



Recepten

Carta

Ruud 's Kookboek

60 recepten II
(Carta2006-Dick)

Inhoudsopgave.

1. Aardbeien-yoghurtijs
2. Aardbeiencooler
3. Avocado-yoghurtijs met amandel
4. Bahmi van woknoedels met citroenkip
5. Bosvruchtensorbet
6. Bouillon met ei en tauge
7. Bouillon met tofu, garnalen en groenten
8. Chinese mosselpan
9. Chocoladetoetjes met aarbeien
10. Gamba's met roergebakken groenten
11. Gegrilde coquilles met saffraansaus
12. Gemarineerd varkensribstuk met andijvie
13. Gemengde sateetjes op een Oosterse salade met fruit
14. Geroerbakte garnalen met rode pepers
15. Gestoofd rundvlees met massala
16. Gevulde puntpaprika's
17. Gewokte biefstuk met koriander, Chinese kool en rijst
18. Italiaans pitabroodje
19. Italiaanse sorbet van vers zomerfruit
20. Kabeljauw met curry-kokossaus
21. Kalfsoester met parmaham en gorgonzola
22. Kalfsoester met tomaten-olijvensaus
23. Kalfsoesters met gebakken appel en pijnboompitten
24. Kalfsoesters met gebakken appel in tuinkruidenjus
25. Kalfsoesters met tonijnmayonaise
26. Kalfsschnitzel met oesterzwammen en gestoomde groenten
27. Kalkoendriehoekjes met gesmoorde spruiten
28. Kalkoenfilet met mozzarella en tomaten
29. Kalkoentournedos Rossini
30. Kerrie-visschotel met mango
31. Kip met krieltjes in mosterd-notensaus
32. Kipfilet met warme tomatenvinaigrette
33. Kipsalade met mango
34. Kipspiesen met satésaus
35. Knapperige ei-spinazietaart
36. Knapperige zalmburgers
37. Knoflookspaghetti met rucola en noten
38. Komkommersalade met vegetarische burger
39. Koteletten met paprika's
40. Krieltjessalade met chorizo en boontjes
41. Krieltjessalade met mosselen
42. Kruidige kip met frieten
43. Lamskoteletjes met mosterdsaus op knoflookpuree
44. Lasagna met tomaten-gehaktsaus
45. Lauwwarme andijviesalade met rookworst
46. Lauwwarme couscoussalade
47. Lofsoep met spekjes, broccoli en mosterd
48. Luchtige vla met cranberrycompote
49. Macaroni met makreel
50. Macaroni met pesto-prei
51. Maïsbrood 2
52. Maïssalade met tomatenvinaigrette
53. Mango-yoghurtijs
54. Oeufs brouillés à la flamande (roereieren op z'n Vlaams)
55. Oeufs brouillés à la Périgourdine (roereieren uit de Perigord)
56. Oeufs brouillés la Bercy (roereieren uit Bercy)
57. Pipérade basquiase (roereieren uit Baskenland)
58. Pommes de terre: crêpes à la Parmentier (aardappelsflensjes Parmentier)
59. Sole à la Homardine (zeetong Homardine)
60. Sole Giethoorn (zeetong Giethoorn)

Aardbeien-yoghurtijs

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

Ingrediënten

500 g aardbeien
2 eetlepels citroensap
100 g witte basterdsuiker
3 dl yoghurt
2 dl slagroom

Bereiding

Houd enkele aardbeien apart voor garnering.

Maak de rest van de vruchten schoon en pureer ze met de staafmixer of in een keukenmachine.

Meng de aardbeienpuree met citroensap, suiker en yoghurt. Klop de slagroom halfstijf en spatel deze door het aardbeien-yoghurtmengsel.

Doe het mengsel in een ruime schaal of diepvriesdoos en zet deze in de diepvries.

Schep het ijs na een half uur door om de vorming van grove ijskristallen te voorkomen.

Herhaal dit na een uur en laat het minimaal 3 uur bevriezen.

Serveer het ijs in coupes en garneer met aardbeien.

Variatietip: • In plaats van aardbeien kunnen ook frambozen, bramen, abrikozen en bananen worden gebruikt.

• Vervang citroensap door sinaasappelsap.

Wijnadvies: Moscato d'Asti uit Italië. Ook verrukkelijk met Zuid-Franse Muscats, als Muscat de Rivesaltes en Muscat de Frontignan. Denk eens aan een zoete mousserende wijn (9-11°C).

Aardbeiencooler

Menugang Drank
Keuken -
Bron Jumbo

Soort -
Type Koude drank

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

100 g verse aardbeien
2 dl frisdrank (tropische vruchten, sinaasappel, bitter lemon)
2 bolletjes vruchtensorbetijs
enkele plakjes aardbeien voor versiering
2 lange prikkers

Bereiding

Haal de kroontjes van de aardbeien en snijd de vruchten in stukjes.
Verdeel de aardbeienstukjes over 2 hoge glazen.
Schenk de glazen voor driekwart vol met de frisdrank.
Voeg het bolletje ijs voorzichtig toe want het schuimt nogal.
Rijg plakjes aardbeien aan de prikkers en zet deze in de glazen.

Avocado-yoghurtijs met amandel

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type IJs

Slank Nee

Bron

Sterren

Ingrediënten

100 g gepelde blanke amandelen

2 avocado's

100 ml schenkroom of koffiemelk

100 ml sinaasappelsap

200 ml yoghurt

Bereiding

Houd enkele amandelen apart voor garnering en maal de rest fijn.

Halveer de avocado's, verwijder de pitten, schep het vruchtvlees uit de schillen en pureer dit met de schenkroom.

Meng de gemalen noten met het sinaasappelsap door de avocadopuree.

Spatel de yoghurt door het avocado-notenmengsel.

Schep het mengsel in een ruime schaal of diepvriesdoos en zet deze in de diepvries.

Schep de massa na een half uur om.

Doe dit nog een keer na weer een half uur om de vorming van ijskristallen te voorkomen.

Laat het ijs minimaal 3 uur bevroren.

Garneer het dessert met amandelen.

Serveertip: • Presenteer er een vanille-advocaatsaus bij. Meng door 200 ml vanillevla of blanke vla 50 ml advocaat en 1 eetlepel kokos-of amandellikeur.

Bahmi van woknoedels met citroenkip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	www.conimex.nl			Sterren	

Ingrediënten

Conimex Ketjap Manis
1 zak (250 g) Conimex Wok Noedels
2 teentjes knoflook
1 pak (ca. 500 g) bahmigroentepakket met rode peper
400 g kipfilet
1 citroen
Conimex Wok Olie

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water met een scheutje ketjap aan de kook.
Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar.
Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
Pel en snijd de teentjes knoflook in plakjes.
Snijd het pepertje in smalle ringen.
Snijd de kipfilet in lange repen en meng ze met 3 eetlepels ketjap en de knoflook.
Boen de citroen schoon en rasp de schil boven de kip.
Pers de citroen uit en voeg 2 eetlepels sap aan de kip toe.
Goed mengen en 3 minuten laten staan.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de kip 5 minuten.
Wok vervolgens de groenten en de peperringetjes 3 minuten mee met de kip.
Voeg de noedels en wat citroensap naar smaak toe en wok ze ca. 2 minuten mee.
Schep de bahmi op borden of in kommen.

Serveertip: Zet Conimex Seroendeng voor een lekker smaakje en Kroepoek Naturel voor een knapperig effect op tafel.

Variatietip: Vervang de citroen door 1 sinaasappel en voeg 1 sinaasappel in partjes toe met de noedels.

Bosvruchtensorbet

Menugang Drank
Keuken -
Bron Jumbo

Soort -
Type IJs

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

500 g bosvruchten (aardbeien, frambozen, bosbessen, aalbessen)
2 eetlepels citroensap
175 g poedersuiker

Bereiding

Pureer de schoongemaakte bosvruchten, citroensap, poedersuiker en 1½ dl water in de blender, keukenmachine of met de staafmixer.
Schep de massa in een metalen vriesvaste schaal of vorm.
Zet het mengsel 3 - 4 uur in de diepvriezer.
Roer het ijs ieder half uur door om de vorming van ijskristallen te voorkomen.
Klop het ijs voor het serveren nog even op met de mixer zodat de massa wat gladder is.

Bouillon met ei en taugé

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

Ingrediënten

1 l runderbouillon

2 eieren

100 g taugé

½ eetlepel Japanse sojasaus

Bereiding

Klop de eieren los.

Breng de bouillon aan de kook.

Temper de hittebron en voeg al roerend met een garde de losgeklopte eieren bij de bouillon.

Roer ten slotte de taugé en de sojasaus door de hete soep.

Variatietip: Voeg aan de bouillon op het laatste moment 50 g gekookte gepelde garnalen toe.

Bouillon met tofu, garnalen en groenten

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

Ingrediënten

100 g tofu/tahoe

½ Spaans pepertje

50 g peultjes

100 g champignons

1 eetlepel zonnebloemolie

1 l kippenbouillon (van tablet of uit pot)

50 g gekookte, gepelde garnalen

½ eetlepel fijngehakte koriander of peterselie (vers of diepvries)

1 eetlepel Japanse sojasaus

4 plakjes citroen

Bereiding

Snijd de tofu in kleine blokjes.

Snijd het pepertje in dunne ringetjes.

Maak de peultjes schoon.

Snijd de schoongeborstelde champignons in dunne plakjes.

Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de ringetjes Spaanse peper.

Voeg de bouillon toe en kook hierin de peultjes in circa 5 minuten beetgaar.

Doe de champignons en de blokjes tofu in de bouillon.

Kook de champignonplakjes 1 minuut.

Roer tenslotte de garnalen, koriander en sojasaus door de bouillon.

Schep de soep in kommen en leg in elke kom soep een plakje citroen.

Chinese mosselpan

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

Ingrediënten

3-4 kg panklare mosselen
2 sinaasappels
2 teentjes knoflook
3 cm verse gemberwortel of
1 eetlepel gehakte gembersnippers
1 dl medium sherry
2 eetlepels sojasaus (of ketjap manis)
1 rode peper
5 lente- / bosuitjes

Bereiding

Controleer de mosselen.
Verwijder beschadigde mosselen en mosselen die niet sluiten na een tik op het aanrecht.
Boen de sinaasappels schoon onder heet water.
Rasp de schil en pers de vruchten.
Voeg gepelde geperste knoflook, geschilde geraspte gemberwortel of -snippers, sherry en sojasaus bij het sinaasappelrasp en sap.
Snijd de rode peper zonder zaadjes en de uitjes in smalle ringetjes.
Verwarm het sinaasappelmengsel, voeg de mosselen toe en kook ze 2-3 minuten totdat ze allemaal open zijn.
Schud de peper en uitjes erdoor.

Serveertip: Lekker met pitabrood en komkommersalade.

Wijnadvies: Dit zeer aromatische gerecht vraagt om een stevige witte wijn, een Gewurztraminer uit de Elzas. Kan ook heel verrassend zijn met een Cabernet d'Anjou (licht zoet).

Chocoladetoetjes met aarbeien

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Fruit

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

250 g aardbeien

2 eetlepels cream sherry

4 Mona Chocolademousse light à 125 g

Bereiding

Maak de aardbeien schoon en snijd ze in vieren.

Schep er de sherry door en laat de aardbeien 15 minuten marineren.

Schep de mousse op vier bordjes.

Schep de aardbeien erbij.

Wijnadvies: Osborne, pale cream, Sherry, Spanje

Gamba's met roergebakken groenten

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

Ingrediënten

400 g Queens Ocean Party gamba's (diepvries), ontdooid

1 teentje knoflook, gepeld

2 eetlepels fijngehakt korianderblad

peper

zout

3 eetlepels wokolie (Conimex)

2 rode uien, in partjes

150 g peultjes

1 rode paprika, in stukjes

1 gele paprika, in stukjes

1 dl tuinkruidenbouillon van een blokje

1 eetlepel sojasaus

Bereiding

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

Schep ze met de knoflook, de koriander en peper naar smaak door elkaar.

Verhit de olie in een wok en roerbak de ui al omscheppend in 3 minuten glazig.

Voeg de peultjes en de paprika toe en roerbak alles totdat de groenten beetbaar zijn.

Schep de gamba's erdoor en roerbak ze kort op een hoog vuur mee.

Voeg de bouillon en de sojasaus toe en breng op smaak met peper en zout.

Lekker met mie.

Wijnadvies: Douglas Green Chardonnay / Colombard, Zuid-Afrika

Info: Net als alle zeevruchten hebben gamba's een hoog natriumgehalte. Voeg daarom geen of heel weinig zout toe aan gerechten met gamba's of andere zeevruchten.

Gegrilde coquilles met saffraansaus

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

Ingrediënten

12 coquilles
½ dl witte wijn
1 dl visfonds
1 dl room
50 g boter
saffraan
olie
4 stukjes witlof
boter
peper
zout
suiker

Bereiding

Witte wijn, saffraan en visfonds inkoken tot de helft; room toevoegen en inkoken.
Op smaak brengen met peper en zout; voor het doorgegeven de koude boter erdoor roeren.
Witlof schoonmaken en blaadjes eraf halen; boter smelten en witlof bakken.
Op smaak brengen met peper, zout en suiker.
Coquilles drogen; grill verwarmen; coquilles insmeren met olie en mooi grillen.
Omdraaien en nog rosé serveren.
3 blaadjes witlof op bord leggen, in het midden de saus en hierop de coquilles.

Gemarineerd varkensribstuk met andijvie

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

Ingrediënten

1 kg ontbeend varkensribstuk
1 dl sojasaus
1 dl droge witte wijn
100 g lichtbruine suiker
2 eetlepels witte wijnazijn
1 eetlepel balsemienazijn
4 sjalotten
2 lookteentjes
vers gemalen peper
zout
100 g boter

Bereiding

Meng de sojasaus met de wijn, suiker, azijn en gesnipperde sjalotten en look en breng op smaak met peper en zout.

Leg het vlees in de marinade en laat 24 uur trekken in de koelkast.

Neem het de volgende dag uit de marinade, wrijf het droog en laat het in de boter aan alle kanten mooi kleuren.

Kruid bij met peper en zout en schik het met de boter in een braadslee.

Zet in het midden van een op 200°C voorverhitte oven en laat ongeveer 50 minuten bakken.

Neem uit de oven, laat even rusten.

Giet de braadjus af in een pannetje en deglaceer de braadbodem met de marinade.

Laat alles kort opkoken en bind indien nodig.

Snijdt het vlees in plakken, schik op warme borden en overgiet met de saus.

Serveer met in boter met citroensap gestoofde andijvie en gekookte aardappelen.

Gemengde sateetjes op een Oosterse salade met fruit

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

Ingrediënten

voor 2 personen

125 g kipfilet
125 g varkensfilet
125 g lamsvlees van de schouder
1 zakje marinade voor saté
1 struik paksoi of een kwart Chinese kool
2 lente-uitjes
1 rode paprika
1 blikje ananasringen
1 banaan
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel appelstroop
1-½ theelepel sambal
1 eetlepel zoete ketjap
3-4 eetlepels neutrale olie
1 potje/bakje pindasaus
1 zakje kroepoek (naar keuze)

Bereiding

Snijd de verschillende vleessoorten elk in 8 even grote blokjes.
Maak hiervan 2 spiesjes met kip, 2 spiesjes met varkensvlees en 2 spiesjes met lamsvlees.
Maak de marinademix aan volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de sateetjes hiermee.
Zet ze tot gebruik koel weg.
Snijd de paksoi of Chinese kool in smalle repen en de lente-uitjes (groen en wit) in dunne schuine ringen.
Snijd het vrucht vlees van de paprika in smalle reepjes en de ananasringen in smalle stukjes.
Snijd de banaan in plakjes en schep ze om met citroensap.
Schenk het citroensap uit de kom en meng dit met de appelstroop, sambal, ketjap en olie tot een dressing.
Steek de barbecue aan en laat de kooltjes witheet worden in 30-45 minuten.
Leg sateetjes op het rooster op de tweede richel boven het gloeiende houtskoolvuurtje.
Rooster ze onder regelmatig keren in 12 minuten gaar.
Verwarm intussen, volgens de aanwijzingen op de verpakking, de pindasaus.
Meng de dressing door de salade.
Verdeel de salade over twee borden.
Leg de sateetjes op de salade en lepel er lekker veel pindasaus over.
Bestrooi de borden met wat kroepoek.
Geef de rest van de kroepoek apart erbij.

Wijnadvies: Bij zo een breed smaakpalet is behoefte aan een allrounder. Kies geen dure wijn maar een lekkere Zuid-Franse grenache rosé of Spaanse rosado. Op veilig spelen? Neem een pilsje!

Geroerbakte garnalen met rode pepers

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.vitaminezee.nl

Soort Zeevruchten
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 eetlepel olie
1 theelepel sesamolie
1 teentje fijngesneden knoflook
1 à 1½ Spaanse peper, klein gesneden
500 g garnalen, gepeld, zonder darmkanaal
1 eetlepel bruine suiker
100 g tomatenblokjes
1 eetlepel sojasaus

Bereiding

Olie verhitten; knoflook en peper ± 1 minuut bakken.
Garnalen toevoegen en ± 2 minuten meebakken.
Tomatenblokjes, suiker en sojasaus toevoegen en nog ± 3 minuten bakken.
Eventueel op smaak brengen met zout.
Serveer er een groene salade bij.

Gestoofd rundvlees met massala

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

Ingrediënten

750 g riblappen
zout
1 ui
2 knoflooktenen
2 eetlepels citroensap
½ l dikke yoghurt
1 eetlepel garam massala (Indiaas kruidenmengsel)
2 eetlepels arachide- of zonnebloemolie
50 g boter
½ l vleesbouillon
4 eetlepels geschaafde amandelen

Bereiding

Snijd het vlees in grote dobbelstenen en bestrooi deze met zout.
Leg het vlees in een grote kom.
Rasp de gepelde ui.
Hak de ontvelde knoflooktenen in kleine stukjes.
Doe ui, knoflook, citroensap, yoghurt en garam massala bij het vlees en schep alles goed door elkaar.
Laat het vlees minstens 3 uur afgedekt met folie op een koele plaats marinieren.
Schep het vlees uit de marinade.
Verhit de olie en boter in een braadpan.
Voeg het vlees toe en bak het aan alle kanten aan.
Voeg de bouillon toe, temper de hittebron en laat het vlees minstens 3 uur zachtjes stoven.
Rooster de geschaafde amandelen in enkele druppels olie lichtbruin.
Schep de amandelen uit de pan in een kom.
Verdeel het vlees en de saus over de borden en bestrooi met de amandelen.

Serveertip: Eet hier gekookte basmatirijst, roergebakken paksoi en een frisse komkommersalade bij.

Wijnadvies: Naar keuze gaat u hier door met dezelfde chardonnay of kiest u voor de shiraz van hetzelfde huis, maar wel koeler geserveerd dan gebruikelijk voor een rode wijn; rond 12-14°C.

Gevulde puntpaprika's

Menugang Bijgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron www.c1000.nl

Sterren

Ingrediënten

4 puntpaprika's

zout

2 eetlepels olijfolie traditioneel

4 rode uien, in partjes

240 g verse geitenkaas (bijv. Soignon), verbrokkeld

4 eetlepels groene pesto (Grand'Italia)

4 eetlepels basilicum, geknipt

Bereiding

Kook de paprika's 5 minuten in ruim water met zout.

Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water.

Verhit intussen de olie en fruit de ui 7 minuten op een halfhoog vuur.

Schep de ui door de kaas.

Halveer de paprika's in de lengte en snijd daarbij dwars door de steeltjes heen.

Vul de paprika's met het kaasmengsel en zet ze naast elkaar in een ovenschaal.

Lepel de pesto er met een theelepeltje op en zet de paprika's 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C).

Neem ze uit de oven en bestrooi met de basilicum.

Lekker met risotto en gekookte broccoli.

Wijnadvies: Andes Peaks, Sauvignon blanc, wit

Info: Paprika's zijn een goede bron van foliumzuur. Niet alleen onmisbaar voor aanstaande moeders, maar recentelijk is ook aangetoond dat foliumzuur een rol speelt bij het voorkomen van hart en vaatziekten.

Gewokte biefstuk met koriander, Chinese kool en rijst

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

Ingrediënten

400 g basmati rijst
400 g biefstuk
1 grote Chinese kool
Conimex Wok Olie
Conimex Kerrie Djawa
Conimex Ketjap Manis
1 bakje Conimex Boemboe Smoor Vlees
6 eetlepels grofgehakte koriander

Bereiding

Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook.
Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar.
Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 2 minuten laten staan.
Snijd ondertussen de biefstuk in plakjes.
Was de Chinese kool en snijd hem in reepjes.
Zet een wok op het vuur en laat deze goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en wok de Chinese koolreepjes met ½ eetlepel kerriepoeder en roerbak 3 minuten.
Voeg een scheutje ketjap toe en roerbak 1 minuut mee.
Uit de wok scheppen en afgedekt warm houden.
Laat de wok weer goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en roerbak de biefstukplakjes ca. 1 minuut.
Voeg de boemboe en 1 dl water toe, goed roeren en 2-3 minuten laten pruttelen.
Bestrooi het gerecht met de koriander.
Schep de warme rijst op 4 warme borden.
Schep de Chinese kool ernaast en de gewokte biefstuk erop.

Serveertip: Zet Conimex Gebakken Uitjes op tafel voor de krokante finishing touch.

Variatietip: Vervang de biefstuk door roerbakvleesreepjes. Dit gerecht is ook lekker met spitskool.

Italiaans pitabroodje

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron	www.c1000.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
4 eetlepels olijfolie traditioneel
500 g Italiaanse wokreepjes
1 blikje tomatenpuree à 70 g
1 rode paprika, in repen
250 g champignons, in plakjes
2 theelepels gedroogde oregano
peper
zout
8 pitabroodjes tomaat-ui
½ zakje rucola à 75 g

Bereiding

Fruit de ui met de knoflook in de helft van de olie goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend bruin en gaar.
Voeg 1 dl heet water en de tomatenpuree toe en laat dit op een laag vuur zachtjes pruttelen.
Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een andere koekenpan en bak de paprikarepen al omscheppend 5 minuten.
Voeg de champignons toe en bak ze al omscheppend bruin.
Bestrooi met de oregano en peper en zout naar smaak.
Verwarm de pitabroodjes volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ze open en vul ze met de rucola en het vleesmengsel.
Schep daarop het paprikamengsel.
Serveer direct.
Lekker met een tomatensalade.

Wijnadvies: Espiral, rosé, Portugal

Info: Pitabroodjes kunt u prima invriezen als de verpakking open is en niet alle broodjes zijn opgebruikt.
Verpak ze in een goed afgesloten diepvrieszakje en ze blijven ongeveer 2 weken lekker.

Italiaanse sorbet van vers zomerfruit

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

Ingrediënten

500 g gemengd zomerfruit, bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, aalbessen en bosbessen

¼ l water

250 g suiker

sap van 1 citroen

Bereiding

Was het fruit, maak het schoon en laat het uitlekken.

Snijd grote aardbeien in tweeën of vieren.

Breng het water met de suiker in een steelpan met een dikke bodem aan de kook en roer tot de suiker is opgelost.

Voeg het fruit toe en laat circa 5 minuten meekoken.

Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.

Roer het mengsel door een fijne zeef om de pitjes en velletjes achter te houden.

Roer er het citroensap door en laat afkoelen.

Zet de vruchtenpuree in de koelkast.

Schep de vruchtenpuree in een ronde kunststof kom en zet die in de diepvries.

Klop ieder uur goed door om de ijskristallen fijn te maken.

Of laat in circa 3 uur tot vast bevriezen, maak de ijskristallen fijn in de foodprocessor en zet het ijs opnieuw in de diepvries.

Of maak het ijs volgens de gebruiksaanwijzing in een sorbetière.

Zet het ijs voor het serveren 20 minuten van de diepvries in de koelkast.

Variatietip: In plaats van vruchten kunnen sorbets ook op basis van groenten en bijvoorbeeld verse tuinkruiden worden gemaakt.

Kabeljauw met curry-kokossaus

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

Ingrediënten

- 4 kabeljauwfilets (diepvries, zak à 750 g)
- 300 g snelkookrijst
- 3 tomaten
- 2 eetlepels kruidenpasta voor groene curry (bakje à 100 g)
- 1 pakje romige kokosmelk
- 4 eetlepels bloem
- 4 eetlepels zonnebloemolie
- 1 zak Chinese groentemix (400 g)

Bereiding

- Vis volgens gebruiksaanwijzing ontdooien.
- Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
- Tomaten wassen en in blokjes snijden.
- In steelpan 2 eetlepels curry pasta met kokosmelk mengen en zachtjes verwarmen.
- Vis droogdeppen en door bloem wentelen.
- In koekenpan 2 eetlepels olie verhitten en vis 8 minuten bakken.
- Tomaten aan saus toevoegen en meewarmen.
- Saus met zout en peper op smaak brengen.
- In wok rest van olie verhitten, groenten 5 minuten wokken en met zout en peper op smaak brengen.
- Rijst met vis, saus en groenten serveren.

Kalfsoester met parmaham en gorgonzola

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Jumbo

Soort Vlees
Type -

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 kalfsoesters van ca. 125 g per stuk
peper
zout
2 eetlepels bloem
50 g boter
4 plakken parmaham
100 g gorgonzola
1 eetlepel gehakte bieslook of basilicum (vers of diepvries)

Bereiding

Bestrooi de kalfsoesters met peper, zout en bloem.
Verhit de boter en bak hierin het vlees in 6-7 minuten rondom bruin en gaar.
Leg op iedere oester een plak ham.
Verdeel daarover de gorgonzola.
Zet het vlees even onder een hete grill totdat de kaas licht gesmolten is.
Strooi de bieslook erover.
Serveer het gerecht met gebakken krieltjes en peultjes.

Wijnadvies: Witte Bourgogne, Mâcon Blanc, Saint-Véran, of een Chardonnay uit de Nieuwe Wereld: dat kan Chileens of Zuid-Afrikaans zijn (9-11°C).

Kalfsoester met tomaten-olijvensaus

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

Ingrediënten

2 sjalotjes of 1 ui
1 citroen
2 eetlepelsolijfolie
1 theelepel paprikapoeder
½ l blik tomatenblokjes op sap
100 ml gevogeltefond of kippenbouillon
100 g groene olijven met piment
4 kalfsoesters (van ca.150 g per stuk)
versgemalen peper
zout
3 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Verhit de olie en fruit hierin de sjalotjes met paprikapoeder.
Voeg de tomatenblokjes met sap, citroenrasp en sap en de gevogeltefond toe.
Laat de saus 15 minuten zachtjes inkoken.
Halveer de olijven en voeg ze na het inkoken toe.
Bestrooi de kalfsoesters met peper.
Bak het vlees in ca. 5-6 minuten goudbruin.
Reken voor iedere kant ca. 2-3 minuten zodat het vlees mooi rosé blijft.
Voeg zout naar smaak toe.
Serveer de oesters, eventueel in reepjes gesneden, met de tomaten-olijvensaus.
Bestrooi de saus met peterselie.

Variatietip: Voeg eens een scheutje sherry of port aan de saus toe (het aantal calorieën neemt dan wel toe).

Wijnadvies: Neem hier geen zware rode wijn maar een frisse, zachte en volle Chianti DOCG riserva, een riserva of gran riserva uit Valdepeñas of Cariñena.

Kalfsoesters met gebakken appel en pijnboompitten

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

Ingrediënten

4 appels met rode schil
2 rode uien
50 g boter
4 kalfsoesters van circa 150 g
zout
versgemalen peper
1 glas rode wijn
2 takjes rozemarijn
50 g pijnboompitten
125 ml crème fraîche

Bereiding

Snijd de gewassen appels in vieren.
Verwijder de klokhuizen en snijd de appelpartten nog eenmaal door.
Snijd de gepelde uien in dunne ringen.
Verhit de helft van de boter in een koekenpan en bak de kalfsoesters bruin.
Reken circa 4 minuten per kant.
Neem ze uit de pan, bestrooi ze met zout en peper en houd ze afgedekt onder aluminiumfolie warm.
Fruit de uiringen in het achtergebleven braadvocht en voeg als ze glazig zijn de wijn en de rozemarijn toe en laat even meewarmen.
Verhit intussen in een tweede koekenpan de rest van de boter en bak hierin aan beide kanten de appelpartten bruin.
Bak op het laatste moment de pijnboompitten even mee.
Leg de kalfsoesters samen met de uiringen op borden of op een voorverwarmde schaal.
Verwijder de takjes rozemarijn.
Schep de parten appel en pijnboompitten naast het vlees.
Giet het braadvocht van het vlees en de uien bij de boterjuszus van de appels.
Roer de crème fraîche erdoor.
Verwarm dit mengsel en giet deze romige saus over de kalfsoesters, of serveer de saus apart in een kom.
Serveer bij dit gerecht bijvoorbeeld knapperig gekookte sperziebonen, broccoli of bloemkool.

Wijnadvies: Omdat de kalfsoester tamelijk naturel is bereid, ga voor een stevige Chardonnay, uit Australië bijvoorbeeld. Een prima keuze is ook Sunny Hill Shiraz (9-11°C).

Kalfsoesters met gebakken appel in tuinkruidentjus

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

Ingrediënten

2 stevige appels

½ theelepel cayennepeper of paprikapoeder

75 g boter

4 kalfsoesters (ca. 150 g per stuk)

versgemalen peper

zout

100 g katenspek, in plakjes gesneden

1 dl vleesbouillon (van tablet of uit pot)

1 borrelglaasje cognac of vieux

2 eetlepels gehakte gemengde tuinkruiden (bieslook, peterselie, tijm, kervel; vers of diepvries)

Bereiding

Boor de klokhuisen uit de appels en snijd ze in schijven van 1 cm dik.

Bestrooi ze met cayennepeper of paprikapoeder en bak ze aan beide zijden in 25 g hete boter.

Schep ze uit de pan en houd ze warm.

Bestrooi de kalfsoesters met peper en zout en wikkel de katenspeklapjes eromheen.

Verhit de rest van de boter en bak het vlees hierin, afhankelijk van de dikte, 4-6 minuten per kant.

Voeg de bouillon, cognac en de tuinkruiden bij het bakvet.

Verdeel de appelschijven over warme borden.

Leg de kalfsoesters erop en giet er wat tuinkruidentjus over.

Lekker met doperwten en aardappelpuree waar gesneden bosuitjes aan zijn toegevoegd.

Wijnadvies: Ga voor een relatief stevige droge witte wijn. Tot die categorie behoren o.a. witte Bourgogne en lichte typen Chardonnays uit de Nieuwe Wereldlanden (9-11°C).

Kalfsoesters met tonijnmayonaise

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

Ingrediënten

1 kg kleine nieuwe aardappels
1 citroen
2 takjes peterselie
1 blikje tonijn op (olijf)olie
1-2 blikjes ansjovisfilets
1 eetlepel kappertjes
2 dl mayonaise
6 kalfsoesters (± 100 g per stuk)
1-2 eetlepels olijfolie 'extra vierge'
versgemalen peper
(zee)zout
2 tenen knoflook
2-3 eetlepels gewone olijfolie

Bereiding

Boen de aardappels schoon, zet ze op met weinig water en kook ze 20 minuten voor.
Giet ze af. Boen de citroen schoon.
Rasp 1 eetlepel citroenschil af.
Pers de citroen uit.
Pluk het peterseliegroen af, hak of snijd 1 toef heel fijn en bewaar dit.
Schep de tonijn met de olie in een hoge beker.
Voeg het peterseliegroen, 2 ansjovisfilets, 1 eetlepel citroensap (en de kappertjes) toe, schep de mayonaise erbij.
Hak het mengsel met de staafmixer tot een zo fijn mogelijke saus.
Zet de tonijnmayonaise tot gebruik koel weg.
Halveer de kalfsoesters.
Kwast ze in met de olijfolie 'extra vierge', bestrooi ze met citroenrasp en peper en zout en verdeel dit met de vingertoppen over het vlees.
Pel de knoflooktenen en halveer ze.
Snijd de aardappels in kwarten.
Verhit de gewone olijfolie in een wok of diepe koekenpan en bak hierin de aardappels, met de halve knoflooktenen mooi goudbruin en gaar.
Verhit tegelijkertijd de grillpan op hoog vuur droog voor.
Leg de kleine kalfsoesters in de grillpan en rooster ze aan één kant, zonder te verschuiven, 2 minuten.
Keer de kalfsoesters en rooster de andere kant mooi bruin, maar temper nu na 1 minuut de warmtebron tot half en bak ze in 3-4 minuten mooi rosé van binnen.
Schep op het midden van vier borden een flinke schep tonijnmayonaise en leg daarop 3 kalfsoestertjes.
Leg op elk oestertje een ansjovisfiletje.
Schep er wat knoflookaardappels bij.
Maal over het bord nog wat peper en (zee)zout en strooi de fijngehakte peterselie erover.
Geef de rest van de tonijnmayonaise en gebakken aardappels er apart bij.

Wijnadvies: Bijzonder smakelijk met een mooie, droge witte Italiaanse wijn (Verdicchio, Orvieto, Trebbiano).

Kalfsschnitzel met oesterzwammen en gestoomde groenten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 scharrelei (M)
peper
zout
6 eetlepels paneermeel
4 kalfsschnitzels
3 eetlepels Bak & Braad vloeibaar
150 g oesterzwammen, in reepjes
1 dl kookroom
1½ dl rundvleesbouillon (van een tablet)
2 zakken Iglo Stoomgroenten bloemkool, peultjes, wortel en courgette

Bereiding

Klop het ei met peper en zout naar smaak in een diep bord los.
Strooi het paneermeel in een ander diep bord.
Wentel de schnitzels eerst door het eimengsel en vervolgens door het paneermeel.
Bak de schnitzels in de Bak & Braad aan beide kanten bruin en gaar.
Neem ze uit de pan en houd ze warm.
Bak de oesterzwammen 3 minuten op hoog vuur in het bakvet.
Voeg de room en de bouillon toe en breng dit aan de kook.
Bereid de stoomgroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de schnitzels met de saus en de groenten.
Lekker met gekookte (kriel)aardappelen.

Wijnadvies: Bourgogne, Pinot Noir, rood, Frankrijk

Info: Het stomen van groenten is een snelle bereidingsmethode en er wordt weinig water gebruikt. Hierdoor blijven de vitamines beter behouden. Tip: de kalfsschnitzel kan ook vervangen worden door een gepaneerde varkensschnitzel.

Kalkoendriehoekjes met gesmoorde spruiten

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

Ingrediënten

8 plakjes bladerdeeg (diepvries, pakje à 450 g)
2 zakjes spruitjes (à 450 g)
1 schaaltje kalkoenblokjes (ca. 300 g)
1 pakje verse roomkaas met knoflook en kruiden, 150 g)
1 ui
1 teentje knoflook
25 g vloeibare margarine
100 ml groentebouillon (van blokje)
2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding

Oven op 225 °C voorverwarmen.
Deeg op aanrecht uitspreiden en laten ontdooien.
Spruitjes schoonmaken.
Kalkoen in midden van deeg verdelen en met zout en peper bestrooien.
Boursin erover verdelen en plakjes deeg er diagonaal overheen klappen.
Met vork randen goed dichtmaken en flapjes in midden van oven in 25 minuten gaar en goudbruin bakken.
Ui en knoflook pellen en snipperen.
In hapjespan margarine verhitten en ui met knoflook fruiten.
Spruiten en bouillon toevoegen, pan afdekken en spruiten in 8 minuten gaarsmoren.
In droge koekenpan pijnboompitten roosteren.
Spruiten over vier borden verdelen en met pijnboompitten bestrooien.
Flapjes ernaast leggen.

Kalkoenfilet met mozzarella en tomaten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort Gevogelte
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 schaal kalkoenfilet (ca. 350 g)
2 uien
4 eetlepels vloeibare margarine
300 g tagliatelle (zak à 500 g)
1 pot pastasaus (Toscana, 260 g)
1 blik gepelde tomaten (400 g)
1 bol mozzarella (kaas, 125 g)

Bereiding

Kalkoenfilets in vier stukken verdelen en met zout en peper bestrooien.
Uien pellen en snipperen.
In pan margarine verhitten en kalkoen in 15 minuten bruin en gaar bakken.
Laatste 5 minuten ui mee fruiten.
Tagliatelle volgens aanwijzing op verpakking beetgaar koken.
Grill van oven voorverwarmen.
Toscana saus en gepelde tomaten samenvoegen en op matig vuur verwarmen.
Mozzarella in plakken snijden.
Kalkoen uit pan nemen, in ovenschaal leggen en tomatensaus toevoegen.
Mozzarella over kalkoen verdelen en enkele minuten onder grill laten gratineren.
Kalkoen met tagliatelle serveren.
Lekker met frisse plakjes komkommer.

Kalkoentournedos Rossini

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron Jumbo

Soort Vlees
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

2 perssinaasappels
2 plakken mousse de canard (eendenleverpaté) of 2 plakken romige paté van 1 cm dik
2 eetlepels groene peperkorrels (uit blikje of potje)
50 g boter
4 kalkoentournedos van ca. 150 g per stuk
zout

Bereiding

Pers de sinaasappels uit.
Zeef het sap.
Snijd de plakken paté in de breedte doormidden.
Verwijder de laag vet.
Spoel de peperkorrels af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in de koekenpan en bak de tournedos op een niet te hoog vuur gaar.
Reken op ongeveer 4 minuten per kant.
Bestrooi het vlees met zout.
Schep de tournedos uit de pan en verpak ze in aluminiumfolie om ze warm te houden.
Doe het sinaasappelsap en de peperkorrels in de pan.
Verwarm het sap en het braadvocht.
Roer de saus goed door elkaar.
Leg de tournedos op de borden en giet de saus over het vlees.
Leg op elke tournedos een plakje paté.
Serveer bij dit gerecht traditionele groenten.
Bijvoorbeeld gekookte spruitjes, eventueel met gepofte kastanjes, gebakken paddestoelen en aardappelpuree of rijst.

Wijnadvies: Verwen deze speciale Rossini met een lekkere, dikke Chardonnay uit Frankrijk of uit een van de Nieuwe-Wereldlanden (9-11°C).

Kerrie-visschotel met mango

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Fruit

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g snelkookrijst
1 ui
50 g vloeibare margarine
1 eetlepel kerriepoeder
1 mespunt gemberpoeder
1 blik kokosmelk (400 ml)
1 pak koolvisfilet (diepvries, 400 g)
1 mango
1 visbouillontablet
1 zak tuinerwten (diepvries 450 g)

Bereiding

Rijst volgens gebruiksaanwijzing koken.
Ui pellen en snipperen. In magnetronschaal (inhoud 1½ l) ui met margarine 1 minuut op vol vermogen (700 Watt) verhitten.
Kerrie, 1 theelepe zout, kokosmelk en gemberpoeder erdoor roeren.
Bevroren vis in saus leggen.
Schotel afgedekt 12 minuten op vol vermogen verhitten.
Mango schillen en vruchtvlees in stukken snijden.
Vis in stukken snijden.
Mangostukken en bouillontablet bij vis doen.
Geheel afgedekt 6 minuten op vol vermogen verhitten, af en toe omscheppen.
Intussen doperwten in 10 minuten gaarkoken.
Visschotel met zout en peper op smaak brengen.
Serveren met rijst en doperwten.

Kip met krieltjes in mosterd-notensaus

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

Ingrediënten

1 rode paprika
1 struik paksoi
400 g kipfilet
3 eetlepels zonnebloemolie of olijfolie
450 g voorgekookte krieltjes
½ eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel gehakte tijm (vers of diepvries) of 1 theelepel gedroogd peper
zout
2 dl kookroom
1 eetlepel (grove) mosterd
1 eetlepel citroensap
100 g ongezouten cashewnoten
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)

Bereiding

Snijd de paprika zonder zaadjes in blokjes en de paksoi in smalle reepjes.
Snijd de kipfilet in blokjes.
Roerbak de kipfilet 5 minuten in 1 eetlepel olie.
Schep de blokjes uit de pan en zet ze apart.
Voeg de rest van de olie toe en bak hierin de krieltjes, paprika en paksoi 5 minuten.
Schep de kipblokjes, kerriepoeder, tijm en peper en zout erdoor.
Bak nog 3 minuten.
Meng kookroom, mosterd en citroensap erdoor en stoof zachtjes 3 minuten.
Rooster de noten in een droge hete koekenpan en strooi ze met de peterselie over het gerecht.

Variatietip: • Voeg voor extra pit in plaats van 'gewone' mosterd Dijon-mosterd toe.

Wijnadvies: Een romige chardonnay is hier op zijn plaats, uit Zuid-Frankrijk of uit de Nieuwe Wereld.

Kipfilet met warme tomatenvinaigrette

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Kip
Type Groente

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

800 g broccoli
½ potje gedroogde tomaten in olie (à 280 g)
700 g frites (diepvries)
1 schaaltje kipfilet (ca. 300 g)
1 eetlepel (wijn)azijn
frituurvet

Bereiding

Frituurvet verhitten.
Broccoli schoonmaken, in roosjes verdelen, stelen in stukjes snijden en broccoli in 8 minuten beetgaar koken.
Gedroogde tomaten in reepjes snijden.
Frites volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Kipfilet in plakjes snijden en met zout en peper bestrooien.
In koekenpan 3 eetlepels tomatenolie verhitten en kip aan beide zijden 2 minuten bakken.
Vlees uit pan scheppen en warmhouden.
Azijn bij bakvet schenken, tomaatjes erdoor roeren en geheel warm laten worden.
Kip met vinaigrette, broccoli en frites serveren.
Lekker met aioli (knoflookmayonaise) bij de frites.

Kipsalade met mango

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

Ingrediënten

500 g kipfilet
1 kippenbouillontablet
1 krop andijvie of friseesalade
2 mango's
150 g feta
6 gedroogde tomaten op olie
2 eetlepels pijnboompitten
3 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries)

voor de dressing

4 eetlepels olijfolie
1 gesnipperd sjalotje
2 eetlepels (rodevruchten- of frambozen)azijn
2 eetlepels mayonaise of zure room
1 dl witte wijn
1 theelepel kerriepoeder
1 eetlepel abrikozenjam of marmelade
peper
zout

Bereiding

Kook de kipfilets met het kippenbouillontablet gaar in 15-20 minuten.
Haal het gare kipvlees uit de pan en laat het afkoelen.
Snijd de gewassen andijvie of friseesalade in smalle reepjes.
Schil de mango's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Verdeel de feta in blokjes.
Snijd de tomaten in reepjes.
Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge hete koekenpan.
Meng de ingrediënten voor de dressing.
Snijd de kipfilet in blokjes of reepjes.
Meng de kip met mango, feta, gedroogde tomaten en bieslook.
Schep de dressing er luchtig door.
Schik de salade op een bedje andijvie- of friseesalade en strooi de pijnboompitten erover.

Wijnadvies: Droge rosé uit bijvoorbeeld Anjou, de Provence of uit Zuid-Afrika. En serveer deze prettig koel (circa 10°C).

Kipspiesen met satésaus

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

Ingrediënten

- 1 schaaltje kipfilet (ca. 350 g)
- 5 eetlepels olijfolie
- 1 duopak aardappelschijfjes (700 g)
- 1 blik sperziebonen (850 g)
- ½ emmer kant-en-klare satésaus (à 500 g)

Bereiding

- Satéprikkers in water leggen.
- Grill voorverwarmen op hoogste stand.
- Kipfilets in lange dunne repen snijden en in de lengte al zigzaggend aan prikkers rijgen.
- Kip met 2 eetlepels olie bestrijken en bestrooien met zout en peper.
- In koekenpan rest van olie verhitten en aardappelschijfjes goudbruin bakken.
- Sperziebonen 5 minuten verwarmen.
- Sateetjes vlak onder grill leggen en in 5 tot 7 minuten gaar en bruin grillen, halverwege keren.
- Satésaus verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.
- Sateetjes serveren met saus, gebakken aardappelschijfjes en sperziebonen.

Knapperige ei-spinazietaart

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

Ingrediënten

1 pak fillobladerdeeg (diepvries, 225 g)

6 eieren

1 pak spinazie (deelblokjes, 450 g)

2 tomaten

4 eetlepels vloeibare margarine

1 pakje roomkaas met kruiden (125 g)

Bereiding

Fillodeeg op kamertemperatuur laten ontdooien.

Helft eieren in ca. 7 minuten hard koken, pellen en in plakjes snijden.

Spinazie in magnetron laten ontdooien en in zeef vocht eruit drukken.

Oven voorverwarmen op 200 °C.

Tomaten in kleine blokjes snijden.

Fillodeeg uit verpakking nemen en uitvouwen.

Met kwastje 3 vellen bestrijken met margarine, op elkaar in vorm leggen.

Dit 2 keer herhalen, telkens iets verspringen.

Rest van eieren loskloppen met roomkaas, zout en peper.

Spinazie met roomkaasmengsel en tomaat mengen.

Helft van mengsel in vorm leggen, eiplakjes erover verdelen.

Rest van spinaziemengsel in vorm leggen.

Laatste vel fillodeeg in stukjes scheuren en over taart strooien.

Taart in ca. 45 minuten goudbruin bakken.

Knapperige zalmburgers

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

Ingrediënten

1 groot blik zalm (uitlekgewicht circa 400 g)

4 eieren

20 g boter

400 g gekookte aardappels

1 eetlepel fijngehakte dille

1 theelepel zout

versgemalen peper

circa 5 eetlepels bloem

paneermeel

zonnebloemolie

Bereiding

Haal de zalm uit blik.

Laat de zalm uitlekken en verwijder graten en vellen.

Klop de eieren los.

Smelt de boter.

Stamp de aardappels fijn.

Prak de zalm, de dille, het zout, de versgemalen peper, de helft van de losgeklopte eieren en de gesmolten boter door de aardappels.

Maak met vochtige handen ballen ter grootte van pingpongballen van dit mengsel en druk ze plat.

Wentel deze dikke koekjes eerst door de bloem, vervolgens door losgeklopt ei en ten slotte door het paneermeel.

Bak ze in hete zonnebloemolie snel aan beide kanten lichtbruin en knapperig.

Laat ze even uitlekken op keukenpapier en dien meteen op.

Variatietip: • Maak in plaats van borrelhapjes 4 grotere viskoekjes. Serveer dit voorgerecht met een frisse, groene sla.

• In plaats van zalm uit blik kan voor dit gerecht ook tonijn uit blik worden gebruikt.

• Voeg aan de fijngemaakte aardappels behalve tonijn en de in het recept genoemde ingrediënten ook nog een eetlepel fijngehakte zongedroogde tomaatjes toe.

Wijnadvies: Liefst een frisse witte Elzasser Pinot Blanc of een fruitige, kruidige rosé van de Loire bijvoorbeeld (9-11°C).

Knoflookspaghetti met rucola en noten

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vegetarisch
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g spaghetti
150 g walnoten
2 schaaltjes Italiaanse stoomgroentemix (diepvries, à 300 g)
2 eetlepels olijfolie
4 theelepels knoflook (op olijfoliebasis, pot à 135 g)
1 zakje rucolasla (75 g)

Bereiding

Spaghetti volgens gebruiksaanwijzing koken.
Walnoten hakken.
Stoomgroenten na elkaar in 5 minuten in magnetron, op hoogste stand, verwarmen.
In braadpan olie verwarmen en hierin knoflook 2 minuten zacht verhitten.
Knoflookolie door spaghetti scheppen.
Rucola en noten erdoor scheppen en met zout en peper op smaak brengen.
Spaghetti over 4 borden verdelen en stoomgroente erop scheppen.
Lekker met een pittige geraspte kaas.

Komkommersalade met vegetarische burger

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

Ingrediënten

750 g frites (diepvries)
2 komkommers
2 eetlepels kappertjes
125 ml mayonaise (pot à 550 ml)
2 eetlepels vloeibare margarine
2 vegetarische hamburgers (à 150 g)
½ theelepel paprikapoeder
frituurvet

Bereiding

Frites volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Kommers schillen en in reepjes snijden.
Kappertjes door 75 ml mayonaise roeren.
In een schaal komkommer en saus mengen.
In koekenpan margarine verhitten en hamburgers volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Salade over vier borden verdelen en met paprikapoeder bestrooien.
Met hamburgers, frites en rest mayonaise serveren.

Koteletten met paprika's

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.varkensvlees.be

Soort Vis
Type Gebak

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

voor 2 personen

2 varkenskoteletten
75 g boter
1½ paprika
50 g champignons
½ ui
½ blik gepelde tomaten
100 g erwtjes
1 knoflookteentje
gehakte peterselie
gedroogde oregano
peper
zout

Bereiding

Leg de paprika's onder de grill tot ze zwartgeblakerd zijn.
Spoel, pel en ontpit ze.
Pel en hak de ui en het knoflookteentje.
Fruit alles samen met de gepelde tomaten en erwtjes in de boter.
Kruid met peper en zout, bestrooi met oregano en peterselie en laat 20 minuten sudderen.
Maak de champignons schoon en snij ze fijn.
Voeg ze na 5 minuten kooktijd bij de rest.
Rooster ondertussen de varkenskoteletjes 5 à 6 minuten aan elke kant.
Serveer ze met de saus.

Krieltjessalade met chorizo en boontjes

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.c1000.nl

Soort Vlees
Type Aardappel

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1 zak Maaltje Kriel à 500 g
zout
peper
500 g sperziebonen, schoongemaakt en gebroken
1 dunne prei, in ragdunne ringetjes
200 g chorizo, in plakjes
4 eetlepels olijfolie extra vierge
2 eetlepels citroensap
2 eetlepels (grove) mosterd
1 pot witte bonen à 360 g, afgespoeld en uitgelekt

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout gaar en giet ze af.
Kook de sperziebonen in ruim water met zout in ± 7 minuten beetgaar.
Doe de prei in een vergiet.
Giet de boontjes over de prei af en spoel ze onder koud stromend water af.
Bak de chorizo in een droge koekenpan met antiaanbaklaag knapperig uit.
Roer een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Schep de krieltjes met de sperziebonen, de prei, de witte bonen en de dressing door elkaar.
Schep de chorizo met 1 eetlepel van het bakvet door de salade en serveer direct.

Wijnadvies: Jean Beauvois, rood, Frankrijk

Info: Aardappelen zijn geen dikmakers; wat je ermee doet, maakt het verschil. Gekookte aardappelen bevatten slechts 80 calorieën per honderd g. Een gelijke hoeveelheid frietjes maar liefst 300.

Krieltjessalade met mosselen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Boodschappen 8-2005			Sterren	

Ingrediënten

450 g voorgekookte krieltjes

zout

1 kg panklare mosselen

1 dl droge witte wijn

75 g veldsla of fijne bladsla

voor de dressing

2 dl mayonaise

1 theelepel mosterd

1 eetlepel citroensap

1 eetlepel Pernod

versgemalen peper

3 eetlepels gehakte peterselie

Bereiding

Kook de krieltjes in water met zout in 5-6 minuten beetgaar of volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet ze af en spoel er koud water over.

Controleer de mosselen.

Verwijder mosselen die beschadigd zijn of die niet sluiten als je ermee tegen de rand van het aanrecht tikt.

Kook de mosselen met de witte wijn 2-3 minuten totdat de schelpen open zijn.

Schud ze even om.

Schep de mosselen uit de pan en haal ze, op enkele voor de garnering na, uit de schelp.

Bewaar 3 eetlepels kookvocht voor de dressing.

Verdeel de sla over 4 borden.

Meng de ingrediënten voor de dressing met 3 eetlepels mosselvocht.

Schep de dressing luchtig door de krieltjes met de mosselen.

Verdeel de salade over de borden en garneer met mosselen in de schelp.

Lekker met geroosterd witbrood besprenkeld met olijfolie.

Wijnadvies: Het frisse karakter van de salade vraagt om een frisse, droge witte wijn (Muscadet sur lie, Bordeaux blanc, Entre-Deux-Mers, Duitse Riesling Classic).

Kruidige kip met frieten

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

Ingrediënten

2½ eetlepel olijfolie traditioneel
½ theelepel chilipeper
1½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
peper
zout
4 enkele kipfilets
1 zak familiesla gemengd à 400 g
1 zakje bonte rauwkost à 200 g
2 bakjes sladressing ceasar (koelversvak)
1 zak Aviko kreukelfrieten à 750 g
frituurolie

Bereiding

Meng de olie met de chilipeper, de koriander, de komijn en peper en zout naar smaak.

Bestrijk de kipfilets hiermee en laat de kip minimaal 30 minuten marineren.

Bak de kipfilets in een koekenpan met antiaanbaklaag mooi bruin en gaar.

Meng de sla met de rauwkost en de dressing.

Frituur de frieten volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de kip met de sla en de frieten.

Wijnadvies: Jean Balmont, Merlot, rood, Frankrijk

Info: Zo af en toe mag een frietje best. Geniet er dan wel echt van en praat uzelf en een ander geen schuldgevoel aan.

Lamskoteletjes met mosterdsaus op knoflookpuree

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

Ingrediënten

8 lamskoteletjes
versgemalen peper
zout
50 g boter
1 dl bouillon
2 dl slagroom of schenkbare crème fraîche
2 eetlepels grove mosterd
enkele takjes rozemarijn of tijm
voor de knoflookpuree:
6 teentjes ongeschilde knoflook
6 aardappelen
25 g boter
1½ dl hete melk
zout

Bereiding

Begin met de knoflookpuree.
Bak de ongepelde teentjes knoflook in een droge koekenpan en draai ze regelmatig om totdat ze goudbruin zijn (poffen).
Laat ze afkoelen.
Kook de geschilde, in stukken gesneden aardappelen in 20 minuten gaar.
Stroop de velletjes van de knoflook en prak de knoflook met een vork fijn.
Maak van de aardappelen, boter, hete melk, zout en knoflookpasta een puree en houd deze warm.
Wrijf het lamsvlees in met peper en zout.
Bak het rondom in de hete boter in 2½ minuten per kant rosé.
Neem het uit de pan en houd het warm in aluminiumfolie.
Giet de bouillon en de slagroom met de mosterd al roerend bij het braadvet en laat dit inkoken tot de gewenste dikte.
Schep op 4 voorverwarmde borden een bergje knoflookpuree.
Leg de lamskoteletjes erop.
Serveer er iets saus omheen.
Garneer met een takje rozemarijn of tijm.
Lekker met groene groenten zoals: broccoli, peultjes, groene asperges en sugarsnaps of flageolets.

Variatietip: Het lamsvlees kan vervangen worden door kalfsoesters. De bereidingstijd per kant wordt dan 3 minuten.

Wijnadvies: Kies voor elegante, toch stevige rode wijnen: bijvoorbeeld een Bordeaux Médoc of een Bordeaux Supérieur. Ook een stevige Chianti of een ferme rode wijn uit Spanje en Zuid-Afrika combineren hier voortreffelijk (16-18°C).

Lasagna met tomaten-gehaktsaus

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

Ingrediënten

2 uien
1 teentje knoflook
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 300 g)
1 fles tomatensaus (sugocasa, 690 g)
500 ml halfvolle melk
1 zakje besciamella (bechamelsaus 1 pak à 2 zakjes à 50 g)
1 pak lasagnabladen (250 g)
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snipper de uien en knoflook in kleine stukjes.
Zet een anti-aanbakpan op het vuur en laat die even warm worden.
Bak het gehakt bruin.
Doe dan de uien en de knoflook erbij en bak alles 5 minuten.
Schenk de tomatensaus erbij en roer alles goed door.
Strooi er peper en zout overheen.
Verwarm dan de melk en maak met de sausmix een bechamelsaus zoals dat op het pakje staat beschreven.
Als de bechamelsaus klaar is, giet je een klein laagje in de ovenschaal.
Daar leg je lasagnabladen op zodat alle saus bedekt is.
Op de lasagnabladen leg je een laagje tomaten-gehaktsaus.
Daar bovenop doe je weer drie laagjes, tot alles bijna op is.
Eindig met een laag lasagnabladen en een laag bechamelsaus.
Strooi er kaas overheen en laat de lasagne in het midden van de oven in ongeveer 35 minuten gaar en mooi bruin worden.

Lauwwarme andijviesalade met rookworst

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

Ingrediënten

350 g verse andijvie
1 rookworst (250 g)
8 eetlepels zonnebloemolie
1 pak aardappelschijfjes (700 g)
1 rode paprika
1 appel
1 eetlepel azijn
2 theelepels mosterd
mespunt suiker

Bereiding

Andijvie in reepjes snijden, wassen en goed laten uitlekken.
Rookworst 15 minuten in heet water verwarmen.
In 2 koekenpannen 4 eetlepels olie verhitten en aardappelschijfjes volgens gebruiksaanwijzing bakken.
Paprika schoonmaken en in blokjes snijden.
Appel schillen, klokhuis verwijderen en in blokjes snijden.
Andijvie, paprika en appel over vier borden verdelen.
Van 4 eetlepels olie, azijn, mosterd en suiker dressing roeren, op smaak brengen met zout en peper en over andijvie sprenkelen.
Rookworst in plakjes snijden, met aardappelschijfjes mengen en over andijvie verdelen.
Lekker met pistolets.

Lauwwarme couscoussalade

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

Ingrediënten

6 tomaten
1 plak feta (kaas, 150 g)
2 uien
300 g couscous
3 eetlepels zonnebloemolie
1 schaal Tivall fijngehakt (175 g)
4 eetlepels tomatenketchup
1 theelepel kaneelpoeder
1 zakje rucolasla (75 g)

Bereiding

Tomaten en feta in blokjes snijden.
Uien pellen en snipperen.
Couscous volgens gebruiksaanwijzing wellen.
In pan olie verhitten en fijngehakt 4 minuten rul bakken, laatste 2 minuten ui meebakken.
Couscous met tomatenketchup, tomaat, gehakt, ui en kaneelpoeder mengen.
Rucola door lauwwarme couscous scheppen en met feta garneren.

Lofsoep met spekjes, broccoli en mosterd

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

Ingrediënten

3 struiken witlof
250 g broccoli
100 g mager gerookt spek (in blokjes)
1 l kippenbouillon (van tabletten)
2 eetlepels Franse of Hollandse mosterd
1 eetlepel fijngehakte selderij

Bereiding

Maak het lof schoon en snijd het in smalle ringen.
Snijd de broccoli in kleine roosjes.
Bak de spekblokjes uit in de soeppan.
Voeg het lof toe en bak even mee.
Giet de bouillon in de pan.
Doe de broccoliroosjes in de soep en kook ze ongeveer 2 minuten.
Roer daarna de mosterd door de soep.
Schep de soep in kommen of diepe borden en strooi er een beetje selderij op.
Serveer warm bruinbrood bij deze soep.

Variatietip: Maak deze soep vegetarisch door de spekblokjes achterwege te laten en de kippenbouillon te vervangen door kruidenbouillon.

Luchtige vla met cranberrycompote

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

Ingrediënten

125 ml slagroom

1 pot cranberrycompote (350 g)

300 ml blanke vla

4 kletskoppen (koekjes)

Bereiding

Met mixer slagroom half stijf kloppen.

Compote losroeren, 4 eetlepels voor garnering achterhouden.

Slagroom, compote en vla luchtig mengen en over vier coupes verdelen.

Met rest van compote garneren.

Kletskoppen in stukjes breken en over compote verdelen.

Macaroni met makreel

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron www.ah.nl

Soort Vis
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

300 g macaroni
2 uien
6 zongedroogde tomaten (pot à 280 g)
2 courgettes
3 eetlepels olijfolie
2 blikjes makreelfilet in tomatensaus (à 200 g)

Bereiding

Macaroni volgens aanwijzing op verpakking gaarkoken.
Uien pellen en snipperen.
Tomaatjes in stukjes snijden.
Courgette wassen en in stukjes snijden.
In pan olie verhitten.
Ui fruiten.
Courgette en tomaatjes toevoegen en 5 minuten roerbakken.
Makreel in tomatensaus toevoegen en kort verwarmen.
Macaroni met saus serveren.

Macaroni met pesto-prei

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron www.ah.nl

Soort -
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

400 g macaroni grande (zak à 500 g)

1 rode paprika

600 g prei

2 eetlepels (olijf)olie

200 g Goudse belegen kaas (stuk)

½ potje pesto alla genovese (à 190 g)

Bereiding

Macaroni volgens gebruiksaanwijzing koken.

Paprika schoonmaken en snipperen.

Prei schoonmaken en in ringen snijden.

In braadpan olie verhitten en paprika en prei 5 minuten bakken.

Kaas in kleine blokjes snijden.

Pesto door prei en paprika scheppen en door en door verwarmen.

Kaasblokjes erdoor scheppen.

Macaroni over vier borden verdelen.

Pesto-prei erbij scheppen.

Lekker met groene salade met vinaigrette.

Maïsbrood 2

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

Ingrediënten

200 g fijn maïsmeel

200 g tarwebloem

1 eetlepel bakpoeder

1 theelepel zout

1 eetlepel fijne witte suiker

85 g zachte margarine

4½ dl melk

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een cakevorm van 20 X 25 cm in.

Zeef de meelsoorten, het bakpoeder, zout en de suiker in een kom.

Wrijf er de margarine door zodat u een kruimelig mengsel krijgt.

Klop het met de melk tot een glad mengsel.

Giet het in de vorm en bak het brood 30 minuten tot een ingestoken satepen en schoon uitkomt.

Snijd het brood in ruitjes en serveer ze warm met boter.

Maïssalade met tomatenvinaigrette

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

Ingrediënten

200 g sugarsnaps, peultjes of sperziebonen
1 komkommer
1 courgette
6 gedroogde tomaten op olie
300 g maïs (blik)
1 krop sla
2 eetlepels gehakte bieslook (vers of diepvries)

voor de dressing

4 eetlepels zonnebloemolie
1 eetlepel tomatenolie
mespuntje cayennepeper
zout
1 eetlepel rode pesto
3 eetlepels (witte wijn)azijn of citroensap

Bereiding

Kook de sugarsnaps 3 minuten.
Giet ze af en spoel er koud water over.
Snijd ze in schuine stukjes.
Halveer de gewassen komkommer en courgette en snijd deze in kleine blokjes.
Verdeel de gedroogde tomaten in reepjes.
Giet de maïs af en laat deze goed uitlekken.
Maak de sla schoon en leg deze op een schaal of in een kom.
Schep de sugarsnaps, komkommer, courgette, tomaten en maïs door elkaar.
Meng de ingrediënten voor de dressing en spatel deze luchtig door de salade.
Serveer de maïssalade op de sla en strooi de bieslook erover.
Lekker met maïsbrood of grof bruinbrood.

Serveertip: Serveer de salade met couscous.

Mango-yoghurtijs

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

Ingrediënten

150 g suiker

1 dl water

1 grote of 2 kleine rijpe mango's, samen circa 700 g

sap van 1 citroen

200 g yoghurt, bij voorkeur Griekse

Bereiding

Breng de suiker met het water aan de kook en roer tot de suiker is gesmolten.

Laat de suikerstroop afkoelen.

Snijd het vruchtvlees van de geschildte mango's van de pitten.

Pureer het in de foodprocessor en roer het daarna door een fijne zeef om de vezels te verwijderen.

Klop de mangopuree, de suikerstroop, het citroensap en de yoghurt door elkaar.

Schep het mengsel in een ronde kunststof kom en zet die in de diepvries.

Klop ieder uur goed door om de ijskristallen fijn te maken.

Of laat in circa 3 uur tot vast bevroren, maak de ijskristallen fijn in de foodprocessor en zet het ijs opnieuw in de diepvries.

Of maak het ijs volgens de gebruiksaanwijzing in een sorbetière.

Zet het ijs voor het serveren 20 minuten van de diepvries in de koelkast.

Garneer het ijs met aardbeien.

Oeufs brouillés à la flamande (roereieren op z'n Vlaams)

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Belgisch	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
1 eetlepel azijn
1 eetlepel slagroom
peterselie
100 g boter
zout
peper
2 ansjovisfilets
125 g garnalen
2 eetlepels melk
bieslook
8 sneden witbrood

Bereiding

Schenk de azijn over de ansjovisfilets en laat een uur marineren.
Breek de eieren in een kom.
Was wat peterselie en beislook en hak beide fijn.
Voeg ze bij de eieren met de slagroom en melk.
Wrijf de ansjovisfilets tot puree.
Doe deze samen met de garnalen bij de eieren.
Meng alles goed door en bestrooi met een weinig zout en veel peper.
Snij de korsten van het brood.
Verhit 60 g boter in een pan en bak hierin de sneden brood bruin aan beide kanten.
Leg ze op een voorverwarmde schaal en hou ze warm.
Verhit dan de rest van de boter en doe het eimengsel erin.
Laat ze op een zeer zacht vuur bakken onder voortdurend roeren.
Ze moeten eruit zien als een crème.
Schenk de eieren op de broodcroûtons en serveer.

Oeufs brouillés à la Périgourdine (roereieren uit de Perigord)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
1 theelepel truffelschillen
50 g ganzeleverpastei
75 g boter
zout
peper

Bereiding

Hak de truffelschillen fijn.
Snij de pastei in kleine blokjes.
Breek de eieren in een kom.
Maak de dooiers stuk met een vork en roer zachtjes zonder te kloppen.
Smelt de boter in een klein pannetje.
Giet de eieren erin en laat ze op een zeer laag vuur bakken.
Roer constant.
Het moet eruit zien als een crème.
Roer dan de schillen en pastei erdoor.
Doe het mengsel in 4 bakjes en serveer.

Oeufs brouillés la Bercy (roereieren uit Bercy)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
75 g boter
8 plokworstjes
zout
peper

Bereiding

Breek de eieren in een kom.
Maak de dooiers stuk met een vork en roer zachtjes zonder te kloppen.
Snij de worstjes in plakjes.
Verhit 25 g boter in een pan en bak hierin de schijfjes worst.
Haal dan de pan van het vuur.
Voeg, als alles afgekoeld is, de eieren toe.
Zet de pan op een zeer laag vuur en roer onophoudelijk met een houten lepel.
Als de eieren klaar zijn, snijden we de rest van de boter in kleine stukjes en werken deze door de eieren heen.
Serveer de eieren op een voorverwarmde schaal.

Pipérade basquiase (roereieren uit Baskenland)

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	Ei	Slank	Nee
Bron	"voer voor gastronomen"			Sterren	

Ingrediënten

8 eieren
1 takje tijm
4 sjalotjes
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
4 lapjes ham uit Bayonne
peterselie
150 g boter
4 tomaten
zout
peper

Bereiding

Leg de paprika's in een hete oven tot het vel oopbolt en zwart wordt.
Schil dan de paprika's en verwijder de zaadlijsten en snij ze in reepjes.
Pel en ontpit de tomaten en snij ze in stukken.
Schil de sjalotjes en de knoflook en hak ze fijn.
Was wat peterselie en hak die fijn.
Verhit 50 g boter in een pan en bak hierin om te beginnen de paprikareepjes.
Als deze even gebakken hebben voegen we de sjalotjes en knoflook toe.
Laat 10 minuten zachtjes bakken en voeg dan de tomaten en het takje tijm toe.
Bestrooi met zout en peper.
Doe de deksel op de pan en laat het op een klein vuurtje 20 minuten zachtjes koken.
Verhit 50 g boter in een pan en bak daarin de plakken ham.
Haal de tijm uit het groentemengsel.
Breek de eieren in een kom.
Klop deze licht.
Smelt de rest van de boter in een pan en voeg er de eieren bij en het groentemengsel.
Rer op een zacht vuur zodat een crèmig mengsel ontstaat.
Leg hierin de plakken ham en bestrooi voor serveren met peterselie.

Pommes de terre: crêpes à la Parmentier (aardappelsflensjes Parmentier)

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

Ingrediënten

500 g aardappels
2 eetlepels slagroom
50 g bloem
zout
peper
2 dl melk
75 g boter
6 eieren

Bereiding

Was de aardappels goed, maar schil ze niet.
Zet ze op met weinig koud water en breng ze aan de kook.
Kook ze in ongeveer 20 minuten gaar.
Giet ze af, schil ze en wrijf ze door een zeef om er puree van te krijgen.
Doe de puree in een pan.
Breng de melk aan de kook en voeg toe aan de puree.
Geef er zout en peper bij en meng goed door zodat een gladde puree ontstaat.
Laat deze afkoelen.
Voeg als de puree koud is de bloem erbij en meng er een voor de een de eieren snel door.
Voeg dan de slagroom erbij.
De puree moet een consistentie van een vanillevla hebben.
Smelt de boter in een apnetje.
Smelt deze heel zachtjes au bain marie en schenk er het wit dat ontstaat.
Doe wat van de boter in een koekenpan.
Verhit ze en als ze goed heet is schep dan met een eetlepel een klein beetje puree in de pan.
Niet in het midden.
Er moet nu een rond flensje vormen.
Geef er nog twee lepele puree bij en zorg dat de flensjes elkaar niet raken.
Als ze aan een kant bruin zijn, omdraaien en de andere kant bakken.

Sole à la Homardine (zeetong Homardine)

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

Ingrediënten

1 kreeft op z'n Amerikaans

8 tongfilets

5 dl visfumet

zout

peper

4 sneden witbrood

2 dl Hollandse saus

250 g champignons

Bereiding

Bereid de kreeft op zijn Amerikaans volgens het genoemde recept.

Maak de Hollandse saus volgens het genoemde recept.

Meng de Hollandse saus met de saus van de kreeft.

Pocheer de tongfilets 8 minuten in de visbouillon.

Beboter een ovenvaste schaal die als dienschaal kan dienen.

Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes.

Leg deze in de schaal.

Leg er de visfilets op.

Snij de kreeftestaart in dunne plakken en leg deze op de vis.

Zet de oven op 180°C.

Schenk de saus over de vis.

Zet de schaal in de oven om goed warm te worden.

Bak ondertussen in wat boter de sneden brood bruin.

Snij er mooie croûtons uit.

Leg deze op de schaal en serveer.

Sole Giethoorn (zeetong Giethoorn)

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

Ingrediënten

8 tongfilets
8 dunne plakken kaas
peterselie
paneermeel
50 g boter
1 citroen
3 dl slagroom
3 eierdooiers
zout
peper
mosterd

Bereiding

Hak de peterselie fijn.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Beboter een ovenvaste schaal.
Klop in een kom de room, eierdooiers, 1 eetlepel mosterd, wat citroensap, zout en peper goed door elkaar.
Rol de tongfilets op en leg ze in de beboterde schaal.
Leg over elk rolletje een plakje kaas.
Giet er het mengsel op.
Bestrooi met peterselie en wat paneermeel.
Schuif de schaal in de oven en zet deze na 3 minuten op 160°C.
Laat de schaal dan nog 15 minuten in de oven.
Serveer in de ovenschaal.

