkerder!
Bestrooi de tiramisu voor het serveren met cacaopoeder.

Tiramisu met rode vruchten

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

Ingrediënten

500 g mascarpone
4 eierdooiers
100 g poedersuiker
2 pakken lange vingers of boudoirs
1 zakje frambozencoulis uit het koelvak of 1 doosje diepgevrozen
frambozen of 2 bakjes verse frambozen.

mengeling van rode vruchten: aardbeien, rode besjes,
braambessen, zwarte bessen, frambozen

Bereiding

Meng de mascarpone met de eierdooiers en de poedersuiker.
Indien je frambozencoulis gebruikt: meng de coulis met een zelfde hoeveelheid water.
Indien je de diepgevroren frambozen gebruikt: ontdooi de frambozen en mix met de mixer samen met 1 glas water.
Indien je verse frambozen gebruikt: mix de frambozen met 1 glas water met de mixer fijn.
Schik de boudoirs in een schaal en bedruip ze met de coulis.
Smeer er een laag van het mascarponemengsel over en leg er rode vruchten op.
Ga zo door tot de boudoirs op zijn.
Maar eindig met een laag mascarpone en rode vruchten er bovenop.

Tiroler nusstorte

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

Ingrediënten

250 g boter
250 g basterdsuiker
7 eieren
250 g hazelnoten
80 g zelfrijzend bakmeel
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels rum

Bereiding

Eieren scheiden en de eiwitten in een vetvrije kom doen.
Boter, eidooiers, basterdsuiker en vanillesuiker tot een romig beslag kloppen.
Bakmeel, hazelnoten en rum er bij voegen en alles goed door elkaar heen roeren.
De eiwitten opkloppen en door het mengsel heen scheppen. (niet te hard roeren anders sla je de lucht er uit)
Het beslag in een beboterde en met paneermeel bestrooide taartvorm scheppen.
De taart op 180 º C. gedurende 50 minuten bakken.
Als de taart is afgekoeld, deze doorsnijden en de onderste helft met jam bestrijken.
De twee helften weer boven op elkaar leggen en bestrijken met chocoladeglazuur.

Tjao-mai (dim sum met varkensvlees)

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

Ingrediënten

20 diepvries-wontonvelletjes
1 gedroogde Chinese paddestoel
20 g mager varkensvlees
30 g vetspek
½ theelepel suiker
1 theelepel zout
peper
enkele druppels sesamolie

Bereiding

Laat de wontonvelletjes ontdooien
Laat de paddestoel ± 30 minuten in warm water weken.
Snijd de paddestoel, het vlees en het spek in blokjes van 2 mm, vermeng die met de suiker, het zout, peper en sesamolie en verdeel dit over de wontonvelletjes.
Vouw de velletjes eromheen, maar laat de bovenkant open.

Tjap tjoy

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 stengels bleekselderij
2 stuks wortel, in schuine plakken
8 stuks gedroogde Chinese champignons
200 g taugeh
200 g bloemkoolroosjes
1 stuks ontpitte spaanse peper
1 teentje knoflook
2 eetlepels droge sherry
1 eetlepel lichte soja
2 eetlepels oestersaus
2 theelepels bouillonpoeder
bindmiddel

Bereiding

Snijd de kip in plakjes, bak even aan en zet apart.
Snijd de bleekselderij in schuine stukken van 1½ cm.
Week de gedroogde Chinese champignons gedurende ½ uur in een kommetje water.
Snijd ze in plakjes en bewaar het weekwater.
Maak een saus van 1 kopje weekwater, de sherry, de soja , bouillonpoeder en de oestersaus.
Maak olie heet in een wok en voeg als deze gaat dampen de gesneden knoflook en de in ringen gesneden peper toe.
Voeg na 1 minuut de wortel, de bleekselderij, de in reepjes gesneden champignons en de kip toe en roerbak 2 minuten.
Hierna de saus en de bloemkoolroosjes.
Blijf omscheppen totdat de groenten beetgaar en de kip goed gaar is.
Voeg als laatste de taugé toe en bindt de saus licht.
Serveer bij witte rijst

Toemis kool

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

Ingrediënten

500 g fijngesneden kool
100 g gekookte garnalen
2 eetlepels ketoembar
2 eetlepels citroensap
2 teentjes fijngesneden knoflook
1 stuks fijngesneden ui
1 eetlepel trassiwater
2 stuks rode lombok, in ringetjes
½ l bouillon

Bereiding

Fruit ui, knoflook, ketoembar en lombok in wat olie.
Voeg hierna de kool toe en net zoveel vocht zodat de kool kan slinken.
Dan de bouillon, en na 25 minuten zachtjes koken de laatste 5 minuten de garnalen.

Tofu met cashewnotensaus

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

Ingrediënten

350 g zilvervliesrijst
1 zakje gezouten cashewnoten (200 g)
schil van 1 citroen
2 uien
1 pakje tofu naturel (375 g)
7 eetlepels zonnebloemolie
2 tenen knoflook
½ blikje kokosmelk (à 400 ml)
3 eetlepels donkere basterdsuiker
1 zak Thaise roerbakmix (400 g)

Bereiding

Rijst volgens aanwijzingen op verpakking koken.
In keukenmachine cashewnoten fijnmalen.
Schil van citroen raspen.
Uien pellen en snipperen.
Tofu in blokjes snijden. In pan 1 eetlepel olie verhitten.
Knoflook boven olie uitpersen.
Kokosmelk toevoegen en aan de kook brengen.
Cashewnoten, suiker en citroenschil erdoor roeren en geheel op zacht vuur 10 minuten laten sudderen tot saus wat dikker wordt.
In wok 3 eetlepels olie verhitten en ui en roerbakmix 4-6 minuten roerbakken.
In koekenpan rest van olie verhitten en tofu in 5 minuten aan beide kanten bakken.
Rijst met groenten mengen en over vier borden verdelen.
Met tofu en cashewnotensaus serveren.
Lekker met komkommersalade.

Tomaat-tonijnsalade 2

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

1-2 handjes krulsla-blaadjes
1 tomaat
½ blikje tonijnstukjes in water
½ rode ui
1 handje zeewier
8 zwarte olijven zonder pit
1 eetlepel balsamico azijn
1 eetlepel olijfolie
zeezout
peper

Bereiding
Zeewier wassen, harde steeltjes weghalen, in ca. 4 cm lange stukjes snijden.
Tomaat in plakjes, ui in dunne ringen snijden.
Op een bord eerst de gewassen krulsla, daarop de tomaat leggen, daarop de zeewier, de uitgelekte tonijnstukjes, de uienringen en de olijven verdelen.
Zout en peper naar smaak toevoegen, dan balsamico azijn en olijfolie erover druppelen.

Tomaten-groentesoep 2

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

Ingrediënten

1 pakje pakje Maggi Smaakmaker voor groentesoep
3 vleestomaten, in stukjes
300 g soepgroenten
150 g macaroni
4 bruine of witte pistoletjes
4 eetlepel groene pesto
100 g geraspte belegen kaas
1 potje witte bonen in tomatensaus
2 eetlepel bladselderij, geknipt

Bereiding

Breng 1½ l water aan de kook en voeg de Smaakmaker voor groentesoep, de tomaten, de soepgroenten en de macaroni toe.
Kook de soep 10 minuten op een laag vuur.
Snijd intussen de broodjes aan de bovenzijde in, bestrijk ze met de pesto en verdeel de kaas erover.
Verwarm de broodjes in 5 minuten in een voorverwarmde oven (200 ºC).
Schep de bonen met de saus door de soep en warm de soep goed door.
Schep vlak voor het serveren de selderij erdoor en serveer met de warme broodjes.

Tomaten-soja-chili dip

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

Ingrediënten

4 eenheden tomatensaus
4 eenheden sojasaus
1 eenheid chilisaus

Bereiding

Vermeng de ingrediënten.

Tomaten-uiensalade

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

Ingrediënten

4 tomaten (tasty tom)
1 ui
2 eetlepels olijfolie
peper
zout
basilicum
scherp mes
snijplank
kom

Bereiding

Snijd de tomaten en ui met een scherp mes in schijven op de snijplank en doe ze in een kom.
Strooi er peper en zout en wat basilicum over en daarna 2 eetlepels olijfolie.
Voorzichtig doorroeren.
Een half uurtje in de koelkast.

Tomatensoep met balletjes 2

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg tomaten
2 wortelen
1 rode paprika
1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 blikje tomatenpuree
peper
zout
2 eetlepel olijfolie
laurierblad
150 g gemengd gehakt
50 g paneermeel of chapelure
1 l groentebouillon

Bereiding

Snijd de ui, knoflook en de wortelen fijn en stoof aan in olijfolie.
Blaker de rode paprika zwart onder de grill van de oven of op het gasfornuis.
Doe de paprika even in een plastic zakje en pel hem daarna.
Snijd de paprika fijn en voeg bij de groenten.
Snijd de tomaten in stukken en verwijder het groene gedeelte en kroontje.
Voeg de tomaten bij de rest van de groenten.
Maak 1½ l bouillon van een groentebouillonblokje en voeg dit samen met de tomatenpuree bij de groenten.
Kruid met peper en zout en laurier. Laat ongeveer 20 à 25 minuten zachtjes koken.
Meng voor de balletjes het gehakt en het paneermeel.
Rol er kleine balletjes van en kook afzonderlijk in een klein pannetje water.
Mix de soep fijn met een staafmixer of passeer door een zeef of passe-vite.
Voeg de balletjes bij de soep en laat nog even doorkoken.
Zet op tafel wat fijngehakte peterselie om over de soep te strooien.

Tomatensoep met kruiden

Menugang	Voorgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 kg vleestomaten
4 sjalotten
1 knoflookteentje
1 stengel bleekselderij
2 dl droge witte wijn
1 eetlepel gehakte sinaasappelschil
1 koffielepel suiker
3 eetlepels boter
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel versgehakte dragon
1 blaadje laurier
zout
versgemalen peper

Bereiding

Hak de sjalotten en de selderij en fruit de groenten aan in de olijfolie.
Voeg het geperste teentje knoflook eraan toe en laat alles 5 minuten stoven.
Laat de tomaten schrikken in kokend water en pel ze.
Verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukken.
Doe de tomaten in de kookpan, met de wijn, het laurierblad, de gehakte sinaasappelschil, de suiker, een snuifje zout, peper en de helft van de dragon.
Breng aan de kook en laat met een deksel op de pan 25 minuten pruttelen.
Draai de soep door een roerzeef en breng op smaak met de rest van de dragon en eventueel nog wat zout en peper.
Roer de boter erdoor en verhit nog even.
Dien onmiddellijk op.

Tompouce van komkommer en gerookte zalm

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

Ingrediënten

½ komkommer
6 plakken gerookte zalm
1-2 eetlepel citroensap
4-6 eetlepel olijfolie
zout
peper
klein potje zalmeitjes

Bereiding

Snijd de komkommer in dunne, lange plakjes en snijd de zalm in plakken van de zelfde maat. Maak tompouces van de komkommer en zalm. Meng voor de dressing citroensap, zout, peper en olie.
Druppel de dressing over de tompouces en garneer met zalmeitjes.

Toni's aardappelschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

700 g aardappel schijfjes
1 courgette
2 tomaten
2 uien
4 eieren
400 ml koksroom
250 g strooikaas/oud

Bereiding

Snij de courgette, tomaat en ui in dunne plakjes (net zo dik als de aardappelschijfjes).
Mix dit samen met de aardappelschijfjes en doe dit in een ovenschotel.
Strooi de kaas samen met peper en zout over de mix heen.
Kluts de eieren met de koksroom en giet dit over de mix in de ovenschotel heen.
Zet het geheel voor 35 minuten in een voorverwarmde oven op 200 º C.

Toni's brocoli pasta

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

Ingrediënten

3 blikjes tonijn (in water of olie)
250 ml crème fraîche
2 uien
400 g broccoli
1 potje pesto d'olive
500 g pasta

Bereiding

Kook de pasta in heel veel water en voeg de laatste 5 minuten de in grove stukken gesneden brocoli toe.
Giet af en voeg de fijn gesneden ui, potje pesto, de tonijn, crème fraîche en flink wat grof gemalen peper toe.

Toni's pasta groen

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

Ingrediënten

500 g pasta
spinazie à la crema (diepvries verpakking 450 g)
bakje kruiden kaas
500 g rundergehakt
2 uien
200 g champignons
1 teentje knoflook

Bereiding

Snijd de ui in blokjes en pers de knoflook.
Bak de ui en knoflook samen met het gehakt gaar.
Kook de pasta zo gaar als je zelf lekker vindt.
Voeg de kruidenkaas en spinazie aan het gehakt toe en warm dit op.
Giet de pasta af.

Toni's pasta rood

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

Ingrediënten

1 potje zongedroogde tomaten in olie
7 tomaten
400 g spekjes
50 g pijnboompitten
1 bosje verse basilicum
500 g pasta (penne)
2 tenen knoflook

Bereiding

Snijd tomaten in blokjes, zongedroogde tomaten in reepjes en de basilicum fijn.
Doe dit samen met de twee geperste tenen knoflook, de olie uit het potje zongedroogde tomaten, in een grote bak (die je op tafel kan zetten als je het uitserveerd).
Bak zonder boter of olie de pijnboompitten licht bruin.
Bak de spekjes redelijk uit en kook de pasta zo gaar als je zelf lekker vind.
Giet pasta af, voeg alles samen en roer het geheel door elkaar heen.

Toni's roerbak spruiten met kip

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

Ingrediënten

300 g spruiten
1 gele paprika
1 groene paprika
1 rode paprika
1 rode peper
2 uien
2 tenen knoflook
ketjap manis
honing
8 kippen poten
300 g rijst

Bereiding

Kook in 10 minuten de spruiten semi gaar en snijd ze in tweeën (door het hart).
Bak de kippen poten op hoog vuur rondom bruin en laat vervolgens met een klein scheutje water en een deksel op de pan deze 15 minuten langzaam gaar worden.
Zet de rijst op.
Bak in een wok de fijn gesneden ui, rode peper en in blokjes gesneden paprika met de geperste knoflook glace.
Voeg 2 eetlepels honing, flink wat ketjap, de rijst, kippenpoten en de spruiten toe.
Even doorroeren en klaar.

Tonijn met doperwtjes, citroen en bieslook

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

Ingrediënten

3 eetlepels (olijf)olie
1 zak aardappelpartjes (425 g)
2 uien
2 teentjes knoflook
1 kleine citroen
1 pak doperwtjes (diepvries, extra fijn, 450 g)
2 theelepels suiker
1 flesje kookroom (light, 250 ml)
1 pakje tonijnsteak (diepvries, 250 g)

Bereiding

In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten, aardappelpartjes in 8 minuten goudbruin bakken.
Ondertussen uien en knoflook pellen en snipperen.
Citroen onder kraan goed schoonboenen.
Schil raspen en citroen uitpersen.
Doperwtjes 5 minuten in ruim kokend water koken.
In koekenpan rest olie verhitten en hierin ui 3 minuten bakken.
Geraspte citroenschil en knoflook toevoegen en 1 minuut bakken.
Citroensap, suiker toevoegen en even laten koken.
Room, aardappelpartjes en tonijn toevoegen en 5 minuten zachtjes koken.
Erwtjes toevoegen, op smaak brengen met zout en peper.
Tonijn met doperwtjes over vier borden verdelen.

Tonijnfilet op mie met koriander

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

Ingrediënten

0,6 dl limoensap
2 eetlepels vissaus
2 eetlepels zoete chilisaus
2 theelepels palmsuiker
1 theelepel sesamolie
1 teentje fijngehakte knoflook
1 eetlepel vergine olijfolie
4 tonijnfilets à 150 g en op kamertemperatuur
290 g gedroogde dunne tarwemie
6 lente uitjes, in dunne ringentjes gesneden
20 g verse koriander, gehakt
limoenpartjes voor de garnering

Bereiding

Voor de dressing: doe limoensap, vissaus, chilisaus, suiker, sesamolie en de knoflook in een kleine kom en meng alles rustig door elkaar.
Verhit de olijfolie in een grillpan. Voeg de tonijn toe en bak hem op hoog vuur aan beide kanten 2 minuten tot hij naar smaak doorbakken is.
Leg de filets op een warm bord en dek het af en houd het warm.
Doe de mie in een grote pan met licht gezouten water en breng het aan de kook. Kook de mie in 4 minuten gaar.
Laat het goed uitlekken.
Doe de helft van de dressing en de helft van de lente uitjes en koriander bij de mie en schep alle door elkaar.
Snijd de tonijn in even grote blokjes of plakjes.
Verdeel de mie over de borden en leg de tonijn er boven op.
Meng de rest van de dressing met het restant lente ui en koriander en verdeel dit over de tonijn.
Garneer met limoenpartjes

Serveertip: Indien gewenst kan de tonijn ook in zijn geheel worden geserveerd, dan moet u de mie op 1 grote schaal apart serveren.

Tonijnsalade met mosterd

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

Ingrediënten

1 blikje tonijn
2 theelepels mosterdpoeder
mayonaise
yoghurt

Bereiding

Tonijn uit laten lekken. Fijn maken
Mosterdpoeder toe voegen.
Mayonaise en mosterd half half toe voegen tot het nat zat is.
Af maken naar smaak met peper en zout.

Tortilla's 4

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

Ingrediënten

8 eieren
1-2 aardappels
1 ui
naar smaak worst of vis
olie goede kwaliteit
zout
peper

Bereiding

De olie verwarmen en de eieren loskloppen.
In de warme olie de in dunne plakjes gesneden uien garen, de plakjes aardappel hierna garen.
Dit direct (dus niet uit laten lekken) door de losgeklopte eieren roeren en zout en peper toevoegen.
Dit in een hoge koekenpan doen en net zolang roeren dat het bijna droog is, dan netjes glad maken.
Als de onderkant licht gekleurd is, omdraaien.
Afgekoeld in stukjes snijden en een prikker erin.

Tortilla's uit de pan met gerookte kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zak macaronigroenten (400 g)
1 gerookte kipfilet (fumé, ca. 160 g)
1 pak wraptortilla's (8 stuks)
2 eetlepels (zonnebloem)olie
1 pot pastasaus (sugo tradizionale, 470 g)
1 zakje gemalen kaas (200 g)

Bereiding

Groenten in kokend water 2 minuten koken.
Afgieten en goed laten uitlekken.
Kip in heel kleine stukjes snijden.
Tortilla's aan beide kanten met beetje olie bestrijken.
Pastasaus, groenten en kip erover verdelen.
Kaas erover strooien.
In 2 koekenpannen met deksel op matig hoog vuur tortilla's om de beurt ca. 2 minuten bakken tot kaas gesmolten is.
Tortilla's op vier warme borden laten glijden en afgedekt even laten staan tot ze allemaal klaar zijn.

Tortilla met garnalentartaar

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

Ingrediënten

3 grote bloemtortilla's licht geroosterd
300 g gepelde, gekookte garnalen in stukjes
2 lente uitjes in ringen
3 eetlepels crème fraîche
zout
peper
2 theelepels geraspte limoenschil

Bereiding

Uit de tortilla`s 12 cirkels van 5 cm steken.
Meng garnalen, lente ui, crème fraîche, zout , peper en limoenschil.
Schep de garnalentartaar op de tortilla en garneer met limoenschil.

Triangel van gerookte zalm en rivierkreeftjes

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

Ingrediënten
voor 1 persoon

500 g gerookte zalm gesneden
500 g gekookte en gepelde rivierkreeftenstaartjes
½ l ongezoete room
6 blaadjes witte gelatine
viskruiden/bouillonpoeder na smaak
verse peterselie
dille
bieslook

Bereiding
Bekleed een vorm (driehoek of cake blik) met de plakken gerookte zalm en laat ze over de rand hangen zodat je deze kunt dichtvouwen aan de bovenkant.
Zet de room op het vuur.
Week de gelatine in koud water 15 minuten
Breng de room met de visbouillonpoeder en de staartjes aan de kook.
Pureer de staartjes met een mixer helemaal fijn en voeg de geweekte gelatine toe.
Af laten koelen in een bak met koud water.
Klop een ½ l ongezoete room tot yoghurt dikte en voeg hier de fijngesneden en gewassen verse kruiden aan toe.
Als de massa begint op te stijven dan roer er de room voorzichtig onder.
Op smaak brengen met peper en zout en giet het vervolgens in de beklede vorm.
Vouw de zalm aan de bovenkant ook dicht en laat het 24 uur opstijven in de koeling.

Tsjau tsjeng tse (knapperige kip uit Szetsjwan)

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

Ingrediënten

1 braadkuiken van 1200 g
1 theelepel vijfkruidenpoeder
1 eetlepel Chinese rijstwijn
4 voorjaarsuitjes
2 eetlepels donkere Chinese sojasaus
2 eetlepels hoisinsaus
1 eetlepel maïzena
3 dl olie
1 theelepel sesamolie

Bereiding

Maak de kip aan de binnen- en buitenkant droog met keukenpapier.
Vermeng het vijfkruidenpoeder met de rijstwijn en wrijf de kip flink ermee in.
Laat de kip dan een uurtje staan.
Breng in een stoompan een rojale hoeveelheid water aan de kook.
Bestrijk het geperforeerde gedeelte met een beetje olie en leg de kip er op.
Leg het deksel op de pan en breng alles onder stoom.
Laat 1 uur stomen.
Neem daarna de stoompan van het vuur en laat de kip afkoelen in de gesloten pan.
Maak de kip droog met keukenpapier (ook inwendig).
Bestrijk de kip met Hoisin- en sojasaus, leg hem op een taart- of ovenrooster en laat haar droog worden op een tochtige plek.
Stuif door een zeefje de maïzena over de kip.
Verhit de olie in een wok en bak de kip aan alle kanten snel goudbruin.
Neem de kip uit de olie en laat haar uitdruipen.
Verhit de olie opnieuw en bak de kip nogmaals 2 tot 3 minuten onder voortdurend keren.
De huid zal hierdoor knapperig worden.
Snijd de kip in stukken en sprenkel de sesamolie erover.

Tuinbonen met tahusaus

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

Ingrediënten

500 g gedopte tuinbonen
2 eetlepels suiker
2 eetlepels sesamolie
1 theelepel Japanse sojasaus
3 eetlepels heet water
1 blok verse tahu
zwart sesamzaad
zout naar behoefte

Bereiding

Kook de bonen in ruim water met wat zout.
Giet ze af, bewaar het nat, spoel ze en als ze koud zijn, haal er dan de bruine velletjes af.
Doe de tofu in het bonennat en laat hem daar 5 minuten in staan.
Haal hem eruit, laat uitlekken, droog in theedoek en doe dan de tofu, samen met de rest van de ingrediënten, behalve het sesamzaad in de keukenmachine.
Draai er een gladde saus van en giet die over de bonen met als garnering het sesamzaad er bovenop.

Turkse aardappelsalade 2

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

Ingrediënten

6 middelgrote aardappels, beetgaar gekookt
1 kleine ui, fijngehakt of geraspt
2 eetlepels verse peterselie, fijngehakt
2 eetlepels verse dille fijngehakt
1 tomaat fijngehakt, zaad en vocht verwijderd
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels witte azijn
4 eetlepels olijfolie
zout
peper naar smaak
1 teentje knoflook, uit de knijper
5 hardgekookte ei, in schijfjes gesneden
4 geraspte wortels
1 krop sla
evt. olijven

Bereiding

Verwijder de velletjes van de gekookte aardappelen.
Snijd de aardappels in blokjes.
Meng de aardappelblokjes in een grote kom met de snippers ui, de fijngehakte peterselie, de dille en de stukjes tomaat.
Maak in een kommetje een dressing; meng citroensap, azijn, olie, zout, peper en de uitgeknepen teen knoflook goed door elkaar.
Giet deze dressing over de aardappels.
Schep de aardappelblokjes goed door de dressing.
Meng de geraspte wortels en het sla er door heen, klaar is kees!
Serveer de aardappelsalade warm of zet hem een nacht in de koelkast.
Garneer de salade vlak voor het serveren met halve olijven en schijfjes ei.

Turkse linzensoep

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

Ingrediënten

1 kopje linzen
3 kopjes water
scheut olijfolie
1 blikje tomatenpuree
3 tenen knoflook
2 uien (heel fijngesneden)
1 theelepel djinten
1 theelepel gemalen chilipepertjes
2 eetlepels gehakte verse munt
2 bouillonblokjes
klein scheutje citroen
snufje suiker
peper
zout naar smaak

Bereiding

Uien met knoflook uit de knijper zachtjes fruiten in wat olijfolie.
Tomatenpuree toevoegen en zacht meebakken.
Water en linzen, alsmede kruiden (behalve munt) toevoegen en de bouillonblokjes.
Na een half uurtje (als de uien heel zacht zijn) het citroensap en de munt erdoor roeren.
Even doorwarmen en serveren met bijv. turks brood of wat anders.

Uiensoep 7

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

Ingrediënten

200 g uien
1 blokje kippenbouillon met 1½ l water(evt. vervangen door
vleesbouillon)
60 g bloem
60 g versgeraspte gruyère
wat boter
zout
versgemalen peper

Bereiding

Breng het water met het bouillonblokje aan de kook.
Pel de uien en Snijd ze in grote stukken.
Laat ze in de kookpan in wat boter stoven tot ze goudbruin zijn.
Strooi de bloem erop en laat bruinen.
Overgiet vervolgens met de bouillon en laat circa 10 minuten koken.
Draai de soep eventueel door de zeef of maak de soep fijn met de mixer.
Het is ook lekker met een klein scheutje cognac of armagnac.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Verwarm de oven op 200°C.
Verdeel de soep over 4 ovenvaste soepkommen.
Bestrooi ze met de gruyère (niet mengen) en laat gedurende 12 minuten in de oven gratineren.
Heet opdienen met sneetjes stokbrood.

Urker scholvlootje van Baarssen

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

Ingrediënten

6 stuks (rauwe) scholfilet van 95 à 100 g zonder huid
12 langoustines (formaat 17/20)
150 g champignons
100 g sjalotjes
2 stuks knoflookteentjes
12 stuks sherrytomaatjes
200 g gepasteuriseerd ei (of 6 eieren)
125 g kookroom
25 g basilicum op olie (bijvoorbeeld van Primerba)
5 g viskruiden (bijvoorbeeld van Verstegen)
vers gemalen peper en zout
1 eetlepel olijfolie
bakpapier
6 stuks “ovenschaaltjes” of bamboeschaaltjes 20 x 13 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 170 C.
Snipper 2 knoflookteentjes fijn, snijd de sjalotjes in ringentjes en de champignons in plakjes.
Fruit de sjalotjes samen met de helft van de knoflook licht aan en voeg daarna de champignons toe.
Fruit het geheel tot het mooi goudgeel van kleur is.
Laat geheel afkoelen.
Knip 6 velletjes bakpapier van ca 15 bij 12 cm en leg deze schuin in de oven- of bamboeschaaltjes, verdeel hierover de gefruite champignons met knoflook en sjalotjes.
Snijd vervolgens de scholfilets in twee helften en voel of het geheel graatvrij is.
Leg de twee halve scholfilets om en om (kop bij staart i.v.m. dikte garingsproces) bovenop het aangefruite mengsel.
Klop vervolgens een mengsel van de ei met kookroom, (primerba) basilicum op olie, viskruidenmix en vers gemalen peper en zout.
Verdeel 2/3 van het mengsel over de 6 vlootjes, bewaar 1/3 voor het laatst.
Snijd de tomaatjes in 4 partjes en verdeel over de vlootjes.
Ontdoe de langoustines van de schalen en snijd ze door drieën.
Marineer ze met een marinade van olijfolie, het 2e gesnipperde knoflookteentje en vers gemalen peper en zout.
Verdeel de langoustines over de vlootjes.
Giet nu het resterend eimengsel over de vlootjes.
Zet de vlootjes op roosters in het midden van de voorverwarmde oven (170 C) en verwarm ze gedurende 12 minuten.

Varkensfilet met portsaus

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

Ingrediënten

1 kg varkensfilet
5 eetlepels zilveruitjes
een wijnglas port
crème fraîche
bouillon
zout
peper naar smaak

Bereiding

Varkensvlees aanbraden en gaar laten worden.
Uit de pan halen.
Zilveruitjes aan braadvocht toe dienen, afblussen met port.
Crème fraîche toevoegen en bouillon, peper en zout naar smaak toe voegen.

Varkensgebraad met look en mandarijntjes

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

Ingrediënten

1 gebraad van 1,2 kg
4 doosjes mandarijntjes
1 bol knoflook
Provençaalse kruiden
zout
1/3 van harrisa uit een (tube)
2 tot 3 soeplepels suiker of honing
olijfolie
maïszetmeel

Bereiding

Verhit een braadpan met 5 eetlepels olijfolie op een hoog vuur en verwarm uw oven voor op 210 º C.
Geef het gebraad 5 insnijdingen mooi verdeeld.
Leg het gebraad in de warme pan op het vuur en bestrooi met Provençaalse kruiden.
Laat het gebraad goed bruin bakken in ongeveer 15 minuten.
Neem een ruime bakslee en leg uw gebraad met de jus erin.
Giet de mandarijntjes met sap over het gebraad. Doe de harrisa, het zout, de suiker of honing en de geperste knoflook erbij.
Laat ongeveer 1 uur in de oven staan op 200 º C.
Neem het gebraad uit de slee en dik uw saus aan met maïszetmeel.
Dien op met verse worteltjes en erwtjes en met kroketten.
Leg uw gebraad in de saus

Varkenshaasje met boursin

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

Ingrediënten

1 varkenshaasje
boursin kaas
mosterd
gandaham of cobourgh
1 potje room

Bereiding

Maak een diepe kerf in het rauwe varkenshaasje (tot het net niet openvalt)
Maak een mengeling van boursinkaas en mosterd (dit doe je best naar eigen smaak)
Wrijf goed veel van dit mengsel in de kerf en rondom het vlees.
Gandaham rond het geheel draaien om het vlees toe te houden en in een vuurvaste schotel leggen.
Giet het potje room over het vlees en zet gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven van 200° C.
Lekker met frietjes en kroketjes.

Varkenshaasje met groenten culinair

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

Ingrediënten

30 g boter
± 400 g varkenshaas
2 eetlepels olijfolie
100 g sjalotten gepeld en in vieren gedeeld
250 g peultjes (schoongemaakt)
250 g champignons in plakjes
1 zakje aardappelpuree
maggi 1 -2 pakjes
3 dl melk
4 eetlepels fijngehakte peterselie
versgemalen peper

Bereiding

Bak het varkenshaasje in de hete boter rondom bruin, temper het vuur en bak het vlees op een laag vuur in ± 10 minuten rosé.
Neem ze dan uit de pan en laat ze afgedekt met aluminiumfolie 5 minuten rusten.
Voeg 2 dl heet water aan het bakvet toe en breng het al roerend aan de kook.
Zeef de jus.
Verhit gelijktijdig de olie en fruit de sjalotten al omscheppend in ± 3-4 minuten glazig.
Voeg de peultjes en de champignons toe en bak alles omscheppend beetgaar.
Breng de groente op smaak met zout.
Bereid de aardappelpuree met melk volgens de gebruiksaanwijzing en schep de peterselie, peper en zout naar smaak erdoor.
Snijd het vlees in mooie gelijke plakjes.
Serveer het met de jus de groenten en puree.

Varkenslapjes met mozzarella en oregano

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

Ingrediënten

4 varkenslapjes van 250 g elk
125 g mozzarella
1 eetlepel gedroogde oregano
1 blokje vleesbouillon opgelost in 1 dl heet water
250 g tomaten in blik, uitgelekt
1½ glas rode wijn
5 eetlepels bloem
2 teentjes knoflook
30 g boter
4 eetlepels olijfolie
zout
versgemalen peper

Bereiding

Snijd de mozzarella in flinterdunne plakjes.
Pel de teentjes knoflook en hak ze fijn.
Leg de varkenslapjes naast elkaar in een diepe schaal.
Bestrooi met peper en zout. Giet de wijn erover en laat 30 minuten marineren.
Zet de oven op 200°.
Pureer de tomaten.
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een steelpannetje en voeg er de tomatenpuree aan toe.
Laat ca. 5 minuten op middelhoog vuur sudderen.
Voeg er de knoflook aan toe en breng op smaak met peper en zout.
Dep de varkenslapjes droog en wentel in de bloem.
Verhit de boter en olijfolie in een pan.
Bak het vlees aan elke kant 1 minuut, op hoog vuur.
Zeef de wijnmarinade en giet het over het vlees.
Zet het vuur wat lager zodra de marinade kookt.
Voeg er de vleesbouillon aan toe en laat het geheel 10 minuten sudderen.
Leg het vlees op een ovenschotel en giet er 4 eetlepels van de wijn-bouillonsaus over.
Leg plakjes mozzarella over het midden van elk lapje en schep er 1 eetlepel tomatensaus bovenop.
Bestrooi met de oregano en breng eventueel op smaak met peper en zout.
Zet de schaal in de oven tot de mozzarella gesmolten is.
Dien onmiddellijk op en serveer met de gestoofde, in repen gesneden rode en groene paprika.

Varkenslapjes met pittige saus

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

Ingrediënten

1 pond magere varkenslappen
1 grote ui
2 teentjes knoflook
maïzena
1 theelepel zout
2 theelepels zwarte peper
2 eetlepels zonnebloemolie
paneermeel
ketjap
water

voor de saus

1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
4 eetlepels barbecuesaus
1 eetlepel azijn
1 verse rode peper

Bereiding

Snijd het vlees in kleine stukjes.
Maak een mengsel van zout, zwarte peper, ketjap, fijn geperste knoflook en de heel fijn gesneden uien.
Marineer het vlees met dit mengsel en laat het ongeveer 1 uur staan.
Strooi daarna wat maïzena over het vlees en kneed het goed.
Het vlees moet nog nattig aanvoelen.
Meng dan het vlees goed en druk aan alle kanten in het paneermeel.
Laat vervolgens de olie goed heet worden.
Leg een voor een de stukjes vlees in de hete olie en bak ze bruin op een heet vuurtje.
Let op dat het vlees niet aanbrandt.
Doe de olie in de pan en laat het heet worden.
Bak de in stukjes gesneden knoflook even.
Voeg de barbecuesaus en ketjap toe en doe vervolgens de azijn erbij.
Snijd de verse peper in ringetjes, met zaadjes en voeg deze ook toe.
Doe ongeveer 3 eetlepels water erbij en roer goed.
Laat de saus ongeveer 5 minuten op een zacht vuurtje koken.

Varkensvlees in de wok met groentjes

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

Ingrediënten

225 g mager varkensvlees in dunne repen
½ theelepel zout
4 eetlepels plantaardige olie
1 rode chilipeper doormidden, zonder zaadjes en in repen
1 groene chilipeper doormidden, zonder zaadjes en in repen
1 theelepel azijn
1 stengel selderij in reepjes van 5 cm
2 wortels in reepjes van 5 cm
1 prei alleen het witte gedeelte in dunne repen van 5 cm
2 teentjes knoflook fijngehakt
1 theelepel lichte sojasaus
1 theelepel donkere sojasaus
2 theelepels rijstwijn of droge sherry
1 theelepel basterdsuiker
½ theelepel versgemalen zwarte peper

Bereiding

Leg de reepjes varkensvlees in een grote schaal en bestrooi ze met zout.
Wrijf het zout in het vlees en laat het 5 minuten intrekken.
Verhit 1 eetlepel olie in een wok.
Temper het vuur zodra de olie walmt en roerbak het vlees en de chilipepers 4-5 minuten
Voeg de resterende olie toe en blijf roerbakken tot het vlees knapperig is.
Voeg eerst azijn toe en roerbak tot die verdampt is, voeg dan de selderij, wortels, prei en knoflook toe en roerbak het geheel weer 2 minuten.
Meng in een kleine schaal de sojasauzen, wijn of sherry, suiker en zwarte peper.
Giet de saus over het vlees en roerbak het 2 minuten.
Dien het gerecht direct op.
Serveer er gekookte rijst en kroepoek bij.

Varkensvlees in pittig zoete ketjapsaus

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

Ingrediënten

400 g varkensvlees
7 sjalotjes
3 teentjes knoflook
3 schijfjes djahe, ca. 2 cm
1 rode lombok met zaadjes
2 eetlepels olie
4 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels ketjap asin
1 theelepel grof gemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd het vlees in blokjes van 2 cm.
Snijd de sjalotjes in dunne plakjes.
Knijp de knoflook fijn en snijd de rode lombok in dunne ringetjes.
Fruit de sjalotjes en knoflook in wat olie.
Voeg de djahe en het vlees toe, bak dit 2 minuten.
Giet beide soorten ketjap erbij en roerbak nog 1 minuut.
Voeg de peper en lombok toe en stoof dit 25 minuten.
Voeg indien nodig af en toe water toe.

Varkensvlees tandoori met abrikozenrijst en salade

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

Ingrediënten

1 pakje Knorr Wereldgerecht indiase kip tandoori
75 g gedroogde abrikozen zonder pit, in stukjes
3 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g varkensreepjes naturel
2 zakjes andijvie fijn à 200 g
1 zakje Calvé honing mosterddressing
1 flesje Bleuband Finesse Voor Verrijken

Bereiding

Kook de rijst uit het pak met de abrikozen volgens de aanwijzingen op het pak gaar.
Meng de marinademix uit het pak met de olie en schep het vlees erdoor.
Marineer minimaal 5 minuten.
Bak het vlees al omscheppend in een koekenpan zonder olie bruin en gaar.
Voeg 3 dl water en de sausmix uit het pak toe.
Roer de finesse erdoor en laat alles op een laag vuur ± 10 minuten zachtjes koken.
Schep de andijvie met de dressing door elkaar.
Serveer de rijst met het vlees en de salade.

Vatapa de frango (vatapa van kip)

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

Ingrediënten

4 kipdrumsticks
200 g kipfilet
1 kippenbouillontablet
100 g oud witbrood
1 grote geraspte ui
2 tomaten
100 g kokosmelk
2 dessertlepels palmolie
2 eetlepels maïsolie
1 mespunt rode peper
wat verse koriander

Bereiding

Kook de kippenpootjes in de bouillon (2 theekoppen water) gaar.
Ontbeen ze en bewaar de stukjes kip.
Snijd het brood in kleine stukjes, doe die bij de overgebleven bouillon en bewaar het.
Verhit in een andere pan de maïsolie, voeg de palmolie toe en fruit de ui, de in stukjes gesneden ontvelde en ontpitte tomaten en wat rode peper.
Bak in dit mengsel de in stukjes gesneden kipfilet, voeg het brood-bouillonmengsel toe en laat het geheel met het deksel op de pan gaar worden.
Doe er de ontbeende stukjes kip en de kokosmelk bij en roer tot het geheel dik wordt.
Eventueel kunt u wat verse koriander toevoegen.
Een druppeltje pimenta en Braziliaanse rijst of fuba (maïspap) maken het geheel compleet.

Veloute van tomaten

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

Ingrediënten

600 g tomaten
100 g uien
4 dikke wortelen
60 g boter of margarine
40 g meel
1 klontje suiker
1 l ontvette kippenbouillon
peper
zout

Bereiding

Schraap de wortelen, was ze en snij ze in dunne schijfjes.
Pel de uien, hak ze en bruin ze in wat boter, in een grote kastrol.
Strooi er meel over.
Voeg de geschilde en grove stukken gesneden tomaten er aan toe.
Stevig mengen.
Giet er, beetje bij beetje, de warme bouillon bij.
Maak een soort "roux" met dit mengsel.
Doe er het klontje suiker, beetje zout en één draai van de pepermolen bij.
De kastrol toedekken en gedurende 45 minuten op ene klein pitje laten pruttelen.
Draai dan alles door de mixer.
Een beetje water bij het bekomen nat doen.
Opwarmen.
Slagroom toevoegen, net voor het opdienen.

Tip: Wenst u deze soep meer "gebonden", voeg er dan wat meel, vermengd met een nootje boter bij.

Veluwse Pannegies

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

Ingrediënten

2 uien
10 g boter
600 g lamslappen
2 eetlepels bloem
300 ml vleesbouillon
1 bosje peterselie (50 g)
nootmuskaat
zout
verse peper

Bereiding

Snipper de uien fijn en fruit die in een stoofpan met boter.
Snijd het vlees in stukjes van ongeveer 5 cm.
Haal de ui uit de pan en bak het vlees op een hoog vuur tot het dichtgeschroeid is.
Doe de uien weer bij het vlees en strooi er de bloem overheen.
Maak bouillon van 300 ml kokend water en 1 bouillonblokje en giet dat langzaam over het vlees.
Hak de peterselie fijn en doe die erbij, samen met wat nootmuskaat, wat zout en flink wat peper.
Breng aan de kook.
Zet de pan met deksel erop op een heel laag vuur en laat het 1 uur en een kwartier pruttelen.
Controleer af en toe of het vocht niet teveel inkookt en giet er indien nodig nog een beetje water bij.
Serveren met rijst/aardappelen en boontjes.

Verloren brood met rabarber en basterdsuiker

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

Ingrediënten

2 eitjes
1 dl melk
2 g kaneel
30 g basterdsuiker
6 sneden rozijnenbrood
rabarber

Bereiding

Klop de eieren, melk, kaneel en suiker los.
Haal de 6 sneden rozijnenbrood door het eimengsel en bak ze in een antikleefpan met wat boter.
Snijd de rabarber in plakjes van 2mm, pocheer eventjes in suikersiroop met ijzerkruid (verveine).
Verwijder bij het opkoken de rabarber uit de siroop, laat eventjes uitlekken, plaats op het brood, en gratineer met basterdsuiker.

Verrassingspakketjes

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

Ingrediënten

2 blikjes cocktailworstjes
20 plakjes bladerdeeg
pakje boter

Bereiding

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Haal ondertussen de worstjes uit het blik en laat ze uitlekken.
1/3 pakje boter laten smelten in een pannetje op laag vuur.
Belangrijk is om continu te roeren anders brand de boter aan.
Zodra de boter gesmolten is, direct het pannetje van het vuur afhalen.
Zodra het bladerdeeg ontdooid is, ga je als volgt aan de slag.
Snijd elk plakje bladerdeeg in vieren.
Leg op elk stukje bladerdeeg een cocktailworstje.
Vouw de 4 punten naar elkaar toe, zodat je een envelopje hebt.
Smeer het pakje in met wat gesmolten boter.
Verwarm de oven voor op 200 º C. en bak de verrassingspakketjes in 15 à 20 minuten goudbruin.

Verse broodjes met kerstomaatjes en mozzarella

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

Ingrediënten

1 bakje rijpe kerstomaatjes
2 eetlepels extra vergine olijfolie
versgemalen zwarte peper + zeezout
350 g bloem + snufje zout
12 tot 14 sjalotten
2 eetlepels gehakte rozemarijn
12 bolletjes mozzarella's
1 theelepel tijmblaadjes
10 g instant gist aangemaakt met 1½ dl lauwwarm water

Bereiding

Halveer de kerstomaatjes, besprenkel ze met wat olijfolie, versgemalen peper en zeezout.
Laat dit ongeveer een half uur marineren.
Meng de bloem met het snufje zout, gist met lauwwarm water en overige olijfolie tot er een zacht, glad deeg ontstaat.
Doe dit in een kom en dek dit af met een bevochtigde doek.
Laat op een warme plek rijzen tot de massa zich heeft verdubbeld.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Bak de sjalotten met wat olijfolie en rozemarijn op laag vuur aan.
Laat ze afkoelen in de olie.
Het deeg in vier ballen verdelen en deze met de bloem bestuiven.
Rol ze dan uit tot platte ovalen van ongeveer 1½ cm dikte.
Op een met olie ingevette bakplaat leggen en de sjalotjes over de deegplakjes verdelen.
Druppel er wat van de sjalottenkruidenolie over.
Zet de broodjes ca. 10 minuten in de oven.
Verdeel er vervolgens de kerstomaatjes en mozzarellabolletjes over en bestrooi met verse tijmblaadjes.
Zet de broodjes nu nog 10 minuten in de oven totdat de kaas is gesmolten en het deeg gaar is.
Bestrooi nu met grof zeezout.
Serveer zo heet mogelijk met bijvoorbeeld rucolasla aangemaakt met olijfolie en citroensap.

Verse groente tomaten pasta

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

Ingrediënten
voor 2 personen

4 eetlepels gesnipperde sjalotjes
2 tenen knoflook
2 eetlepels koudgeperste olijfolie
15 g boter
5 eetlepels fijngehakte zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt
2-4 eetlepels ingemaakte chilipepers (jalapeño, chipotle of naar keuze)
zout
250 g in stukken gebroken lasagnevellen of een andere brede pasta soort
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie
versgeraspte Parmezaanse kaas

Bereiding
Verhit de olie en de boter in een koekenpan en roerbak de sjalot en de knoflook hierin op matig vuur ± 5 minuten.
Voeg de tomaten, de jalapeños en wat zout toe en laat ± 15 minuten zachtjes bakken.
Kook de pasta onder regelmatig roeren in een ruime pan kokend gezouten water beetgaar.
Laat de pasta uitlekken en schep hem met de peterselie door het tomatenmengsel in de koekenpan.
Schep alles goed om en serveer direct.
Geef er de Parmezaanse kaas apart bij.
Serveer met een tomaten- en/of komkommersalade en stokbrood.

Tip: Jalapeño chilipepers, oorspronkelijk afkomstig uit Mexico, zijn in blik of pot verkrijgbaar bij delicatessenwinkels of oosterse toko's. Chipotle chilipepers zijn droog gerookte jalapeños en ook in blik verkrijgbaar, soms in een saus die de intense rooksmaak van de pepers heeft opgenomen. Als u deze pikante lekkernijen niet kunt krijgen, kunt u ze vervangen door ingemaakte chilipepers die u op de markt of bij de Turkse slager kunt vinden.

Verse tagliatelle met rivierkreeftjes

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

Ingrediënten

2 uien
1 courgette
1 zakje stoneleeks
½ pot semi-zongedroogde tomaten (320 ml)
2 pakken verse tagliatelle met kruiden (pasta, à 250 g)
2 bakjes rivierkreeftjes (à 100 g)
1 bakje roze garnalen (125 g)

Bereiding

Uien pellen en snipperen.
Courgette schoonmaken en in blokjes snijden.
Stoneleeks schoonmaken en in ringen snijden.
In wok 5 eetlepels olie van tomaten verhitten.
Uien, courgette en stoneleeks 5 minuten zachtjes bakken.
Tagliatelle volgens aanwijzingen op verpakking bereiden.
Rivierkreeftjes en garnalen aan groenten toevoegen en mee warmen.
Eventueel op smaak brengen met extra olie, zout en peper.
Tagliatelle over vier borden verdelen.
Groenten-kreeftenmengsel erop scheppen.
Met zongedroogde tomaten garneren.

Vis-preipakketje met jalapeños

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Ja
Bron	www.ah.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 doosje rijst, meergranen (275 g)
500 g prei
3 tomaten
2 eetlepels olijfolie
6 eetlepels jalapeñopepers (pot à 220 g)
zout & witte pepermix (busje à 100 g)
375 g kabeljauwfilet (diepvries zak à 750 g)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 200 °C.
Rijst koken volgens aanwijzingen op verpakking.
Prei schoonmaken en in zeer smalle ringen snijden.
Tomaten in partjes snijden.
Olie in wok verwarmen.
Hierin prei, tomaat en helft jalapeños 3 minuten roerbakken.
Zout & pepermix naar smaak toevoegen.
Vier stukken aluminiumfolie op aanrecht leggen.
Groenten in het midden scheppen, bevroren vis erop leggen, naar smaak met zout & pepermix bestrooien.
Rest jalapeños erover verdelen.
Pakketjes dichtvouwen en in oven in 15-20 minuten gaar laten worden.
Pakketjes op 4 borden leggen.
Rijst erbij geven.

Vis-preipakketjes met tomatensalade

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

Ingrediënten

8 plakjes deeg voor hartige taart (pak à 450 g, diepvries)
2 blikjes wilde roze zalm (à 213 g)
2 eetlepels kruidenboter (kuipje à 100 g)
1 zak gesneden prei (300 g)
4 eetlepels melk
1 bak tomaten (750 g)
3 eetlepels yoghurtdressing met bieslook (fles à 270 ml)

Bereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C.
Deegplakjes naast elkaar leggen en elk plakje iets dunner uitrollen.
Vis in vergiet laten uitlekken. Kruidenboter verhitten en hierin prei omscheppend ca. 3 minuten bakken.
Prei in zeef laten uitlekken en tot lauw laten afkoelen.
Vis door prei scheppen en zout en peper naar smaak toevoegen.
Prei-vismengsel over 4 plakjes deeg verdelen en uitspreiden, zodat 1 cm rondom vrij blijft.
Deegranden met water bestrijken en overige plakjes deeg elk op plakje deeg met vulling leggen.
Randen met vork goed aandrukken.
Bovenkant van deeg met melk bestrijken.
Pakketjes in midden van oven in ca. 25 minuten goudbruin en knapperig bakken.
Intussen tomaten in plakjes snijden en met dressing mengen.
Deegpakketjes diagonaal doorsnijden en op 4 borden elk 2 helften leggen.
Tomatensalade ernaast verdelen.

Vis kung po

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

Ingrediënten

250 g visfilet (kabeljauw of schol)
½ losgeklopt ei
2 eetlepels maïzena
zout
peper
4 gedroogde rode pepers
5 teentjes knoflook
1 lente-uitje
olie voor het frituren plus 1 eetlepel olie
2 niet al te dunne plakjes verse gemberwortel
1 eetlepel suiker
2 theelepels lichte Chinese sojasaus (geen ketjap!!)
1 eetlepel droge sherry
1½ theelepel azijn

Bereiding

Snijd de vis in blokjes.
Roer het halve losgeklopte ei beetje bij beetje door de maïzena.
Voeg ¼ theelepel peper toe en roer van het geheel een beslagje.
Voeg de blokjes vis toe en schep alles
dooreen, zodat de vis rondom met het beslag wordt bedekt.
Halveer de pepertjes, verwijder de steeltjes en de zaadjes en
snijd de pepertjes in smalle reepjes. (Kom daarna niet met de vingers in de buurt van de ogen!!!!).
Snijd de knoflook in dunne plakjes en de lente-ui in reepjes.
Verhit de olie voor het frituren tot 190°C en frituur de blokjes vis goudbruin.
Laat vervolgens de visblokjes op keukenpapier uitlekken en houd ze warm.
Verhit de eetlepel olie in een wok of een koekenpan en fruit hierin de reepjes peper, de plakjes knoflook en de plakjes gember enkele minuten.
Roer de suiker, de lichte sojasaus en een mespunt
zout door het mengsel.
Voeg de blokjes vis toe en bak alles onder voortdurend omscheppen
enkele ogenblikken. Voeg de sherry en de reepjes lente-ui toe en
roer het gerecht goed dooreen.
Schenk de azijn langs de rand van de wok of koekenpan bij het gerecht en serveer alles daarna onmiddellijk.
Nuttig het gerecht met eetstokjes.

Vis op zijn edelst

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

Ingrediënten

2 prei
5 wortelen
koolvisfilet
spekblokjes
1 eetlepel bloem
visbouillon
2 dl room
zout
peper

Bereiding

Prei en wortelen fijn snijden, spekblokjes op de groenten leggen en de vis (bevroren) op de groenten leggen.
10 minuten in de microgolf zetten op 1000 watt.
Maak een mengsel van room, bloem, peper, zout en 1 visbouillon.
Strooi over de groenten en de vis en zet nog 1½ minuut in de microgolfoven ZONDER deksel.

Visburgers met sperziebonen-mangosalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	AllerHande 05 2004			Sterren	

Ingrediënten

300 g witte rijst
500 g sperziebonen
3 eetlepels zoete chilisaus
2 eetlepels citroensap
6 eetlepels olie
2 sjalotten, in dunne ringen
1 mango, in blokjes
4 visburgers of -schnitzels (koelvak of diepvries)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Sperziebonen schoonmaken, halveren en in ruim water met zout in 8-10 minuten beetgaar koken.
In schaal chilisaus, citroensap, 3 eetlepels olie en zout naar smaak tot dressing roeren.
Sperziebonen afgieten en met sjalot en mango door dressing scheppen.
Visburgers in rest van olie op matig vuur in 8-10 minuten goudbruin en gaar bakken.
Rijst en sperziebonensalade over vier borden verdelen.
Vis ernaast leggen.

Visfilet met gember

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

Ingrediënten

3 bosuitjes
2 teentjes knoflook
stukje verse gember (± 3 cm)
600 g visfilet (bijvoorbeeld schol, tong, tongschar, kabeljauw of zalmforel)
2 theelepels (zee)zout
½ eetlepel (zonnebloem)olie
½ eetlepel sesamolie
1½ eetlepel Chinese sojasaus

Bereiding

Snijd de bosuitjes in dunne ringen en de knoflook in dunne plakjes.
Schil de gember en hak of rasp hem.
Wrijf de vis in met zout en verdeel er de gember over.
Stoom de vis in een stoompan of op een stoomrekje in een wok in ± 5 minuten gaar.
Verhit intussen de olie en de sesamolie en bak de knoflook goudbruin.
Leg de vis op een schaal en schenk de sojasaus erover.
Strooi er de bosuitjes en knoflook over en garneer met uit een sinaasappelschil gestoken figuurtjes.
Geef er rijst en ijsbergsla met oestersaus bij.

Visschotel met olijven

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

Ingrediënten

500 g aardappelen
3 eetlepel olijfolie
1 grote ui
300 g verse paling
1 theelepel citroensap
100 g zwarte olijven (± 10 stuks)
zout
versgemalen zwarte peper
1 dl droge witte wijn

Bereiding

Snijd de aardappelen in schijfjes.
Snipper de ui.
Snijd de paling in mootjes.
Verhit de olie in de koekenpan en bak de aardappelschijfjes en gesnipperde ui goudbruin.
Af en toe keren.
Verwarm de oven voor op 200° C en vet de ovenschaal in.
Wrijf de vis in met zout en peper en besprenkel met wat citroensap.
Leg de vis in de ovenschotel en schik de aardappelschijfjes en de olijven over en rond de vis.
Bestrooi met nog wat zout en peper.
Dek de ovenschaal met aluminiumfolie af en zet de schaal in het midden van de voorverwarmde oven.
Verwijder na ± 20 minuten het aluminiumfolie, zet de schaal voor nog 10 minuten terug in de oven en laat verder gaar en goudbruin worden.

Variatietip: paling kan worden vervangen door bijvoorbeeld roodbaars.

Vissoep met mosselen

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
375 ml witte wijn
1 kg mosselen, schoongemaakt
1 prei, in ringen
1 wortel, in stukjes
1 venkelknol, in reepjes
1 pot pastasaus di Mare 425 g
1½ l visbouillon
2 laurierbladeren
4 takjes tijm
10 saffraandraadjes
150 g penne pasta
12 rauwe garnalen, ontdooid en gepeld
2 blikjes tonijnmoot in olijfolie 160 g, uitgelekt

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een hoge pan en bak de ui en knoflook 3 minuten.
Voeg de mosselen en witte wijn toe. Kook de mosselen 5-8 minuten tot ze gaar zijn.
Haal ze uit de pan, zeef het kookvocht en bewaar dit.
Verhit in dezelfde pan 2 eetlepels olie en bak de prei, wortel en venkel 3 minuten.
Voeg de pastasaus toe met de bouillon, het kookvocht, laurier, tijm en saffraan en laat alles 8 minuten zachtjes koken.
Voeg de penne toe, laat 7 minuten zachtjes doorkoken en voeg dan de garnalen toe.
Kook nog 3 minuten.
Breek de tonijn in stukken.
Schep ze met de mosselen door de soep en warm goed door.
Verwijder de laurierbladeren en takjes tijm en breng op smaak met zout en peper.

Vitello tonnato 7

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

Ingrediënten

2 uien
1 stengel bleekselderij
1 wortel
800 g kalfsfricandeau
1 laurierblaadje
zout
peperkorrels
1¼ dl droge witte wijn
1 blikje tonijn (150 g)
3 ansjovisjes
1½ dl olijfolie
3 eetlepel citroensap
peper
1 potje kappertjes (30 g)

Bereiding

Maak de uien schoon, maar pel ze niet.
Spoel de selderij en de wortel af.
Schrap de wortel.
Snijd de wortel en selderij in stukken.
Spoel het vlees af en dep het droog.
Kook het vlees met de groente, het laurierblad en een paar peperkorrels ca. 1½ uur op laag vuur in 1½ l water met zout.
Laat het vlees afkoelen.
Leg het in een schaal en schenk de witte wijn erover.
Voeg zoveel bouillon toe dat het vlees onderstaat.
Zet de schaal afgedekt 12 uur in de koelkast.
Laat de tonijn uitlekken.
Pureer de tonijn met de ansjovis (in de keukenmachine of met de mixer).
Roer er olijfolie, citroensap en peper door, tot het mengsel even dik is als mayonaise.
Haal het vlees uit de marinade.
Snijd het in dunne plakken en leg het op een schaal.
Schep de saus erop en strooi de kappertjes erover.
Dien het gerecht meteen op.

Vlaams stoofvlees

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

Ingrediënten

1 kg riblappen
1 boterham met mosterd
4 uien
fles donkerbier
2 kruidnagels
bouillon
peper
zout
crème fraîche

Bereiding

Klontje boter smelten in braadpan.
Vlees bruin bakken.
Uien even mee aanzetten en dan de rest van de ingrediënten toevoegen en het vlees stoven tot het als draadjes uit elkaar valt.
Afmaken met peper en zout en crème fraîche toevoegen.
Lekker bij friet en witlof.

Vleesrolletje met appel

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

Ingrediënten

1 x Jonagold handappel
2 eetlepels platte peterselie, bakje à 15 g
4 stuks kalfsschnitzels
4 eetlepels Franse mosterd
½ dl slagroom
(versgemalen) peper
zout
40 g boter

Bereiding

Schil de appel, verwijder het klokhuis en hak de appel fijn.
Schep de appel met de peterselie en peper en zout naar smaak door elkaar.
Leg de schnitzels op een werkplank, dek ze af met huishoudfolie en sla ze met de onderzijde van een steelpan of met een hakmes dun uit.
Bestrooi ze met peper en zout.
Bestrijk ze met de mosterd en verdeel het appelmengsel erover.
Rol de schnitzels met het appelmengsel op en steek de rolletjes vast met een cocktailprikker.
Verhit de boter en bak ze rondom bruin aan.
Laat het vlees in ± 10 minuten gaar braden.
Neem de rolletjes uit de pan en houd ze warm.
Voeg 2 dl water en de room aan het bakvet toe.
Breng alles al roerende aan de kook en kook ± 3 minuten goed door.

Vleestomaten gevuld met zwitserse kaasfondue uit de oven

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

Ingrediënten

8 stevige vleestomaten, gehalveerd en uitgehold
1 pak Zwitserse kaasfondue
1 teentje knoflook
1 takje tijm
¼ rode paprika, in kleine blokjes gesneden
¼ groene paprika, in kleine blokjes gesneden
¼ gele paprika, in kleine blokjes gesneden
versgemalen peper en nootmuskaat
10 g boter
1 potje kleine augurkjes
4 in de schil gekookte aardappelen
1 zakje gemengde sla
4 eetlepels dressing naturel

Bereiding

Verhit een zware, gietijzeren pan op matig vuur en laat hierin de kaasfondue zachtjes smelten.
Pers de knoflook bij de kaasfondue en voeg de paprikablokjes en tijm toe.
Breng het geheel op smaak met versgemalen peper en een beetje nootmuskaat.
Laat de kaasfondue nog 2 minuten op laag vuur doorwarmen, maar niet koken.
Zet de gehalveerde, uitgeholde tomaten in een licht beboterde ovenschaal en giet de kaasfondue voorzichtig in de tomaten.
Zet de schaal nog 5 minuten in een voorverwarmde oven op 200ºC.
Haal de ovenschaal daarna uit de oven en plaats deze op een réchaud tot gebruik.
Giet de dressing over de gemengde salade.
Serveer de gevulde tomaten met kleine augurkjes, gemengde salade en in de schil gekookte aardappelen.

Vlindergarnalen

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

Ingrediënten

12-16 scampi's, in tweeën gesplitst vanuit de onderkant, zodat ze
op vlinders lijken
2 eieren
12-16 halve reepjes mager spek
½ krop sla in reepjes, op een dienschotel
3 eetlepels olie
6 cl sherry

Bereiding

Klop de eieren op.
Leg de scampi's op een plank met de gespleten kant naar boven.
bestrijk ze met het eimengsel.
Druk een spekreepje op elke scampi.
Verhit de olie in een pan of een wok, doe er de scampi's in met het spek naar onder en zet het vuur onmiddellijk laag.
Laat langzaam bakken, tot het spek lichtbruin en knapperig is en het ei is gestold.
Draai iedere scampi voorzichtig om en bak nog 1 minuut.
Giet de sherry in de pan, doe er een deksel op en laat nog 1 minuut sudderen.
Schik de scampi's op het slabedje en dien ze onmiddellijk op.

Vlinders van garnaalsalade

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

Ingrediënten

biesiook
200 g geklopte room
300 g roze garnalen
citroensap
peper
zout
1 bosje radijs
zakje slamix

Bereiding

Hak de garnalen fijn en meng ze met de geklopte room, peper en zout en wat citroensap.
Zet 2 uur in de koelkast.
Garneer de borden met de garnalenbereiding, de veldsla, het bieslook en de radijsjes in de vorm van een vlinder.

Voll au veau

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

Ingrediënten

3 dubbele kipfilet, in stukjes gesneden
500 g gemengd gehakt, in balletjes gerold
4 kippenbouillonblokjes
500 g champignons, in kleine stukjes gesneden
½ l water
½ l halfvolle melk
½ l room (mag ook alpro room zijn)
zout (naar eigen smaak)
peper (naar eigen smaak)
muskaatnoot (naar eigen smaak)
6 videkoekjes
maïzena express

Bereiding

Breng de ½ l water met de 4 bouillonblokjes en de peper aan de kook.
Doe de balletjes, de stukjes kipfilet en de champignons stukjes in het water.
Laat 15 minuten koken en voeg de melk en de room erbij.
Roer goed en doe er muskaatnoot en eventueel nog wat zout bij.
Laat nog 5 minuten inkoken en dik aan met maïzena express.
Opdienen in een videkoekje met aardappelpuree, frietjes of kroketten.

Voorjaarssalade met lamsham en meikaas

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

Ingrediënten

1 kleine Galiameloen of netmeloen
100 g jonge kaas in blokjes
100 g grofgehakte walnoten
tuinkers van 1 bakje geknipt
250 g gesneden lamsham
250 g gemengde sla
2 lente-uitjes in dunne ringen
2 stengels bleekselderij in kleine stukjes
4 trostomaten, elk in 4 parten
Voor de dressing:
2 eetlepels dragon- of witte wijnazijn
½ theelepel mosterd
8 eetlepels olijfolie
1 theelepel honing
1 theelepel gedroogde munt
zout
peper
een meloenbolletjessteker

Bereiding

Steek met de meloenbolletjessteker bolletjes uit de meloen.
Schep de kaas, de walnoten en de tuinkers voorzichtig door elkaar.
Rol de plakjes lamsham op.
Roer voor de dressing: de azijn en de mosterd door elkaar en schenk er al roerend beetje bij beetje de olie bij.
Voeg de honing en de munt toe en breng de dressing met zout en peper op smaak.
Verdeel de sla over de borden en verdeel de lente-ui en de bleekselderij over de sla.
Leg de meloen, de lamshamrolletjes en de tomaatpartjes erop en sprenkel de dressing over de salade.
Verdeel er tenslotte het kaas-walnootmengsel over.

Warme 'red devil'-dip (pittige rode saus)

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

Ingrediënten

30 g boter
½ gesnipperde ui
1 eetlepel worcestershiresauce
½ theelepel peper
1½ eetlepel chilisaus
1¼ eetlepel mosterd

Bereiding

Smelt de boter, roer er de ui, worcestershiresauce, ½ theelepel peper, de chilisaus en de mosterd door en warm het geheel zachtjes door tot de ui zacht is.

Wentelteefjes met aardbeienjam

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

Ingrediënten

1 ei
2 dl melk
1 zakje vanillesuiker
½ theelepel kaneel
8 sneetjes oud witbrood
ca. 4 eetlepels aardbeienjam
50 g boter
poedersuiker uit een strooibus

Bereiding

Klop in een grote, wijde kom het ei los met de melk en meng de vanillesuiker en kaneel erdoor.
Verwijder de korstjes van het brood.
Leg 1 sneetje brood in het melkmengsel tot het volgezogen is.
Druk het sneetje brood tussen twee handpalmen uit en maak het sneetje tegelijk iets platter.
Doe hetzelfde met de rest van het brood.
Besmeer elk sneetje aan één kant met wat aardbeienjam en rol de sneetjes brood voorzichtig op met de jamkant naar binnen.
Verhit de boter in een grote koekenpan (met anti-aanbaklaag) en bak hierin de wentelteefjes rondom bruin en krokant.
Verdeel de wentelteefjes over 4 borden en bestrooi ze met wat poedersuiker.

Wildsoep met paddenstoelen

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

Ingrediënten

50 g ontbijtspek
2 eetlepels zonnebloemolie
300 g mergelchampignons
100 g ui (schoon)
1 eetlepel bloem
1 l wildbouillon
50 cl rode port
50 cl slagroom
zout
peper
wildpasta

Bereiding

Bak de blokjes spek uit in een flinke pan.
Voeg de olie toe en verhit deze.
Fruit de stukjes paddenstoel en de klein gesneden ui ca. 3 minuten in het spek-oliemengsel.
Roer de bloem door het mengsel.
Voeg, onder voortdurend roeren, beetje bij beetje de bouillon toe tot een gebonden soep is ontstaan.
Draai de hittebron laag, leg een deksel op de pan en laat de soep ca. 15 minuten zachtjes koken.
Roer de port en de slagroom door de soep en maak alles op smaak met wat zout en peper.

Winterwortel met ui en kerrie

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

Ingrediënten

750 g winterwortel
3 uien
3 eetlepel boter
2 theelepels kerrie
2 theelepels suiker
zout
2 takjes peterselie

Bereiding

Wortels schrappen en in plakjes snijden. Ui in ringen snijden.
Boter verhitten en kerrie er door doen.
Uien in 5 minuten fruiten.
Ui uit pan halen. Wortel in pan en in 5 minuten fruiten.
Suiker toevoegen.
Met deksel op de pan laten smoren in 5 minuten.
Ui toevoegen en nogmaals 5 minuten laten smoren.
Af en toe om scheppen.
Op smaak brengen met zout en kerriepoeder.
Peterselie erboven fijn knippen.

Witlof met gehaktballetjes

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

Ingrediënten

1 kg witlof
600 g gemengd gehakt (varkens-/rundergehakt of
kalfs-/rundergehakt)
een beetje citroen.
peper
zout
nootmuskaat
licht gezouten hoeveboter

Bereiding

De voetjes van de witlof afsnijden, in vieren snijden over de lengte en het bittere gedeelte (hart) eruit halen.
Een grote klont hoeveboter laten smelten, maar zeker niet bruin laten worden.
De witlof besprenkelen met een beetje citroen om verkleuring te minderen en een frisse smaak te geven.
Laten aanstoven en een scheutje water bijvoegen om aanbakken te voorkomen.
Kruiden met peper, zout en nootmuskaat naar smaak.
Ondertussen het gehakt op smaak brengen met kruiden, peper en zout.
Balletjes maken en bakken in boter.
Als ze gebakken zijn, ze even aan de kant laten.
Als de witlof bijna gaar is, de balletjes met het braadvocht bijvoegen en samen laten garen.
Opdienen met gekookte aardappelen of puree.
Je kan de witlof ook eerst een 30 tal minuten laten stomen in een steamer en dan verder stoven zoals hierboven.
Dan besprenkel je wel met citroen maar kruiden doe je bij het stoven.

Witlof met kaassaus, ham en eieren

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

Ingrediënten

1 kg witlof
zout
peper
nootmuskaat
100 g gekookte ham in plakken (vleeswaren)
20 g boter
1 eetlepel bloem
2 dl melk
1 dl koffieroom
35 g geraspte belegen kaas
4 eieren

Bereiding

Breng in een pan water aan de kook en kook hierin de eieren 10 minuten.
Laat ze schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd ze door midden.
Maak de witlof schoon en kook de struikjes in een pan met ruim en zout in ongeveer 15 minuten gaar.
Verhit de boter in de pan, roer er de bloem door en giet er beetje voor beetje de melk en koffieroom door.
Blijf roeren tot er een gebonden saus ontstaat en roer er de kaas door.
Breng de saus op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Laat de witlof even uitlekken, wikkel elk struikje in een plak ham en leg ze op een schaal.
Giet de saus erover en garneer met de halve eieren.
Lekker met aardappelpuree.

Witlof uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g witlof

Bereiding

Was het witlof en snijd het kegelvormige stuk uit de harde stronken.
Halveer de witlofstronkjes in de lengte als ze erg dik zijn.
U kunt het witlof ook in smalle reepjes snijden.
Leg het witlof in een schaal en voeg 1 eetlepel water toe.
Doe een deksel op de schaal en kook heet witlof 2 minuten op HOOG (100%).
Laat het witlof in de schaal 2 minuten nagaren.

Witlofblaadjes met zalmrillettes

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

Ingrediënten

8 takjes dille
witlof
1 tomaat
80 g boter
1 bosje bieslook
2 soeplepels dikke room
zout
4 soepelepels olijfolie
1 soeplepel sap van citroen
1 potje zalmeieren
peper
150 g rauwe zalm
100 g gerookte zalm
2 soeplepels witte wijnazijn

Bereiding

Stoom de verse zalm 10 minuten.
Hak de dille en bieslook fijn.
Hou een paar takjes opzij voor de versiering.
Hak de gerookte en gestoomde zalm fijn met een mes en werk de vis door de zachte boter.
Roer de room, het citroensap en de kruiden erdoor.
Breng op smaak met peper en zuinig zout en zet in de koelkast.
Pel de tomaat, ontpit ze en snij ze in kleine blokjes.
Roer een vinaigrette van de olie en azijn en kruid ze met peper en zout.
Trek de blaadjes van het witloof en leg er telkens twee op een bord.
Vul ze met zalmrillettes en schik er twee andere blaadjes op.
Werk af met een blaadje gevuld met tomatenblokjes en zalmeitjes.
Besprenkel alles met vinaigrette en versier met dille- en bieslooktakjes.

Witlofsalade met parmaham en rozijntjes

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

Ingrediënten

2 stronkjes witlof
sap van ¼ limoen
2 eetlepels mayonaise
paprikapoeder
50 g parmaham fijngesneden
50 g rozijntjes

Bereiding

Verwijder de buitenste blaadjes en de harde kern van de witlof, snijd de stronkjes in de lengte in vieren en dan dwars in reepjes.
Bedruppel ze meteen met limoensap om verkleuring te voorkomen.
Roer de mayonaise en de rozijntjes plus parmaham erdoor en kruid met paprikapoeder.
Verdeel de salade in borrelglaasjes.

Witlofsla met rocquefort

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

Ingrediënten

6 struikjes witlof
2 takjes selder
walnoten of hazelnotenolie
peper
zout
walnootpitten
100 g roquefort
100 g veldsla
rode wijnazijn

Bereiding

Maak het witloof schoon en haal de blaadjes uit elkaar.
Was de veldsla en snijd de selder in stukjes.
Verkruimel de kaas.
Bereid de vinaigrette met 2 eetlepels azijn en 4 eetlepels olie, wat zout en peper.
Schik de blaadjes witloof en wat veldsla gemengd met selderij op de borden.
Voeg enkele walnoten en wat roquefort toe.
Giet er net voor het opdienen de vinaigrette over.

Witlofstamppot met geraspte kaas en rookworst

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

Ingrediënten

1 kg witlof
1 kg aardappelen
2 dl melk
50 g margarine
peper en zout
125 g belegen geraspte kaas
1 koude rookworst gesneden

Bereiding

Schil de aardappelen, snijd ze in stukken en kook ze gaar.
Even zonder deksel laten staan.
Voeg de kleingesneden koude witlof toe en stamp de aardappelen en witlof door elkaar.
Voeg de melk, margarine en de in stukken gesneden rookworst toe en roer alles goed door elkaar.
Verhit de stamppot en breng op smaak met zout en peper.
Strooi als laatste de kaas erover.

Witte asperges met peterselievainigrette

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

Ingrediënten

2 bosjes asperges
4 soeplepels slagroom
4 soeplepels olijfolie
1 eierdooier
1 koffielepel mosterd
1 bosje peterselie
peper
zout
3 soeplepels azijn

Bereiding

Schil de asperges en laat ze gaarkoken.
Breng op smaak.
Was de peterselie en frituur de helft.
Mix de andere helft peterselie met de azijn, olie, room, eierdooier en de mosterd.
Kruid met peper en zout.
Dien de asperges lauwwarm op met de vinaigrette en de gefrituurde peterselie.

Witte bonenschotel speciaal

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Peulvruchten	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

½ l witte bonen
diepvriesgroentepakket
4 eetlepel tomatenketchup
2 ons ontbijtspek
½ blik sperziebonen
zout
1 eetlepel peterselie
½ theelepel bonenkruid
½ blik peren op sap
2 eetlepel boter

Bereiding

Ovenschotel invetten.
Witte bonen en de groenten in de schaal doen.
Tomatenketchup erdoor roeren.
De helft van het kleingesneden spek erdoor doen.
Erdoor mengen zout, bonenkruid en peterselie.
Sperziebonen er over doen.
Peren over de sperziebonen verdelen.
Hierop het overgebleven spek verdelen.
Klontjes boter over de schaal verdelen.
30 minuten in een oven van 225 º C.

Wok van konijn met honing en limoen

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

Ingrediënten

3 konijnenbillen
1 botje plaat peterselie
100 g parijse champignons
100 g oesterzwammen
2 limoenen
arachideolie en boter
1 dl water
2 eetlepels acaciahoning
2 eetlepels kappertjes
200 g verse spinazie
peper
zout
4 eetlepels olijfolie

Bereiding

Ontbeen de konijnenbillen en snijd ze in reepjes.
Frituur de platte peterselieblaadjes in hete olie.
Snijd de champignons in schijfjes.
Warm de olie en de boter op.
Schil de limoenen 'à vif(=tot op het vruchtvlees) en snijd de partjes eruit, vang het sap op.
Roerbak de konijnenreepjes en voeg na 2 minuten de champignons toe.
Blus met water, limoensap en acaciahoning.
Laat goed doorkoken en voeg de kappertjes en de gewassen spinazie toe.
Breng op smaak.
Serveer in een diep bord, overgoten met de olijfolie. Garneer met de partjes limoen en de gefriteerde peterselieblaadjes.

Wortel-linzenmaaltijdsoep

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

Ingrediënten

1 ui
3 winterwortels
2 eetlepels plantaardige olie
1 pot curry maaltijdsaus mild (400 ml)
½ pak gezeefde tomaten (à 500 g)
1 blik bruine linzen (400 g)
1 pak naanbrood knoflook-koriander (2 stuks, 280 g)
100 ml crème fraîche (beker à 125 ml)
takjes verse koriander (bakje à 15 g)

Bereiding

Ui pellen en snipperen.
Wortel schoonmaken en in plakken snijden.
Olie verhitten in soeppan en ui en wortelplakken ca. 3-4 minuten fruiten.
Currysaus toevoegen en pot vullen met water.
Schudden en geheel bij soep voegen.
Ca. 15 minuten koken.
Tomaten toevoegen.
Soep pureren zodra wortel gaar is.
Linzen laten uitlekken en bij soep voegen.
Geheel nog ca. 3 minuten verwarmen en op smaak brengen met zout en (versgemalen) peper.
Intussen grillplaat verwarmen en naanbrood bereiden volgens aanwijzingen op verpakking.
Soep over 4 kommen verdelen en crème fraîche toevoegen.
Garneren met korianderblaadjes en serveren met naanbrood.

Wortelslaatje met munt en koriander

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

Ingrediënten

8 wortels in schijfjes
1 citroen
8 takjes koriander
3 soepelepels mayonnaise
1 koffielepel mosterd van Dijon
2 uien
peper
zout
14 muntblaadjes
30 g rozijnen

Bereiding

Schil de wortelen en snijd ze in dunne schijfjes.
Leg ze in een schotel, besprenkel ze met citroensap en zet ze fris weg.
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.
Hak 10 muntblaadjes en 4 koriandertakjes fijn.
Roer een saus van de mayonaise en mosterd.
Meng de wortelen met de uien, rozijnen en gehakte kruiden.
Schep de wortelen vlak vóór het serveren in een schaal en overgiet ze met de saus.
Versier met munt- en korianderblaadjes.

Wortelsoep 5

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

Ingrediënten

2 sjalotjes fijngesneden
20 g boter
250 g wortelen in blokjes
3½ dl kippenbouillon
6 eetlepels crème fraîche
zout
peper
2 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiding

Bak de sjalotjes 10 minuten in de boter.
Bak de wortel 4 minuten mee.
Schenk de bouillon erbij en laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
Pureer de soep.
Verwarm de soep op zacht vuur.
Roer de crème fraîche erdoor en zout en peper naar smaak.
Serveer de soep in glaasjes en garneer met peterselie.

Wortelstoofpot

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

Ingrediënten

75 g witte bonen
½ l water
500 g varkensvlees
2 braadworstjes
750 g worteltjes
375 g aardappels
2 uien
4 eetlepels boter
zout
peper
3/8 l water
2 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

De bonen wassen, in 12-24 uur weken, in het weekwater aan de kook brengen, in ca. 1 uur gaar koken, laten uitlekken, het vlees in stukjes snijden, de worteltjes schoonmaken, schrappen, in stukjes snijden.
De aardappels schillen, wassen, in blokjes snijden, 3 eetlepels boter verhitten in een braadpan, het vlees onder regelmatig keren lichtbruin bakken.
De braadworstjes in een koekenpan met 1 eetlepel boter even om en om bruinbakken, eruit halen, in dunne plakjes snijden.
De uien pellen, snipperen, toevoegen, even meeverwarmen, met zout, peper op smaak brengen, de wortel en aardappel toevoegen, aan de kook brengen, in ca. 1 uur gaar laten stoven, de bonen bij de wortelstoofpot doen, de plakjes braadworst toevoegen, meeverwarmen, de stoofpot met peterselie bestrooien.
Lekker met bruin stokbrood.

Worteltjes uit de magnetron

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

Ingrediënten

500 g worteltjes
een klontje boter
peterselie

Bereiding

Schrap en was de worteltjes, snijd dikke wortels in de lengte door.
Doe de worteltjes in een schaal met deksel en kook ze 7 minuten op HOOG (100%).
Laat de worteltjes in de schaal 3 minuten nagaren en maak de groente af
met een klontje boter en wat peterselie.

Worteltjes van de boswachtersvrouw

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

Ingrediënten

½ kg worteltjes/winterwortel
suiker
60 g boter
2½ dl bouillon
½ dl slagroom/koksroom
150 g champignons
nootmuskaat
zout
peper
bieslook
kervel

Bereiding

Maak de wortels schoon en snijd in kleine stukjes.
Smelt 30 g boter en voeg de wortels toe.
Doe de bouillon, 1 theelepel suiker, wat nootmuskaat, zout en peper erbij.
Laat dit zachtjes koken totdat het vocht bijna verdampt is.
Maak de champignons schoon en snijd deze in kleine plakjes.
Bak deze in de rest van de boter.
Als de bouillon bijna verdampt is, doe dan de gebakken champignons erbij.
Voeg dan de room toe en roer alles voorzichtig met een houten lepel door elkaar.
Laat nog 5 minuten zachtjes doorkoken.
Doe alles over in een schaal en strooi de gehakte kervel en bieslook erover.

Worteltjestaart

Menugang	Gebak	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zwitsers	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

8 eigeel
8 eiwitten
400 g geraspte worteltjes
400 g suiker
400 g gemalen amandelen
80 g bloem
1 eetlepel bakpoeder
geraspte schil en sap van 1 citroen
1 tipje zout
nootmuskaat
1 glaasje kirsch

Bereiding

Alle eigeel en suiker met de mixer schuimig kloppen, dan alle verdere ingrediënten (behalve de eiwitten) toevoegen en goed mengen.
Als laatste de stijfgeklopte eiwitten erdoor mengen.
In goed ingevette en met meel bestoven springvorm gieten.
Oven voorverwarmen (180 º C.), ± 90 minuten bakken.
De taart is het lekkerste na 1 of 2 dagen.
Versieren met poedersuiker en marsepeinen worteltjes of witte glazuur (200 g poedersuiker, 2 dl water en een paar druppels citroensap).

Wrap met zalm en avocado

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

Ingrediënten

1 rijpe avocado
1 zakje wortelreepjes à 200 g
1 bekertje crème fraîche
6 eetlepels fijngehakte dille, bakje à 15 g
1 zak Casa Fiesta flourtortillas à 8 stuks
250 g gerookte Noorse zalm
(versgemalen) peper
zout

Bereiding

Snijd de avocado in vieren, wip de pit eruit en trek de schil van de parten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Schep de avocado met de wortelreepjes, de crème fraîche, peper en zout naar smaak en de dille door elkaar.
Verwarm intussen de tortilla’s volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel het avocadomengsel en de zalm over de tortilla’s en rol ze op.
Serveer direct.

Yin-ya-chi-ssu

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
2 theelepels zout
½ eetlepel maïzena
1 eiwit
1 eetlepel sherry
200 g taugé
200 g champignons
4 eetlepels slaolie
1 plakje kleingesneden gemberwortel

Bereiding

Snijd iedere kipfilet in 2 dunne plakken en snijd deze in ± 4 cm lange reepjes.
Doe de reepjes in een kom, bestrooi ze met zout en maïzena en wentel ze door het met sherry losgeklopte eiwit.
Zet de taugé even in een bak met koud water en verwijder zoveel mogelijk van de bovendrijvende groene schilletjes.
Laat de taugé daarna uitlekken.
Snijd de champignons in dunne plakjes.
Verhit 2 eetlepels slaolie tot er damp af komt.
Bak hierin de champignons 1 minuut onder voortdurend omscheppen.
Voeg de taugé toe en bak die 1 minuut mee.
Schep de groenten met een schuimspaan uit de pan en leg ze op een bord.
Doe de overige slaolie in de pan, laat die zeer heet worden en bak hierin de kip en gemberwortel 4 minuten onder voortdurend omscheppen.
Laat tenslotte de groenten nog 1 minuut meebakken.
Schep de kip en de groenten over in een voorverwarmde schotel.
Geef het gerecht met rijst of mie.

Yoghurt-mosterdsaus

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

Ingrediënten

Bereiding

Vermeng ½ dl magere yoghurt, 2 eetlepels grove mosterd, peterselie, zout en peper.

Yorkshire-pie

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

Ingrediënten

1 pakje bladerdeeg
1 flinke braadkip
selderij
prei
wortel
peterselie
ui
zout
peperkorrels
tijm
laurier
250 g kalfsvlees
200 g gekookte ham
200 g gekookte tong
2 theelepels citroensap
mespuntje cayennepeper
gemberpoeder
nootmuskaat
3 eieren
3 velletjes witte gelatine

Bereiding

Laat het bladerdeeg ontdooien.
Breng een royale hand groenten met wat zout, peper, tijm, laurier en een ½ l water aan de kook.
Doe de kip erbij en laat die in 60 minuten gaar trekken.
Zeef de overgebleven bouillon en laat die inkoken tot u ongeveer 3 dl overhoudt.
Maal het kalfsvlees en snijd de ham en de tong in dobbelsteentjes.
Maak het gemalen vlees aan met zout, peper, citroenrasp, cayennepeper, gember, nootmuskaat en 2 eieren.
Leg hiervan een laagje in een paté-vorm.
Leg daarop de stukjes kip, de blokjes tong en ham en daarop de rest van het gemalen vlees.
Rol het ontdooide bladerdeeg uit en dek er de paté-pot mee af.
Gebruik restjes deeg om het geheel te versieren.
Steek in het midden een schoorsteentje uit.
Bestrijk de pie met het overgebleven losgeklopte ei en bak hem in een matig hete oven op 175 º C. in ongeveer 1 uur bruin en gaar.
Verwarm de bouillon en los er 3 velletjes (in water geweekte) gelatine in op.
Laat de pie enigszins afkoelen en giet de bouillon door het schoorsteentje in de pie.
Laat deze daarna afkoelen en opstijven.
Snijd de pie daarna in dikke plakken.

Yü-ch'ih-t'ang (haaievinnesoep)

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

Ingrediënten

50 g gedroogde haaievinnen
250 g kippepoelet
2 theelepels zout
stukje foelie
mespunt tijm
takje peterselie en selderijgroen
2 fijngesneden teentjes knoflook
1 eetlepel slaolie
50 g ham in 2 plakken
1 ei
versgemalen peper

Bereiding

Zet een avond tevoren de haaievinnen in koud water en laat ze ± 8 uur weken.
Kook ze de volgende morgen 1½ uur in vers water.
Spoel ze daarna af en zet ze weg.
Zet in een andere pan 1 l water met het poelet, zout, foelie, tijm, peterselie en selderijgroen op.
Laat de bouillon ook 1½ uur koken, zeef deze daarna en zet het kippenvlees even weg.
Kook de afgespoelde haaievinnen nu in de kippenbouillon in 1 uur gaar.
Fruit intussen de knoflook in de olie goudgeel en laat die op een zeef uitlekken.
Snijd het kippenvlees en de ham in luciferdunne reepjes van 3-4 cm.
Klop het ei los.
Breng, als de haaievinnen gaar zijn, de bouillon nog even goed aan de kook, hang op de pan een zeef en wrijf daar het ei door.
Maak de soep af met de knoflook, hem, kip, zout en peper.
Dien de soep op in porseleinen soepkommen.

Serveertip: Als u geen haaievinnen kunt krijgen, gebruik dan een ei extra en bind de soep dan met aangemaakt aardappelmeel.

Zachte appeltaart

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

Ingrediënten

60 g amandelschilfers
10 h boter
50 g bloem
zout
3 soeplepels vloeibare honing
1 rol brokkeldeeg
500 g Jonagold-appels
100 g suiker
1 zakje vanillesuiker
60 g havervlokken

Bereiding

Verwarm de oven op 180°.
Schil de appelen, snij ze in stukken en maak een compote met 20 g suiker.
Leg het deeg in een taartvorm.
Laat het papier op het deeg, strooi daarop een glas droge bonen en laat 15 minuten in de oven bakken.
Neem een grote schotel en meng daarin de bloem, het zout, de rest van de suiker, de havervlokken en de amandelschilfers.
Verwarm de boter en de honig samen en voeg dat bij de droge mengeling.
Giet de compote op het deeg en vervolgens de garnituur op de compote.
Maak effen en zet 30 minuten in de oven.
Dien de taart warm of koud op.

Zalm-garnaalsalade

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

Ingrediënten

250 g gerookte zalm
250 g grijze garnalen
ijsbergsla
3 tomaten
3 hardgekookte eieren
cocktailsaus
peper

Bereiding

Snijd de gerookte zalm in reepjes. Knip de sla fijn.
Snijd de tomaat en het ei in kleine blokjes.
Doe alles in een grote pot en doe er de cocktailsaus, de garnalen en de peper bij.
Verdelen in kleine kommetjes en smakelijk.

Dit kan zowel als voorgerecht en als snack worden geserveerd.

Zalm in witte wijn

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

Ingrediënten

4 zalmmoten
200 g kleine champignons
1½ dl verse room
½ l droge witte wijn
1 eetlepel gedroogde dragon
zout
vergemalen zwarte peper

Bereiding

Spoel de champignons snel schoon en dep ze droog met absorberend papier.
Breng de zalmmoten met de champignons zachtjes aan de kook in de witte wijn.
Pocheer de vis aan beide zijden tot hij gaar is.
Haal de vis uit de pan en schik op warme borden.
Doe de room en de dragon in de pan.
Laat nog een paar minuutjes inkoken tot de saus een weinig indikt.
Breng op smaak met peper en zout.
Overgiet de vis met de wijnsaus en serveer.

Zalm op de barbecue

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

Ingrediënten

4 stuks zalm moot
zeezout
gehakte dille
vers gemalen peper
olie

Bereiding

Kruid de zalm moten met de smaakstoffen en laat minimaal 1 uurtje doortrekken.
Grill de zalm op de barbecue gaar.

Zalmfilet met tagliatelle

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

Ingrediënten

4 zalmbiefstukken
1 bosje waterkers
1 bakje kervel
1 bosje peterselie
25 cl room
250 g tagliatelle
25 g boter
peper
zout

Bereiding

Was de waterkers, de kervel en de peterselieblaadjes.
Laat alles twee minuten koken in zout water.
Laat goed uitlekken en mix de kruiden onder de room.
Voeg zout en peper toe en warm het mengsel op een zacht vuurtje.
Bak de lichtjes gezouten en gepeperde zalmbiefstukjes in wat boter, 6 tot 8 minuten, naar smaak.
Laat ondertussen de pasta gaarkoken.
Giet de tagliatelle af, doe ze in een grote voorverwarmde schotel en meng er de groene saus onder.

Zalmhaasje met kruiden

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

Ingrediënten

2 soeplepels gehakte dille
1 groene citroen
1 bosje tuinkers
zout
olijfolie
10 cl limoensap
2 soeplepels gehakte peterselie
zwarte peper
600 g harten van Atlantische zalm
2 soeplepels gehakt basilicum
gehakt kleine peper
400 g pasta

Bereiding

Schil de limoenen met een scherp mesje, snij de schil in fijne reepjes.
Meng in een kom het sap, de schilreepjes, de kruiden, 2 soeplepels olijfolie, de gehakte pepers, peper en zout.
Smeer de zalm in met dit mengsel.
Laat 30 minuten marineren.
Kook de pasta 'al dente'.
Haal de zalm uit zijn marinade; bewaar de marinade.
Schroei de vis in wat warme olie, langs beide kanten 3 minuutjes in een braadpan (wat langer indien u de vis wat minder rozig wilt).
Was de tuinkers.
Schik de pasta op de warme borden, bedek met de tuinkers, overgiet met de marinade en leg er de zalm bovenop.
Garneer met schijfjes limoen.
U kan, naar keuze, andere kruiden gebruiken: rozemarijn, tijm ....

Zalmkroketten

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

Ingrediënten

90 g boter
¾ kop bloem
3¾ dl melk
420 g rode zalm (uit blik, uitgelekt), vocht bewaren
¼ kop fijn gehakte verse peterselie
2 lente-uitjes, fijn gehakt
2 theelepels citroensap
zout
versgemalen peper
2 eieren, losgeklopt
paneermeel
olie voor frituren
limoenpartjes voor de garnering
mangochutney als dipsaus

Bereiding

De boter smelten in de koekenpan.
De bloem toevoegen.
Op een matig vuur 1 minuut roeren en vervolgens de melk met het vocht van de zalm toevoegen, blijven roeren tot het mengsel kookt en indikt.
Op een matig vuur nog 3 minuten laten indikken.
De zalm ontgraten en prakken.
De zalm , peterselie, lente-ui, citroensap en de peper en zout aan het bloempapje toevoegen.
Blijf goed roeren.
Het mengsel in een schaal met plastic erover in de koelkast zetten en laten opstijven.
De bloem op een plat bord, de eieren en het paneermeel op een diep bord leggen.
Met een eetlepel bolletjes uit de zalmmengsel steken en in de bloem leggen.
Met de vingers tot kroketten vormen.
Door ei en paneermeel halen en minstens 1 minuut in de koelkast laten liggen.
De olie verhitten in een diepe pan met een zware bodem.
Met een schuimspaan een paar kroketten laten zakken.
In 3 á 4 minuten goudbruin laten bakken.
Dan uit laten lekken op keukenpapier maar wel warm houden.
Opdienen met limoenpartjes en de mangochutneysaus.

let op: de kroketten kunt u enkele uren van te voren maken. Ongebakken kroketten zijn 1 maand houdbaar in de vriezer.

Zalmrolletjes 3

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

Ingrediënten

gerookte zalm
courgette
zachte kruidenkaas

Bereiding

Courgette met de dunschiller in plakjes snijden dan in heet water met zout zacht maken en uit laten lekken.
De gerookte zalm in breedte van de courgette snijden.
Klaar leggen om op te rollen.
Dun de kaas op de plakken smeren en dan op rollen de ene keer zalm aan de buitenkant de volgende courgette.

Zalmspiesjes

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

Ingrediënten

2 theelepels komijnzaadjes
2 theelepels venkelzaadjes
1 theelepel iets grover zeezout
versgemalen peper
1 dik stuk zalmfilet van 500 g

Bereiding

Kneus komijn en venkelzaad in een vijzel en voeg zout en peper toe.
Snijd de zalm in blokjes en druk de blokjes met een kant in het kruidenmengsel.
Bak de zalm in een hete koekenpan op de specerijenkant 2 minuten
Zet de zalm daarna nog 1 minuten in een voorverwarmde oven van 200 º C. tot hij net gaar is.
Serveer de zalm aan spiesjes.

Zalmsteak met groene asperges

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

Ingrediënten

2 bosjes groene asperges
1 citroen
½ dl slagroom
1 soeplepel olie
peper
zout
4 zalmsteaks

Bereiding

Was de asperges en snij het vezelige deel onderaan weg.
Niet schillen, dat is bij groene asperges overbodig.
Laat ze 6 minuten koken in gezouten water en dan uitlekken.
Bewaar de punten en doe de rest samen met de room in de mixer.
Giet deze puree door een zeef, voeg peper en zout toe en een straaltje citroensap.
Terwijl u de saus laat pruttelen, braadt u de zalmsteaks in een braadpan met anti-kleeflaag in een soeplepel olie.
Laat elke zijde 3 tot 4 minuten braden.
Omdraaien en peper en zout toevoegen.
Voeg de aspergepunten bij de saus en laat ze even opwarmen.
Dien de zalmsteaks op overgoten met saus, en samen met rijst of gekookte aardappelen

Zaterdagavondsalade

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

Ingrediënten

400 g kipfilet
150 g walnoten
1 blikje mandarijntjes
1 potje selderiesalade
1 potje zure room
peper en zout
peterselie
blaadjes kropsla

Bereiding

Braad de kipfilet ruim van te voren, laat het afkoelen en snijd het in kleine stukjes.
Hak de walnoten fijn en houd er enkelen achter voor garnering.
Laat de mandarijntjes en de helft van de selderiesalade in een vergiet uitlekken (bewaar wat mandarijntjes en wat mandarijntjes nat).
Maak een sausje van peper, zout, zure room, peterselie en een beetje mandarijntjesnat.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
Leg op een platte schaal de blaadjes sla en schep de salade in het midden.
Garneer met walnoten en achtergebleven mandarijntjes

Zeebaars in witte wijn

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

Ingrediënten

2 zeebaarzen van elk 500 gr
2 glazen droge witte wijn
2 glazen lauw water waarin 2 eetlepels zout opgelost zijn
1 glas olijfolie
3 eetlepels citroensap
1 eetlepel gehakte peterselie
1 eetlepel gehakte oregano
vergemalen zwarte peper

Bereiding

Doe alle ingrediënten in een ruime kookpan en breng aan de kook.
Zet het vuur lager en laat nog tien minuten pruttelen.
Keer de vissen om en laat nog eens tien minuten pruttelen.
Haal de vissen uit de pan en droog ze met keukenpapier.
Dien onmiddellijk op met spaghetti of rijst.

Zeevruchten met selderij en tomaatjes

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

Ingrediënten

1 struik bleekselderij
10 zongedroogde tomaten (pot à 295 g)
1 zak gemengde zeevruchten (500 g)
1 pakje gezeefde tomaten (500 g)
1 visbouillontablet
1 Frans stokbrood

Bereiding

Bleekselderij wassen.
Blaadjes eraf trekken, grof hakken en apart houden.
Stengels in smalle boogjes snijden.
Scheutje olie van zongedroogde tomaten in diepe pan afgieten.
Tomaten in reepjes snijden. Knoflook (uit pot) in plakjes snijden.
Tomatenolie in pan verwarmen en hierin bleekselderijboogjes 5 minuten bakken.
Knoflook en tomaatreepjes toevoegen en 1 minuut meebakken.
Gezeefde tomaten en verkruimelde bouillontablet toevoegen en al roerend aan de kook brengen.
Zeevruchten toevoegen, omscheppen en ca. 3 minuten op laag vuur koken.
Stokbrood in schuine plakjes snijden.
Zeevruchten in diepe borden scheppen.
Selderijgroen erover strooien.
Stokbrood apart erbij geven.

Zeewolffilet met ansjovissaus

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

Ingrediënten

600 g zeewolffilet
2 teentjes knoflook, geperst
100 g groene olijven zonder pit, fijngehakt

Bereiding

Meng de helft van de knoflook door de gehakte olijven en zet dit mengsel apart.
Wrijf de ansjovis fijn met de rest van de knoflook.
Verhit de olie, voeg de ansjovis met knoflook toe en bak dit zachtjes 2 minuten.
Leg de zeewolffilets erbij en bak ze aan elke kant ca. 3 minuten.
Schep de vis uit de pan op een schaal en houd de filets warm onder aluminiumfolie.
Roer de kappertjes door het bakvet, schenk de witte wijn erbij en laat de
saus iets inkoken. Voeg peper en zout naar smaak toe en roer de peterselie erdoor.
Serveer de vis belegd met plakjes citroen met daarop de gehakte olijven.
Geef de saus er apart bij.
Lekker met gekookte krieltjes en broccoli.

Leuk als variatie: koude ansjovissaus. Wrijf 6 ansjovisfilets fijn. (Spoel ze eventueel af of leg ze even in de melk zodat ze iets minder zout zijn.) Schep de eidooiers uit 3 gekookte eieren (eiwit wordt niet gebruikt). Meng de dooiers met het sap van 1 citroen door de ansjovis en verdun dit met 4 eetlepels olijfolie tot een vrij dikke saus. Serveer deze over de gebakken visfilets.

Variatietip: Kan ook met kabeljauw, pangasius, tilapia, tonijn, ansjovis

Wijnadvies: Een droge Sauvignon Blanc uit de Bergerac is lekker verfrissend bij deze pittig vis.

Zelfgemaakte borstplaat

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

Ingrediënten

250 g suiker
5 eetlepels water
1 mespunt boter

Bereiding

Breng al roerend de suiker met het water op laag vuur aan de kook en laat het hoogstens 10 minuten koken.
Leg intussen de borstplaatvorm op een platte schaal en controleer of de borstplaatvorm goed ligt en er geen spleetje meer is waardoor het mengsel
kan weglopen.
Giet het mengsel dan in de vorm en laat het goed afkoelen.

Info: Dit is het recept voor witte borstplaat.
In plaats van water kunt u ook melk nemen en eventueel één van de lepels vervangen door likeur.
Voeg voor chocoladeborstplaat 5 theelepels cacao en voor koffieborstplaat 5 theelepels oploskoffie toe.

Zigeuneraardappelen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

500 g krieltjes of aardappelen in stukjes gesneden
1 rode en groene paprika, in reepjes
1 pakje spekreepjes
2 dl tomatenketchup
1 eetlepel ketjap
2 theelepels sambal
mespuntje suiker
zout
peper
1 eetlepel paprikapoeder
2 gesnipperde uien
2 teentjes knoflook
EVENTUEEL: allesbinder

Bereiding

Bak de reepjes spek uit en haal de spekjes uit het vet.
Bak daarna de aardappeltjes in het spekvet.
Laat ze bijna gaar worden en voeg dan de ui, paprika, suiker en de knoflook toe.
Even opbakken.
Dan de ketjap, sambal, paprikapoeder, zout, peper en de tomatenketchup toevoegen.
Doe de spekjes er weer bij en laat alles nog even doorwarmen.
Eventueel de saus binden met allesbinder.

Zoervleisch (zo als mijn moeder het vroeger maakte)

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

Ingrediënten

1 kg mager runder of paardenpoulet(paarden is lekkerder van smaak)
2 dl azijn
peper
zout
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels
4 gedroogde spaanse pepertjes
500 g uien
100 g boter
1 volle eetlepel suiker
½ eetlepel appelstroop
2 plakjes ontbijtkoek

Bereiding

Doe het vlees in een kom met: 2 dl water, azijn, 1 theelepel zout, ½ theelepel peper, laurierblaadjes, kruidnagels en spaanse pepertjes (laat het vlees minimaal 24 uur afgedekt in de koelkast marineren).
Pel de uien en snipper ze fijn.
Verhit in een koekenpan 25 g boter en bak de uien in ca. 5 minuten glazig.
Schep het vlees uit de marinade en dep het met keukenpapier droog.
Zeef boven een maatbeker 2 dl marinadevocht.
De rest wordt niet gebruikt.
Verhit in een braadpan de rest van de boter en bak het vlees in ca. 10 minuten bruin.
Voeg ui, suiker, appelstroop, ontbijtkoek en de rest van de marinade toe.
Met het deksel op de pan het vlees in ca. 3 uur zachtjes gaar sudderen (zo gaar dat het vlees uit elkaar valt).
Laurierblaadjes verwijderen.
Als de saus nog te dun is eventueel binden met een maïzena papje.
Heerlijk met eigen gemaakte friet en appelmoes.

Zoete chilisaus 2

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

Ingrediënten

2 eetlepels maïsolie
1 gekneusde teen knoflook
½ gesnipperde verse chilipeper
2 eetlepels tomatenketchup
2 theelepels lichte sojasaus
2 theelepels rode wijnazijn
1 theelepel suiker

Bereiding

Verhit de olie in een kleine koekenpan, voeg de knoflook en de chilipeper toe en bak ze zachtjes 1 minuut.
Voeg de overige ingrediënten toe en roer alles goed om.

Zoete kip curry

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
2 theelepels olie
1/3 kop gepelde amandelen
1 eetlepel groene currypasta
¼ theelepel kurkuma
1 blik (375 g) ananas stukjes en sap bewaren
1 rode paprika in stukjes gesneden
3 kleine courgettes, in plakjes gesneden
1/3 kop krenten

Bereiding

Kip in blokjes van 2 cm snijden.
Olie in een pan met dikke bodem verhitten: de amandelen currypasta en kurkuma al roerend 2 minuten verhitten, voeg dan de kip toe en roer nog eens 5 minuten.
Dan de ananassap toevoegen en aan de kook brengen.
Afgedekt 25 minuten laten sudderen tot het vlees lekker mals is.
De ananas, courgette, paprika en de krenten toevoegen.
Onafgedekt 5 minuten laten sudderen.
Lekker bij zilvervliesrijst.

Zoetzure barbecuemarinade

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

Ingrediënten

1 ui
½ paprika
1 teentje knoflook
2 eetlepels slaolie
2 eetlepels tomatenpuree
1½ dl water
± 1 g zout
3 eetlepels kruidenazijn
10 g bruine suiker
½ theelepel marjolein
1 mespunt tijm
zout
peper
(Engelse saus)

Bereiding

Maak de ui schoon en snipper het.
Maak de paprika schoon en snijd hem in zeer fijne reepjes.
Smeer een pan met een teentje knoflook in, verhit de slaolie erin en fruit de ui, paprika en knoflook goudgeel.
Voeg de overige ingrediënten toe en houd het geheel 10 minuten tegen de kook aan.
Zeef de saus en breng haar zo nodig op smaak met zout, peper en Engelse saus.
Strijk de saus voor en tijdens het roosteren op het vlees.

Zoetzure kip 2

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

Ingrediënten

4 kipfilets
1 eetlepel arachide olie
1 eetlepel kerriepoeder
2 uien
1 rode paprika
1 blik ananas op sap
2 eetlepels ketchup
2 eetlepels wijn azijn
1 dessert lepel soja saus
½ blokje kippenbouillon
3 eetlepels maïzena

Bereiding

Snij de kip in blokjes en doe het in een micro schotel, voeg er de olie en de kerriepoeder toe.
Dan goed mengen.
Paprika pellen en in grote blokken snijden en doe ze bij de kip.
Zet dat dan gedurende 8 minuten in de micro op 600 watt.
De ananas laten uitlekken, maar het sap wel opvangen in een schaaltje.
Bij het sap doe je de ketchup, wijnazijn en sojasaus en een halve bouillon blokje.
Snijd de ananas in stukjes en de helft toevoegen aan de saus.
Zet de saus dan in de microwave gedurende 4 minuten op 600 watt maar zonder de kip.
Dan voeg je er de maïzena toe en zet het er nog eens 4 minuten in de microwave op 600 watt.
Dan leg je de kip erbij.
Het is heerlijk met basmati rijst.

Zoetzure kip 3

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

Ingrediënten

2 kippenborstfilets
zout
peper
2 eetlepels sesamolie
1 klein uitje
1 rode paprika
1 groene paprika
2 eetlepels ananasblokjes
1 eetlepel tomatenpuree
2 eetlepels azijn
1 eetlepel ketjap manis
1½ dl kippenbouillon
1 eetlepel sojapasta
chilisaus
1 theelepel aardappelmeel
ve-tsin

Bereiding

Snijd de kipfilets in dunne repen en bestrooi die met peper en zout.
Verhit de olie in een wok en braad het kippenvlees daarin even aan; neem het vlees dan uit de wok en houd het warm.
Maak de ui en de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
Fruit ze daarna samen met de ananas in de resterende olie tot de ui glazig ziet (± 5 minuten).
Vermeng de tomatenpuree met de azijn, sojasaus, kippenbouillon, sojapasta en chilisaus; roer er het aardappelmeel door (pas op voor klontjes) en schep dit mengsel al roerend door de inhoud van de wok.
Breng op smaak met een snufje ve-tsin, zout en peper.
Voeg het kippenvlees toe en laat het geheel nog even aan de kook komen.
Serveer het gerecht met rijst.

Zoetzure saus 10

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

Ingrediënten

½ kopje water
½ kopje appelazijn
2 eetlepels sherry
3 eetlepels tomatesap
3 eetlepels atjar tjampoer
½ kopje suiker
chilisaus
1 eetlepel sojasaus
2 eetlepels maïzena

Bereiding

Meng water, appelazijn, sherry, tomatesap, suiker, sojasaus en enkele druppels chilisaus (niet teveel anders wordt de saus te scherp) in een pan en breng het geheel aan de kook.
Roer intussen met een houten lepel tot de suiker is opgelost.
Voeg nu de maïzena toe en roer tot een gladde saus.
Doe er daarna de atjar bij en houd de saus warm tot vlak voor de maaltijd.
Als de saus te zuur is, voegt u nog wat suiker toe, is hij te zoet, dan doet u er nog wat tomatesap en atjar bij.

Zoetzure saus 11

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

Ingrediënten

2 eetlepels gembermarmelade
2 eetlepels sinaasappelmarmelade
¼ theelepel zout
1 eetlepel Chinese witte wijnazijn of ciderazijn
1 eetlepel heet water

Bereiding

Meng in een kleine schaal alle ingrediënten goed door elkaar.
Doe de saus in een kleine kom als ze meteen wordt gebruikt, of zet haar in een goed afgesloten pot in de koelkast voor later gebruik.

Info: Deze subtiele zoetzure saus kunt u gebruiken bij veel gefrituurde gerechten, zoals wonton.
In een goed afgesloten pot blijft de saus in de koelkast enige tijd goed.

Zoetzure saus 9

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

Ingrediënten

150 g witte suiker
5 dl water
6 eetlepels tomatenpuree
5 dl witte azijn
peper
zout

Bereiding

Breng azijn, water, witte suiker en tomatenpuree aan de kook.
Los de suiker op.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Laat de saus afkoelen.
Indien deze gekoeld is blijft de saus 3 maanden goed.
De saus dient voor het gebruik gebonden te worden met een mengsel van water en maïzena.

Zoetzuur varkensvlees 3

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

Ingrediënten

700 g speklapjes of ribbetjes
1 eetlepel lichte sojasaus
1 eetlepel droge sherry
½ middelgrote komkommer
2 eetlepels chinees zoetzuur
1 kop maizena
1¼ l olie
¼ gesnipperde groene paprika
¼ gesnipperde rode paprika
1 middelgrote ui, overlangs gesneden
1¼ dl witte-wijnazijn
2½ dl water
65 ml tomatensaus
1 theelepel kippenbouillonpoeder
1 eetlepel maïzena, extra

Bereiding

Snijd de speklapjes in reepjes van 1 cm zodat elk reepje bestaat uit laagjes vlees en vet.
Ribbetjes uitbenen.
Vlees insmeren met sherry en sojasaus, dit 20 minuten laten intrekken.
Komkommer schillen, doormidden snijden en de zaadjes verwijderen, daarna in dunne plakken snijden.
Het zoetzuur fijn hakken of snijden.
Vlees door de maïzena wentelen en het overtollige meel er af schudden.
Een paar stukken tegelijk ca. 2 minuten in de olie frituren tot het vlees lichtbruin is.
Uit het vet nemen en op een bord laten uitlekken en afkoelen.
Paprika en ui roerbakken in 3 eetlepels olie uit de frituurpan.
Rest van de hete olie bewaren om nog vlees nogmaals in te frituren.
Komkommer en zoetzuur toevoegen en kort roerbakken, daarna azijn water tomatensaus, suiker, kippenbouillon en maïzena toevoegen.
Roeren tot het aan de kook is en al roerend tegen de kook aanhouden tot het mengsel is ingedikt.
De olie opnieuw verhitten en het varkensvlees een tweede maal frituren tot het goudbruin en knapperig is, ca. 2 minuten dan begieten met de saus en warm serveren met witte gestoomde rijst.

Zomergroentenmix

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

Ingrediënten

4 eetlepels olie
3 stengels bleekselderij, in schuine plakjes gesneden
2 wortelen, geschrapt en met een dunschiller in plakjes gesneden
100 g peultjes, afgehaald
1 rode paprika, van zaad ontdaan en in repen gesneden
8 baby maïskolfjes
4 voorjaarsuitjes, schoongemaakt en in niet te kleine schuine stukken gesneden
50 g taugé, gewassen en groene velletjes verwijderd
10 waterkastanjes (blik), uitgelekt en in plakjes gesneden
een klein blikje bamboescheuten, in reepjes gesneden
10 wolken- of boomoren, geweekt in heet water, uitgelekt en de stelen verwijderd
3 dl kippenbouillon
2 eetlepels maïzena
3 eetlepels lichte sojasaus
mespunt ve-tsin
2 theelepels sesamolie
mespunt zout
witte peper uit de molen

Bereiding

Giet de olie in een diepe schaal en plaats deze 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
Doe er eerst de stukjes selderij en wortel in, dek de schaal af en zet hem 1 minuut op hoog in de magnetron.
Doe er vervolgens de peultjes, paprika, maïskolfjes, voorjaarsuitjes, taugé en waterkastanjes bij, schep even om en zet de schaal met een deksel nog 1 minuut op de hoogste stand in de oven.
Verdeel de bamboescheuten en de paddestoelen over de groenten in de schaal.
Vermeng de bouillon met de maïzena, sojasaus, ve-tsin, sesamolie, wat zout en peper en schenk dit over de groenten.
Verhit het gerecht zonder deksel 2-3 minuten op de hoogste stand en schep af en toe om, zodat de saus mooi kan binden.
Doe dit voorzichtig, de groenten mogen niet stuk gaan.
Dek de schaal af, laat het gerecht nog 1 minuut rusten en dien het dan direct op.

Zuid-Indiase kerrie-eieren

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

Ingrediënten

1 ui
4 teentjes knoflook
2 rode pepers
± 2 cm verse gember
6 eieren
2 citroenen
100 g boter
1 theelepel geelwortelpoeder (koenjit)
1 eetlepel bloem
2 dl melk
1 pakje kokosmelkpoeder
zout
korianderblad

Bereiding

Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de pepers (zonder zaadjes) in stukjes.
Schil en rasp de gember.
Kook de eieren hard, pel ze en houd ze warm.
Pers 1 citroen uit, snijd de andere in schijfjes.
Verhit de boter in een braadpan.
Fruit de ui en de knoflook 5 minuten.
Bak de pepers en de gember 3 minuten mee.
Roer het geelwortelpoeder en de bloem erdoor.
Voeg langzaam de melk, 2½ dl water en het kokosmelkpoeder toe.
Breng het al roerend aan de kook.
Voeg naar smaak citroensap en zout toe.
Halveer de eieren en leg ze met de bolle kant naar boven in een schotel.
Schenk de saus erop.
Garneer met schijfjes citroen en korianderblad.

Zure room enchilada

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

Ingrediënten

2 koppen zure room
1 kop gesnipperde sjalotjes
½ theelepel komijn
4 koppen geraspte pittige kaas
1 pot enchiladasaus (of aangemaakt uit een pakje)
12 tarwe tortilla's

Bereiding

Vermaal de zure room, sjalotjes en 1 kop geraspte kaas in een blender.
Verhit de tortilla's in olie en doop ze vervolgens in de enchiladasaus.
Vul de tortilla's met het zure roommengsel en leg ze in een niet ingevette ovenschaal.
Voeg hieraan nog wat enchiladasaus en de rest van de kaas toe.
Verhit de tortilla's 20 minuten in de op 190°C voorverwarmde oven.

Zuurkoolschotel met wortel en rozijnen

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

Ingrediënten

½ zakje verse peterselie (à 30 g)
1 kg rode aardappels (zak à 1½ kg)
100 g rozijnen (zak à 500 g)
1 schaal Tivall rookworst (200 g)
1 zak zuurkool (500 g)
250 ml kruidenbouillon (van ½ tablet)
1 theelepel djinten (gemalen komijn) (potje à 25 g)
1 zak wortel julienne (150 g)
1 beker crème fraîche (125 ml)

Bereiding

Peterselie fijnsnijden.
Aardappelen halveren.
Rozijnen wellen in warm water.
Rookworst in schuine plakjes snijden.
Aardappelen in ruim kokend water met zout naar smaak in ca. 20 minuten gaarkoken.
Intussen zuurkool in bouillon met rozijnen en djintan ca. 15 minuten koken.
Wortel toevoegen en nog 2 minuten meekoken.
Kookvocht afgieten.
Worst en crème fraîche toevoegen en gerecht doorwarmen.
Helft van peterselie erdoor scheppen en zout en peper naar smaak toevoegen.
Andere helft door gekookte aardappelen scheppen.
Aardappelen over 4 borden verdelen.
Zuurkool ernaast scheppen.

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl