



# Recepten *Carta*

***364 recepten***  
***(Carta2007-Dick)***

***Ruud 's Kookboek***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappel- en waterkerssoep met leng
2. Aardappelsalade met haring 2
3. Açorda à Alentejana (broodsoep met knoflook en ei)
4. Aïgo saou (Provençaalse vissoep)
5. Ajam boemboe Bali
6. Ajam boemboe roedjak
7. Ajam goreng (gebakken kip) 1
8. Ajam goreng (gebakken kip) 2
9. Ajam goreng (gebakken kip) 3
10. Ajam opor
11. Ajam palembang
12. Ajam pangang (geroosterde kip) 1
13. Ajam pangang (geroosterde kip) 2
14. Ajam pedis (hete kip) 1
15. Ajam pedis (hete kip) 2
16. Ajam setan
17. Ajam tomat
18. Ajo blanco (Spaanse amandelsoep met witte druiven)
19. Amandel-aspergesoep
20. Ameijoas na cataplana (schelpdieren zoals in de Algarve)
21. Andalusische soep
22. Appelsinsill med honung (sinaasappelharing met honing)
23. Appelsoep met curry
24. Ardenner vink met wittebonenschotel en aardappelpuree
25. Aspergeroomsoep 2
26. Aspergeroomsoep met komkommer en rode biet
27. Aspergeroomsoep met zalm en Chevalagne
28. Asperges met witte wijnsaus
29. Aspergesalade met truffelvinaigrette
30. Australische groene mosselen met tomatenkerriesaus
31. Avocado gevuld met St. Jakobsschelpen
32. Avocado-soepje met primeurgroenten
33. Bacon-walnoten salade
34. Bananenvla met chocoladerozijnen
35. Barbecue spareribs
36. Basilicumsoep met reepjes kalfslever
37. Basisrecept voor verse wijngaardslakken
38. Bbq-karbonade
39. Beef sweet and sour met bami
40. Beefspiezen met venkel-sinaasappelsalade
41. Beursje met kleine grijze escargots
42. Biefstukreep uit de wok
43. Bisque van grijze garnalen
44. Bisque van Noordzeegarnalen met kerrie
45. Bisque van shii-take en tomaten
46. Bleekselderijsoep met sinaasappel
47. Bloedsinaasappelcompote met meringue
48. Bloemkoolmousse met garnalensaus
49. Bloemkoolroomsoep met mosselen
50. Bloemkoolsoep met Noordzeegarnalen en scampi
51. Bobs temptatie (gegratineerd fruit)
52. Boeren borsjtj
53. Boerenkoolschotel uit de oven
54. Boeuf bourguignon 6
55. Bol met komkommer en geitenkaas
56. Bollianse mosselen
57. Bonte bonensoep met kalfsschenkel
58. Bonte pastasalade met kip
59. Boontjessalade met gerookte forel
60. Borrelribjes
61. Bospaddestoelenvelouté met scampi's

62. Bosvruchten-kwarkshake
63. Boterboontjes met ontbijtspek
64. Botersaus met dragon
65. Bouillabaisse 2
66. Cacik 2 (komkommer met yoghurtsaus)
67. Cajun popcorn (krokante gekruide garnalen)
68. Camarão com piri-iri (met whisky geflambeerde gambas met piri-iri)
69. Camembert-aardappelschotel
70. Camemberttaartjes
71. Canderli (broodgnocci met salami en bacon)
72. Canh chua ca (pikante Vietnamese vissoep)
73. Cannelloni met gehakt en spinazie
74. Cannelloni met kaas- en tomatensaus
75. Cannelloni van superanoham met kreeft en asperges
76. Caracoles à la Catalana (escargots op Catalaanse wijze)
77. Carambolebeignets met frambozencoulis
78. Carne alentejana (varkensblokjes met venusschelpen)
79. Carolina jacobsschelpen
80. Carpaccio van St Jakobsschelpen
81. Carpaccio van St Jakobsvruchten en flan van raketsla
82. Carpaccio van tonijn en jacobsschelpen met zeebaarsartaar
83. Carpaccio van zalm met salade van aardappel en komkommer
84. Cassata
85. Cassolette d'escargots au Chablis (slakkenpotje met Chablis)
86. Citroenbavarois met bessengelei
87. Deegwaren met kappers
88. Demoisellekreeftjes met verse kruiden
89. Diepe oesters met ganzenlever en appeltjes
90. Dijonspies met romige appelsaus
91. Dim-sum met garnalen en fijne tuinkruiden
92. Dim sum (gestoomde garnalenpastei met bieslook)
93. Dim sum van rog en king'crab in bouillon met shii-take
94. Diplomatenpudding
95. Donder en hete bliksem
96. Driehoek van mosselen met tartaarsaus en tomaat-antiboise
97. Driekleurige chocoladeterrine
98. Druiven met sabayon van muskaatwijn
99. Druivenmuffins
100. Duivelse kip met sperziebonen
101. Duo van asperges met scampi op Italiaanse wijze
102. Duo van gevuld witlof en groentelasagne met boter van rozenbottelthee en mosselsabayon
103. Eierbloemsoep met St. Jakobsschelpen
104. Eiermie met omeletreepjes en ham
105. Eiertimbaaltje met krab
106. Empanadas de mejillones (mosselappen)
107. Engelse appel en amaretti-taart
108. Engelse apple pie
109. Ensalada con roquefort (salade met roquefortdressing)
110. Ensalada de naranjas y limón (sinaasappelsalade met knoflook en rode wijn)
111. Ensalada San Isidro (gemengde salade uit Madrid)
112. Erwtencrèmesoep
113. Escargots au four (ovenshotel met slakken)
114. Escargots aux orties (escargots met netelboter)
115. Escargots à la Bourguignonne 2 (slakken à la bourguignonne)
116. Escargots à la mode de Beaune (slakken op de wijze van Beaune)
117. Escargots à la Périgourdine (escargots op de wijze van de Périgord)
118. Escargots forestière (paddestoelen met slakken en merg)
119. Etuvée de moules de bouchot à l'oignon (bouchotmosselen met uien)
120. Exotische fruitbrochettes met Blue Curaçao en honingsaus
121. Exotische fruitfondue
122. Fantasie van aardbeien
123. Fantasie van mango met kerrie en rode vruchten

124. Farfalle con salame, peperone en zucchini (farfalle met salami, paprika en courgette)
125. Farfalle met auberginesaus
126. Farfalle met gorgonzollasaus
127. Farfalle met roze garnalen
128. Farfalle met roze garnalen en prei
129. Farfalle met walnoten-hamsaus
130. Feestdiner voor groot en klein
131. Feestelijke bouchée met kreeft, kalfszwezerik en kalfstong
132. Fettuccine met mosselen
133. Fettuccini met romige scampi's
134. Fettucine met salie en geitenkaas
135. Fideos con mariscos (spaghetti met schelpdieren)
136. Fijn taartje met Zeeuwse mosselen en zuringsaus
137. Filet de porc à l'ananas (varkensfilet met ananas)
138. Filet de porc à l'Ecosaise (varkensfilet op z'n Schots)
139. Filet de porc façon chevreuil (varkensfilet bereid als ree)
140. Filet mignon de porc aux poireaux (varkenshaasje met prei)
141. Filet mignon de porc aux pruneaux (varkenshaasje met pruimen)
142. Filet mignon de porc à l'estragon (varkenshaasje met dragon)
143. Filet mignon de porc à l'orange (varkenshaasje met sinaasappel)
144. Filet mignon de porc à la Granadienne (varkenshaasje uit Granada)
145. Filet mignon de porc d'Arlon (varkenshaasje uit Arlon)
146. Filloas de mexilóns (flensjes met mosselen)
147. Flan brésilienne
148. Flan de manzana (Spaanse appelflan)
149. Flan met garnalen en bieslook
150. Foie de porc à l'Espagnole (varkenslever op z'n Spaans)
151. Foie de porc à l'Indonésienne (Indonesische varkenslever)
152. Foie de porc à la Beaujolaise (varkenslever uit de Beaujolais)
153. Foie de porc à la gitane (varkenslever van de zigeunerin)
154. Foie de veau aux anchois (kalfslever met ansjovis)
155. Foie de veau aux oignons (kalfslever met uien)
156. Foie de veau aux pommes (kalfslever met appel)
157. Foie de veau à l'américaine (kalfslever op z'n Amerikaans)
158. Foie de veau à l'orange (kalfslever met sinaasappel)
159. Frankfurterspiesen met frites
160. Gamba's met champignonroom
161. Gamba's met champignons in roomsaus
162. Gamba's met pittige mangodressing
163. Gamba's met tomaat en bleekselderij
164. Gamba's op een bedje van bieslook- en citroenrisotto
165. Gamba ratatouille
166. Gambas al ajillo (knoflookgarnalen)
167. Gambas al jerez con ajo (gamba's met sherry en knoflook)
168. Gambas con mahonesa y alcaparras: Verse garnalen met kappertjesmayonaise
169. Gambas en gabardinas (garnalen in een jasje)
170. Gambas picantes (garnalen met knoflook, olie en chilisaus)
171. Gambas picantes al ajillo (gambas met Spaanse peper en knoflook)
172. Gambaspiesjes met mango en papajadip
173. Gamberoni alla griglia con asparagi (gegrilde reuzegarnalen met asperges en zoete aardappelchips)
174. Ganda ham gevuld met St. Jacobsschelpen
175. Garidhes saganaki (gegratineerde scampi's met feta en Metaxa)
176. Garnaalkroketten 2
177. Garnalen, choisum en koriander
178. Garniture à l'Algérienne (garnituur uit Algiers)
179. Garniture à la Wladimir (garnituur Wladimir)
180. Garniture à la zingara (garnituur van de zigeunervrouw)
181. Gebakken gamba's met knoflook en uien
182. Gebakken witlof met runderreepjes
183. Gebakken zeetongfilet met garnalen en schorseneren
184. Gegratineerde pruimen met marsepein in sabayon van Orval

185. Gegratineerde schelp met mantelschelpnoten
186. Gegrilde lamskotelet met tijmworteltjes
187. Gekarameliseerde appelhoningtaart
188. Gelakte kreeft
189. Gepeperde chocoladetaart
190. Gevulde aardappel met garnalen en bieslook, aangestoofde prei en een mousselinesausje
191. Gevulde mosselen
192. Gigue de chevreuil sauce Diane (reebout met Dianasaus)
193. Granité van roze pompelmoes met cassissorbet
194. Groenteburger met kerrie-mangosaus
195. Groentecurry met kalkoen en gamba's
196. Hamburger met cowboysaus
197. Hangop met noten
198. Hapjes met vulling van ganzenlever, zwezerik en zoetwaterkreeftjes
199. Haringtartaar 2
200. Hartige taart 2
201. Heilbotmousse met gerookte sprout
202. Heilbotmousse met grijze garnalen
203. Helado de pasas de Malaga (muskaatijs)
204. Herfstcompote
205. Herfststoofpotje
206. IJs met warme appelkaneelcompote
207. IJsgekoelde mousse van pompelmoes en kokos
208. IJskoude honingyoghurt met vers fruit
209. IJsparfait met gedroogd en gekonfijt fruit
210. IJssoufflé van champagne en marc de champagne
211. Ile flottante (drijvend eiland)
212. Ile flottante met earl grey-thee en geraspte chocolade
213. In de oven gegaarde perzik met sinaasappel en noten
214. In gekookte ham geroosterde banaan
215. In rode wijn gepocheerde clemantines
216. Jacobsschelpdieren, langoustine en oester met gehakte shimidji-paddestoelen en tuinbonen
217. Jagerssaus
218. Jakobsschelpdieren met ratatouille-lasagnette, puree van avocado, groene mihoen en schijfjes chorizo
219. Jakobsschelpen met een kruidensausje
220. Jambalaya met ham en garnalen
221. Jambalaya met mosselen en aubergine
222. Jambon à la Dijonnaise (ham uit Dijon)
223. Jambon de marcassin aux fruits (ham van wild zwijn met vruchten)
224. Japanse garnalensalade
225. Kaas-fruitplankje
226. Kaasbrochette met appelfrietjes
227. Kaasburgers met spaghettirösti
228. Kaasfondue 5
229. Kaasfondue met ham en pesto
230. Kabak salatasi (Turkse courgette salade)
231. Kabeljauw-kerriesaus met banaan
232. Kabeljauw in romige limoensaus met peultjes en worteltjes
233. Kabeljauwfilet uit de oven
234. Kabeljauwpakketjes met witte-wijnsaus
235. Kalfsreepjes in tomatensaus
236. Kastanjeparfait
237. Ketjapmie met tomaat en knoflook
238. Kiwis met korstje
239. Kreeftencocktail
240. La delizia dei dogi (ijs van de dogen)
241. La Mouclade (mosselen met kerrie-saffraanroom)
242. Lagosta à moda de Peniche (gegrilde scampi's met rijst en tomatensaus)
243. Lamslende in Toscaanse stijl
244. Lamsrack met salsa verde
245. Langoustines à la crème de Léa (reuzengarnalen in roomsaus)

- 246. Langoustines in vanillesaus
- 247. Langoustines met penne tricolore en gekonfijte tomaten
- 248. Langoustines met truffel in krokant kataifadeeg
- 249. Lapin à l'Ardennaise (konijn uit de Ardennen)
- 250. Lapin à la Bulgare (Bulgaars konijn)
- 251. Lasagne met aubergines
- 252. Lasagne van land en zee
- 253. Lauwe salade van gestoomde pladijs
- 254. Lekkernij van kokos met passievruchten
- 255. Lemon kokosschnitzel met roergebakken paksoi
- 256. Maaltijdsalade met perzikdressing
- 257. Maaltijdsoep met spinazie en kip
- 258. Maatjessalade met appel en rode bietjes
- 259. Macaroni met champignon-notensaus
- 260. Macaroni met grillworst en tomaat
- 261. Macaroni met tomaten-vissaus
- 262. Mediterrane salade met sardines
- 263. Meringues met demerarasuiker en ananas
- 264. Médailles de veau à la bergère (kalfsmedaillons van de herderin)
- 265. Médailles de veau à la chasseur (kalfsmedaillons van de jager)
- 266. Médailles de veau à la zingara (kalfsmedaillons van de zigeunerin)
- 267. Mosselen met bleekselderij en roquefort
- 268. Mosselen met Spaanse peper
- 269. Mosselen met witte wijn en Xeres
- 270. Nagerecht van peren met mascarpone
- 271. Nagerecht van rode vruchten met knapperige koekjes
- 272. Namagaki (Japans oesterassortiment)
- 273. Nasi met gewokte kabeljauw, limoen en koriander
- 274. Nasi met pangasiusfilet
- 275. Octopus met olijfolie en paprikapoeder
- 276. Oestercocktail met champagne
- 277. Oestercocktail met koude kaviaarsabayon
- 278. Oesters «Chez Panisse»
- 279. Oesters Charentais
- 280. Oesters in tempurabeslag met sesamzaad en limoen
- 281. Oesters met champagne 1
- 282. Oesters met geplette krielaardappel, besprenkeld met champagnevinaigrette
- 283. Oesters met kruidenboter en amandelschilfers
- 284. Oestersoep
- 285. Oeufs cocotte à l'oseille (eieren in een cocotte met zuring)
- 286. Oeufs cocotte à la tartare (eieren in een cocotte met tartaar)
- 287. Oie en blanquette (blanquette van gans)
- 288. Omelet met groenteverrassing
- 289. Pa amb tomàquet (Catalaans brood met tomaat, knoflook en olijfolie )
- 290. Pad thai-mie met garnalen 1
- 291. Pad thai-mie met garnalen 2
- 292. Paprikasoep met aubergine
- 293. Pasta Arabiata
- 294. Pasta met walnoten-peterseliepesto
- 295. Patatas bravas (gebakken aardappelen met ui en bacon)
- 296. Peer in Banyulswijn met geraspte zwarte chocolade
- 297. Perzikenkwark
- 298. Perzikensorbet
- 299. Pittige uientaart
- 300. Pot au feu met zalm
- 301. Preistamppot met hot dogs
- 302. Pudding van geitenmelk met gelei van rode bessen
- 303. Puree met gebakken tomaten
- 304. Quenelles van kreeft, preicoulis en gedroogde parmaham
- 305. Rabarber-frambozenbavarois met citroen
- 306. Rabarbercompote met gember uit de oven
- 307. Râble de lièvre Bernadette (hazerug Bernadette)
- 308. Rijst met gekleurde balletjes

309. Ris de veau Ami Fritz (kalfszwezerik Ami Fritz)
310. Ris de Veau à la Clamart (kalfszwezerik Clamart)
311. Ris de veau Demidoff (kalfszwezerik Demidoff)
312. Ris de veau en brioches (kalfszwezerik in briochedeeg)
313. Ris de veau en cocotte (kalfszwezerik in het pannetje)
314. Risotto met ham en champignons
315. Roerbak zalm
316. Romige kwarkmousse
317. Sabayon met appelsen
318. Sabayon met frambozenbier
319. Salade met vitello, kreeft en pesto
320. Salata Caprese con salmone grillata e aseto balsamico (salade Caprese met  
gegrilde zalm en balsamico azijn)
321. Sauce Parisienne (Parijse saus)
322. Sauce suprême (suprêmesaus)
323. Sauce vin blanc (saus met witte wijn)
324. Sauce Yorkshire (Yorkshiresaus)
325. Schnitzeltjes met sambal badjaksaus en spinazie
326. Sint-Jacobsschelpen met limoen en krabvlees
327. Snelle nasi met saté
328. Sole Favart (zeetong Favart)
329. Spaghetti met broccoliroomsaus
330. Spinazieschnitzel met kruidenkrieltjes
331. Taart uit de Savoie
332. Taart van pannenkoeken met chocolade
333. Taartje van karamel en geflambeerde appeltjes Fine Bretagne
334. Tartaartjes met roomsaus
335. Tiramisu con lamponi (tiramisu met frambozen)
336. Tonijn met groene lasagna
337. Tropische vla met cruesli
338. Tutti frutti bladerdeeggebakjes
339. Udang goreng asam 2 (gebakken garnalen met tamarinde)
340. Udang kecap peteh (reuzengarnalen met ketjap en peteebonen)
341. Vanille-roompotjes met tamarillo's
342. Vanillebavarois 3
343. Vanillemousse met chocolade-muntsaus
344. Veau à l'ananas (kalfsvlees met ananas)
345. Veau à la Cotentine (kalfsvlees uit Cotentin)
346. Veau à la duxelles (kalfsvlees met duxelles)
347. Veau farci aux herbes (kalfsvlees gevuld met kruiden)
348. Venetiaanse cassata
349. Vispotje met wortel en peultjes
350. Walnotenijs
351. Walnotenijs met rum en koffie
352. Warm toetje uit de oven
353. Warme oesters met twee sauzen
354. Weense sachertorte 2
355. Wokrolls met groenten en surimi
356. Wraps met bonensalade
357. Yam som (pomelosalade met garnalen)
358. Yam thua pou (garnalen met bonen)
359. Zachte garnalencurry
360. Zachte sinaasappeltaart
361. Zalmtaart
362. Zalmtartaar
363. Zalmtomaten
364. Zuiderse tarweschotel met inktvis, koningskrab en garnalen

## Aardappel- en waterkerssoep met leng

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vis  
Type Soep

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

800 g lengfilet (in stukken van 100 g)  
1½ l gevogeltebouillon  
2 flinke aardappelen  
2 botten waterkers  
1 lepel boter  
1 dl zure room  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De waterkers en de stukjes aardappel even stoven in boter, bevochtigen met de bouillon en zacht garen, mixen en op smaak brengen.

De vis pocheren in de soep.

Serveren met een beetje zure room.

Info: Deze vissoep kunt u met eender welke vissoort klaarmaken. Probeer ook eens een assortiment van 2 of 3 soorten. Visfilets met minder vast visvlees voegt u op het laatst toe.

## Aardappelsalade met haring 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak minikriël à 700 g (Cela Vita)  
zout  
1 schaalpje schoongemaakte haringen à 3 stuks  
2 zakken veldslamix à 200 g  
1 bosje radijs, schoongemaakt en in plakjes  
125 ml crème fraîche  
peper  
4 eetlepels fijngesneden dille

### ***Bereiding***

Kook de minikriël in water met zout gaar en laat ze afkoelen.  
Snijd de haringen in stukjes.  
Scheep de slamix met de radijs, de haring en de afgekoelde minikriël door elkaar.  
Klop de crème fraîche met de dille en peper en zout door elkaar en scheep het door de salade.

Wijnadvies: Domaine des Hautes Noelles, wit, Frankrijk

## Açorda à Alentejana (broodsoep met knoflook en ei)

---

|          |             |       |    |         |     |
|----------|-------------|-------|----|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | -  | Snel    | Nee |
| Keuken   | Portugees   | Type  | Ei | Slank   | Nee |
| Bron     |             |       |    | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 Spaanse ui, zeer fijn gesnipperd  
5 teentjes knoflook, fijngehakt  
1-2 verse rode pepers, zaadjes verwijderd en fijngehakt  
3-4 eetlepels olijfolie  
225 g 1 dag oude Pão of ander stevig brood, verkruimeld  
1 l kokende kippenbouillon  
4-6 eieren, lichtgeklopt  
1 handvol fijngehakte koriander  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Fruit de ui, de knoflook en de pepers zachtjes in de olie tot de ui zacht is.  
Roer het brood erdoor, zet het vuur hoger en bak het geheel tot het brood lichtbruin is.  
Roer de bouillon erdoor, zet het vuur lager en roer de eieren, de koriander of peterselie, het zout en de peper erdoor.  
De soep niet laten koken en meteen serveren.

Info: «Açordas» zijn voedzame, dikke broodsoepen die gemaakt zijn van eenvoudige, goedkope ingrediënten. Ze ware oorspronkelijk bedoeld om de honger van boeren tijdens of na een dag hard werken te stillen. Alle broodresten, ook de harde, droge korsten, werden bewaard om er soep van te maken. Bedelaars liepen meestal met zakjes in de hoop wat broodresten te verzamelen, zodat ze daar met wat water, olie en knoflook een soep van konden maken. «Açordas» werden geserveerd als voorgerecht of, in moeilijke tijden als hoofdgerecht. Ze lijken op de Mexicaanse «droge soepen». Deze «açorda» is de bekendste - ze is eenvoudig te bereiden, maar moet het wel hebben van een goede bouillon en goed brood.

## Aïgo saou (Provençaalse vissoep)

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

### ***Ingrediënten***

1 kg in moten versneden vis (roodbaars, wijting, zeewolf enz.)

1 l fumet getrokken van visafval

1½ soeplepel olijfolie

2 gepelde en geplette teentjes knoflook

1 in ringen gesneden ui

250 g geschilde en in blokjes gesneden aardappels

125 g vlees van tomaten (zonder vel en zaden)

kruidentuiltje met tijm, laurier en peterselie

zeste van sinaasappel

1 tak verse venkel (of ½ theelepel gedroogde venkelzaadjes)

zout

peper

1 soeplepel gehakte peterselie

gebakken korstjes brood (croûtons)

aïoli

6 geplette teentjes knoflook

½ koffielepel grof zout

2 eigelen

zout

peper

35 cl olijfolie

### ***Bereiding***

De stukken vis een uur op kamertemperatuur marineren in een mengsel van olijfolie en geplette knoflook.

De stukken vis laten uitlekken en de marinade in een grote pan gieten.

De marinade verwarmen en de uien in de olie stoven, zonder te kleuren.

Voeg visbouillon toe, versneden aardappels, kruidentuiltje, zeste van sinaasappel, vlees van tomaten en venkel.

Kruiden met zout en peper.

Aan de kook brengen en zachtjes laten koken tot de aardappels bijna gaar zijn.

De aïoli bereiden door geplette knoflook met zout tot een pasta te mengen.

De eigelen door de pasta roeren en dit mengsel zoals een mayonaise met olie opkloppen.

Kruiden met zout en peper.

De soep zo nu en dan afschuimen.

De kruiding nagaan en kruidentuiltje, zeste en venkel verwijderen.

De stukken vis in het sudderende water gedurende 6 tot 8 minuten koken.

De stukken vis met een schuimspaun uit de soep halen en vel en graten verwijderen.

Leg de stukken vis in vier warme borden.

Giet de soep over de vis en versier met gehakte peterselie.

Dien de soep op met in olijfolie gebakken broodkorstjes en een kommetje met aïoli.

## Ajam boemboe Bali

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes  
1 à 1½ dl slaolie  
3 middelgrote uien  
3 teentjes knoflook  
4 rode lomboks (Spaanse peper)  
1 blikje tomatenpuree (70 g)  
2 à 3 dl water

voor de boemboes

1 spriet sereh (citroengras)  
1 plakje djahé (gemberwortel)  
1 theelepel trassi  
2 theelepels suiker  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken.  
Snijd de uien en knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig.  
Snijd de lomboks schuin (als snijbonen) en fruit deze samen met de boemboes mee.  
Voeg dan de stukken kip toe en bak die om en om lichtbruin.  
Los de tomatenpuree op in water en voeg dit mengsel toe aan de pan.  
Laat het geheel ongeveer een uur sudderen.  
Voeg eventueel water toe wanneer dit is verdampt.  
Verwijder de sereh en de djahé alvorens het gerecht op te dienen.

## Ajam boemboe roedjak

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g kippenbouten

2 tenen knoflook

1 grote ui

1 schijfje laos

1 eetlepel sambal

½ theelepel trassi

1 kopje santen

zout

suiker

tamarinde

sereh (citroengras)

daun djerok poeroet (vrucht van Citrus Hystrix)

boter

### ***Bereiding***

De kip licht aanbraden in de boter.

Ui en knoflook fijnsnijden en fruiten.

Voeg de trassi, sambal en de overige kruiden toe.

Bak de kip even mee en voeg vervolgens het kopje santen toe.

Laat de kip hierin sudderen tot ze gaar is.

## Ajam goreng (gebakken kip) 1

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

kipfilet  
eetlepel sambal oelek  
2 eetlepels boter  
ketjap manis  
citroensap  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in niet te kleine stukjes.  
Bak vervolgens deze stukjes in de gesmolten boter gaar.  
Voeg de sambal oelek toe en breng de kip op smaak met peper en zout.  
Doe daarna het citroensap (naar smaak) en de ketjap manis bij het kipmengsel en laat de saus tenslotte op een zacht vuur inkoken.

## Ajam goreng (gebakken kip) 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes

5 dl slaolie

vVoor de marinade

1 dessertlepel assem

½ à ¾ dl water

voor de boemboes

2 theelepels knoflookpoeder

peper

zout

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd deze in zes tot acht stukken.

Kook de stukjes kip ongeveer tien minuten in water; de kip mag niet uit elkaar vallen.

Giet het water af en marineer de kip in de assem, opgelost in water en de boemboes gedurende ongeveer een uur.

Laat in een wadjang of een frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur hierin de stukjes kip, totdat ze bruin en knapperig zijn.

Dit gerecht kan zowel warm als koud gegeten worden.

## Ajam goreng (gebakken kip) 3

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

kip  
vetsin  
boter  
olie  
Chinese ketjap  
meel  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Wrijf de kip goed in met vetsin, peper en zout.

Doe olie met boter in de pan.

Rol de kip, alvorens deze te bakken, even door het meel.

Als het botermengsel goed heet is, voeg dan de kip toe en bak deze onder voortdurend omscheppen gaar.

Afblussen met wat ketjap.

Warm serveren.

## Ajam opor

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

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes

1 à ½ dl slaolie

2 middelgrote uien

3 teentjes knoflook

½ eetlepel assem

2 à 3 dl water

¼ blokje santen

voor de boemboes

2 fijngemaakte kemirienootjes

2 blaadjes salam (soort laurier)

2 blaadjes djeroek poeroet (blad van Citrus Hystrix)

1 spriet sereh (citroengras)

2 plakjes laos

2 theelepels ketoembar (koriander)

1 theelepel djinten (komijn)

1 theelepel trassi

2 theelepels suiker

1 theelepel vetsin

zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd die in vijf tot zes stukken.

Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig.

Voeg vervolgens de boemboes toe en fruit die heel even mee.

Braad de stukken kip hierin even om en om lichtbruin.

Los de assem op in water en blus het geheel hiermee af.

Laat de kip daarna gedurende een half uur sudderen, voeg het blokje santen erbij en laat dit smelten.

Laat de kip nog eens een half uur sudderen.

Voeg eventueel water toe wanneer dit is verdampt.

Verwijder voor het opdienen de blaadjes, de sereh en de laos.

## Ajam palembang

---

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

---

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes

7½ dl water

3 middelgrote uien

3 teentjes knoflook

¼ blokje santen

½ eetlepel assem

150 g geraspte kokos

1 eetlepel slaolie

voor de boemboes

2 blaadjes salam (soort laurier)

2 theelepels ketoembar (koriander)

1 theelepel djinten (komijn)

3 theelepels suiker

2 theelepels sambal oelek

1 theelepel vetsin

zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken.

Zet de stukken kip op met water er breng het geheel aan de kook.

Snijd vervolgens de uien en de knoflook heel fijn en voeg deze bij de kip, tezamen met de boemboes.

Laat de kip gedurende ongeveer drie kwartier koken, totdat deze gaar is (hij mag niet uit elkaar vallen)

Voeg het stukje santen toe en laat deze smelten in het mengsel.

Voeg vervolgens de assem toe en roer alles goed om.

Bak de kokos in een koekenpan met de slaolie bruin en voeg dit bij de kip.

Roer alles nog eens goed door.

Verwijder voor het opdienen de blaadjes.

## Ajam pangang (geroosterde kip) 1

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

kip  
ketoembar (koriander)  
djinten (komijn)  
knoflook  
ketjap manis  
peper  
zout  
citroen

### ***Bereiding***

Smeer de kip goed in met ketoembar, djinten, knoflook en peper en zout.

Leg de kip daarna in een ovenschotel.

Voeg vervolgens ketjap manis en citroensap toe en bak de kip in de oven tot deze gaar is.

## Ajam pangang (geroosterde kip) 2

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Kip  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kip (circa 1500 g)

1 à 1½ dl slaolie

voor de boemboes

2 theelepels knoflookpoeder

peper

zout

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en verdeel deze in twee helften.

Wrijf de stukken in met slaolie en de boemboes.

Doe de kip in een ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 275°C.

Zet de kip in de oven en laat hem ongeveer 1 à 1½ uur roosteren op 200 tot 225°C.

## Ajam pedis (hete kip) 1

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pond kipstukken (kipvleugels)  
5 tenen knoflook  
2 eetlepels sambal oelek  
peper en zout  
3 eetlepels ketjap manis  
125 gram margarine  
suiker

### ***Bereiding***

De kipstukken vooraf zouten en licht aanbraden.

Voor dit gerecht bij voorkeur margarine gebruiken in plaats van olie.

Smelt de margarine tot deze bruin ziet en bak de fijngeperste knoflook hierin.

Zodra de knoflook iets bruin ziet onmiddellijk iets water toevoegen om aanbranden te voorkomen (knoflook wordt snel bitter van smaak).

Voeg vervolgens de sambal, ketjap, peper en zout en iets suiker toe.

Voeg de kipstukken aan dit mengsel toe en laat de kip op een zacht vuurtje sudderen totdat de ze gaar is.

## Ajam pedis (hete kip) 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes  
5 dl slaolie (om te frituren)  
½ tot ¾ dl slaolie  
2 middelgrote uien  
4 teentjes knoflook  
4 tjabé rawits (kleine Spaanse peper)  
½ eetlepel assem  
2 à 3 dl water

voor de boemboes

2 blaadjes salam (soort laurier)  
2 eetlepels sambal oelek  
1 theelepel trassi  
2 plakjes laos  
2 theelepels suiker  
1 theelepel vetsin  
zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken.  
Laat in een wadjan of frituurpan de slaolie goed heet worden en frituur hierin de stukken kip bruin.  
Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit deze in de slaolie glazig.  
Kneus de tjabé rawits, voeg ze met de boemboes toe en fruit ze even mee.  
Doe dan de gebakken kip erbij. Los de assem op in water en voeg dit aan de kip toe.  
Laat het geheel ongeveer een half uur sudderen totdat de kip gaar is.  
Verwijder voor het opdienen de blaadjes en de laos.

## Ajam setan

---

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

---

### ***Ingrediënten***

kip (circa 1 kg) of 5 à 6 pootjes

1 eetlepel mosterd

3 eetlepels ketjap manis

1 à 1½ dl slaolie

3 middelgrote uien

4 teentjes knoflook

5 tjabé rawits (kleine Spaanse peper)

5 rode lomboks (Spaanse pepers) of 1 eetlepel sambal oelek

½ à ¾ dl azijn

2 à 3 dl water

voor de boemboes

2 blaadjes djerboek poeroet (blad van Citrus Hystrix)

3 theelepels suiker

1 theelepel trassi

1 theelepel vetsin

zout naar smaak

### ***Bereiding***

Maak de kip schoon en snijd deze in vijf tot zes stukken.

Wrijf de stukken kip in met de mosterd en de ketjap.

Snijd de uien en de knoflook fijn en fruit ze in de slaolie.

Doe vervolgens de stukken kip erbij en bak deze om en om lichtbruin.

Snijd de tjabé rawits en eventueel de lomboks schuin als snijbonen.

Voeg ze samen met de boemboes toe en fruit deze ook mee.

Blus het geheel af met azijn en water en laat de kip gedurende ongeveer een uur sudderen.

Eventueel nog wat extra water toevoegen als dit te snel verdampt.

Verwijder voor het opdienen de blaadjes.

## Ajam tomat

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

### ***Ingrediënten***

kant en klaar gegrilde kip

1 grote ui

knoflook

1 eetlepel sambal

4 tot 5 tomaten

ketjap manis

citroen

trassi

assemwater

daun djeroek poeroet (blad van Citrus Hystrix)

boter

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Fruit de ui en knoflook in de boter.

Doe er vervolgens de sambal en de tomaten bij.

Laat het geheel pruttelen tot de tomaten zacht zijn.

Voeg vervolgens de ketjap, de citroen, de trassi, de daun djeroek poeroet en het assemwater toe.

Doe de kip in de saus en laat deze warm worden en de saus indikken.

Lekker met nasi goreng.

## Ajo blanco (Spaanse amandelsoep met witte druiven)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

125 g blanke amandels  
75 g oudbakken brood zonder korst  
3 teentjes knoflook  
zout  
½ l plat mineraalwater  
½ dl olijfolie  
een scheutje witte wijnazijn  
200 g (muskat)druiven

### ***Bereiding***

Doe het verkrumelde brood in een terrine.  
De amandelen, de gepelde teentjes knoflook, een snuifje zout en een scheut mineraalwater in de blender van de mixer vermalen tot een gladde substantie.  
Voeg olie en azijn toe terwijl de motor draait.  
Doe de inhoud van de blender in de terrine bij de broodkrumels en verdun, al roerende, met de rest van het mineraalwater.  
Koel de soep.  
Verwijder de huid en de zaden van de druiven en zet de druiven koud weg.  
Serveer de soep vanuit de terrine in gekoelde kommetjes en versier met druiven.  
IJswater toevoegen als de soep te dik is.

## Amandel-aspergesoep

---

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

---

### ***Ingrediënten***

700 g asperges (diepvries)  
4 dl gevogeltefond (bokaal)  
4 eetlepels gemalen amandelen  
3 eetlepels amandelschilfers  
1 ui  
1 eetlepel boter  
1 dl room  
2 takjes peterselie  
peper en zout  
1 eierdooier

### ***Bereiding***

Bak de amandelschilfers al roerend en zonder vet in een antikleefpan, tot ze lichtbruin zijn.  
Snij de diepgevroren asperges in heel kleine stukjes.  
Laat enkel aan de punten ongeveer 2 cm.  
Snipper de peterselie fijn.  
Snipper de ui fijn.  
Bak de ui glazig in de boter gedurende 1 minuut.  
Voeg er de diepgevroren aspergestukjes en aspergepunten bij, de gevogeltefond, peper en zout, en laat 10 minuten koken.  
Haal er een 12-tal aspergepunten uit en hou opzij.  
Voeg de gemalen amandelen en de room toe en laat nog 3 minuten koken.  
Mix de soep fijn.  
Voeg water toe tot de soep romig is en doe er de aspergepunten in.  
Roer een eierdooier los in enkele lepels soep en voeg bij de soep.  
Verwarm indien nodig nog wat op een zacht vuur.  
Laat met niet meer koken.  
Bestrooi elk bord met de amandelschilfers en de peterselie.

## Ameijoas na cataplana (schelpdieren zoals in de Algarve)

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

### **Ingrediënten**

1½ kg schelpdieren (mosselen, kokkels en/ of venusschelpen)  
3 eetlepels extra virgine olijfolie  
1 grote ui, gepeld en in ringen gesneden  
4 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes gesneden  
4 dikke plakken gerookte luchtgedroogde presunto (ham), in  
blokjes gesneden (eventueel te vervangen door bacon of andere  
gerookte ham)  
1 chorizo, in dobbelsteentjes  
1 ¼ dl droge witte wijn  
5 verse tomaten  
1 groene paprika, ontzaad en in reepjes gesneden  
1-2 piripiripepers (of naar eigen smaak), ontzaad en in reepjes  
gesneden  
handvol grofgehakte koriander  
zout  
zwarte peper

### **Bereiding**

Was de schelpdieren zorgvuldig onder koud stromend water, zet ze daarna in de week in lichtgezouten water, zodat ze zich vol kunnen zuigen.  
Ververs het lichtgezouten water enige malen.  
Gooi de exemplaren weg die open zijn en die, welke zich niet sluiten als u er met een mes een tik op geeft.  
Verhit de olijfolie in een cataplana of in een stoof- of braadpan met dikke bodem.  
Fruit de ui en knoflook op een zacht vuur tot ze zacht en goudbruin zijn.  
Voeg de ham en chorizo toe en bak ze rondom bruin.  
Voeg de witte wijn toe, daarna de tomaten, paprika en piripiri, en de koriander.  
Breng het geheel aan de kook en laat het vocht iets inkoken.  
Breng het op smaak met zout en zwarte peper.  
Voeg dan de schelpdieren toe.  
Sluit, als u een cataplana gebruikt, die luchtdicht af.  
Gebruikt u een stoof- of braadpan, leg er dan een deksel op.  
Laat flink doorkoken gedurende 5-10 minuten of tot de schelpdieren alle geopend zijn.  
Zet de cataplana of andere pan op tafel en serveer direct.

Info: Ameijoas in Algarve-stijl worden gekookt in een zgn. cataplana, een gewelfd gevormde, oorspronkelijk koperen snelkookpan. Als deze attractieve pan aan tafel geopend wordt, zijn de aroma's die vrijkomen van de gerookte ham, zeeverse schelpdieren, tomaten, paprika, piripiri en koriander, een verademing de ware smaak van de Algarve. En de sappen worden verslonden met heerlijk brood, gemaakt van zuurdeeg. Het hele feestmaal wordt weggespoeld met een kruidige vinho verde zoals Quinta da Avelada !

## Andalusische soep

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

### ***Ingrediënten***

2 grote rode uien  
2 teentjes knoflook  
4-5 mooie rode, rijpe tomaten  
½ dl olijfolie  
zout  
witte peper uit de molen  
1 l vieesbouillon  
1 mespunt cayennepeper  
1½ eetlepel rijst  
½ groene Spaanse peper  
2 eierdooiers  
1 dl crème fraîche

### ***Bereiding***

Pel de uien en het knoflook met een schilmesje en snijd ze op een snijplank in dunne plakjes.  
Breng water aan de kook in een kookpan en leg daarin gedurende ½ minuut de tomaten.  
Laat ze daarna schrikken onder de koude kraan en trek het velletje eraf.  
Snijd 3-4 tomaten in stukken.  
Bewaar 1 tomaat voor de garnering.  
Was het halve groene Spaanse pepertje en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten en pitjes.  
Snijd de peper in dunne reepjes en houd ze apart.  
Snijd de laatste tomaat overlangs in partjes en verwijder de zaden.  
Laat het vocht weglopen en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.  
Verhit in een grote braadpan de olie en bak daarin onder voortdurend omscheppen met een houten lepel de uien en de knoflook goudgeel.  
Voeg dan de tomaten toe en druk ze met een houten lepel fijn.  
Voeg zout en versgemalen peper toe en laat alles 12-15 minuten op een laaggedraaide warmtebron stoven met het deksel op de pan.  
Verwarm de bouillon (of maak bouillon van tabletten).  
Pureer de inhoud van de braadpan in een snijmixer of blender of draai deze door een passevite.  
Doe de puree terug in de pan en voeg de hete bouillon toe.  
Voeg naar smaak cayennepeper toe.  
Breng de soep aan de kook en strooi de rijst erin.  
Laat alles met een deksel op de pan op een laaggedraaide warmtebron 18-20 minuten koken.  
Klop met een garde in een kom de 2 eierdooiers en de crème fraîche door elkaar.  
Voeg zout en peper toe.  
Klop in een dun straaltje 1 pollepel van de hete soep erbij.  
Haal de pan met soep van de warmtebron en roer in een dun straaltje het dooiermengsel bij de soep.  
Laat de soep nu niet meer koken. Maak de soep op smaak af met cayennepeper en zout.  
Giet de soep in een voorverwarmde soepterrine en garneer deze met de stukjes tomaat en reepjes groene Spaanse peper.  
Serveer bij de soep sneetjes stokbrood, verse toast of soepstengels.

## Appelsinsill med honung (sinaasappelharing met honing)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 zoute haringen  
1 rode ui  
10 korrels witte peper  
5 kruidnagels  
1 laurierblad  
½ sinaasappel  
1 dl azijn  
½ dl honing  
1 dl suiker  
1 dl water  
½ dl sinaasappelsap

### ***Bereiding***

Doe het water, het sinaasappelsap, de azijn, honing en suiker in een pan en breng het aan de kook.  
Laat het geheel als de suiker gesmolten is afkoelen.  
Was de haringen en snij ze in stukjes van ongeveer 1 cm.  
Schil de ui, snij hem in vier delen en snij deze delen in schijfjes.  
Schil de sinaasappel en snij deze in stukjes.  
Kneus de peperkorrels.  
Doe de haring, ui, sinaasappel en kruiden in een glazen pot.  
Vul de pot af met het afgekoelde mengsel tot alles onder staat.  
Laat het geheel minimaal één dag in de koelkast trekken.

## Appelsoep met curry

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 eetlepel boter  
3 uien  
2 appelen  
1 koffielepel currypoeder  
1 l kippenbouillon  
enkele sprietjes bieslook  
1 dl room  
1 eiwit

### ***Bereiding***

Versnipper de ui en snijd één van de twee appelen in stukjes.  
Stoof appel en ui 5 minuten in boter.  
Voeg bouillon en currypoeder toe en laat alles 15 minuten koken.  
Mix de soep.  
Steek met een uitsteekmesje bolletjes uit de tweede appel.  
Voor het opdienen van de soep voegt men de appelbolletjes toe en brengt nog eens aan de kook.  
Klop een weinig eiwit los, bestrijk daarmee de rand van het soepbord en bestrooi met versnipperde bieslook of peterselie.  
Giet de hete soep uit in de borden, verdeel er een wolk room over en garneer met enkele sprietjes bieslook.

## Ardenner vink met wittebonenschotel en aardappelpuree

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 schaal uien gesnipperd à 175 g  
3 paprika's (rood, geel, groen), in stukjes  
1 pot witte bonen in tomatensaus à 340 g  
peper  
zout  
4 Ardenner vinken  
3 zakjes aardappelpureemix, pak à 10 zakjes  
4 eetlepels fijngesneden verse basilicum

### ***Bereiding***

Verhit de helft van de olie in een hapjespan en fruit de ui al omscheppend in ± 5 minuten op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.  
Bak de paprika's ± 5 minuten mee, voeg de witte bonen en ½ dl water toe en breng alles op smaak met peper en zout.  
Laat de groenten ± 5 minuten op een laag vuur zachtjes koken.  
Bak gelijktijdig de Ardenner vinken in de rest van de olie bruin en gaar.  
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Strooi het basilicum over de groenten en serveer met de puree en het vlees.

Wijnadvies: Duc de Termes, rood, Frankrijk

## Aspergeroomsoep 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 asperges  
1½ l vleesbouillon  
30 g boter  
40 g bloem  
peper  
zout  
1 eierdooier  
½ dl room  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

De asperges schillen en in stukken van 1 centimeter snijden.  
De aspergepunten afzonderlijk houden.  
De stukjes asperge laten gaarkoken in een weinig licht gezouten water.  
De stukjes asperge samen met het kookvocht doorsteken in een roerzeef.  
De boter laten smelten, de bloem toevoegen en aanlengen met kokende bouillon en de doorgestoken asperges.  
De aspergepunten toevoegen en nog een vijftal minuten laten doorkoken.  
Op smaak brengen met peper en zout.  
De eierdooier loskloppen met de room en overgieten met de soep.  
Versieren met fijngehakte peterselie.

Tip: deze soep wordt nog feestelijker wanneer gaargekookte punten van groene asperges worden toegevoegd.

## Aspergeroomsoep met komkommer en rode biet

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

### ***Ingrediënten***

100 g witte selder  
500 g witte asperges  
½ komkommer  
½ rode biet  
25 g kervel  
5 g kristalsuiker  
2 dl room  
2 l aspergekooknat  
50 g boter  
25 g bloem  
peper  
zout  
250 g ui  
100 g wit van prei

### ***Bereiding***

De asperges schillen en koel bewaren.  
De schillen koken in twee l water met een weinig zout gedurende ongeveer 15 minuten.  
Dit kooknat gaan we gebruiken om onze soep te bevochtigen.  
Ondertussen de ui pellen, de prei en selder reinigen en wassen.  
Snij deze groenten in fijne plakjes.  
In een kookpot de boter smelten en hierin de groenten aanstoven onder deksel.  
De groenten niet kleuren.  
Bestrooien met de bloem en een weinig laten drogen.  
Het door een zeef gepasseerde aspergenkooknat op de groenten gieten al roerend met een klopper.  
Breng het geheel aan de kook en laat het daarna 30 minuten trekken.  
Ondertussen: de asperges zelf worden in schuine plakjes gesneden, dienstdoende als garnituur van de soep.  
De kopjes van de asperges heel laten.  
Kook deze garnituur in water met zout knappend gaarkoken.  
De komkommer schillen en met een groentelepeltje bolletjes uithalen.  
Deze bolletjes blijven rauw.  
De rode biet schillen en ook bolletjes uithalen zoals de komkommer.  
Koken in water met zout, peper en suiker.  
Daarna verfrissen onder koud stromend water.  
De kervel plukken, wassen en laten uitlekken.  
De soep mixen en zeven door een puntzeef.  
Gloeïend opdienen met een scheutje room in de soep en als garnituur de aspergeschijfjes en -kopjes, de komkommerbolletjes en de rode biet.  
Afwerken met enkele fijne kervelpluksels.

## Aspergeroomsoep met zalm en Chevalagne

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 botten asperges  
2 aardappelen  
1 ajuin  
1 wit van prei  
3 l kippenbouillon  
3 dl room  
olijfolie  
300 g verse zalm  
kervel  
Chevalagnekaas

### ***Bereiding***

Schil de asperges en snij ze zeer fijn, spaar de topjes.  
Stoof ze aan samen met de in stukjes gesneden aardappel, ajuin en het fijngesneden wit van prei.  
Bevochtig met de kippenbouillon.  
Laat 30 minuten koken op een zacht vuur.  
Stoom ondertussen de aspergetopjes gaar in een steamertje.  
Mix de soep zeer fijn.  
Voeg er nu de room en de aspergetopjes aan toe en breng even aan de kook.  
Snij de rauwe zalm in blokjes en schik in een diep bord.  
Snij de Chevalagne kaas in fijne reepjes en leg ze over de zalm.  
Overgiet ze met de kokendhete soep zodat de Chevalagne smelt en de zalm lichtjes gaart.  
Versier de soep met wat kervel en serveer meteen.

## Asperges met witte wijnsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Kip  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg witte asperges  
300 g groene tagliatelle (pasta)  
1 schaaltje kipfilet (ca. 400 g)  
50 g boter of margarine  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
1 zakje aspergesaus (40 g)  
100 ml witte wijn

### ***Bereiding***

In aspergepan of hoge pan water koken.  
Houtachtige uiteinden van asperges snijden.  
Asperges dun schillen, vanaf vlak onder de kop.  
Asperges in ca. 15 minuten gaar koken.  
Tagliatelle koken volgens gebruiksaanwijzing.  
In koekenpan helft van boter verhitten.  
Kip bestrooien met zout en peper en in ca. 10 minuten bruin en gaar bakken.  
Peterselie fijn knippen.  
Saus bereiden met rest van boter, wijn en 150 ml water.  
Peterselie door saus roeren.  
Asperges serveren met kip, tagliatelle en saus.

## Aspergesalade met truffelvinaigrette

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren (M)

500 g witte asperges

5 eetlepels olijfolie extra vierge met truffelaroma (fles à 250 ml)

2 eetlepels witte wijnazijn

150 g graskaas of Goudse jonge kaas (bedieningsafdeling)

1 zak gemengde sla extra (200 g)

1 stokbrood

50 g kruidenboter

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 8 minuten hard koken.

In aspergepan of hoge pan water koken.

Houtachtige uiteinden van asperges snijden.

Asperges dun schillen, vanaf vlak onder de kop.

Asperges in ca. 15 minuten gaar koken.

Van olie, azijn, zout en peper dressing roeren.

Kaas in blokjes snijden.

Eieren pellen en in plakjes snijden.

In grote schaal sla leggen.

Asperges, ei, kaas en dressing erover verdelen.

Serveren met stokbrood en kruidenboter.

## Australische groene mosselen met tomatenkerriesaus

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

### ***Ingrediënten***

2 kg australische groene mosselen (gekookt in diepvries)

500 g tomaat

2 stengels bleekselderij

1 theelepel kerriepoeder

1 dl crème fraîche

1 teentje knoflook

2 stuks uien

3 eetlepels olijfolie

peper

zout

### ***Bereiding***

Leg de mosselen in één laag op 4 borden en laat afgedekt ontdooien.

Hak voor de saus de ui en knoflook fijn.

Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Fruit de ui en knoflook samen met de kerriepoeder in de hete olie glazig.

Voeg de tomaten toe en laat de saus op een klein vuur 20 minuten sudderen.

Pureer de saus met de staafmixer, kook hem eventueel wat in en breng hem op smaak met crème fraîche, peper en zout.

Zet de borden met de mosselen in een matig warme oven om te verwarmen.

Bedruip elke mossel met een lepeltje tomatensaus of geef de saus apart.

Serveer met brood.

## Avocado gevuld met St. Jakobsschelpen

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

### ***Ingrediënten***

2 rijpe avocado's  
1 eetlepel gehakte verse koriander  
1 dl limoensap  
5 dl olijfolie (extra vierge)  
1 eetlepel gehakte verse oregano (majoraan)  
paprikapoeder  
4 verse St. Jakobsschelpen  
peper  
zout

eventueel voor de garnering

4 flinke stukken (ijsberg)sla blad  
1/8 l koksroom  
2 theelepels gehakte koriander

### ***Bereiding***

Maak de St. Jakobsschelpen schoon.

Gebruik voor deze vulling alléén het wit van het visvlees.

Het oranje koraal kan prima worden gebruikt (met wat vers geknipte basilicum) als smaakmaker in een pastagerecht voor de volgende dag.

Wel in de koeling bewaren!

Snijd de St. Jakobsschelpen in plakjes en doe ze in een kom.

Voeg het limoensap, de oregano, de koriander en de olie toe, samen met wat peper en zout.

Laat de St. Jakobsschelpen circa 20 minuten marineren in de vloeistof.

Halveer de avocado's en verwijder de pitten.

Steek met een meloenboor (soort lepel) het vruchtvlees in bolletjes uit de avocado's.

Schep de bolletjes door de uitgelekte St. Jakobsschelpen en vul hiermee de avocadohelften.

Leg op elk bordje een halve avocado op een blad sla.

Giet over de gevulde avocado eventueel nog een lichte dressing op basis van de marinade, aangelengd met wat koksroom of crème fraîche bij.

Bestrooi met wat fijngeknipte verse koriander en paprikapoeder.

## Avocadosoepje met primeurgroenten

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

### ***Ingrediënten***

½ l groentebouillon

2 avocado's

150 g plattekaas

½ citroen

peper

zout

verder een ruime keuze aan primeurgroenten:

een paar worteltjes

een paar raapjes

groene asperges

lapbonen

sluimerwten

een klein bloemkooltje, enz...

4 scheutjes extra virgin olijfolie

zwarte peper uit de molen

grof zeezout

4 eetlepels fijngehakte verse tuinkruiden (basilicum, kervel, koriander, dille, peterselie, enz...)

### ***Bereiding***

Haal het vruchtvlees uit de avocado's en snijd in stukjes.

Doe deze onmiddellijk in de keukenrobot, overgiet met de groentebouillon, voeg de plattekaas en het sap van een halve citroen toe, peper en zout.

Mix tot een mooi glad soepje is ontstaan.

Zet even apart.

Maak de primeurgroenten schoon en kook ze stuk voor stuk in gezouten water.

Kook de groenten tot ze beetgaar zijn.

Dat duurt in de meeste gevallen 3 tot 4 minuten.

Schep de soep over in vier diepe borden.

Schik in het midden de lauwe groenten zodat een artistiek verantwoord torentje ontstaat.

Overgiet elke groentetoren met een scheutje olijfolie van opperbeste kwaliteit.

Peper uit de molen en bestrooi met wat grof zeezout.

Werk af met een mengsel van de verse groene tuinkruiden.

Serveer lauw.

Info: Een symfonie van heerlijke primeuraroma's. Een soepje dat niet koud, niet warm, maar wel lauw gegeten wordt.

## Bacon-walnoten salade

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Salade

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

6 plakken bacon (dikgesneden, ca. 150 g)  
100 g gemengde sla  
walnoten (hanje vol, in stukjes gehakt)  
2 sinaasappels

dressing

4 eetlepels sinaasappelsap (vers)  
2 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels bieslook (verse, gehakte)  
snufje zout  
snufje peper (versmalen)

### ***Bereiding***

Grill of bak de bacon. Iets af laten koelen, in stukjes snijden en in een slakom doen.  
Meng de slablaadjes en de walnootstukjes er losjes doorheen.  
Rasp de schil van de sinaasappel, pel de sinaasappel en verdeel deze in stukjes en voeg alles toe aan de salade.  
Meng sinaasappelsap, olijfolie en bieslook in een kommetje en breng op smaak met peper en zout.  
Door de salade scheppen en meteen serveren.  
Lekker met grof volkorenbrood.

## Bananenvla met chocoladerozijnen

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

4 bananen  
2 eetlepels citroensap  
1 bekertje slagroom (125 ml)  
300 ml blanke vla (pak à 1 l)  
4 eetlepels choco jumborozijnen (bakje à 225 g)

### ***Bereiding***

Bananen pellen.  
Helft in plakjes snijden en besprenkelen met 1 eetlepel citroensap.  
Andere helft fijn prakken met rest van citroensap.  
Slagroom met mixer stijf kloppen.  
Geprakte bananen mengen met slagroom en vla.  
Plakjes banaan erdoor scheppen.  
Vla over vier schaaltes verdelen.  
Garneren met chocoladerozijnen.

## Barbecue spareribs

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1½ kg spareribs  
2 teentjes knoflook (geperst)  
6 eetlepels suiker  
6 eetlepels barbecuesaus  
6 eetlepels chilisaus  
6 eetlepels azijn  
½ theelepel gemberpoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
snufje zout  
snufje peper (versgemalen)

### ***Bereiding***

Roer in een kom de knoflook, suiker, BBQ-saus, chilisaus, azijn, gemberpoeder, paprikapoeder, zout en peper tot een marinade.  
Dep de spareribs met keukenpapier droog en bestrijk het vlees met de marinade.  
Laat het vlees 12 uur afgedekt in de koelkast marineren.  
Verwarm de oven voor op 175°C.  
Laat de spareribs ca. 15 minuten in het midden van de oven garen.  
Zet de oventemperatuur op 150°C en laat het vlees ca. 30 minuten zachtjes verder garen.  
Bedruip het vlees tussentijds regelmatig met marinade.  
Verwarm de ovengrill voor en grill de BBQ spareribs aan beide zijden in ca. 10 minuten goudbruin.  
Lekker met gepofte aardappels en geraspte wortel salade.

## Basilicumsoep met reepjes kalfslever

Menugang Voorgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

150 g kalfslever  
2 grote uien  
25 g boter  
25 g bloem  
¾ l vleesbouillon  
4 eetlepels pestosaus  
2 witte boterhammen  
4 eetlepels olijfolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snijd de lever in zeer smalle reepjes.  
Pel en snipper de uien.  
Smelt de boter in een grote soeppan, zonder dat de boter bruin wordt en bak hierin de uien op een laag vuur zachtjes glazig (ca. 5 minuten).  
Roer de bloem erdoor en laat het mengsel nog 1 minuut zachtjes pruttelen.  
Voeg al roerende ¾ l bouillon toe en vervolgens beetje bij beetje nog ½ l.  
Breng de soep aan de kook.  
Laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Pureer de soep in een foodprocessor, mengbeker, of met de roerzeef of staafmixer.  
Schenk de soep terug in de pan en roer de pesto erdoor, maar laat niet meer koken.  
Verwijder de korsten van de boterhammen, snijd ze diagonaal doormidden en rol ze met een deegroller plat.  
Bestrijk ze aan beide kanten met een beetje olijfolie en bak ze in een droge koekenpan om en om goudbruin.  
Verhit 1 eetlepel olijfolie in een ruime koekenpan en bak hierin de reepjes lever al omscheppende 3 minuten op een hoog vuur, bestrooi ze met wat zout en peper.  
Schep bergjes lever in het midden van 4 warme soepborden.  
Schep de soep erbij, leg er een broodcrouton op en garneer met basilicum.

## Basisrecept voor verse wijngaardslakken

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

levende wijngaardslakken  
groenten voor court-bouillon (wortel, ui, selder, sjalot,  
peterseliestelen)  
kruidentuiltje  
droge witte wijn  
grof zeezout

### ***Bereiding***

Laat de wijngaardslakken gedurende één week vasten.  
Ze maken zichzelf leeg en vormen een afsluiting rond de opening van hun huisje.  
Ze vallen in slaap in afwachting van betere tijden.  
In deze slaaptoestand worden zij in kokend water gedompeld en hebben dus geen tijd om te lijden en bijgevolg te "slijmen".  
Kook vervolgens de slakken gedurende 30 minuten op een zacht vuurtje in water met grof zeezout.  
Haal dan de slakken uit hun huisje en trek er het zwarte deel van de staart af.  
Was ze nog eens goed in veel water.  
Laat ze dan gedurende 2 uur koken in een goed gekruide court-bouillon met groenten, kruidentuiltje en witte wijn.  
Haal het kruidentuiltje uit de bouillon en doe ze met de bouillon in weckglazen zodat ze juist onderstaan.  
Maak ze in op de gewone manier.  
Bij direct verwerken: Laat ze afkoelen in de court-bouillon.  
Schep ze uit het vocht met een schuimspaan en laat ze uitlekken in een vergiet.  
De court-bouillon kunt u dan gebruiken voor saus of soep.  
Werk verder af volgens het gekozen recept.

## Bbq-karbonade

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

### ***Ingrediënten***

1 komkommer, gewassen  
6 eetlepels sladressing naturel  
2 eetlepels fijngeknipt bieslook  
1 eetlepel olijfolie traditioneel  
4 eetlepels BBQ Vleeskruiden (potje à 145 g (Silvo)  
4 schouderkarbonades  
1 focacciabrood

### ***Bereiding***

Schaaf de komkommer in plakjes en schep de dressing en de bieslook erdoor.  
Wrijf het vlees in met de olie en bestrooi met de kruiden.  
Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Verpak het vlees in aluminiumfolie en leg de pakketjes ± 7 minuten op het rooster boven een gloeiende barbecue.  
Keer de pakketjes halverwege de bereidingstijd.  
Neem het vlees uit de folie en laat het op het rooster van de barbecue nog even lichtbruin kleuren.  
Serveer met de salade en het brood.

Wijnadvies: Huiswijn rood, Frankrijk

## Beef sweet and sour met bami

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g biefstukreepjes  
250 g oosterse roerbakgroenten  
150 g taugé  
5 eetlepels zonnebloemolie  
1 flesje "Sweet and Sour"  
1000 g kant en klare bami  
wat versgemalen peper  
wat zout

### ***Bereiding***

Marineer de biefstukreepjes gedurende zo'n 20 minuten in de Sweet and Sour-saus.  
Scheep het vlees uit de marinade en bewaar de marinade voor verder gebruik.  
Verhit nu 3 eetlepels olie in een wok of in een hapjespan en roerbak hierin de biefstukreepjes (in porties) goudbruin en krokant.  
Giet de overige olie in de pan en verhit deze op een hoog vuur.  
Voeg vervolgens de roerbakgroenten en de taugé toe en roerbak deze gedurende 3 minuutjes.  
Voeg tevens de overgebleven marinade toe, samen met een scheutje water.  
Breng het geheel vervolgens aan de kook en voeg daarna ook het vlees weer toe.  
Breng het geheel op smaak met wat peper en zout.  
Verhit de bami in de magnetron of bak hem op in een koekenpan.  
Verdeel de bami over de borden en schep hierover het vlees/groentemengsel.  
Heerlijk met komkommersalade...

## Beefspiezen met venkel-sinaasappelsalade

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 venkelknol  
2 sinaasappels  
1 schaaltje verse peterselie  
5 eetlepels olijfolie extra vierge  
peper  
zout  
2 bakken gevulde aardappelen  
8 beefspiezen

### ***Bereiding***

Was en schaaft de venkelknol in dunne reepjes.  
Schil de sinaasappel dik, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het uitlekkend sap op.  
Neem de blaadjes peterselie van de steeltjes en hak ze fijn.  
Klop een dressing van het opgevangen sap, de olie, de peterselie en peper en zout naar smaak.  
Schep de venkel met de sinaasappel en de dressing door elkaar.  
Verwarm de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Rooster de spiezen op een hete barbecue of in een hete grillpan bruin en rosé vanbinnen.  
Serveer ze met de salade en de aardappel.

Wijnadvies: Tanguero, rosé, Argentinië

## Beursje met kleine grijze escargots

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

100 g kalfsgehakt  
12 kleine grijze escargots  
¼ venkelbol  
1 ui  
2 kleine tomaatjes  
1 tuiltje bieslook  
1 snuifje nootmuskaat  
1 geperst teentje look  
1 dl witte droge wijn  
2 velletjes brickdeeg  
75 g boter  
olie naar smaak  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Hak de venkel en de ui fijn.

Pel de tomaat, ontpit ze en hak ze in kubusjes.

Breng het gehakt op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Leg apart.

Laat wat boter in een pan smelten en bak er het gehakt gedurende ongeveer 10 minuten op een zacht vuurtje in aan, samen met de look, de venkel, de ui en de helft van de kubusjes tomaat.

Roer constant om te vermijden dat uwgaan kleven of aanbakken.

Voeg de escargots toe en overgiet ze met de witte wijn en een scheutje water.

Laat bijna volledig inkoken en blijf roeren.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Strijk met behulp van een penseel de velletjes brick licht in met olie.

Leg op elk velletje een portie van de met escargots, zonder het kookvocht dat u zorgvuldig bijhoudt.

Maak een beursje door de vier punten van het deeg naar boven toe samen te binden.

Plaats de beursjes gedurende ongeveer 7 minuten in de warme oven.

Breng ondertussen het kookvocht opnieuw aan de kook.

Voeg de rest van de geglaceerde boter toe en klop het mengsel tot u een mooie, gladde saus verkrijgt.

Giet er de resterende kubusjes tomaat en de gehakte bieslook in.

Proef en voeg bieslook toe naar smaak.

Zet elk beursje op een bord.

Nappeer het bord met saus en werk af met enkele takjes bieslook.

Tip: De velletjes brickdeeg vindt u in de meeste warenhuizen bij het verse deeg.

Escargots zijn in blik verkrijgbaar ze zijn snel klaar, lekker en u heeft ze altijd bij de hand.

Tip: Als u dit voorgerecht tijdens de lente maakt, koop dan enkele trosjes bieslook als decoratie

## Beursje met kleine grijze escargots

---

Info: Brickdeeg (Tunesie), briouatdeeg (Marokko) en filodeeg zijn dunne, gezouten deegsoorten die oorspronkelijk dienden voor de van gevulde driehoekjes. Deze deegsoorten worden hooggewaardeerd door de grote koks, vooral vanwege hun delicate smaak en hun krokantheid. U kunt deze deegvarianten in gebruiksklare verpakkingen kopen. U kunt ze bovendien gemakkelijk marinieren u kunt ze in driehoeken, rechthoeken of stokjes plooien. U kunt er eveneens pakketjes mee maken zoals in ons recept.

## Biefstukreep uit de wok

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

500 g biefstukreepjes  
3 gepelde mandarijntjes (partjes)  
350 g spinazie  
1 cm verse en zeer fijn gesneden gember  
150 g in schijfjes gesneden wortel  
wat versgemalen zwarte peper  
wat zout  
2 eetlepels Japanse saus  
125 g gesneden champignons  
1 eetlepel maïzena  
4 eetlepels maïsolie  
1 theelepel suiker

### ***Bereiding***

Meng de Japanse saus met de maïzena en de maïsolie.  
Giet dit mengsel over de biefstukreepjes.  
Laat de reepjes afgedekt in de koelkast marineren.  
Verhit de helft van de olie in de wok en bak de biefstukreepjes om en om krokant.  
Scheep ze hierna uit de wok en zet ze even apart.  
Voeg de overige olie aan het braadvocht toe en verhit dit.  
Voeg nu de gember, champignons, wortel en spinazie toe en roerbak dit alles gedurende een paar minuutjes.  
Breng een en ander op smaak met wat peper en zout.  
Scheep nu de biefstukreepjes erbij en laat het geheel eventjes doorkoken.  
Doe er eventueel nog wat Japanse saus bij en voeg er op het laatst de mandarijnpartjes aan toe.  
Direct serveren met bijvoorbeeld wat rijst.

## Bisque van grijze garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g gepelde grijze garnalen  
de koppen en pellen van de garnalen  
1 wortel  
1 prei  
1 selder  
1 ui  
½ l droge witte wijn  
2 l water  
4 eetlepels bloem  
4 eetlepels tomatenpuree  
4 eetlepels opgeklopte room  
boter  
tijm en laurier  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Zet de koppen en pellen van de garnalen op in het water en breng aan de kook.  
Laat ze drie kwartier zachtjes pruttelen, giet alles door een zeef en vang de fumet op.  
Snijd alle groenten fijn en stoof ze een tiental minuten aan in wat boter.  
Overstrooi met de bloem en overgiet met de wijn en de garnalenfumet (giet het laatste beetje er niet bij in de kom, dit kan zanderig zijn).  
Voeg er de tomatenpuree aan toe en laat de soep opkoken.  
Laat een uurtje verder trekken op een zacht vuurtje en doe er eventueel nog wat water bij.  
Mix de soep en kruid ze goed.  
Serveer met de garnalen en leg in het midden van elk bord een lepel opgeklopte room.

## Bisque van Noordzeegarnalen met kerrie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 kg ongepelde Noordzeegarnaal  
1 wortel  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
60 g tomatenpuree  
5 eetlepels cognac  
5 dl droge witte wijn  
1½ l visfumet  
1 dl room  
1 theelepel kerriepoeder  
20 g roomboter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De wortel schoonmaken en fijnsnijden.  
De knoflookteentjes pellen en fijnpletten.  
De ui pellen en fijnsnijden.  
De garnalen pellen.  
De koppen en schalen bewaren.  
Twee derde van de gepelde garnalen bewaren voor deze soep (de rest koel wegbergen voor een andere ).  
In een pan de olijfolie verhitten en er de koppen en schalen van de garnalen in aanstoven.  
Flamberen met de cognac en de overscheppen in een grote soeppan.  
In de eerste pan de fijngesneden groenten en de knoflook fruiten.  
De tomatenpuree en de kerrie toevoegen.  
Nog even laten sudderen en bij de geflambeerde garnalenpanters voegen.  
De ingrediënten overgieten met de witte wijn en de visfumet, aan de kook brengen en een twintigtal minuten laten sudderen op een zacht vuurtje.  
Zeven door een puntzeef, de soep weer aan de kook brengen.  
De bisque op smaak brengen met peper en zout en afwerken met een nootje boter.  
De room licht stijfkloppen en vermengen met het kerriepoeder.  
De gepelde garnalen over warme soepkommetjes verdelen.  
De hete bisque toevoegen en garneren met een eetlepel van de kerrieroom.

## Bisque van shii-take en tomaten

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

### ***Ingrediënten***

150 g preiringetjes  
120 g selder in stukjes  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
30 g boter  
350 g verse shii-take  
1 blik gepelde tomaten in stukjes  
4 dl groentenbouillon  
1 dl room  
15 g verse gehakte dille  
peper  
zout

voor de afwerking

120 g verse shii-take in plakjes  
15 g boter  
1 theelepel verse gehakte dille

### ***Bereiding***

Smelt de boter in een kookpot en stoof er zachtjes de prei, selder en look in tot ze zacht zijn.  
Voeg de shii-take toe en roerbak een 5-tal minuutjes.  
Doe er het blik tomaten, groentenbouillon, room, dille en peper bij en breng aan de kook.  
Verlaag het vuur en laat afgedekt 30 minuten sudderen.  
Mix de soep heel fijn, liefst in een blender (in 2 keer) of anders met een staafmixer.  
Giet de soep terug in de pot, kruid bij en laat nogmaals doorkoken.  
Roerbak ondertussen de shii-take voor de garnituur 5 minuutjes in de rest van de boter.  
Giet de soep in diepe borden, verdeel er de gebakken shii-takeplakjes over en bestrooi met gehakte dille.

Tip: u kunt indien nodig de verse shii-take vervangen door gedroogde die u eerst 30 minuten laat weken in warm water.

## Bleekselderijsoep met sinaasappel

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ struik bleekselderij  
1 middelgrote ui  
1 teentje knoflook  
1 grote aardappel  
25 g boter  
5 dl warme kippenbouillon (van tablet)  
1 eetlepel sinaasappelrasp  
1 laurierblad  
1/8 l zure room

### ***Bereiding***

Verwijder de draden van de bleekselderij (met een dunschiller).  
Was de stengels en snijd ze klein.  
Bewaar wat van het blad voor de garnering.  
Pel de ui en snipper die fijn.  
Schil de aardappel en snijd die in kleine blokjes.  
Laat de boter in een ovenvaste schaal van 2 l inhoud (onafgedekt) in de magnetron in ca. 1 minuut op 100 % smelten.  
Pers de gepelde knoflook erboven uit.  
Roer de ui erdoor en laat het geheel (onafgedekt) 3-4 minuten op 100 % glazig laten worden.  
Schep de bleekselderij, de blokjes aardappel, de sinaasappelrasp en het laurierblad erdoor.  
Schenk de bouillon erover.  
Verwarm alles (afgedekt) 12-14 minuten op 100 % tot de aardappel gaar is.  
Verwijder het laurierblad, laat de soep enigszins afkoelen en pureer het geheel in de foodprocessor of blender.  
Doe de soep in de schaal terug, roer de zure room erdoor tot een glad mengsel is verkregen.  
Roer er eventueel garnalen door.  
Warm de soep (afgedekt) nog kort (1-2 minuten) op 100 % door.  
Garneer met de achtergehouden blaadjes selderij.

## Bloedsinaasappelcompote met meringue

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

### ***Ingrediënten***

2 kg bloedsinaasappels  
750 g sinaasappels  
250 g sinaasappelmarmelade  
4 blaadjes witte gelatine  
75 g suiker  
6 eetlepels citroensap  
1 eiwit  
25 g meringue (banketbakker)  
1 eetlepel grenadinesiroop  
2 eetlepels poedersuiker  
10 g ongezouten gehakte pistachenoten

### ***Bereiding***

Schil alle sinaasappels dik met een mes, zodat er geen witte schil meer aan het vruchtvlees hangt.  
Snij het vruchtvlees in grote stukken en verwijder ook de dikke witte velranden in het midden.  
Laat de sinaasappels met de marmelade in een grote pan inkoken tot er zo'n 700 ml overblijft.  
Week de gelatine in koud water, knijp goed uit en los ze in het hete mengsel op.  
Stort in een vuurvaste schaal en laat liefst een hele nacht afkoelen.  
Kook kort voor het opdienen 30 g suiker met citroensap in tot stroop.  
Klop het eiwit stijf met de rest van de suiker.  
Roer de warme stroop snel onder het eiwit, plaats de kom in een koudwaterbad en blijf kloppen tot het mengsel koud is.  
Snij de meringue in grove stukken, verdeel over de sinaascompote en besprenkel met grenadinesiroop.  
Verdeel er het eiwitschuim decoratief overheen en strooi er gelijkmatig poedersuiker over.  
Zet 1 minuut onder de grill tot er zich lichtbruine piekjes vormen.  
Bestrooi met pistachenoten en dien meteen op.

## Bloemkoolmousse met garnalensaus

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

### ***Ingrediënten***

2 tomaten  
½ bloemkool  
1 eetlepel tomatenpuree  
2 dl slagroom  
1 mespuntje kurkuma  
1 sjalot  
olie  
1 klontje boter  
3 eieren  
peper  
zout  
5 cl witte wijn

### ***Bereiding***

Pluk de bloemkool in roosjes.  
Laat ze 15 minuten koken in gezouten water.  
Laat ze uitlekken en mix ze met 6 soeplepels room.  
Voeg er dan de geklopte eieren aan toe.  
Kruid met peper en zout en meng goed.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Wrijf 4 schaaltes in met olie.  
Giet er de in en zet ze in een ovenschotel.  
Vul deze met heet water tot ¾ van de schaaltes onder water staat.  
Zet alles in de oven en warm 35 minuten op.  
Fruit een gehakte sjalot in wat boter.  
Voeg er de garnalen bij en laat ze op een hevig vuur bakken.  
Dan overgieten met de witte wijn.  
Tot de helft laten inkoken en er dan de tomatenpuree bijvoegen en de rest van de room.  
Alles goed mixen en op smaak brengen.  
Voeg er een mespuntje kurkuma bij en laat nog even zachtjes pruttelen.  
Snij het tomatenvlees in driehoekjes en zet opzij.  
Keer de gare bloemkoolmousses op warme borden en giet er de garnalensaus overheen.  
Versier met een kring van driehoekjes tomaat en dien onmiddellijk op.

## Bloemkoolroomsoep met mosselen

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

### ***Ingrediënten***

½ kg mosselen  
1 bloemkool (600 g netto)  
3 citroenen  
4 dl gevogeltebouillon  
1½ dl room  
1 dl droge witte wijn  
1 ui  
1 eetlepel olijfolie vierge extra  
1 bosje peterselie  
1 mespunt kerrie  
2 druppels gekruide pizza-olie (of bij gebrek hieraan tabasco)  
zeezout  
witte peper uit de molen  
enkele kervelblaadjes voor de versiering

### ***Bereiding***

Verdeel de bloemkool in roosjes.

Breng gezouten water aan de kook in een grote kookpan, samen met het citroensap, voeg de bloemkool toe en laat onafgedekt koken gedurende een tiental minuten (tot de bloemkool zacht is).

Laat uitlekken, spoel de bloemkoolroosjes onder koud water en laat opnieuw zorgvuldig uitlekken.

Breng in dezelfde kookpan de gevogeltebouillon en de room aan de kook, kruid met zout en peper, voeg de bloemkool toe en laat zachtjes koken tot de roosjes uit elkaar vallen.

Mix alles, voeg de kerrie en de pizza-olie of tabasco toe.

Zet opzij.

Kook de mosselen in een afgedekte kookpan met dikke bodem op hoog vuur gedurende ongeveer 5-6 minuten, samen met de wijn en de peterselietakjes.

Schud de pan halverwege op zodat de mosselen gelijkmatig koken.

Haal van het vuur wanneer de mosselen geopend zijn.

Laat uitlekken en afkoelen.

Haal ze dan uit de schelp.

Giet de roomsoep in diepe borden.

Versier met de mosselen, die aan de oppervlakte moeten drijven, en met kervelplukjes.

Dien onmiddellijk op.

Deze soep kan ook koud gegeten worden.

## Bloemkoolsoep met Noordzeegarnalen en scampi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

boter

1 preiwit

1 bloemkool

2 eetlepels fijngehakte bieslook

1 dl slagroom

100 g Noordzeegarnalen

8 scampi's

2 l kippenfond

1 aardappel

1 ei

peper

zout

### ***Bereiding***

Snijd de groenten fijn en stoof ze aan in wat boter.

Breng op smaak.

Leng aan met de kippenfond en laat een uur goed doorkoken.

Mix het geheel glad en voeg er de room en het ei aan toe.

Pel de scampi's, snijd ze in twee en bak ze aan in wat boter.

Schik scampi en garnalen in diepe borden en overgiet met de soep.

Bestrooi met bieslook.

## Bobs temptatie (gegratineerd fruit)

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

### ***Ingrediënten***

800 g seizoenfruit (aardbeien, frambozen, aalbessen, appel, enz.)

100 g suiker amandelschilfers (facultatief)

architectencrème

3 eierdooiers

60 g suiker

1 dl witte wijn

het sap van een halve citroen

### ***Bereiding***

De dag voor het dessert aan tafel komt, wordt het fruit gewassen, eventueel geschild en in kleine stukjes gesneden.

De mengeling met suiker bestrooien en een nacht in de ijskast bewaren.

De fruitsalade over vier kommetjes verdelen.

De eierdooiers in een klein pannetje mengen met de melk, suiker, witte wijn en citroensap.

Het pannetje in een warmwaterbad of op een klein vuurtje zetten en het mengsel onder voortdurend kloppen tot een luchtige sabayon slaan.

De saus over het fruit gieten en eventueel bestrooien met amandelschilfers.

De kommetjes kort onder een hete grill plaatsen, zodat de bovenkant van de saus gratineert terwijl het fruit koel blijft.

Onmiddellijk serveren.

## Boeren borsjtsj

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Russisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

½ savooienkool  
½ knolselder  
1 ui  
2 rode bieten  
1 prei  
1 wortel  
100 g mager spek  
500 g vlees van rundsborst  
1 lepel tomatenpuree  
1 dl azijn  
1 l gevogeltebouillon  
laurierblad  
2 kruidnagels  
een koffielepel komijn  
peterselie  
2 jeneverbessen  
3 eetlepels verse of zure room  
1 eetlepel fijngesneden dille  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Het rundsvlees in ruim een l koud water opzetten, aan de kook brengen en afschuimen.  
De groenten schoonmaken en in kleine stukjes snijden.  
Het spek in blokjes snijden en deze uitbakken in een bakpan.  
De groenten in het spekvet fruiten, de tomatenpuree toevoegen en een paar minuten laten stoven.  
Overgieten met azijn en alles in de pan met het rundsvlees doen.  
De soep kruiden met peper, zout en de in een kruidenei of gaasje gewikkelde specerijen toevoegen.  
De soep een uur zachtjes laten sudderen.  
De specerijen verwijderen en de kruiding kontroleren.  
Verdeel de soep in diepe borden, versier met een toef slagroom of een lepel dikke, zure room en bestrooi met fijngesneden dille.

Tip 1 : De soep kan worden gedikt met een roux van reuzel en bloem, die met bouillon wordt aangelengd.

Tip 2 : Men kan een hambeen met de soep mee laten koken en soms kookt men de laatste tien minuten gehakte venkel mee.

## Boerenkoolschotel uit de oven

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 zakken gesneden boerenkool (à 300 g)  
1 ui  
4 eetlepels boter of margarine  
2 schaaltjes vegetarisch fijngehakt (à 175 g)  
1 pak aardappelpuree (naturel 2 x 135 g)  
600 ml melk  
1 zakje gemalen oude kaas (150 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
In pan boerenkool ca. 5 minuten koken.  
Boerenkool afgieten en in vergiet laten uitlekken.  
Intussen ui pellen en snipperen.  
In koekenpan helft van boter verhitten en ui ca. 2 minuten fruiten.  
Fijngehakt toevoegen en ca. 4 minuten meebakken.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Aardappelpuree met 800 ml water, melk en rest van boter bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Ovenschaal invetten en laag om laag vullen met boerenkool, fijngehakt, puree en helft van kaas.  
Eindigen met aardappelpuree.  
Rest van kaas erover strooien.  
Schotel ca. 20 minuten in midden van oven bakken.

## Boeuf bourguignon 6

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 schaaltes Boeuf Bourguignon (à 275 g)  
2 zakken minikrieltjes (à 450 g)  
2 pakken rode kool met appel (diepvries à 450 g)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

### ***Bereiding***

Schalen boeuf bourguignon na elkaar verwarmen in magnetron, volgens gebruiksaanwijzing.  
Intussen krieltjes in ca. 8 minuten gaar koken.  
Rode kool bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Peterselie fijn knippen en over krieltjes strooien.  
Boeuf bourguignon serveren met krieltjes en rode kool.

## Bol met komkommer en geitenkaas

---

Menugang Lunchgerecht

Soort Vegetarisch

Snel Ja

Keuken -

Type Brood/broodjes

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

200 g geitenkaas (Bettinne blanc)

1 mango

4 Italiaanse bollen

8 eetlepels sandwichspread komkommer (pot à 300 g)

1 bakje wortelrauwkost (150 g)

### ***Bereiding***

Geitenkaas verkruimelen.

Mango schillen en vruchtvlees in blokjes snijden.

Bollen opensnijden en besmeren met spread.

Bollen beleggen met wortelrauwkost, blokjes mango en stukjes geitenkaas.

Direct serveren.

## Bolliaanse mosselen

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Belgisch     | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

3 kg mosselen  
3 dikke teentjes look  
2 dikke Spaanse uien  
1 klein handvol jonge lavas  
1 bosje krulpeterselie  
1 flink stuk boter  
2½ dl droge witte wijn  
½ dopje saffraanpoeder  
1 beetje zout (afhankelijk van het zoutgehalte van de mosselen)  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Reinig de mosselen en spoel ze een paar keer in proper water.

Zet ze in een vergiet. Pel de uien, snijd ze door en snij ze in niet te dikke halve maantjes.

Pel de teentjes look.

Giet de witte wijn in een glas en voeg de helft van het dopje saffraanpoeder toe, roer goed en zet opzij.

Was en droog de lavas en de peterselie. Doe de lavas, de look en de peterselie in een hakmolentje (of in de keukenmachine) en hak ze fijn, maar niet tot puree.

Smelt de boter in een hoge kom, voeg de losgemaakte ui toe en roerbak een paar minuutjes met een houten lepel. Kruid met peper en zout, giet er de saffraanwijn over en de gehakte kruiden.

Draai het vuur hoog en wacht tot alles goed doorkookt.

Giet er dan de mosselen bij en schud de kom direct goed op, zodat alles verdeeld is tussen de mosselen.

Dek de kom af en laat de mosselen opengaan onder regelmatig opschudden.

Laat ze niet te lang koken, die welke nog niet meteen open zijn kan je aan tafel apart leggen en een tweede keer in het terug aan de kook gebrachte mosselvocht opkoken, dit verandert niets aan de kwaliteit en de mosselen zijn groter en sappiger, vermits ze krimpen en vocht verliezen bij te lang doorkoken.

Serveer met stokbrood en een sausje van mayonaise, dikke room, mosterd en citroensap, met of zonder cayennepeper naar smaak.

## Bonte bonensoep met kalfsschenkel

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

75 g droge zwarte bonen  
75 g droge witte bonen  
150 g rode bonen uit blik  
100 g ontpitte zwarte olijven  
80 g sojascheuten (taugé)  
2 kalfsschenkels  
3 rode uien  
2 in blokjes gesneden rode paprika's  
3 takken selder  
1 gesnipperd Spaans pepertje (zonder zaden)  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel geklaarde boter  
 $\frac{3}{4}$  l droge, witte wijn  
4 cl sherryazijn  
1,2 l vleesbouillon  
kruidentuiltje gemaakt van basilicum, tijm en laurier  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Laat de gedroogde bonen een nacht weken, ververs het water en kook ze niet helemaal gaar.  
Fruit de in kleine stukjes gesneden uien, paprikablokjes en de plakjes hete peper in olijfolie.  
De warmte in de pan blussen met wijn, azijn en bouillon.  
Breng aan de kook.  
Het vet en de zenen van de kalfsschenkels snijden.  
Het vlees kruiden met zout en peper en aan alle kanten braden in geklaarde boter.  
Doe het kruidentuiltje en het vlees in de bouillon en voeg na een kwartiertje koken de voorgekookte bonen en de bonen uit blik toe.  
Zachtjes laten koken tot de bonen gaar zijn. Het vlees en het kruidentuiltje uit de soep halen en de sojascheuten en olijven in de soep doen.  
Snij het vlees in stukjes, leg ze in de soep en dien op.

## Bonte pastasalade met kip

---

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Kip   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Duits        | Type  | Pasta | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |       | Sterren | 1   |

---

### ***Ingrediënten***

450 g lintmacaroni  
4 tomaten  
250 g erwten  
1 middelgrote ui of 3 tot 4 sjalotten, fijngehakt  
150 g verse kruiden  
6 eetlepels kruidenazijn  
6 eetlepels zonnebloemolie  
2 theelepels suiker  
400 g mager kipfilet  
zout  
witte peper

### ***Bereiding***

Pasta al dente koken, afgieten en laten afkoelen.  
De tomaten ontvellen, ontpitten en in kleine stukjes snijden.  
Tomaten met de erwten in een hittebestendige kom doen en de pasta er door mengen.  
De ui samen met de azijn, olie, suiker, zout en peper in een pan doen en aan de kook brengen.  
De dressing nog heet over de salade doen, afdekken en in laten trekken.  
De kipfilet kruiden en in weinig olie gaar bakken.  
Kipfilet in blokjes snijden en samen met de verse kruiden door de afgekoelde pastasalade mengen.

Variatietip: Je kunt deze salade ook met kalkoenfilet maken of helemaal zonder vlees of gevogelte.  
Dan is deze pastasalade uitermate geschikt voor een grillfeest.

## Boontjessalade met gerookte forel

---

|          |               |       |       |         |     |
|----------|---------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht   | Soort | Vis   | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Scandinavisch | Type  | Rijst | Slank   | Nee |
| Bron     |               |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

600 g sperzieboontjes  
4 gerookte-forelfilets  
2 stevige tomaten  
verse of diepgevroren dille  
2 dl room  
1 citroen  
zachte mosterd  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verwijder de steeltjes van de bonen, spoel ze en kook ze in kokend water of laat ze stomen.

Zorg dat ze knapperig blijven.

Laat schrikken in ijskoud water om de kleur te fixeren en laat uitlekken.

Bereid de saus: doe de room, 1 eetlepel zachte mosterd, peper, een beetje zout en het sap van ½ citroen in een kom. (Snijd de andere helft van de citroen in schijfjes.)

Voeg 1 eetlepel gehakte dille toe en meng het geheel.

Houd koel.

Snijd de gepelde en ontpitte tomaten in blokjes.

Schik de forellen en de met saus overgoten bonen op een bord en versier met de blokjes tomaat en een citroenschijfje.

## Borretribjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

36 spareribs (losgesneden korte krabbetjes, ca. 7 cm)

75 g bruine basterdsuiker

1 dl sojasaus

4 eetlepels tomatenketchup

1 dl citroensap

3½ eetlepel sambal (brandal)

### ***Bereiding***

Breng in een grote pan 1 l water met het citroensap, de sojasaus, de basterdsuiker, 2½ eetlepel sambal en de spareribs aan de kook op een hoog vuur.

Zet het vuur laag en kook de spareribs zachtjes gaar (ca. 25 minuten).

Zo nu en dan omscheppen.

Laten afkoelen in het vocht en het liefst een nacht laten staan.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Dep de spareribs droog, leg ze in een kom, voeg de tomatenketchup en de rest van de sambal toe en schep het net zo lang door elkaar tot alle spareribs met een laagje ketchup bedekt zijn.

Leg de ribjes op een rooster in een braadslede en laat ze in de hete oven bruin worden. (ca. 15 minuten).

## Bospaddestoelenvelouté met scampi's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g bospaddestoelen (diepvries of vers in het seizoen)

1 soepkop partyscampi's (diepvries)

400 ml wildfond

1 ui

2 eierdooiers

1½ dl room

1½ eetlepel bloem

1 eetlepel boter

peper

zout

### ***Bereiding***

Laat de scampi's ontdooien en dep ze droog.

Laat de boter smelten en doe er de gesnipperde ui in.

Laat glazig worden.

Voeg de diepgevroren bospaddestoelen toe en laat even bakken.

Roer om en strooi er de bloem over.

Leng aan met de wildfond en evenveel water.

Laat 15 minuten zacht koken. Hou een 6-tal paddestoelen opzij.

Mix de soep zeer fijn.

Voeg de scampi's toe en laat ze zachtjes verwarmen.

Roer de eierdooiers los in de room en meng door de soep.

Snij de overgehouden stukjes bospaddestoel in stukjes en doe ze bij de soep.

Strooi wat fijngesnipperde peterselie over de borden en geef er schijfjes stokbrood bij.

## Bosvruchten-kwarkshake

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik bosvruchtencocktail (400 g)

1 bak magere fruitkwark bosvruchten (500 g)

2 bollen slagroomijs

### ***Bereiding***

Bosvruchtencocktail in zeef laten uitlekken.

Kwark, slagroomijs en bosvruchten in keukenmachine of met staafmixer pureren.

Shake in vier glazen schenken en direct serveren.

## Boterboontjes met ontbijtspek

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 duopak krieltjes (700 g)  
2 potten boterboontjes (à 530 g)  
16 plakjes ontbijtspek (ca. 160 g)  
4 rundertartaartjes (à 100 g)  
50 g boter of margarine  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)

### ***Bereiding***

Krieltjes in ca. 7 minuten gaar koken.  
Boontjes laten uitlekken in vergiet.  
In schaal keukenpapier leggen.  
Elk plakje spek om bundeltje boontjes wikkelen.  
Bundeltjes in schaal leggen en afdekken met keukenpapier.  
Tartaartjes bestrooien met zout en peper.  
In koekenpan boter verhitten en tartaartjes in ca. 8 minuten bruin en gaar bakken.  
Boontjes ca. 8 minuten in magnetron op vol vermogen (700 watt) verwarmen.  
Intussen aan bakvet van tartaartjes 1 dl water toevoegen en jus maken.  
Peterselie boven krieltjes fijn knippen.  
Boontjes serveren met krieltjes, tartaartjes en jus.

## Botersaus met dragon

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

6 eetlepels witte wijn  
1 takje verse dragon  
3 eierdooiers  
200 g boter  
sap van ½ citroen  
1 mespunt witte peper  
½ theelepel zout  
4 cl heet water

### ***Bereiding***

De witte wijn met de dragon bij een niet te hoge hitte tot ca. 2 eetlepels inkoken.  
De dragon verwijderen en de vloeistof een beetje af laten koelen.  
Zodra dit lauwwarm is, de eierdooiers erdoor roeren en met een garde schuimig kloppen.  
Bij een lage hitte langzaam verwarmen.  
De boter er met klontjes tegelijk doorroeren.  
De saus op smaak brengen met peper, zout en citroensap.  
Het hete water erdoor roeren.  
Bij gestoofde vis serveren.

Variatietip: U kunt de smaak van deze saus variëren door met verschillende kruiden te werken. U kunt bijv. ook diepvrieskruiden gebruiken.

## Bouillabaisse 2

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

### ***Ingrediënten***

1 vispakket voor bouillabaisse (diepvries)

1 kop gesneden prei (diepvries)

2 uien

2 teentjes knoflook

6 grote aardappelen

6 tomaten

1 l visbouillon

4 eetlepels olijfolie

1 laurierblad

1 doosje saffraan

tijm

peper

zout

1 sinaasappelschil

voor de rouille

2 teentjes knoflook

1 eierdooier

± 2 dl olijfolie

½ koffielepel paprikapoeder

cayennepeper

peper

zout

### ***Bereiding***

Verhit de olijfolie in een brede kookpan.

Fruit er de fijngesneden uien in (zonder te laten kleuren) en voeg vervolgens de diepgevroren prei en de geperste knoflook toe.

Doe er na ongeveer 3 minuten de geschilde en in dikke plakken gesneden aardappelen bij, de gepelde en ontpitte tomaten en de sinaasappelschil. Kruid met peper, zout, tijm, laurier en een doosje saffraan. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen.

Schik de diepgevroren stukken vis uit het vispakket (behalve de mosselen en de garnalen) op het groentemengsel en giet er de hete visbouillon over.

Laat dit 20 minuten sudderen en voeg tot slot de mosselen en de garnalen toe.

Laat nog ongeveer 2 minuten op het vuur staan.

Voor de rouille plet u 3 plakken aardappel uit de bouillabaisse fijn met 2 teentjes geperste knoflook en ½ koffielepel paprikapoeder.

Werk er een eierdooier door tot u een gladde pasta bekomt.

Roer er beetje bij beetje (zoals bij mayonaise) de olijfolie door en kruid met peper, zout en cayennepeper.

Haal de stukken vis uit de pan en schik ze op een schotel.

De groentebouillon geeft u er apart bij.

Dien op met sneetjes brood, gebakken in olijfolie en belegd met de traditionele 'rouille' (typische saus uit

## Bouillabaisse 2

---

de Provençalse keuken).

U kunt deze bouillabaisse ook in haar geheel op tafel brengen als een maaltijdsoep.

Tip: U kunt aan het groentemengsel fijngesneden venkel toevoegen.

Voor de liefhebbers: werk af met een glas pastis.

## Cacik 2 (komkommer met yoghurtsaus)

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

### ***Ingrediënten***

1 l yoghurt (bij voorkeur Ciftlikyoghurt: turkse boerenyoghurt, te koop in bekertjes van 1 l)  
2 -3 kleine Turkse komkommers (gewone komkommer kan ook, maar de Turkse zijn wat pittiger en minder waterig)  
3 -4 teentjes knoflook  
gedroogde muntblaadjes  
dille (vers, diepvries of gedroogd)  
zout  
een snuifje paprikapoeder  
olijfolie

### ***Bereiding***

Doe de yoghurt in een schaal en sla hem goed los.  
Knijp de teentjes knoflook erdoor en voeg wat zout toe.  
Roer het stevig.  
Proef of er voldoende knoflook en zout in zit (het moet een pittige smaak hebben).  
Doe er 2 dessertlepels muntblaadjes door.  
Snijd de komkommer in zo klein mogelijke stukjes en roer die door de yoghurt.  
Doe de cacik in 4 schaaltes, druppel er wat olijfolie op en strooi er dan dille en een heel klein beetje paprikapoeder over.  
Serveer goed koud.

Info: Turkse huisvrouwen maken zelf yoghurt en ze hebben altijd wat yoghurt in voorraad. Voor de Cacik roeren ze komkommer, uitgeperste teentjes knoflook en veel verse dille door elkaar.

## Cajun popcorn (krokante gekruide garnalen)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

750 g rauwe garnalen

1 ei

2½ dl melk

40 g zeer fijn maïsmeel

120 g bloem

½ theelepel bakpoeder

1½ theelepel cajunkruiden

¼ theelepel gedroogd basilicum

½ theelepel selderijzout

frituurolie

### ***Bereiding***

Garnalen pellen, ingewanden verwijderen en afspoelen.

Goed laten uitlekken op keukenpapier.

Ei door de melk kloppen.

In een grote kom maïsmeel, bloem, bakpoeder, cajunkruiden, basilicum en selderijzout mengen.

Met de helft van het eiermengsel tot een soepel deeg mengen; dan de rest van het eiermengsel toevoegen, goed roeren en 30 minuten laten staan.

Garnalen in het beslag dopen en in kleine hoeveelheden knapperig en goudbruin frituren in matig hete olie.

Met een schuimspaan uit de pan nemen.

Kort op keukenpapier laten uitlekken.

Warm serveren met een lekkere saus.

Let op: gebruik erg fijne maïsbloem om de garnalen extra knapperig te maken.

## Camarão com piri-piri (met whisky geflambeerde gambas met piri-piri)

---

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Nee |
| Keuken   | Portugees    | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 kg grote garnalen (pellen tussen kop en staart )  
sap van een halve citroen  
zeezout  
2 soeplepels olijfolie  
1 glas whisky  
¼ l room  
8 tenen knoflook, uit de knijper  
piri piri (evt. chilipeper) = hete peperssaus op basis van  
gedroogde pepertjes en olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
2 soeplepels grofgehakte peterselie of basilicum

### ***Bereiding***

Pel de garnalen voorzichtig tussen kop en staart.  
Ze moeten heel blijven.  
Marineer ze een half uur in het citroensap en het zout .  
Dep ze in keukenpapier droog en bak ze in de olijfolie tot ze mooi gekleurd zijn.  
Zet het vuur laag en blus met de whiskey, flambeer tot de alcohol is verdampt. (Let wel: zorg dat je een grote pannendecksel bij de hand hebt, voor het geval dat het flamberen uit de hand loopt ; zet het vuur in zo'n geval uit en leg de deksel op de pan.)  
Voeg de room, geperste knoflook, paprikapoeder en piri-piri naar smaak toe en laat het een paar minuten indikken.  
Giet op een schaal en bestrooi met peterselie of basilicum.  
Serveer met een groene salade en geroosterd brood.

## Camembert-aardappelschotel

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Ja  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g tomaten  
1 courgette  
2 doosjes Camembert (kaas à 250 g)  
boter om in te vetten  
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
2 theelepels gedroogde rozemarijn

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Tomaten schoonmaken en in dunne plakjes snijden.  
Courgette schoonmaken en in plakjes snijden.  
Camembert in dunne plakken snijden.  
Ovenschaal invetten.  
Aardappels, camembert, tomaten en courgette dakpansgewijs in schaal leggen.  
Bestrooien met rozemarijn, zout en peper.  
Gerecht in midden van oven in ca. 30 minuten gaar laten worden.

## Camemberttaartjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 450 g)

1 pakje vegetarische gerookte ham (150 g)

150 g Camembert

2 eieren (M)

4 takjes peterselie

boter of margarine om in te vetten

750 g broccoli

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.

Bladerdeeg laten ontdooien.

Ham in reepjes snijden.

Camembert in stukjes snijden.

Eieren loskloppen met zout en peper.

Peterselie fijn knippen.

Eieren mengen met ham, camembert en peterselie.

Taartvormpjes invetten met boter.

Bladerdeegplakjes in vormpjes leggen, overtollig deeg afsnijden.

Vormpjes vullen met camembertmengsel.

Taartjes in midden van oven in ca. 20 minuten gaar bakken.

Intussen broccoli schoonmaken, in kleine roosjes verdelen en wassen.

In bodempje water broccoli in ca. 5 minuten beetgaar koken.

Taartjes serveren met broccoli.

## Canderli (broodgnocci met salami en bacon)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ oud wit brood  
1½ dl melk  
100 g bacon  
50 g salami  
2 eetlepels olijfolie  
1 sjalotje  
1 eetlepel fijngeknipte kervel  
1 eetlepel fijngeknipte peterselie  
1 eetlepel vers tijmblaadjes of 1 theelepel gedroogde tijm  
50 g bloem  
1 ei  
1 eidooier  
peper  
zout  
1½ l vleesbouillon  
100 g boter  
100 g Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Snijd de korstjes van het brood.  
Verkruimel het brood boven een kom en voeg de melk toe.  
Laat het brood ca. 30 minuten weken.  
Snijd intussen de bacon en salami in stukjes.  
Verhit de olie in een koekenpan en bak de bacon en salami zachtjes knapperig bruin.  
Neem de bacon en salami met een schuimspaan uit de pan en laat ze op een dikke laag keukenpapier uitlekken.  
Pel het sjalotje en snipper het heel fijn.  
Knijp het brood zo droog mogelijk uit.  
Doe het brood weer in een kom en voeg de bacon, salami, sjalot, kruiden, ei, eidooier, bloem, zout en peper toe.  
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Voeg de balletjes toe en kook ze in ca. 10 minuten zachtjes gaar (tot ze boven komen drijven).  
Smelt intussen de boter en laat deze lichtbruin kleuren.  
Schep de broodgnocchi (canderli) met een schuimspaan in een schaal.  
Strooi de kaas erover en schenk de gesmolten boter erover.  
Deze balletjes zijn ook lekker met een tomatensaus of als soepballetjes in een krachtige bouillon.

## Canh chua ca (pikante Vietnamese vissoep)

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

### ***Ingrediënten***

300 g kabeljauwfilet  
2 tenen knoflook  
5 eetlepels Nuoc Mam vissaus  
1 dl water  
1 l koud water  
50 g tamarinde  
2 sjalotten  
1 Spaans rood pepertje  
3 sprietten vers citroengras  
1 vleestomaat  
2 schijven ananas  
1 blikje bamboescheuten  
2 eetlepels olie  
½ eetlepel suiker  
50 g sojascheuten (taugé)  
1 bosuitje  
2 eetlepels verse munt, fijngehakte  
1 theelepel versgemalen zwarte peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de kabeljauw in blokjes en pers de knoflook boven een kom uit.  
Roer er een vijfde deel van de nuoc mam en peper door en schep de blokjes vis erdoor.  
Laat dit circa 15 minuten staan.  
Week de tamarinde circa 15 minuten in heet water.  
Hak het sjalotje fijn.  
Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in dunne reepjes.  
Snijd de sereh in stukken.  
Ontvel de tomaat, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.  
Maak de ananas schoon en snijd het vruchtvlees in stukjes.  
Snijd de bamboescheuten in reepjes.  
Wrijf de tamarinde boven een kommetje door een zeef.  
Verhit de olie in een wok en fruit de sjalot met de sereh en de helft van de peperreepjes even aan.  
Bak de tomaat en suiker even mee.  
Schep de ananas en bamboe erdoor en bak alles circa 2 minuten.  
Voeg de tamarinde, de rest van de Nuoc Mam en het koude water toe.  
Breng dit aan de kook.  
Voeg de blokjes vis met de marinade toe.  
Kook de vis in circa 5 minuten zachtjes gaar.  
Warm de taugé en de rest van de peperreepjes nog even mee.  
Snijd het bosuitje in dunne ringetjes en roer deze met de munt vlak vóór het opdienen door de soep.

## Cannelloni met gehakt en spinazie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

16 buisjes cannelloni (pasta doos à 250 g)  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
1 zak verse spinazie (300 g)  
3 eetlepels olijfolie  
300 g rundergehakt  
2 pakjes soffritto (tomatensaus à 390 g)  
100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

In grote pan water aan de kook brengen en cannelloni ca. 3 minuten koken.  
Cannelloni afspoelen met koud water en laten uitlekken.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
Spinazie fijnsnijden.  
In braadpan olijfolie verhitten, ui en knoflook ca. 1 minuut fruiten.  
Gehakt toevoegen en in ca. 5 minuten rul bakken.  
Spinazie toevoegen en in ca. 3 minuten meebakken.  
Cannelloni vullen met mengsel.  
In ovenschaal 1 pakje soffritto schenken.  
Cannelloni erop leggen en tweede pakje soffritto erover schenken.  
Kaas erover strooien.  
Cannelloni in ca. 20 minuten gaar en goudbruin bakken.  
Lekker met komkommersalade.

## Cannelloni met kaas- en tomatensaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Kip  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g lasagnevellen  
1 kippenfilet  
1 blikje maïs  
1 staaf prei  
1 blikje Haricots Verts

voor de kaassaus

boter  
bloem  
kaas  
peper  
zout  
nootmuskaat  
1 bokaal Hot Pasta tomatensaus (Heinz)

### ***Bereiding***

Stoom de kippenfilet en snijd hem in dobbelsteentjes.  
Snijd de prei fijn en stoof de snippers in wat boter.  
Maak voor de kaassaus een roux met boter en bloem.  
Leng aan met melk en smelt er de kaas in.  
Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.  
Meng de stukjes kip, gestoofde prei, de maïs en de in stukken gesneden bootjes.  
Roer er de kaassaus door.  
Gaar de lasagnevellen in kokend water en snijd ze in twee.  
Leg overlangs in het midden van elk vel kaasvulling en rol op tot cannelloni.  
Verwarm te tomatensaus.  
Schik de cannelloni in een ovenschaal en overgiet ze met de tomatensaus.  
Bestrooi met wat kaas en laat even graniteren.

Info: Deze originele cannelloni laat volop ruimte voor eigen kookexperimenten. U kunt variëren met verse groentjes, de kippenfilet vervangen door fijne blokjes kalfsvlees enz. Let er wel op dat de lasagnevellen al dente blijven. Ze zijn erg vlug gaar en garen bovendien nog na in de tomatensaus. Houd ook de kruiding goed in het oog. Regelmatig proeven is de boodschap. En bedenk daarbij dat zowel de kaassaus als de tomatensaus gezouten zijn. Het kan dus snel van het goede teveel worden.

## Cannelloni van superanoham met kreeft en asperges

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

### ***Ingrediënten***

2 uien  
500 g kreeftenvlees  
1 sneetje brood (wit brood, dun gesneden)  
1 ei  
3½ dl room  
12 g cannelloni  
150 g gedroogde ham (superanoham)  
150 g witte asperges  
1 sjalot  
2 cl olijfolie (extra vierge)  
2 dl volle yoghurt  
1 eetlepel acaciahoning  
1 cl xeresazijn  
peper  
zout  
nootmuskaat

### ***Bereiding***

Bereid de kreeftenfarce: laat de fijngesneden uien fruiten in boter.  
Meng goed met het kreeftenvlees, het wit brood, het ei, peper, zout en nootmuskaat en laat gedurende 1 uur in de koelkast rusten.  
Pureer en pers door een zeefdoek.  
Laat opnieuw 1 uur rusten.  
Laat de cannelloni gedurende 10 minuten koken en hou onder koud stromend water.  
Vul de cannelloni met de kreeftenfarce, wikkel ze in aluminiumfolie en stoom ze gedurende 20 minuten.  
Laat 12 uren trekken in de koelkast en wikkel ze dan in superanoham.  
Zet de geschildte asperges in koud gezouten water op het vuur, zet ze af wanneer ze koken en laat ze afkoelen in het vocht.  
Stoof de versnipperde sjalot in olijfolie en voeg er de versneden asperges bij.  
Blus met het aspergekookvocht, dek de pan af en laat zachtjes sudderen.  
Laat afkoelen en maal in een blender, samen met de azijn, peper, zout, acaciahoning en de yoghurt.  
Pers vervolgens door een zeef tot een gladde saus.  
Serveer de cannelloni op kamertemperatuur op een bedje van sla en giet er een paar lepels saus over.  
U kan ook combineren met hele gekookte asperges doorweven met een mooie plak Superanoham.

## Caracoles à la Catalana (escargots op Catalaanse wijze)

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

### ***Ingrediënten***

4 dozijn wijngaardslakken (vers of uit blik)

250 g gedroogd gezouten spek

reuzel

250 g varkensgehakt

2 uien

6 teentjes knoflook

1 rode paprika

1 groene paprika

peterselie

tijm

laurier

cayennepeper

4 dl droge witte wijn

1 l verse tomatencoulis

peper

zout

### ***Bereiding***

Kook de wijngaardslakken - indien u verse gebruikt - zoals beschreven in recept "Basisrecept voor verse wijngaardslakken".

Pel de ui en de look en snij in stukken.

Was en droog de peterselie en haal van de stelen.

Hak dit alles samen fijn in een hakmolentje.

Schil de paprika's met een dunschiller, haal er de steel en zaadlijsten uit en snij in kleine blokjes.

Snij het gedroogd spek in blokjes.

Blancheer de spekblokjes in kokend water en laat ze goed uitlekken.

Dep ze droog met keukenpapier.

Bak ze daarna knapperig in wat reuzel in een cazuela (aardewerken pot).

Voeg er het gehakt bij en prak dit rul met een vork.

De gehaktkruiden moeten goed gebruikt zijn.

Voeg er dan het ui-look-peterseliemengsel bij en de paprikablokjes en overgiet met de witte wijn.

Laat inkoken.

Doe de tomatencoulis erbij en breng terug aan de kook.

Voeg verse afgeritste tijmblaadjes, laurier en cayennepeper toe (de saus mag pikant zijn).

Draai het vuur lager en laat 5 minuten sudderen vooraleer de slakken in hun huisjes toe te voegen.

Laat een half uurtje sudderen op een zeer zacht vuurtje en roer regelmatig om zodat ze niet aanbranden.

Garneer met gehakte peterselie en serveer gloeiend heet.

Geef er dikke stukken knapperig boerenbrood bij.

## Carambolebeignets met frambozencoulis

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 eiwitten  
4 soeplepels bloem  
2 pakjes diepgevroren frambozen  
2 eierdooiers  
2 soeplepels poedersuikers  
4 soeplepels frambozenbier  
2 caramboles (sterfruit)

### ***Bereiding***

Meng de bloem met het bier en de eigelen.  
Meng deze bereiding vervolgens met het opgeklopte eiwit.  
Pureer de frambozen en voeg de suiker toe.  
Snijd de caramboles in schijfjes en dip ze in het beslag.  
Frituur de stukjes fruit en overstrooi ze met bloedsuiker.  
Serveer samen met de frambozenpuree.  
Geef er eventueel een bolletje passievruchtensorbet bij.

## Carne alentejana (varkensblokjes met venusschelpen)

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

### ***Ingrediënten***

700 g varkenshaas in dobbelstenen van 2½ cm

6 lookteentjes

200 g reuzel

2 eetlepels zoete paprika

1 bos verse koriander

1 kg venusschelpen

4 laurierblaadjes

8 cl wijnazijn

1 handvol bloem

grof zout

### ***Bereiding***

Maak de avond tevoren de marinade.

Stamp in een vijzel de knoflook fijn, samen met grof zout, de zoete paprika en de laurier.

Vermeng de massa met de wijnazijn in een glazen kom en schep er de vleesblokjes door.

Dek af met huishoudfolie.

Laat koel marineren gedurende 10 à 12 uur.

Schep 2 à 3 uur van tevoren de venusschelpen in een kom helder water, voeg er een handvol bloem en een fikse greep grof zout bij.

De schelpdieren zullen het zand uit de schelp afstoten en zout water en bloem opnemen.

Smelt de reuzel in een grote kookpan en verhit er snel, in 3 à 4 minuten, het vlees en de marinade in.

Roer.

Giet eventueel het teveel aan marinade uit de pan.

Zet het deksel op de pan en laat heel zacht stoven.

Roer af en toe en leng eventueel de saus aan met wijn, verdund met water.

Hak de koriander fijn en voeg na 15 à 20 minuten de helft van het kruid bij de bereiding.

Laat nog 10 à 15 minuten sudderen.

Maak snel de venusschelpen schoon in koud water en gooi de gebroken en de openblijvende schelpen weg.

Schep de venusschelpen bij het vlees en meng voorzichtig met een houten lepel.

Zet het vuur zo hoog mogelijk en kook onder deksel verder tot de schelpen opengaan (± 5 minuten).

Strooi voor het opdienen de andere helft van de fijngehakte koriander over de bereiding.

Geef er rijst bij en eventueel zwarte olijven en citroensap.

Info: Bladerend door de culinaire literatuur zal je niet snel stuiten op hoofdstukken gewijd aan combinaties van producten van het land en uit de zee. Nochtans zal elke foodie gretig verwijzen naar verrassende recepten als "rundvlees met oesters" of "gevogeltesuprême met schelpdieren". In het noorden van Spanje wordt pijlinktvis vaak bereid met spek, en een van dé klassiekers van de Portugese keuken is carne alentejana. Die combinatie van varkensvlees en venusschelpen zou een historische verklaring hebben. Naar verluidt zou het gerecht uitgevonden zijn door Portugese moslims en joden in de tijd van de inquisitie om duidelijk te maken dat zij, als bekeerde christenen, de voedseltaboes van hun oorspronkelijke godsdienst hadden afgezworen.

## Carolina jacobsschelpen

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Amerikaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

18 schijven ahornbacon  
36 grote jacobsschelpen  
8 cl olijfolie  
5 cl citroensap  
5 cl witte wijn  
zout  
gemalen zwarte peper  
2 theelepels verse gehakte oregano  
Voor de saus  
25 cl visbouillon  
6 cl witte wijn  
4 theelepels gehakte groene uien  
1 theelepel maïszetmeel  
1 eetlepel koud water  
12½ cl slagroom  
zout  
peper  
2 eierdooiers  
36 witte druiven, ontpit

### ***Bereiding***

Halveer de baconschijven en wikkel ze rond de schelpen.  
Hecht ze per drie vast met bamboestokjes die ongeveer 20 minuten getrokken hebben in water.  
Plaats de satés in een ondiepe pan.  
Meng de resterende door elkaar en giet dit over de schelpen.  
Dek ze af en laat ze 4 uur marineren in de koelkast.  
Maak ondertussen de saus.  
Meng de bouillon, wijn en de groene ui door elkaar in een steelpan en laat het geheel koken tot het volume gehalveerd is.  
Giet dit door een zeef en breng de vloeistof terug in de steelpan.  
Los het maïszetmeel op in het water en voeg het bij de saus.  
Warm het geheel terug op en klop de room, peper en zout erdoor.  
Meng de eierdooiers door een kleine hoeveelheid afgekoelde saus.  
Klop het door de saus en neem de pan van het vuur.  
Roer de druiven erdoor.  
Grill de satés langs elke zijde 5 minuten op matig vuur.  
Verdeel de saus over 4 diepe borden en schik er drie satés bovenop.  
Garneer met een toefje peterselie en serveer onmiddellijk.

## Carpaccio van St Jakobsschelpen

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

10 verse sint-jakobsschelpen  
een handje raketsla  
olijfolie van koude persing  
een scheutje aceto balsamico  
zout  
zwarte peper  
heel kleine wortelballetjes  
dille

### ***Bereiding***

Het vlees uit de sint-jakobsschelpen halen, de vliesjes en het oranje koraal verwijderen en de nootjes in dunne, ronde plakjes snijden.  
De schijfjes kort marineren in een mengsel van olijfolie en aceto balsamico.  
De raketsla in fijne reepjes snijden. De plakjes sint-jakobsschelpen over vier borden verdelen en kruiden met zout en zwarte peper uit de molen.  
De raketsla toevoegen en een dun straaltje olijfolie rond de kompositie gieten.  
De borden afdekken met plasticfolie en koud wegzetten.  
Ondertussen met een speciaal mesje knikkers uit een flinke wortel steken.  
Deze beetgaar koken en verfrissen onder koud water.  
De borden versieren met wortelballetjes en het voorgerecht opdienen.

## Carpaccio van St Jakobsvruchten en flan van raketsla

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

### ***Ingrediënten***

400 g sint-jakobsvruchten

40 g raketsla

4 dl room

30 cl olijfolie (extra vierge)

1 tomaat

½ citroen

peper

zout

### ***Bereiding***

Bereid de flan: mix ¼ van de sint-jakobsvruchten met de raketsla en de room tot puree.

Breng op smaak met peper en zout.

Beboter vormpjes, schep er het mengsel in en laat 20 minuten au bain marie garen in een voorverwarmde oven van 90°C.

Ontvel en ontpit de tomaat en mix fijn samen met 2/3 van de olijfolie.

Kruid met peper en zout.

Snijd de rest van de sint-jakobsvruchten in flinterdunne plakjes.

Bereid een marinade op basis van de rest van de olijfolie en het sap van de citroen.

Breng op smaak.

Bestrijk met behulp van een penseel de sint-jakobsplakjes met de marinade.

Schik de warme flan in het midden van de borden en omring hem met plakjes sint-jakobsvrucht.

Besprenkel de plakjes vervolgens met de tomatencoulis.

Garneer elk bord met 5 blaadjes raketsla.

## Carpaccio van tonijn en jakobsschelpen met zeebaarstartaar

---

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

---

### ***Ingrediënten***

12 uitgestoken plakjes rauwe, rode tonijn  
4 nootjes jakobsschelpdieren, in plakjes gesneden  
100 g zeebaars, in blokjes gesneden  
4 blaadjes citroenkruid  
30 g vermicelli van komkommer  
4 radijzen  
10 g gemarineerde Japanse gember  
4 eetlepels soja  
1 koffielepel lichtgeroosterde sesamzaadjes  
1 eetlepel neutrale olijfolie  
een scheutje citroensap  
szechuanpeper

### ***Bereiding***

Leg 3 plakjes tonijn op ieder bord en kruid met szechuanpeper.  
Fris wegzetten.  
De blokjes zeebaars in een gekoelde roestvrijstalen kom mengen met een scheutje citroensap, de versnipperde blaadjes citroenkruid, een weinig sap van de gembermarinade, olijfolie en peper (vooral niet zouten).  
De tartaar over 4 ringen verdelen en afdekken met plakjes jakobsschelpdier en fris wegzetten.  
Met een parisienne-mesje parels uit de radijzen steken.  
De ringen verwijderen.  
De vermicelli van komkommer op de tartaar schikken.  
Het bord versieren met radijsparels.  
De sesamzaadjes met sojasaus mengen en de saus over de bordspiegels verdelen.

## Carpaccio van zalm met salade van aardappel en komkommer

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g carpaccio van verse zalm  
600 g vastkokende aardappelen (type Nicola)  
1 kleine komkommer  
3 gekookte artisjokbodems (vers of in blik)  
3 nieuwe uien  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
1 eetlepel dille  
1 eetlepel gepelde zonnebloemzaadjes (facultatief)  
4 eetlepels mayonaise  
4 eetlepels yoghurt  
1 theelepel citroensap  
1 eetlepel fijne mosterd  
fijn zout

### ***Bereiding***

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Kook ze 20 minuten in gezouten kokend water.  
Giet ze af en doe ze in een slakom.  
Kluts de mayonaise, de yoghurt, het citroensap, de mosterd en een snulfje zout.  
Giet dit mengsel over de nog warme aardappelen en roer alles zorgvuldig om.  
Laat afkoelen.  
Snijd de artisjokbodems in dunne plakjes.  
Maak de uien schoon en snijd ze in dunne schijfjes.  
Schil de komkommer, snijd hem in tweeën, verwijder de zaadjes en snijd hem in blokjes.  
Meng deze blokjes en ook de schijfjes ui, de plakjes artisjokbodem, de peterselie, de dille en - facultatief - de zonnebloemzaadjes door de aardappelsalade.  
Verdeel de carpaccio van zalm over grote ijskoude borden.  
Schik de aardappelsalade in het midden en serveer goed koel.

## Cassata

Menugang Nagerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

Eerste laag:

2 eieren, gesplitst  
40 g poedersuiker  
2 dl room  
50 g geschaafde amandelen, geroosterd

Tweede laag:

130 g goede pure chocolade, gehakt  
1 eetlepel pure cacaopoeder  
2 eieren, gesplitst  
40 g poedersuiker  
2 dl room

Derde laag:

2 eieren, gesplitst  
30 g poedersuiker  
60 ml room  
125 g ricotta  
250 g gekonfijt fruit (ananas, abrikoos, kersen, vijgen en perzik),  
fijnggehakt  
1 theelepel vanille-essence

### ***Bereiding***

Bekleed de bodem en wanden van een diep vierkant blik van 20 x 20 cm met folie.

Klop voor de eerste laag de eiwitten tot zachte pieken.

Voeg de poedersuiker langzaam toe; klop goed na elke toevoeging.

Klop in een andere kom de room tot stijve pieken.

Schep de eierdooiers en geklopte eiwitten met een metalen lepel door de room.

Roer de amandelen erdoor.

Schep het mengsel in het blik, strijk het oppervlak glad en vries het 30-60 minuten in tot het stevig is.

Smelt voor de tweede laag de chocolade door hem in een vuurvaste kom boven een pan stromend water, van het vuur, te roeren.

De bodem van de kom mag het water niet raken.

Roer de cacao erdoor tot een glad mengsel.

Laat dit iets afkoelen en klop de eiwitten, poedersuiker en room als bij laag 1.

Schep de chocolade met een metalen lepel door de room.

Schep de eierdooiers en geklopte eiwitten erdoor en klop alles tot een gladde massa.

Schep die op de bevroren eerste laag.

Tik het blik tegen het werkvlak om het oppervlak glad te maken.

Vries het gerecht 30-60 minuten in of tot het stevig is.

Ga voor de derde laag te werk als bij laag 1 en klop de eiwitten, poedersuiker en room.

## Cassata

---

Klop de ricotta door de room.

Schep de eierdooiers en eiwitten met een metalen lepel door de room en roer het fruit en de vanille-essence hierdoor.

Schep de massa op de chocoladelaag, bedek het oppervlak met vetvrij papier en vries hem een nacht in.

Snijd het ijs voor het serveren in plakken.

Serveer het desgewenst met extra fruit.

Info: Cassata komt oorspronkelijk uit Napels en bestond van oudsher uit lagen geparfumeerd ijs met een vulling van ricotta en gekonfijt fruit in een rechthoekige vorm. Cassata betekent «klein omhulsel». Cassata Siciliana is een traditioneel Siciliaans dessert van cake, groene marsepein, gekonfijt fruit, ricotta en chocolade dat wordt gemaakt in een halfronde vorm. Cassata Gelata alla Siciliana is een ijsgerecht dat hierop is gebaseerd. Lagen vanille-ijs, pistache-ijs, cake, geklopte eiwitten, room, chocolade en gekonfijt fruit worden afgewisseld en ten slotte worden de twee ijslagen herhaald.

## Cassolette d'escargots au Chablis (slakkenpotje met Chablis)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

48 wijngaardslakken (bokaal of blik)

25 cl Chablis

200 g eekhoorntjesbrood

200 g champignons

3 sjalotten

25 cl gevogeltefond

25 g boter

10 cl room

4 takjes platte peterselie

### ***Bereiding***

Pel de sjalotten en snij ze fijn.

Borstel de paddestoelen schoon en snij ze in stukken.

Laat de slakken uitlekken en spoel ze onder stromend water.

Laat de sjalotten glazig stoven in wat boter.

Voeg de paddestoelen toe en roerbak een paar minuten.

Kruid met peper en zout.

Giet er de Chablis en de gevogeltefond bij en laat 10 minuutjes inkoken.

Voeg de slakken en de room toe en laat nog 5 minuutjes stoven.

Proef en kruid bij indien nodig.

Verdeel over voorverwarmde aardewerken kommetjes, bestrooi met de peterselie en serveer met knapperig stokbrood en - natuurlijk - een fruitige koele Chablis.

## Citroenbavarois met bessengelei

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor de gelei

4 blaadjes rode gelatine  
2½ eetlepel suiker  
2 dl rode bessensap

voor de bavarois

2 citroenen  
2 eieren  
100 g witte basterdsuiker  
1 dl slagroom  
5 blaadjes witte gelatine

### ***Bereiding***

Het hele gerecht kan vooruit worden gemaakt.

Als de pudding lang van te voren wordt gemaakt, kan 10 % gelatine minder worden gebruikt.

Voor de gelei de gelatine in ruim koud water weken.

De suiker met 2 eetlepels water in een ovenvast kommetje doen en (onafgedekt) in 1-2 minuten op 100 % aan de kook brengen.

Tussendoor en na afloop roeren zodat de suiker volledig is opgelost.

Het suikerwater door de bessensap roeren.

De gelatine uitknijpen, in een kommetje (onafgedekt) in 10-20 seconden op 100 % oplossen en door het bessensap roeren.

De massa onder af en toe roeren in een bak met koud water geleiachtig laten worden en dan onmiddellijk overdoen in een metalen pudding vorm (dit kan ook een metalen bakblik zijn zoals bijvoorbeeld een klein cakeblik).

De gelei bijna stijf laten worden.

Voor de bavarois de gelatine in ruim koud water weken.

De citroenen uitpersen, het sap zeven en met water aanvullen tot 1 dl.

De eieren scheiden en wat van het eiwit achterhouden om de vorm mee te bestrijken.

De dooiers met de suiker in een glazen lmaat luchtig roeren en het vocht erdoor roeren.

De massa in 3-4 minuten op 100 % laten binden.

Iedere 30 seconden met de garde doorroeren om schiften te voorkomen.

De gelatine uitknijpen en door de vla roeren.

De massa onder af en toe roeren in een bak met koud water laten afkoelen.

Wanneer het geleiachtig begint te worden, de eiwitten met een snufje zout stijfslaan en aansluitend de slagroom.

De stijfgeslagen slagroom op het eiwit doen, daarop de vla en alles met een metalen lepel snel en luchtig door elkaar scheppen.

De vorm boven de bessengelei met eiwit bestrijken.

Wanneer de bavarois niet meer uitzakt deze op de bessengelei scheppen en de pudding tenminste 4 uur laten opstijven in de koelkast.

Voor het storten de puddingvorm, voorzover deze is gevuld met gelei enkele tellen in heet water

## Citroenbavarois met bessengelei

---

houden.

De pudding op een groot bord storten en eventueel garneren met stijfgeslagen, gezoete slagroom.

## Deegwaren met kappers

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

### ***Ingrediënten***

300 g deegwaren  
1 teentje knoflook  
½ aubergine  
zout  
olijfolie extra vierge  
30 g gezouten kappers  
2 à 3 eetlepels tapenade van kappers

### ***Bereiding***

De kappers gedurende 30 minuten ontzouten in lauw water.  
Naspoelen.  
De aubergine in blokjes van 1 cm snijden.  
Bestrooien met zout en gedurende 30 minuten in een vergiet leggen met een gewicht erop.  
Spoelen en afdrogen.  
De deegwaren al dente koken.  
Laten uitlekken en in een schaal doen.  
Intussen in een pan 5 à 6 cl olie verwarmen met het gepelde maar heel gelaten teentje knoflook.  
In dezelfde pan de aubergineblokjes gedurende enkele minuten bakken.  
Op het laatste ogenblik de tapenade en de hele kappers toevoegen.  
Gedurende 15 seconden goed mengen.  
Dit mengsel bij de deegwaren gieten.  
Indien nodig op smaak brengen met een beetje olijfolie.

Info: Een streekgerecht van het eiland Pantelleria, ook "Dochter van de Wind" genoemd, en gelegen tussen Sicilië en de Tunesische kust. De keuken is er bijgevolg zowel Italiaans als Arabisch geïnspireerd.

## Demoisellekreeftjes met verse kruiden

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

80 g boter  
1 teentje look  
4 soeplepels verse gehakte kruiden  
4 kreeften  
wat citroensap  
peper  
zout  
1 zakje slamix

### ***Bereiding***

Stoom de kreeftjes 5 minuten in een stoompot.  
Snij ze in twee en verwijder de darm en de maag.  
Schik ze op een ovenplaat of schotel.  
Hak de look fijn en verdeel deze over de 4 kreeften.  
Leg daarna de klontjes boter op het kreeftenvlees, kruid met peper en zout en besprenkel met wat citroensap.  
Overstrooi met de kruiden en zet zo'n 8 à 10 minuten in een oven van 180°C.  
Dien de kreeft op met wat gemengde sla.

## Diepe oesters met ganzenlever en appeltjes

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

### ***Ingrediënten***

16 diepe oesters

1 appel (Golden)

8 plakjes rauwe ganzenlever

50 g boter

1 dl cider

### ***Bereiding***

De oesters openen.

Ze uit de schelp halen en even in kokend water leggen (15 seconden is voldoende).

Het sap van de oesters zeven en het met cider laten inkoken.

Opwerken met de boter.

De appel in wafeltjes snijden.

De oesters terug in de schelp leggen.

Op elke oester een plakje rauwe ganzenlever leggen, het appelwafeltje en de saus.

Alles in een voorverwarmde oven (180°C) laten gaar worden gedurende 5 minuten.

In de borden schikken op een bedje van grof zout en meteen serveren.

## Dijonspies met romige appelsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g panklare worteltjes  
zout  
4 Dijonspiesen  
1 zakje roomsaus (Knorr)  
1½ dl appelsap mild (Appelsientje)  
3 zakjes aardappelpuree naturel (pak à 10 zakjes)  
3 eetlepels fijngeknipt bieslook, geknipt

### ***Bereiding***

Kook de worteltjes in water met zout beetgaar.  
Bak de spiezen in een koekenpan met antiaanbaklaag rondom bruin en gaar.  
Bereid de saus met 1 dl water en het appelsap.  
Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roer de bieslook door de saus en serveer met de worteltjes en de aardappelpuree bij het vlees.

Wijnadvies: Huiswijn, Chili, rood, Chili

## Dim-sum met garnalen en fijne tuinkruiden

Menugang Voorgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

8 rijstvelletjes voor dim-sum (Chinese hapjes)  
200 g grijze garnalen  
enkele blaadjes spinazie  
enkele sprietjes bieslook  
1 korianderplukje  
1 takje dille

### ***Bereiding***

Week de rijstvelletjes 1 minuut in lauw water.  
Hak de garnalen met de hand fijn en voeg er de ragfijn versnipperde kruiden bij.  
Blancheer de spinazieblaadjes een halve minuut in een bodempje gezouten water.  
Knijp goed uit.  
Snij de spinazie grof in stukjes en meng dit onder het garnalengehakt.  
Leg een eetlepel van dit mengsel op een rijstvelletje.  
Bestrijk de randen van het velletje met water en plooi het dicht.  
Druk de randen goed aan met de punten van een vork.  
Stoom de hapjes in 3 tot 5 minuten gaar.  
Ze zullen wit doorschijnend worden.  
Serveer met lichte sojasaus.

## Dim sum (gestoomde garnalenpastei met bieslook)

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

### ***Ingrediënten***

150 g bloem  
150 g rijstbloem  
10 cl warm water  
1 eetlepel olie  
600 g garnalen  
50 g bieslook  
1 eetlepel sojasaus  
1 eetlepel oestersaus  
zout  
peper  
1 eierdooier

### ***Bereiding***

Meng het water door het tarwezetmeel en kneed tot een soepel deeg.  
Meng er ook de eetlepel olie onder.  
Rol het deeg uit en snijd deze in 16 plakjes.  
Hak de garnalen heel fijn en versnipper de bieslook.  
Meng alles samen, inclusief sojasaus en oestersaus en kruid met peper en zout.  
Verdeel het mengsel over de plakjes.  
Bestrijk de randen met eigeel en vouw ze tot bolletjes.  
Bedek ze met een vochtige theedoek tot alle velletjes gevuld en gevormd zijn.  
Breng water aan de kook.  
Leg de bolletjes naast mekaar in een stoommand.  
Zet het deksel erop en laat 10 minuten stomen.  
Serveer ze met sojasaus.

## Dim sum van rog en king'crab in bouillon met shii-take

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 wontonvellen (diepvries, uit de Aziatische winkel)

400 g rogfilet

200 g king'crab

1 l visfumet of schaaldierenfumet

100 g shii-take

enkele bladen gedroogd zeewier

1 stengel sereh of citroengras

enkele grote bladen Chinese kool

50 g kervel

2 takjes dragon

basilicum

2 eieren

2 eetlepels oestersaus

### ***Bereiding***

Laat de visfumet met het citroengras zachtjes koken.

Snijd de shii-take zeer fijn en voeg toe aan de fumet.

Week het gedroogde zeewier in koud water.

Hak de rogfilet zeer fijn en meng de vis met de eieren, oestersaus, gehakte kervel, peper en zeezout.

Leg vier maal vijf wontonvellen op een werkblad.

Steek van de Chinese kool vierkantjes uit, zo groot als de wontonvelletjes.

Stoom de kool en leg de groente op de wontonvellen.

Leg op ieder vel een hoopje rogvulling en vouw de vellen toe.

Wrijf de kanten in met eigeel en druk het deeg samen.

Stoom de wontons in een bamboemandje op zeewier of Chinese kool

Verdeel de kokendhete bouillon over borden, samen met de king'crab, wontons, zeewier en verse kruiden.

## Diplomatenpudding

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ l crème anglaise met vanille (zelfgemaakt of bv van Debic)

½ l stijfgeklopte room

5 blaadjes gelatine

lepelkoekjes (lange vingers)

vanillesiroop (of likeur)

250 g slagroom

35 g suiker

### ***Bereiding***

Verwarm de crème anglaise en los er de geweekte gelatine in op.

Zet de kom met de anglaise in ijswater en laat het al kloppend opstijven.

Meng er de geklopte room onder.

Bekleed de opstaande kant van een puddingvorm met de lepelkoekjes die eerst werden gedrenkt in vanillesiroop of likeur.

Giet de opgesteven anglaise in de beklede puddingvorm, dek de vorm af met plasticfolie en laat het geheel een nacht verder opstijven in de koelkast.

Klop de slagroom, doe de suiker erbij en klop dit stevig op.

Doe de slagroom in een spuitzak met gekartelde mond.

Neem de pudding uit de koelkast en doop de vorm even in warm water zodat de pudding gemakkelijker loskomt.

Stort de pudding op een serveerschotel.

Garneer de pudding met een rozet slagroom en gesuikerde viooltjes.

## Donder en hete bliksem

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels bloemenhoning (pot à 450 g)  
2 theelepels Franse mosterd  
2 pakjes dikke plakken schouderham (à 2 plakken)  
2 goudrenetten (appels)  
1 pak aardappelpuree voor stampot (extra grof à 2 zakjes)  
1 pot appelcompote met stukjes appel (360 g)  
½ zakje verse bieslook (à 25 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Honing mengen met mosterd.  
Ham op aluminiumfolie leggen en dik besmeren met honingmengsel.  
Hampakketjes dichtvouwen.  
Pakketjes ca. 10 minuten in hete oven leggen.  
Appels schillen, klokhuizen verwijderen en in stukjes snijden.  
Aardappelpuree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Stukjes appel en appelcompote door hete puree scheppen en enkele minuten door en door verwarmen.  
Bieslook fijnknippen.  
Hete bliksem op smaak brengen met zout en peper.  
Bieslook over stampot strooien.  
Serveren met hampakketjes.

## Driehoek van mosselen met tartaarsaus en tomaat-antiboise

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de tomaat-antiboise

4 tomaten  
1 sjalot  
4 blaadjes basilicum  
1 teentje look  
olijfolie

voor de driehoek van mosselen

2 eetlepels olijfolie  
2 kg grote mosselen (jumbo)  
wat grof gesneden groenten (prei, ui, wortel, bleekselderij)  
4-5 blaadjes witte gelatine  
150 g in kleine blokjes gesneden groenten (wortel, sjalot, prei, knolselderij, bleekselderij)  
2½ dl visbouillon  
zout  
peper

voor de tartaarsaus

¼ dl witte wijnazijn  
2 sjalotjes, fijngesneden  
1¼ dl mosselvocht  
0,35 dl olijfolie  
0,3 dl losgeklopte eidooier

### ***Bereiding***

Maak de tomaat-antiboise het liefst 1 dag van te voren.

Meng 4 ontvelde, ontpitte en in kleine blokjes gesneden tomaten met 1 fijngesneden sjalot, 4 fijngesneden blaadjes basilicum en 1 teentje fijngesneden knoflook.

Schenk er olijfolie op tot alles onderstaat.

Driehoek van mosselen: verhit de olie in een grote pan, doe de mosselen erbij (houd 12 mosselen apart) en schud alles even om.

Voeg de grof gesneden groenten toe en breng alles in een afgedekte pan aan de kook.

Kook de mosselen onder regelmatig omschudden tot alle schelpen open zijn.

Verwijder daarna de schelpen.

Zeef het mosselvocht en bewaar het.

Week de gelatine ± 5 minuten in koud water.

Snijd de mosselen in drieën.

Kook de kleine blokjes groenten in ± ½ minuut in ruim kokend water beetgaar en laat ze uitlekken.

Breng de visbouillon aan de kook en breng deze stevig op smaak met zout en peper.

Los de uitgeknepen gelatine op in de warme bouillon.

## Driehoek van mosselen met tartaarsaus en tomaat-antiboise

---

Roer de mosselen en groentenblokjes door het afgekoelde bouillonmengsel en breng eventueel nog op smaak met zout en peper.

Schep het mengsel in een met plasticfolie bekleedde vierkante vorm en laat dit ten minste 3 uur in de koelkast opstijven.

Tartaarsaus: kook de azijn met de sjalot in tot al het vocht verdampt is.

Voeg het mosselvocht toe en laat het nog  $\pm$  5 minuten koken.

Zeef het mengsel en voeg de olijfolie toe.

Breng het langzaam aan de kook al roerend met de staafmixer en voeg ook de eidooier toe.

Laat het afkoelen.

Snijd de driehoek van mossel in plakken en verdeel deze over de borden.

Kook de achtergehouden mosselen op dezelfde manier als hierboven beschreven.

Verdeel de tomaat-antiboise over de borden en leg hierop de mosselen.

Druppel er wat saus omheen.

## Driekleurige chocoladeterrine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

150 g melkchocolade, gehakt  
6 eieren  
90 g poedersuiker  
60 g boter  
5 dl room  
150 g witte chocolade, gehakt  
2 theelepels oploskoffie  
3-4 theelepels bruine rum  
150 g pure chocolade, gehakt

### ***Bereiding***

Bekleed een broodblik van 10 x 23 cm met bakpapier en laat dit boven de rand van het blik uitsteken.  
Smelt de melkchocolade in een kommetje boven een pan kokend water, van het vuur af.  
De bodem mag het water niet raken.  
Splits 2 eieren en klop de eiwitten tot zachte pieken.  
Klop er langzaam 30 g poedersuiker door tot het mengsel dik en glanzend is.  
Klop de 2 eierdooiers en de afgekoelde gesmolten chocolade erdoor.  
Klop 1¼ dl room tot zachte pieken.  
Scheep hem door het eiwitmengsel en doe het in het blik, terwijl u dit aan een kant in de lengte optilt.  
Zet het ijs 1-2 uur in de vriezer of tot het net stevig is.  
Herhaal dit met de witte chocolade.  
Scheep dit mengsel aan de andere kant van het blik zodat de terrine vlak wordt.  
Zet het blik plat in de vriezer.  
Herhaal dit ook voor de resterende ingredienten.  
Scheep de in 1 eetlepel water opgeloste koffie en de rum met de pure chocolade erdoor.  
Scheep het mengsel in het blik en strijk het oppervlak glad.  
Zet het blik enkele uren in de vriezer.  
Stort het ijs vervolgens op een schaal en snijd het voor het serveren in dunne plakken.  
Garneer het desgewenst met chocolade-blaadjes.

Chocoladeblaadjes: Was de onderkant van niet-giftige, onbespoten blaadjes zoals van de roos of camelia en laat ze goed drogen.

Bestrijk elk blaadje met een dun laagje gesmolten chocolade, laat het stollen en verwijder voorzichtig het blaadje van de chocolade.

## Druiven met sabayon van muskaatwijn

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 eieren  
muntblaadjes  
½ kg witte druiven  
½ kg blauwe druiven  
100 g fijne suiker  
35 cl muskaatwijn

### ***Bereiding***

Pel de druiven.  
Als ze veel pitten hebben, snij ze dan in twee en haal de pitjes eruit.  
Verdeel ze over 4 coupes, dek af met plasticfolie en hou ze koel.  
Dat kan van tevoren gebeuren, maar de sabayon moet op het moment zelf worden gemaakt.  
Warm een pan met water.  
Scheid het eigeel van het wit. Klop het eigeel op in een grote kom, samen met de suiker, tot de massa gaat schuimen.  
Zet de kom in de pan met warm water (bain-marie).  
Voeg de muskaatwijn toe en blijf kloppen tot het mengsel dik wordt (ongeveer 5 minuten).  
Het water in de bain-marie mag nooit koken, indien nodig de pan van het vuur nemen.  
Giet de sabayon over de druiven en versier met muntblaadjes.  
Dien meteen koud-warm op.

## Druivenmuffins

---

|          |           |       |       |         |     |
|----------|-----------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht | Soort | -     | Snel    | Nee |
| Keuken   | -         | Type  | Gebak | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

50 g pure chocolade  
1 pak mix voor muffins (300 g)  
3 eieren (M)  
125 g boter  
½ bak pitloze druiven (à 500 g)  
spuitbus slagroom

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 175 °C of gasovenstand 3.  
Chocolade grof hakken.  
Muffinbeslag maken volgens gebruiksaanwijzing met eieren en boter.  
Druiven halveren.  
Chocolade en helft van druiven voorzichtig door beslag scheppen.  
Beslag over 12 vormpjes (uit pak) verdelen.  
Muffins in oven in ca. 30 minuten gaar bakken.  
Muffins serveren met rest van druiven en slagroom.

Tip: Overgebleven muffins zijn in afgesloten trommel tot volgende dag te bewaren.

## Duivelse kip met sperziebonen

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

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst  
2 pakken Indonesische duivelse kip (à 69 g)  
6 eetlepels zonnebloemolie  
2 schaaltjes kipfilethaasjes (à ca. 250 g)  
750 g sperziebonen  
1 ui

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Marinademix (uit pakken) losroeren met olie.  
Kipfilet door marinade scheppen en ca. 10 minuten laten intrekken.  
Sperziebonen schoonmaken, in ca. 6 minuten beetgaar koken, afgieten en laten uitlekken.  
Ui pellen en snipperen.  
In droge braadpan kip met marinade ca. 5 minuten roerbakken.  
Ui en perziebonen ca. 2 minuten meebakken.  
Sausmix (uit pakken) en 600 ml water toevoegen en aan de kook brengen.  
Gerecht ca. 5 minuten zachtjes laten koken.  
Serveren met rijst.

## Duo van asperges met scampi op Italiaanse wijze

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

### ***Ingrediënten***

### ***Bereiding***

8 groene en 8 witte asperges 12 scampi's 2 teentjes knoflook (facultatief) 8 eetlepels goede  
olijfolie 8 basilicumblaadjes 20 zwarte, ontpitte olijven 1 citroen parmezaankaas  
460'schaaldieren  
KeukenKookwijze  
Italiaanskoken

De asperges schillen en koken. De witte asperges starten in koud en de groene in kokend water. De groene asperges worden ook onmiddellijk gespoeld met ijskoud water om de frisse kleur te behouden.

De gepelde scampi's paneren met fijn gemalen parmezaankaas en kort bakken in olijfolie. Kruiden met peper en zout. De olijfolie mengen met peper en zout, een beetje citroensap, fijngesnipperde basilicum, stukjes versneden olijven en fijngehakte knoflook. Alles opkloppen. De asperges op een groot bord schikken en met saus overgieten. De scampi's op de stengelgroente leggen. Bestrooien met schilfers parmezaanse kaas en nog wat basilicum.

Indien gewenst versieren met bloemetjes van bieslook. Koud opdienen.

## Duo van gevuld witlof en groentelasagne met boter van rozenbottelthee en mosselsabayon

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

### ***Ingrediënten***

4 stronken witlof  
1 koolrabi  
1 rode biet  
1 appel  
1 prei  
3 sjalotten  
2 forelfilets  
¾ kg mosselen  
2 eierdooiers  
2 sneden Gandaham  
35 g rozenbottelthee  
1 kleine selder  
2 uien  
¾ glas witte wijn  
150 g boter  
½ sinaasappel  
2 broodsneden  
enkele bladeren spinazie of rode bietscheuten  
enkele takjes citroentijm  
verse kruiden

### ***Bereiding***

De mosselen reinigen en met versneden uien en selder onder deksel koken.  
Uit de schelpen halen en warm houden.  
Een tartaar hakken van forelfilets, Gandaham en de helft van de sjalot.  
De witlofstronken kort koken.  
De bladeren openvouwen en de kern uitsnijden.  
De stronken vullen met tartaar en met een preibandje dichtvouwen.  
Koolrabi en rode biet reinigen, in gelijke schijven snijden en met het witlof gaarstomen.  
De rozenbottelthee trekken en zeven.  
De witte wijn, sinaasappelsap en de thee met het versnipperde sjalotje inkoken tot siroop en zoals een Hollandse saus opkloppen met geklaarde boter.  
Een sabayon kloppen van gezeefd mosselkookvocht en eierdooiers.  
De bittere kern van de stronken witlof klein snijden en verdelen over voorverwarmde borden.  
De lasagne ernaast opbouwen door het stapelen van afwisselend koolrabi- en rodebietschijven, met tussenin de gekookte mosseltjes en blokjes appel.  
Oversausen met sabayon.  
De gevulde stronken witlof aanbrengen en de rozenbotteltheeboter uitgieten.  
Versieren met gefrituurde citroentijm, in knoflookolie gefruite broodkorstjes en fijngesnipperde spinaziebladeren of rodebietscheuten.

## Eierbloemsoep met St. Jakobsschelpen

|          |             |       |             |         |     |
|----------|-------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Nee |
| Keuken   | Chinees     | Type  | Soep        | Slank   | Nee |
| Bron     |             |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

300 g nootjes van St. Jakobsschelpen  
1 eetlepel rijstwijjn  
¼ theelepel gemalen witte peper  
1 theelepel geraspte gember  
2 eetlepels olie  
3 bosuitjes, alleen witte deel, fijngehakt  
1 eetlepel maïzena  
3 koppen kippenbouillon  
2 eetlepels sojasaus  
1/3 kop stropaddestoelen uit blik, gehalveerd  
1/3 kop bevroren doperwten  
1 ei, licht geklopt  
4 bosuitjes, alleen groene deel, fijngehakt  
rijstwijjn, extra, naar smaak  
2 theelepels sojasaus, extra

### ***Bereiding***

Vermeng de St. Jakobsschelpen, rijstwijjn, peper en gember.  
Laat 10 minuten op een koele plek rusten.  
Verhit de olie in een wok of koekenpan met dikke bodem, draai de pan rond totdat de hele bodem bedekt is.  
Voeg de uitjes toe en bak ze even.  
Voeg St. Jakobsnootjes en het vocht toe en bak het al roerend op hoog vuur totdat ze melkwit zijn.  
Schep op een schaal.  
Los de maïzena in een beetje bouillon op en giet het papje met de rest van de bouillon in de wok.  
Voeg sojasaus toe en breng alles al roerend aan de kook.  
Voeg stropaddestoelen en erwten toe, kook 2 minuten.  
Doe het nootjes terug in de wok en roer de soep voortdurend.  
Giet het ei erbij en laat het koken tot het net stolt.  
Doe het uienegroen erbij en eventueel wat extra rijstwijjn en sojasaus naar smaak.

Bewaartip : Bewaar het mengsel maximaal 1 dag afgedekt in koelkast. Verwarm zachtjes op laag vuur anders krimpt het vlees en wordt het taai.

Info: Stropaddestoelen hebben een «vleesachtige» structuur en een smakelijke, rijke geur. Giet en spoel ze af voor gebruik. Overgebleven paddestoelen kunnen onder water in de koelkast bewaard worden. Gebruik ze binnen 3 dagen, bijvoorbeeld in een roerbakschotel.

## Eiermie met omeletreepjes en ham

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 zakje bamigroenten (Conimex)  
1 pak Chinese eiermie (Soubry)  
3½ eetlepels Oosterse roerbakolie  
1 zak panklare witte kool à 500 g  
1 zak panklare prei à 250 g  
4 scharreleieren  
peper  
zout  
200 g schouderham, in dunne reepjes

### ***Bereiding***

Wel de groenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit 3 eetlepels van de olie in een wok en roerbak de kool beetgaar.  
Scheep de prei en de geweldige groenten erdoor en bak alles 5 min.  
Klop intussen de eieren met zout en peper naar smaak los en bak er in de rest van de olie 2 omeletten van.  
Rol de omeletten stevig op en snijd ze in dunne plakjes.  
Scheep de uitgelekte mie en de ham door de groenten en bak alles omscheppend totdat de bami door en door warm is.  
Strooi de omeletreepjes erover en serveer direct.  
Lekker met kroepoek.

Wijnadvies: Huiswijn wit droog, wit, Frankrijk

## Eiertimbaaltje met krab

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 blikje krab (nettogewicht ca. 200 g) of 200 g surimi-sticks, of  
200 g echte krab  
5 eieren  
12½ cl slagroom  
1 eetlepel cognac  
1 theelepel zout  
1 theelepel kerriepoeder  
6 sneetjes wit casinobrood  
75 g waterkers  
100 g alfalfa  
3 eetlepels vinaigrette  
2 tomaten  
4 eetlepels kerriesaus

### ***Bereiding***

Laat de krab in een zeef goed uitlekken.  
Klop de eieren los met 1 dl slagroom en cognac.  
Roer het zout en de kerriepoeder erdoor.  
Schip de krab erdoor en schenk dit mengsel in 4 goed ingevette timbaaltjes of hittebestendige glazen met een inhoud van circa 2 dl.  
Breng in een grote wijde pan een laag water van circa 5 cm (zorg dat de timbaaltjes niet onder lopen!) aan de kook.  
Zet de timbaaltjes naast elkaar in het kokende water.  
Zet de deksel op de pan en laat het eimengsel in de timbaaltjes in circa 15 minuten stollen.  
Rooster intussen de sneetjes brood en snijd ze diagonaal door.  
Verdeel de waterkers en alfalfa over vier bordjes en sprenkel de vinaigrette erover.  
Was de tomaten en snijd ze elk in 8 partjes.  
Roer de kerriesaus met de rest van de room tot een glad sausje.  
Stort de eiertimbaaltjes in het midden op de bordjes met waterkers en alfalfa.  
Garneer met partjes tomaat.  
Leg op elk bordje 3 driehoekjes geroosterd brood en geef het sausje erbij.

## Empanadas de mejillones (mosselappen)

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

### ***Ingrediënten***

400 g roomboterbladerdeeg  
2 kg mosselen  
15 cl zure room  
3 theelepels geconcentreerde visfumet  
30 g boter  
1 eetlepel bloem  
cayennepeper volgens smaak  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Was de mosselen, giet ze in een kookpan, voeg er 25 cl water bij, dek af en laat ze 8-10 minuten opengaan op fel vuur.  
Vang het kookvocht op en giet het door een puntzeef.  
Haal de mosselen uit de schelpen en zet opzij.  
Kook het kookvocht van de mosselen en de fumet tot de helft in en verwerk er vervolgens de room en de met de bloem doorknede zachte boter in.  
Kruid met peper, breng op smaak met cayennepeper en laat 5 tot 10 minuten sudderen op zacht vuur: de saus moet goed dik zijn.  
Verwerk daarin de mosselen en meng.  
Verwarm de oven voor op 200°C.  
Snijd met behulp van een dessertbord 4 ronde schijven uit het bladerdeeg.  
Verdeel de bereiding over de helft van elke ronde schijf en klap de rest van het deeg over de vulling.  
Knijp de randen vast met 2 vingers.  
Smeer de flappen in met de geklopte eierdooier en bak 20 minuten in de hete oven, het deeg moet goudbruin en opgeblazen zijn.  
Dien onmiddellijk op.

Tip: Om de bereiding nog een tikkeltje extra smaak te geven, een mespuntje curry aan de bechamelsaus toevoegen.

## Engelse appel en amaretti-taart

Menugang Gebak  
Keuken Engels  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor de bodem

110 g bloem  
1 snuifje zout  
50 g zachte boter  
50 g suiker  
40 g (circa 8) amarettikoekjes, fijngehakt

voor de garnering

750 g even grote Bramley appelen (of andere stevige appelen)  
10 g suiker  
½ theelepel kaneelpoeder  
35 g gesmolten boter

### ***Bereiding***

Maak eerst de bodem: Zeef de bloem met het zout in een mengkom.

Klop er de zachte boter door tot het mengsel op broodkruimels lijkt en roer er dan de suiker en amarettikruimels door.

Druk deze massa gelijkmatig vast over de bodem van de ingevette taartvorm.

Verwarm de oven voor op 200° C.

Schil de appelen, snij ze in kwartjes en haal er het klokhuis uit.

Snij elk appelkwartje in dunne plakjes en hou ze samen zodat zij niet uiteen vallen.

Neem dan één voor één de doorgesneden appelkwartjes en druk ze zachtjes uit elkaar zodat zij een waaier gaan vormen (hiervoor moet je nogal handig zijn, ik snij ze gewoon met een schaaf).

Schik deze dakpansgewijs in concentrische cirkels over de taartbodem, met de punten naar binnen toe. Zorg ervoor dat er geen openingen zijn en dat de plakjes goed dicht op elkaar liggen, anders krijgt u al het fruit er niet op.

Meng de suiker met het kaneelpoeder.

Borstel de taart overvloedig in met gesmolten boter en strooi de kaneelsuiker erover.

Schuif de taart in de voorverwarmde oven en bak gedurende 30-35 minuten tot de appels zacht zijn en goudbruin aan de randjes.

Laat de taart afkoelen in de vorm zodat het hete appelsap in de bodem kan dringen wat samen met de amarettikruimels een overheerlijke korst vormt.

Serveer op kamertemperatuur.

## Engelse apple pie

Menugang Gebak  
Keuken Engels  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor het deeg

250 g bloem  
150 g boter  
50 g suiker  
scheutje koud water

voor de vulling

1 kg appels (bijvoorbeeld goudrenetten)  
75 g suiker  
2 theelepels kaneel of gemengde koekkruiden  
sap van ½ citroen  
1 eetlepel custardpoeder of maïzena  
1 eierdooier

### ***Bereiding***

Maak een kruimelig deeg door de bloem, de in blokjes verdeelde koude boter en de suiker door elkaar te mengen.

Dat gaat het makkelijkst in de foodprocessor.

Meng er zoveel water door dat het deeg samenhangt en kneed niet langer dan nodig.

Maak een platte bal van het deeg en leg die verpakt in gladfolie minstens 2 uur in de koelkast.

Snijd de geschilde appels eerst in kwarten en daarna in parten.

Schep de suiker en de kaneel of de kruiden door elkaar.

Verwarm de oven met de bakplaat voor op 220 °C.

Verdeel het deeg in twee bijna gelijke helften.

Rol het grootste deel op een met bloem bestrooid werkvlak uit tot een dunne ronde lap met een doorsnee van circa 30 cm.

Bekleed een ingevette vorm van Ø 24 cm met het deeg en snijd het teveel af.

Bestrooi de deegbodem met een dun laagje custardpoeder of maïzena om het vrijkomende vocht van de appels te binden.

Beleg de bodem dakpansgewijs met plakjes appel, bedruppel met citroensap en bestrooi met het suikermengsel.

Herhaal deze procedure tot alle appelpartjes zijn opgebruikt.

Rol het resterende deeg uit tot een ronde lap van 26 cm doorsnee en leg die over de appels.

Sla het teveel aan deeg naar binnen en druk de deegranden stevig op elkaar.

Bestrijk het deegdeksel met losgeroerde eierdooier.

Steek een rondje uit het midden van het deegdeksel om de stoom tijdens het bakken te kunnen laten ontsnappen.

Snijd desgewenst blaadjes uit de deegresten en plak ze op de taart.

Bestrijk ze met eierdooier.

Zet de taart op de bakplaat in de voorverwarmde oven en schakel de oventemperatuur terug naar 180 °C.

Laat de taart 50 tot 60 minuten bakken.

## Engelse apple pie

---

Serveer lauwwarm of koud en geef er als dessert eventueel een bolletje vanille- of citroenijs bij.

## Ensalada con roquefort (salade met roquefortdressing)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kroppen sla, bij voorkeur snijsla, gewassen, doormidden gesneden en gekoeld  
1 hardgekookt ei, gepeld en grofgehakt  
100 g gedroogde serrano-ham, in blokjes

voor de Roquefortdressing

2 eetlepels Roquefort, verkruimeld  
2 eetlepels slagroom  
2 eetlepels witte wijnazijn  
8 eetlepels zuivere olijfolie  
versgemalen zwarte peper  
1 mespunt heet paprikapoeder of cayennepeper

### ***Bereiding***

Leg de sla in een grote, ondiepe slakom.  
Klop roquefort, slagroom en azijn door elkaar, roer de olie erdoor en voeg dan peper en paprikapoeder of cayennepeper naar smaak toe.  
Giet de dressing over de salade en versier de bovenkant met ei en blokjes gedroogde ham.  
Serveer koel, maar niet uit de koelkast.

Info: Voor de Basken heeft roquefort een magische aantrekkingskracht: deze kaas heeft dezelfde soort krachtige smaak als «bacalao» (gepekeld kabeljauw). Roquefort-dressings zijn ook in Madrid populair.

## Ensalada de naranjas y limón (sinaasappelsalade met knoflook en rode wijn)

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

### ***Ingrediënten***

6 sinaasappels  
1 grote, sappige citroen  
2 hardgekookte eieren, gepeld  
3 plakken chorizo  
1-2 teentjes knoflook, fijngehakt  
zout  
1-1¼ dl rode wijn  
4-5 eetlepels olijfolie  
een handvol groene olijven

### ***Bereiding***

Schil sinaasappels en citroen en snijd ze in plakken: dit gaat gemakkelijker als u ze eerst 15 minuten in de diepvries legt.

Ontpit ze en leg ze in een ondiepe schaal.

Snijd het eiwit en de chorizo fijn.

Pureer de knoflook in een vijzel (of op een plank met de platte kant van een mes) en voeg een mespunt zout toe.

Meng eigeel, wijn en olie erdoor.

Giet het mengsel over de vruchten en bestrooi deze met gehakt eiwit, worst en olijven.

Serveer op kamertemperatuur.

## Ensalada San Isidro (gemengde salade uit Madrid)

---

|          |             |       |        |         |     |
|----------|-------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vis    | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Spaans      | Type  | Salade | Slank   | Nee |
| Bron     |             |       |        | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 krop sla (snij- of ijsberg-), gewassen, gedroogd en gekoeld  
1 blik tonijn van 200 g, uitgelekt  
ringen uit de kern van 1 Spaanse ui, of 1 witte ui in ringen  
2 hardgekookte eieren, gepeld en in plakjes  
6 eetlepels manzanilla-olijven of andere kleine groene olijven  
2-3 tomaten in plakken of partjes  
1 blik asperges van 250 g, uitgelekt

voor de vinaigrette

1 teentje knoflook, fijngehakt  
¼ theelepel zout  
3 eetlepels sherry-azijn  
1 mespunt paprikapoeder  
versgemalen zwarte peper  
1 dl olijfolie extra vergine

### ***Bereiding***

Maak eerst de vinaigrette.  
Pureer het knoflook met het zout in een vijzel of met de platte kant van een mes op een plank.  
Roer azijn, paprikapoeder en peper en als laatste de olie erdoor.  
Spaanse uien zijn mild van smaak.  
Witte uien kunt u het best 10 minuten weken in water als u ze rauw eet.  
Laat ze uitlekken en dep ze droog.  
Bedek de bodem van een ondiepe slakom of schaal met sla.  
Verbrokkel de tonijn erboven en versier deze met uiringen, plakjes ei en olijven.  
Voeg eventueel de tomaten en/of asperges toe en besprenkel de salade met wat vinaigrette.  
Serveer fris, maar niet ijskoud.

Info: Dit is de eerste gang van het diner dat gegeten wordt tijdens de feestelijkheden ter ere van Madrids patroonheilige. Een salade als eerste gang is gebruikelijk in Spanje, en een «ensalada mixta» bevat tonijn uit blik en ei. Wat we in België een «gemengde salade» noemen - sla, tomaat, ui, olijven e.d. -, heet daar «ensalada verde» (groene salade), omdat er voor salades altijd jonge tomaten worden gebruikt. Rijpe, rode tomaten worden bewaard voor het maken van sauzen. Dit recept voor vinaigrette is werkelijk verrukkelijk.

## Erwtencrèmesoep

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Peulvruchten

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 ui  
150 g gesneden prei (diepvries)  
300 g erwtjes (diepvries)  
2 eetlepels kleine deegwaren  
3 dl melk  
1 l groentebouillon (2 blokjes bouillon opgelost in 1 l heet water)  
100 g gerookte spekblokjes  
1 eetlepel boter  
peper

### ***Bereiding***

Laat in een grote kookpan de boter smelten.  
Voeg de grof gesneden ui en de prei toe.  
Laat gedurende 5 minuten stoven.  
Roer geregeld om met een houten lepel.  
Voeg de erwtjes toe (hou 2 eetlepels erwtjes opzij).  
Leng aan met de melk en de bouillon.  
Breng aan de kook, dek af en laat gedurende 25 minuten koken.  
Breng intussen in een kookpan ½ l gezouten water aan de kook.  
Voeg de overgehouden erwtjes en de deegwaren toe.  
Laat gedurende 10 minuten koken.  
Giet af en laat uitlekken.  
Laat het spek uitbakken in een braadpan tot de blokjes krokant zijn.  
Doe de soep bij voorkeur door een roerzeef of mix ze zeer fijn in een blender (met de mixer krijgt u de velletjes niet helemaal fijn).  
Voeg de erwtjes en deegwaren toe en laat nog eens goed doorwarmen.  
Kruid met peper.  
Verdeel in het midden van elk bord een lepel gebakken spekblokjes.

## Escargots au four (ovenshotel met slakken)

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vlees  
Type Ovenshotel

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

4 dozijn gekookte slakken  
1 takje tijm  
1 laurierblad  
40 cl witte Aligoté  
2 teentjes knoflook  
8 dikke sneden stokbrood  
25 g boter  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Verdeel de slakken over 4 kleine ovenvaste pannetjes.  
Voeg wat tijm, laurierblad, zout en peper toe en verdeel de wijn over de pannetjes.  
Zet de oven op een lage stand.  
Zet de pannen ongeveer 30 minuten in de matig warme oven.  
Wrijf intussen de stukken stokbrood in met veel knoflook.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de croûtons rustig aan beide kanten goudbruin.  
Neem ze uit de pan en laat ze uitlekken.  
Neem de pannetjes uit de oven en zet ze op tafel.  
Dien op met de croûtons.

Info: Van de talrijke recepten voor slakken is dit zonder twijfel het makkelijkst. Natuurlijk zijn de verse, zelf gezochte slakken het lekkerst, alleen is dit in de zomer verboden omdat de beestjes zich dan voortplanten. De slakken moeten 1 uur in zout water liggen en in water worden gekookt. Daarna worden ze ontdaan van de huizen en opnieuw gekookt in een court-bouillon. Natuurlijk kunt u ook goede slakken uit blik nemen. Voor dit recept heeft u geen huisjes nodig.

## Escargots aux orties (escargots met netelboter)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 dozijn wijngaardslakken uit blik

voor de court-bouillon

1 ui

1 wortel

2 sjalotten

2 stukken spekzwoerd

1 kruidentuiltje

½ l droge witte wijn

zout

versgemalen zwarte peper

voor de netelboter

50 g gekookte netels

100 g zachte boter

5 g zout

5 draaien van de pepermol

### ***Bereiding***

Pluk de netels op niet gepollueerde plaatsen en gebruik alleen de zachte toppen van de plant.

Haal de blaadjes van de stengels.

Blancheer de gewassen blaadjes gedurende 3 minuten in lichtgezouten water en laat schrikken in ijswater.

Laat uitlekken en druk er het water goed uit.

Hak fijn in de keukenmachine en meng er beetje bij beetje de zachte boter door.

Kruid met peper en zout en laat de machine nog 3 minuten draaien.

Zet opzij.

Snij alle voor de court-bouillon in kleine blokjes.

Breng ze aan de kook in de witte wijn, kruid met peper en zout en laat 30 minuten sudderen.

Doe de uitgelekte slakken in de kokende court-bouillon en laat 5 minuten meewarmen.

Klop er de netelboter beetje bij beetje door tot een schuimige saus.

Kruid bij indien nodig.

Verdeel over diepe borden en serveer goed heet.

## Escargots à la Bourguignonne 2 (slakken à la bourguignonne)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 dozijn Bourgondische slakken uit blik, met de huisjes

60 g sjalotten

40 g knoflook

1 mooie bos bladpeterselie

400 g gezouten boter

grof gemalen witte peper

### ***Bereiding***

Hak de sjalotten, de knoflook en het blad van de peterselie fijn.

Doe alles in een kom en vermeng het geheel met de in kleine stukjes gesneden boter.

Meng alles met de mixer door elkaar.

Stop een paar keer om de boter van de wand van de kom te schrapen.

De slakkenboter kan natuurlijk ook met een vork gemengd worden.

Voeg 2 theelepels grof gemalen witte peper toe en meng deze door de boter.

Zet de slakkenboter in de koelkast.

De boter kan zo u wilt ruim van tevoren gemaakt worden.

Haal de naakte slakken uit het blik en spoel ze onder koud water.

Dep ze goed droog.

Spoel ook de huisjes en droog ze in de oven.

Vul de slakkenhuizen voor de helft met de boter.

Vul elk slakkenhuis met een slak, druk ze licht aan en bedek de slakken volledig met de rest van de boter.

Leg de slakken op speciale (uitgeholde) slakkenborden en zet die 10 minuten onder de grill van de oven.

De slakken zijn gaar wanneer de boter gaat knisperen.

Dien de slakken direct op met vers stokbrood.

Info: Van de Franse slakken is de Bourgondische de grootste en bekendste. Bovendien is de teelt van deze slakken lastiger dan van bijvoorbeeld de "petits-gris" uit de Charente. Het bereiden van levend gekochte slakken vraagt veel zorg en geduld, daarom kunt u beter goede slakken uit een blik nemen.

Tip: Gevulde slakken kunnen goed in de diepvries bewaard worden. Er bestaan zelfs speciale diepvriesbakjes van aluminium voor.

## Escargots à la mode de Beaune (slakken op de wijze van Beaune)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 dozijn gekookte slakken (of uit blik)

2 sjalotten

2 teentjes knoflook

2 stelen bleekselderij

125 g boter

1 fles witte Aligoté

1 kruidenboeket

20 cl kippenbouillon

zout

peper

### ***Bereiding***

Pel en hak de sjalotten en de knoflook fijn.

Trek de draden van de stelen bleekselderij en snijd de stelen daarna in kleine stukjes.

Laat in een pan 30 g boter smelten.

Voeg de sjalotten en de selderij toe.

Laat ze 5 minuten zachtjes koken en roer met een houten lepel.

Voeg de wijn, de knoflook en het kruidenboeket toe.

Kook het vocht op een hoog vuur tot de helft in, roer nu en dan en dek de pan niet af.

Meng de kippenbouillon door de saus.

Kook de saus nog ongeveer 30 minuten in een onafgedekte pan.

Zeef de saus en druk met een houten lepel het vocht uit de aromaten om een smaakrijke saus te krijgen.

Schenk de saus in een schone pan en breng hem ten slotte op smaak met zout en peper.

Zet het vuur laag en meng de slakken door de saus.

Bind de saus.

Klop de rest van de boter in kleine stukjes krachtig door de saus.

Breng eventueel nog op smaak en dien op in een diepe schaal of individuele diepe borden.

Info: Dit recept is misschien wel kenmerkender voor de Bourgondische keuken dan de beroemde slakken met knoflookboter, omdat de slakken hier in de wijn bereid worden.

Tip: U kunt de bouillon en de wijnsaus natuurlijk van tevoren inkoken. Dan hoeft u op het laatste moment niets anders te doen dan de saus te monteren met boter en de slakken op te warmen.

## Escargots à la Périgourdine (escargots op de wijze van de Périgord)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 dozijn gekookte Bourgondische slakken

30 g gedroogde streekham

50 g eendenkonfijt

30 g walnoothelften

1 sjalot

1 teentje knoflook

100 g boter

200 g platte peterselie

versgemalen witte peper

fijn zeezout

### ***Bereiding***

Hak de gedroogde ham, het eendenkonfijt en tenslotte de walnoten fijn met een mes.

Pel de sjalot en het knoflookteentje.

Pluk de peterselieblaadjes van de steeltjes (vries de steeltjes in voor bv soep).

Laat de boter zacht worden op kamertemperatuur.

Verwarm de oven voor op 180° C.

Doe de boter, peterselie, look en sjalot in de keukenmachine en laat enkele seconden draaien.

Voeg peper en zout toe en laat nog eens draaien.

Meng de fijngehakte ham, eendenkonfijt en noten met de hand door de lookboter.

Vul elke schelp of potje met een slak en een beetje botervulsel.

Zet de schelpen (liefst in slakkenborden) of potjes op de ovenplaat en schuif in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten.

Schik op borden en serveer meteen.

## Escargots forestière (paddestoelen met slakken en merg)

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

### ***Ingrediënten***

36 wijngaardslakken uit blik  
12 grote kastanjechampignons  
1 wortel  
1 ui  
4 sjalotten  
½ l Pouilly-Fuissé (witte wijn)  
350 g runderbeenmerg (bestel bij de slager zonder het been)  
2 teentjes knoflook  
1 bosje peterselie  
peper  
zout  
cayennepeper  
1 citroen

### ***Bereiding***

Borstel de paddestoelen schoon en draai er voorzichtig de steeltjes uit (die kunt u gebruiken in een saus of soepje).  
Laat de slakken uitlekken.  
Maak een fumet klaar met de wijn, 2 gehakte sjalotten en de ui en wortel in kleine stukjes.  
Breng aan de kook en laat voor de helft inkoken.  
Verwarm de oven voor op 180°C.  
Giet de slakken in de kokende fumet, laat 5 minuten doorpruttelen en laat uitlekken in een zeef.  
Doe de pijpjes merg in een kom en vul aan met koud water tot ze juist onderstaan.  
Breng aan de kook en laat 2 minuten zachtjes doorkoken.  
Schep ze uit het water met een schuimspaan, laat goed uitlekken en wat afkoelen.  
Hak de overblijvende 2 sjalotten, look en peterselie zeer fijn of doe ze in een hakmolentje.  
Werk dit mengsel door het merg en kruid met peper, zout en een beetje cayennepeper.  
Schik de paddestoelenhoedjes in een ovenschotel of individuele ovenschaaltjes.  
Schik 3 slakjes in iedere paddestoel en dek af met een beetje mergvulling.  
Dek de schotel af met een ingeölief blad bakpapier en laat 25 minuten bakken in de voorverwarmde oven.  
Serveer zeer heet en geef er hompen boerenbrood bij.

Info: Dit is mijn lievelingsrecept op het gebied van slakken. Telkens ik soep maak met een zelfgetrokken bouillon van rundsvlees en mergpijpjes, giet ik het merg voorzichtig uit de pijpjes in een kopje, laat het opstijven, doe het in een zakje en vries het in. Zo heb ik steeds rundermerg voorradig voor "Escargots Forestière".

## Etuvée de moules de bouchot à l'oignon (bouchotmosselen met uien)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kg goed schoongemaakte bouchotmosselen

3 fijngehakte jonge uitjes

1 takje tijm

20 g fijngehakte platte peterselie

200 ml droge witte wijn

200 g boter

### ***Bereiding***

Laat de nieuwe uitjes in 50 g boter aanstoven, voeg de mosselen en het takje tijm toe, schud goed op en giet er de wijn bij.

Zet het deksel op de pot en laat de mosselen koken tot ze opengaan.

Schud de pot regelmatig op. Schep mosselen en uitjes uit de pot en filter het kookvocht.

Haal één helft van elke schep eraf en leg de overblijvende met de mosselen erin op een groot bord in meerdere concentrische cirkels op elkaar.

Houd de schotel warm in de oven.

Giet de mosseljus met de uitjes in een kookpot, verwijder het takje tijm, breng aan de kook en klop op een zacht vuurtje de resterende boter in klontjes door de jus.

Voeg de gehakte kruiden toe.

Giet de saus over de mosselen, geef er een paar draaien van de pepermolen over en serveer meteen.

## Exotische fruitbrochettes met Blue Curaçao en honingsaus

---

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 lychees  
2 kiwi's  
1 carambola  
2 tamarillo's  
4 schijven ananas  
2 bananen  
1 papaja  
suiker

voor de saus

2 limoenen  
1 dl vloeibare honing  
1 dl Blue Curaçao

### ***Bereiding***

Maak het fruit klaar en snijd het in schijfjes of blokjes.

Veel verschillende soorten fruit zijn uiteraard een lust voor het oog en ook de smaakpapillen varen er wel bij.

Maar natuurlijk kunt u zich ook tot twee of drie soorten beperken naar gelang van het aanbod (of volgens het aantal gasten).

U kunt ook fruit uit blik gebruiken (lychees, ananas, papaja, ...).

Prik de fruitsoorten afwisselend op de satéstokken.

Bak ze 5 tot 10 minuten onder de ovengrill; draai ze halfweg de baktijd eens om.

Maak de saus klaar.

Leng de honing aan met het sap van de limoenen en voeg er de Blue Curaçao aan toe.

Dien de warme brochettes op met de saus apart in een sauskommetje.

Variatietip: Voor de kinderen : de Blue Curacao kan worden vervangen door grenadine of guavestroop. De brochettes kunnen ook worden opgediend met een exotische vruchtencoulis.

## Exotische fruitfondue

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor de vanillecrème

2 dl melk  
2 zakjes vanillesuiker  
250 g griessuiker  
8 eidooiers  
100 g maïszetmeel

voor de chocoladesaus

500 g pure chocolade  
50 g boter  
4 eetlepels melk

voor het fruit

De hoeveelheid fruit die moet worden voorzien hangt af van het voorafgaande menu

### ***Bereiding***

Voor de vanillecrème: Breng de melk met de vanillesuiker aan de kook.

Meng al roerend de griessuiker met de eidooiers tot een witachtige crème.

Voeg er het maïszetmeel aan toe en giet de kokende melk op het mengsel.

Laat op een zacht vuurtje indikken.

Giet de vanillecrème in de fonduepan en houd warm zonder te laten koken.

Voor de chocoladesaus: Breek de chocolade in stukjes en laat die op een zeer zacht vuurtje smelten in de melk en de boter.

Houd de chocoladesaus warm in een fonduepan.

Zet het fruit zo op tafel dat het klaar is om op de vorken te worden geprikt: halve kumquats, plakjes banaan, partjes pompelmoes, enz.

## Fantasie van aardbeien

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

### ***Ingrediënten***

500 g aardbeien

cake

1 nectarine

1 stervrucht

4 litchies

4 physalis

4 takjes rode aalbessen

frambozencoulis

abrikozencoulis

4 takjes munt

blauwe suikerbolletjes

gedroogde peperkoek

### ***Bereiding***

Gedroogde peperkoek fijn wrijven.

8 rondelletjes van cake uitsteken.

Frambozencoulis: verse of diepvries frambozen koken met wat suiker en een weinig water, pureren en afkoelen.

Abrikozencoulis: verse abrikozen of conserven koken met wat suiker en een weinig water, pureren en afkoelen.

Litchies half pellen.

Halveer de aardbeien.

Snijd de nectarine in partjes.

Snijd de stervrucht in plakjes.

Leg een plakje cake in het midden van het bord, schik rondom de halve aardbeien, spuit een dotje slagroom op de cake, versier met een physalis en een takje munt, bedek half met een tweede plakje cake, giet de twee coulis rondom de aardbeien.

Versier met de overige vruchten en serveer.

## Fantasie van mango met kerrie en rode vruchten

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron

Soort -

Type Fruit

Snel

Ja

Slank

Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

8 takjes dille

1 koffielepel kerrie

1 schaalkje aardbeien

2 schaalpjes frambozen

2 mango's

4 sinaasappels

2 soeplepels suiker

### ***Bereiding***

Schil de mango's en snij ze in grove stukken.

Pers de appelsienen uit.

Mix het sap met de mango's, de kerrie en de suiker tot u een homogeen mengsel bekomt.

Giet het sapje in diepe bordjes en schik er de frambozen bij en de in vier gesneden aardbeien.

Versier met de takjes dille.

## Farfalle con salame, peperone en zucchini (farfalle met salami, paprika en courgette)

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

### ***Ingrediënten***

400 g farfalle (vlindertjespasta)

1 ui

1 rode paprika

1 courgette

1 eetlepel Bertolli voor Koken, Bakken en Braden

350 g salamiblokjes

1 zak Bertolli Pastasaus Pittig

### ***Bereiding***

Kook in ruim water de pasta 'al dente' volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui, snijd de paprika in repen en de courgette in halve plakjes.

Verwarm de vloeibare margarine in een koekenpan en bak hierin de salamiblokjes in 5 minuten krokant.

Voeg vervolgens de ui, de rode paprika en de courgette toe.

Roerbak het mengsel een paar minuten op hoog vuur.

Zet het vuur dan lager en voeg de pastasaus toe.

Laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes pruttelen.

Verdeel de pasta over de borden en schep de saus erop.

Wijnadvies: Valpolicella, licht droge rode, fruitige wijn

## Farfalle met auberginesaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

300 g farfalle (strikjespasta)  
2 aubergines (à ca. 250 g)  
1 rode ui  
4 eetlepels olijfolie  
1 schaaltje half-om-halfgehakt (ca. 300 g)  
1 pot sugo verdure (pastasaus met paprika en aubergine 470 g)  
4 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Pasta koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.  
Ui pellen en snipperen.  
In braadpan olie verhitten.  
Aubergine en ui ca. 3 minuten bakken.  
Gehakt toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.  
Pastasaus toevoegen en ca. 10 minuten zacht stoven.  
Pasta afgieten.  
Pasta serveren met auberginesaus en parmezaanse kaas.

## Farfalle met gorgonzollasaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g farfalle  
1 eetlepel olie  
250 g magor  
10 salieblaadjes  
3 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Kook de farfalle in ruim kokend water met zout en olie beetgaar.  
Snijd de salie in smalle repen.  
Giet de farfalle vervolgens af, vang wat kookvocht op.  
Smelt de magor samen met de salie in de hapjespan.  
Voeg wat kookvocht toe, zodat een gladde saus ontstaat.  
Schep de farfalle door de kaassaus en bestrooi het gerecht met peper en Parmezaanse kaas.  
Lekker met tomatensla.

## Farfalle met roze garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

250 g farfalle  
400 g roze garnalen  
4 preiwitten  
20 eetlepels room  
olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de prei in rondjes en was ze.  
Fruit ze 5 minuten in olijfolie in een pan, voeg er dan de garnalen bij en laat nog enkele minuten sudderen.  
Terwijl de farfalle 8 à 10 minuten koken (volgens de aanwijzingen), giet u de room in een pan.  
Kruid met peper en zout en warm snel op.  
Meng in een voorverwarde schotel de pasta met de inhoud van de pan en serveer.

## Farfalle met roze garnalen en prei

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 preiwitten  
20 cl slagroom  
400 g roze garnalen  
250 g farfalle  
olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de prei in rondjes en was ze.  
Fruit ze 5 minuten in olijfolie in een pan, voeg er dan de garnalen bij en laat nog enkele minuten sudderen.  
Terwijl de farfalle 8 à 10 minuten koken (volgens de aanwijzingen), giet u de room bij het prei-garnalenmengsel.  
Kruid met peper en zout en warm snel op.  
Meng in een voorverwarmde schotel de pasta met de inhoud van de pan en serveer.

## Farfalle met walnoten-hamsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g farfalle (strikjespasta)  
100 g gepelde walnoten  
½ zakje verse basilicum (à 15 g)  
1 pakje koksroom (200 ml)  
2 eetlepels walnotenolie  
1 duopakje hamreepjes (ca. 250 g)  
100 g geraspte Parmezaanse kaas

### ***Bereiding***

Farfalle koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Walnoten grof hakken.  
Basilicum grof scheuren.  
In pan room aan de kook brengen.  
Olie, ham, 75 gram noten en 75 g kaas toevoegen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Saus en basilicum door farfalle mengen.  
Over vier borden verdelen.  
Garneren met rest van kaas en noten.  
Lekker met gemengde friseesla.

## Feestdiner voor groot en klein

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

250 g haricots verts  
zout  
2 bistro entrecotes  
2 gepaneerde schnitzels  
3 eetlepels Bak & Braad-vloeibaar  
1 zak Smiles à 450 g (diepvries, McCain)  
1 flacon vloeibaar frituurvet (Diamant Plus)  
2 potten appelcompote à 360 g (Hak)

### ***Bereiding***

Kook de haricots verts in water met zout beetgaar.  
Bak de entrecotes 1½ eetlepel van het vloeibare bakvet in een koekenpan met antiaanbaklaag aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.  
Bak gelijktijdig de schnitzels in de rest van het vloeibare bakvet lichtbruin en gaar.  
Bak de smiles volgens de aanwijzingen op de verpakking in de Diamant lichtbruin.  
Serveer het vlees met de haricots verts, de compote en de smiles.

Wijnadvies: Domaine du Colombier, rood, Frankrijk

## Feestelijke bouchée met kreeft, kalfszwezerik en kalfstong

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

### ***Ingrediënten***

1 kalfstong  
1 hartzwezerik van 250 g  
4 bouchées (kopen bij een goede bakker)  
1 kreeft van 600 à 700 g  
1 truffel van 50 g  
1 dl truffeljus  
250 g champignons  
150 g boschampignons  
1 citroen  
3 dl room  
200 g boter  
1 eierdooier  
kervel  
aromaten (wortelen, selder, ajuin, prei, tijm, laurier,  
peterseliestaarten, peper, zout)

### ***Bereiding***

Kook de kreeft in een court-bouillon (water, wijn, ui, peterselie, tijm, laurier, peperkorrels en zout) in circa 7 minuten net niet gaar.  
Blancheer de zwezerik in gezouten water en ontdoe hem van zijn vliezen.  
Kook de kalfstong gaar in zo'n 2 uur in een bouillon van prei, wortel, selder, peterselie, peper en zout.  
Neem de tong er uit en laat de bouillon tot 1/3 inkoken.  
Zeef de bouillon.  
Snijd de kreeft, de zwezerik en de gepelde tong in blokjes.  
Bak de bospaddestoelen aan in boter en voeg daarbij de kreeft, zwezerik en tong.  
Kruid flink met peper en zout.  
Snij de champignons in plakjes, bak ze in boter samen met een mirepoix (soepgroenten en kruiden van tijm, rozemarijn, laurier en peperkorrels).  
Laat kort stoven.  
Giet de champignons af, vang het vocht op en doe dit bij de ingekookte bouillon van de kalfstong.  
Voeg de champignons bij het vol-au-vent-mengsel.  
Maak voor de saus een liaison van 1 eierdooier, losgeklopt met 50 cc room.  
Giet de overige room bij de ingekookte bouillon samen met wat truffeljus en laat wederom even inkoken.  
Giet, op laag vuur, de bouillon mag absoluut niet meer koken, de liaison bij de saus en roer tot het geheel lichtgebonden is.  
Smaak de saus af met peper, zout, enkele druppels citroensap en een snuifje cayenne.  
Warm ondertussen de bouchées in een oven bij 220° C op.  
Vul de bouchées met het mengsel van kreeft, tong en zwezerik.  
Voor meer knapperigheid kunnen ze dan nog even terug de oven in.  
Schep de rest van de vulling naast de bouchées.  
Lepel de lichtgebonden saus over de vulling.  
Rasp gul truffel over de bouchées en garneer met een plukje kervel.  
Serveer meteen.

## Fettuccine met mosselen

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

250 g fettuccine  
zout

voor de saus

3 tomaten  
2 teentjes knoflook  
2 sjalotjes  
1 kg mosselen  
3 eetlepels plantaardige olie  
2 dl visfond of witte wijn  
9 grote basilicumblaadjes

### ***Bereiding***

Kerf de tomaten kruislings in, dompel ze kort in kokend water en daarna in koud water.

Ontvel en ontpit de tomaten en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Pel en snipper de knoflook en de sjalotjes.

Was de mosselen en gooi schelpen die niet sluiten als je er op tikt weg.

Breng in een grote pan ruim water met zout aan de kook en kook de fettuccine hierin beetgaar volgens voorschrift op de verpakking.

Giet af.

Verhit de olie in een wijde pan (wok) en fruit de knoflook en de sjalotjes hierin lichtbruin.

Voeg de mosselen toe en verwarm ze op een hoge warmtebron tot het vocht vrijkomt en de schelpen zich openen.

Voeg de pasta, blokjes tomaat, basilicumblaadjes en de visfond (of witte wijn) toe en laat alles zachtjes, al omscheppend, kort koken.

Verdeel het geheel over vier verwarmde borden.

## Fettuccini met romige scampi's

---

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

---

### ***Ingrediënten***

500 g fettucinideegwaren  
20 scampi's  
30 g boter  
1 eetlepel olijfolie  
6 lente-uitjes  
1 teentje knoflook, geperst  
2½ dl room  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

De fettuccini al dente koken in een grote pan zout water.  
Het kookvocht afgieten, de deegwaren laten uitlekken en terug in de pan doen.  
Ondertussen de scampi's pellen en met een puntig mesje het darmkanaal uit de rug verwijderen.  
De boter en de olie verhitten in een pan.  
De versneden lente-ui en knoflook gedurende 1 minuut fruiten.  
De scampi's toevoegen en de staartjes kort bakken tot ze van kleur veranderen.  
Uit de pan nemen.  
De room in de pan doen en aan de kook brengen.  
Het vuur laag zetten en de room laten inkoken tot de gewenste dikte.  
De scampi's terug in de pan doen, peper en zout toevoegen en de staartjes nog 1 minuut zachtjes laten koken.  
De romige scampi's door de fettucine mengen.  
Het gerecht bestrooien met peterselie.

## Fettucine met salie en geitenkaas

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 verse fettucine  
4 eetlepels salieblaadjes  
4 eetlepels olijfolie  
200 g versgeraspte oude geitenkaas  
versgemalen zwarte peper naar smaak  
zeezout

### ***Bereiding***

Breng 6 l water aan de kook in een pan met 3 eetlepels zeezout.  
Voeg de pasta toe en kook deze gaar in ongeveer 4 minuten.  
Bak in de olijfolie de salieblaadjes krokant.  
Laat ze uitlekken en bestrooi ze met zout.  
Giet de pasta af en meng hem met de olie en de helft van de geraspte kaas.  
Verdeel de pasta over de borden en strooi hierover de rest van de kaas, de salieblaadjes en de gemalen zwarte peper.

## Fideos con mariscos (spaghetti met schelpdieren)

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

### ***Ingrediënten***

500 g verse garnalen, ongepeld  
1 vissenkop met ruggengraat  
1 kleine venkelknol met bladeren  
1 ui  
6 takjes peterselie  
1 laurierblaadje  
2 dl droge vermout  
2 eetlepels olijfolie  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 grote rijpe tomaat, ontveld, pitjes verwijderd en gesneden  
zout  
versgemalen zwarte peper  
1½ theelepel paprikapoeder  
8 saffraandraadjes  
500 g schelpdieren  
400 g spaghetti  
1 theelepel anijslikeur of Pernod  
1 citroen, in partjes  
3 eetlepels verse fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Pel de garnalen en doe de schalen met de vissenkop en -graat in een steelpan.  
Voeg de fijngehakte buitenste bladeren van de venkel, 3 plakken ui, peterselie (breek de takjes), laurier en de helft van de vermout toe.  
Voeg 1 l water toe en breng alles aan de kook.  
Laat het geheel 30 minuten doorkoken en zeef de bouillon.  
Fruit intussen de rest van de ui (gesnipperd) met het knoflook in de olie.  
Snijd de rest van de venkel (bewaar de bladeren) en voeg deze toe.  
Voeg tomaat, zout, peper en paprikapoeder toe en verpoeder de saffraan in wat van de bouillon.  
Voeg de resterende vermout, de visbouillon en de saffraanvloeistof toe en breng dit aan de kook.  
Voeg de schelpdieren toe en voeg pasta en garnalen toe als ze opengaan (gooi schelpdieren die niet opengaan weg).  
Kook alles 10 minuten en roer halverwege een keer.  
De pasta moet goed gaar zijn en het kookvocht wat dikker maken.  
Voeg anijslikeur of Pernod toe, breng het gerecht eventueel op smaak met zout en peper en bestrooi het met peterselie en venkelbladeren.  
Serveer het met de citroenpartjes.

Info: Een eenvoudig gerecht waarin enkele soorten schelpdieren met wat groenten of kruiden smaak geven aan de spaghetti. De Catalanen eten al 500 jaar pasta en de plaatselijke variant "fideos", een soort dunne, korte spaghetti. U kunt verschillende soorten schelpdieren gebruiken, zoals alikruiken, kokkels en wulken.

## Fijn taartje met Zeeuwse mosselen en zuringsaus

---

|          |              |       |               |         |     |
|----------|--------------|-------|---------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten   | Snel    | Nee |
| Keuken   | Belgisch     | Type  | Hartige taart | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |               | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 taartvormpjes in bladerdeeg (1 cm hoog, 8 cm doorsnede)

1 kg Zeeuwse mosselen (Goudmerk)

1 fijngesnipperde ui

1 selderstaaf

witte peper van de molen

een weinig tijm en laurier

1 glas droge witte wijn

4 eetlepels aardappelpuree

100 g fijngesneden zuring

200 g boter

½ dl opgeklopte room

sap van een halve citroen

### ***Bereiding***

De versneden ui stoven in een weinig boter.

De mosselen toevoegen en vervolgens de versneden selder, laurier, tijm en witte peper.

De warmte in de pan blussen met witte wijn.

De pan afdekken, de mosselen stoven en regelmatig opschudden.

Wanneer de schelpen open staan, gaat de pan van het vuur.

De mosselen uit hun schelp halen.

Het gezeefde sap tot de helft van het volume inkoken.

De pan van het vuur nemen en de saus opkloppen met 50 g in klontjes verdeelde koude boter.

De fijngesneden zuring toevoegen.

De aardappelpuree opwarmen.

De geklopte room en enkele druppels citroensap toevoegen en de mengeling verdelen over de bladerdeegtaartjes.

De mosselen op de puree dresser.

De saus rond de taartjes gieten en onmiddellijk opdienen.

## Filet de porc à l'ananas (varkensfilet met ananas)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

600 g varkensfilet

60 g boter

4 schijven ananas uit blik

zout

peper

poedersuiker

30 g bloem

1½ dl bouillon

1½ dl ananassap

### ***Bereiding***

Snij het vlees in vier plakken.

Bestrooi deze met zout en peper.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de stukken vlees snel aan alle kanten bruin.

Laat ze op klein vuur nog tien minuten zachtjes sauteren.

Haal ze uit de pan en houd ze warm.

Voeg de bloem bij de braadboter en laat deze even garen.

Voeg dan de bouillon toe en het ananassap en maak een gladde saus.

Breng deze op smaak met peper en zout.

Leg de stukken varkensvlees in een vuurvaste schaal waarin ze zo goed mogelijk passen.

Leg op iedere plak een schijf ananas, schenk er de saus over, bestrooi de oppervlakte met wat poedersuiker en zet de schaal een kwartier in een oven van 200 C.

Serveer onmiddellijk.

## Filet de porc à l'Ecossaise (varkensfilet op z'n Schots)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g varkensfilet

½ wortel

1 ui

2 sinaasappels

½ citroen

1 dl bouillon

50 g boter

zout

peper

1 borrelglasje whisky

### ***Bereiding***

Schil de ui en hak ze fijn.

Snij de schoongemaakte wortel in brunoise.

Haal, b.v. met een sambaltrekker, het oranje van de schil van een sinaasappel, pers deze sinaasappel uit en snij de andere in schijven.

Doe wat water in een pannetje, breng het aan de kook en laat de sinaasappelschilletjes 3 minuten blancheren.

Spoel ze dan koud af, pers er het water uit en hak ze fijn.

Bestrooi het vlees met zout en peper.

Smelt de boter in een pan en als ze heet is, braad het vlees dan aan alle kanten bruin.

Wanneer dit gebeurd is flamberen we het vlees met de whisky.

Schenk het sinaasappelsap over het vlees, dan de bouillon, geef er de schilletjes bij, de wortel en de ui en sluit de pan.

Laat het op klein vuur onder af en toe omdraaien 75 minuten zachtjes garen.

Leg de laatste 10 minuten de sinaasappelschijven bij het vlees.

Leg het vlees op een voorverwarmde schaal, omring het met sinaasappelschijven, reduceer de saus tot 1/3, passeer ze en schenk ze over het vlees.

Serveer meteen.

## Filet de porc façon chevreuil (varkensfilet bereid als ree)

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

### ***Ingrediënten***

600 g varkensfilet  
80 g boter  
¼ l rode wijn  
¼ l wijnazijn  
2 sjalotjes  
2 uien  
1 teentje knoflook  
1 wortel  
peterselie  
tijm  
1 takje dragon  
1 blaadje laurier  
2 kruidnagels  
5 peperkorrels  
2 eetlepels olie  
zout  
peper  
30 g bloem  
½ dl zure room

### ***Bereiding***

Begin 3 dagen van te voren met het maken van de marinade.  
Schil hiervoor uien, sjalot, knoflook en wortel.  
Piqueer een ui met de kruidnagels.  
Snij de tweede ui, de sjalotjes en de wortel in schijfjes.  
Snij de knoflook in twee of drie stukjes.  
Doe in een pan die passend is bij het vlees, ½ l water, de wijn, de azijn, olie, wat zout, de knoflook, de peperkorrels, een takje peterselie, tijm, dragon en het blaadje laurier.  
Breng dit alles aan de kook en laat het 30 minuten zachtjes koken.  
Laat het afkoelen tot de volgende morgen.  
Leg dan het vlees in de koude marinade.  
Het moet helemaal onder liggen.  
Laat het hier 48 uur in liggen en draai het enkele keren per dag om.  
Op de dag van de maaltijd halen we het vlees uit de marinade.  
Passeren deze en bewaren het vocht en de groenten apart.  
Zorg dat de oven op 200 C. staat.  
Leg 50 g boter in een grote ovenschaal en laat die in tien minuten in de oven heet worden.  
Leg dan het vlees in de schaal en laat dit 1 uur braden.  
Zet dan de oven op 170 C.  
Sprenkel 4 eetlepels van de marinade over het vlees, voeg de groenten van de marinade erbij en laat nog 20 minuten in de oven.  
Leg het vlees in een voorverwarmde schaal, passeer de saus door een zeef en houd ze warm.  
Smelt 30 g boter in een pan, geef er de bloem bij en maak een blonde roux.  
Verdun deze roux met de saus.

## **Filet de porc façon chevreuil (varkensfilet bereid als ree)**

---

Roer goed zodat er een gladde saus ontstaat.

Wanneer deze te dik is voegen we vocht van de marinade bij.

We voegen er ten slotte de zure room bij, roeren deze er goed door en geven de saus in een sauskom.

## Filet mignon de porc aux poireaux (varkenshaasje met prei)

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

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes  
8 kleine preitjes  
1 dl bouillon  
50 g boter  
10 g bloem  
1 dl slagroom  
1 teenje knoflook  
¼ dl mader  
zout  
peper  
nootmuskaat  
2 dunne plakken gerookte ham

### ***Bereiding***

Maak de preien schoon.  
Snij er het groen af.  
Breng een pan met water aan de kook.  
Blancheer er gedurende 6 minuten de preien er in.  
Haal ze eruit en spoel ze af onder de koude kraan.  
Laat ze uitlekken.  
Schil de knoflookteen en pers hem uit.  
Wrijf de varkenshaasjes in met wat knoflook.  
Bestrooi ze met peper en zout.  
Wikkel ze in de plakken ham en bind er een touwtje omheen.  
Maak van 10 g boter en de bloem een beurre manié.  
Smelt de rest van de boter in de pan en als ze heet is leg er de varkenshaasjes in en laat ze even bruin sauteren.  
Voeg dan de preien erbij en laat ook deze kleuren.  
Hierbij moeten we ze voorzichtig omdraaien zodat ze niet stuk gaan.  
Voeg nu de bouillon toe en wat nootmuskaat, doe de deksel op de pan, zet het vuur klein en laat zachtjes 20 minuten sudderen.  
Hierna halen we de varkenshaasjes uit de pan.  
We leggen ze in een voorverwarmde schaal, halen de touwtjes weg, leggen er de preien omheen en houden de zaak warm.  
Deglaceer de braadboter met de mader en geef er de room bij.  
Laat even onder kloppen met de garde koken en voeg in stukjes de beurre manié toe.  
Controleer de smaak.  
Klop nog even met de garde en schenk de saus over de varkenshaasjes en de preien.

## Filet mignon de porc aux pruneaux (varkenshaasje met pruimen)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes  
16 gedroogde pruimen  
3 sjalotjes  
1 wortel  
selderijgroen  
tijm  
½ blaadje laurier  
20 g bloem  
50 g boter  
75 g fijn gehakt  
zout  
peper  
2 dl armagnac  
75 g gepelde walnoten  
1 dl bouillon  
16 plakjes gerookt borstspek

### ***Bereiding***

Leg de avond voor de maaltijd de pruimen in een kom, schenk er de armagnac bij en laat een nacht marineren.

Maak de sjalotjes schoon en hak ze fijn. Was de wortel en snij ze in brunoise.

Was het selderijgroen.

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is, voeg dan sjalot, wortel en selderijgroen toe, en geef er wat tijm en het laurierblaadje bij.

Laat ze bruin sauteren onder veel roeren.

Bestrooi de varkenshaasjes met peper en zout.

Draai ze in schijfjes spek en bind er een touwtje omheen.

Schep de groenten uit de pan en braad nu de varkenshaasjes in dezelfde boter bruin.

Voeg dan weer de groenten toe, en flambeer met bijna alle vocht van de marinade van de pruimen.

Haal nu het vlees uit de pan.

Bestrooi de groenten met de bloem en laat ook deze kleur krijgen.

Geef er dan de bouillon bij.

Breng ze op smaak met peper en zout en voeg dan het vlees weer bij de saus en laat een half uurtje met het deksel op de pan zachtjes smoren.

Verpulver ondertussen de walnoten in de mixer, doe het fijne gehakt in een kom, voeg het notenpoeder toe en het beetje armagnac dat over is van de marinade.

Breng deze farce op smaak met peper en zout.

Snij de pruimen aan een kant open, haal de pit eruit en vul ze met bolletjes farce.

Sluit ze weer.

Snij 8 plakjes spek doormidden en rol in elk half plakje een pruim.

Steek er een borrelprikker in.

Leg de pruimen bij het vlees 10 minuten voor het einde van het smoren, haal het vlees op tijd uit de pan, houd het warm en laat de pruimen nog 10 minuten zachtjes smoren.

Snij de varkenshaasjes in plakken, leg deze op een voorverwarmde schaal, omring ze met de pruimen,

## **Filet mignon de porc aux pruneaux (varkenshaasje met pruimen)**

---

passee de saus door een zeef, verwarm ze nog even en schenk ze over het vlees en de pruimen.  
Serveer meteen.

## Filet mignon de porc à l'estragon (varkenshaasje met dragon)

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

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes  
80 g boter  
30 g bloem  
3 dl bouillon  
1 dl slagroom  
1 eidooier  
dragon  
peper  
zout  
200 g afsnijdsels van varkensvlees

### ***Bereiding***

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de afsnijdsels bruin.  
Haal ze eruit en voeg de bloem toe, roer goed zodat er een roux ontstaat.  
Maak hier met behulp van de bouillon een saus van, door de bouillon langzaam onder roeren toe te voegen.  
Laat de saus 20 minuten zachtjes koken.  
Was ondertussen de dragon, haal de blaadjes van de stelen en hak twee eetlepels fijn.  
Bestrooi de varkenshaasjes met peper en zout, smelt de rest van de boter in een pan en als deze heet is, sauteer dan de haasjes snel aan alle kanten bruin en laat ze daarna op zacht vuur verder sauteren.  
Voeg de dragon bij de saus.  
Meng de eidooier door de slagroom.  
Neem de haasjes uit de pan, laat ze even rusten, snij ze dan in plakken en leg ze in een voorverwarmde schaal.  
Roer van het vuur af de liaison door de saus en schenk deze over de haasjes.  
Serveer meteen.

## Filet mignon de porc à l'orange (varkenshaasje met sinaasappel)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes

½ l bouillon

0,2 dl Curacao

2 sinaasappels

½ citroen

1 dl slagroom

50 g boter

zout

peper

cayennepeper

### ***Bereiding***

Reduceer de bouillon tot 1 dl.

Pers een sinaasappel uit en de halve citroen.

Was en droog de tweede sinaasappel en snij ze in plakken.

Bestrooi de varkenshaasjes met zout en peper.

Smelt 50 g boter in een pan en als ze heet is sauteer dan de varkenshaasjes snel aan alle kanten bruin.

Zet het vuur klein en laat ze nog 20 minuten zachtjes sauteren.

Smelt de rest van de boter en sauteer er 5 minuten de schijven sinaasappel in.

Houd de varkenshaasjes en de sinaasappelschijven warm als ze klaar zijn.

Giet de boter van de sinaasappelschijven bij de boter van de varkenshaasjes en deglaceer deze met het sinaasappelsap en het citroensap.

Voeg de ingekookte bouillon erbij, de room en de curacao.

Schraap goed over de bodem zodat alle aanbaksels loslaten.

Laat even iets indikken en geef er een beetje cayennepeper bij.

Snij de varkenshaasjes in plakken, leg deze op een voorverwarmde serveerschaal, omring ze met de sinaasappelschijven en schenk er wat saus over.

Serveer meteen.

## Filet mignon de porc à la Granadienne (varkenshaasje uit Granada)

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

### ***Ingrediënten***

2 varkenshaasjes  
½ rode paprika  
75 g zilveruitjes  
150 g champignons  
1 teentje knoflook  
25 g bloem  
75 g boter  
2½ dl bouillon  
zout  
peper  
paprikapoeder  
1½ dl slagroom

### ***Bereiding***

Was de paprika, haal er de pitjes en de zaadlijsten uit en snij ze in juliënne.  
Smelt de helft van de boter en sauteer de paprika zachtjes tot ze kleurt.  
Voeg er de zilveruitjes bij.  
Maak de champignons schoon en ciseleer ze, voeg deze ook erbij.  
Na nog 5 minuten sudderen scheppen we de groenten uit de pan en houden ze warm.  
In een andere pan smelten we de rest van de boter.  
Bestrooi de varkenshaasjes met peper en zout, wrijf ze in met knoflook en sauteer ze snel aan alle kanten bruin, waarna het vuur klein wordt gezet en de haasjes nog 10 minuten sauteren.  
Haal ze dan uit de pan en houd ze warm.  
Voeg de bloem toe aan de braadboter en wat paprikapoeder.  
Laat dit even garen.  
Voeg dan de bouillon toe, zodat er een niet te dikke saus ontstaat.  
Breng deze op smaak met zout en peper.  
Leg er de groenten en de varkenshaasjes in en laat deze, met het deksel op de pan, 10 minuten smoren.  
Voeg dan de slagroom toe.  
Snij de haasjes in plakken, leg ze op een voorverwarmde dienschaal en geef er de saus over.

## Filet mignon de porc d'Arlon (varkenshaasje uit Arlon)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blik tropical fruitmix op lichte siroop (439 g)

125 ml slagroom

2 eetlepels suiker

½ l blanke vla

4 volle eetlepels crunchy tropical fruits (krokante muesli)

### ***Bereiding***

Blik fruit laten uitlekken.

Slagroom met suiker stijf kloppen.

Als slagroom bijna stijf is, vla erbij gieten en nog even meekloppen.

Romige vla over vier borden verdelen.

Fruit en cruesli op vla scheppen.

## Filloas de mexilóns (flensjes met mosselen)

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

### ***Ingrediënten***

2 kg mosselen

1¼ dl droge witte wijn

2 eetlepels gesnipperde ui

4 takjes peterselie, gekneusd

6 zwarte peperkorrels, geplet

voor de flensjes

100 g bloem

2 eieren

kookvocht van de mosselen

6 eetlepels slagroom

4 eetlepels boter

6 eetlepels verse fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Was de mosselen en gooi openstaande schelpen weg.

Trek de baarden eraf.

Breng wijn, ui, peterselie en peper aan de kook in een grote pan, doe de mosselen erbij (in 2 gedeelten) en dek de pan goed af.

Kook ze 3-4 minuten onder af en toe omschudden op een hoog vuur, tot ze open zijn.

Gooi de losse schelpen en alle schelpen die nog dichtzitten of sterk ruiken weg.

Zeef het kookvocht in een maatbeker, laat het afkoelen en breng het op smaak met zout en peper.

Doe voor het beslag de bloem in een kom of blender en meng er de eieren, het mosselkookvocht en 2 eetlepels room door.

Laat het mengsel een uur staan.

Smelt 1½ eetlepel boter in een koekenpan en roer deze goed door het beslag.

Verhit nog ½ eetlepel boter en bak hierin een flensje.

Gebruik circa 4 eetlepels beslag per flensje, dit giet u het gemakkelijkst uit een kopje in de pan.

Draai de pan rond terwijl u het beslag erin giet, zodat de hele bodem bedekt wordt (als u te veel vloeistof hebt gebruikt, schep dan weg wat niet meteen stolt de flensjes moeten dun zijn).

Zet de pan terug op het vuur en schud het flensje los van de bodem.

Draai het flensje om met een spatel als de onderkant goudbruin gekleurd is (u kunt het ook met de hand omdraaien) en bak de andere kant nog kort.

Houd de flensjes warm op een bord.

Verwarm de resterende room met de mosselen in een steelpan.

Schep wat mosselen met room op de rand van een flensje, strooi er wat peterselie over en rol het flensje op.

Dien de flensjes zo snel mogelijk op.

Info: Galicische mosselen zijn de beste mosselen ter wereld en in dit recept komen ze volmaakt tot hun recht. De dunne flensjes zijn verwant aan die uit Bretagne, dat dezelfde Keltische achtergrond heeft als Galicië. Zoete flensjes worden bereid met melk en gevuld met pudding als nagerecht geserveerd.



## Flan brésilienne

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor de bodem van brokkeldeeg

330 g mix voor brokkeldeeg (code 977 van Aveve)

130 g boter

1 ei

voor de flanvulling

500 g mix voor flantaart (Aveve)

6 eieren

1 l water

1 eetlepel suiker

voor de afwerking

500 ml slagroom

50 g suiker

brésilienne (= nootstrooisel)

### ***Bereiding***

Maak eerst de bodem van brokkeldeeg: Meng met de handen de boter met de mix voor brokkeldeeg en het ei tot een glad deeg.

Laat het deeg 30 minuten rusten in de koelkast.

Rol het brokkeldeeg uit en beleg met de helft ervan de bodem van de ingevette vorm.

De ander helft van het deeg kan je invriezen of tot een week in de koelkast bewaren voor een latere lekkernij.

Maak dan de flanvulling: Los de mix voor flantaart op in het water en voeg 2 volledige eieren en 4 eidooiers toe.

Klop de 4 resterende eiwitten op met een beetje suiker tot een niet al te stevig schuim.

Meng het opgeklopte eiwit goed onder het beslag.

Vul de brokkeldeegbodem in de taartvorm met de flanvulling.

Bak 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180 à 190 °C.

Wacht tot de taart afgekoeld is en klop de slagroom op met de suiker.

Strijk de slagroom open op de koude flantaart en bestrooi het hele taartoppervlak met brésiennennootjes.

Bewaar de taart in de koelkast, maar laat ze op temperatuur komen vóór het serveren.

## Flan de manzana (Spaanse appelflan)

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

### ***Ingrediënten***

1 kg zoete appels  
300 g suiker  
6 eieren  
100 g boter  
1 dl witte wijn  
1 citroen  
30 g suiker om te caraméliseren

### ***Bereiding***

Schil de appels en verwijder het klokhuis, snij in partjes en besprenkel met citroensap.  
Doe de boter samen met de stukjes appel en de witte wijn in een pan en maak hier een soort appelmoes van.  
Blijf roeren om aankoeken te voorkomen.  
Pureer, als de appels zacht zijn, tot een gladde moes.  
Klop de eieren samen met de suiker los tot ze wat steviger worden en voeg dan de appelmoes toe.  
Caraméliseer in een cakeblik de overige suiker.  
Verwarm de oven voor op 170° C en bak de flan au-bain-marie in 45 minuten gaar.  
Als de flan handwarm is kan deze gestort worden op een schaal (schaal op de vorm zetten en dan omkeren).  
Nu moet de caramel nog iets langs de kant druipen.  
Laat het geheel verder afkoelen en snij in plakken.  
Serveren met slagroom.

## Flan met garnalen en bieslook

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Ei

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 eierdooiers  
4 eieren  
7 dl melk  
peper  
zout  
nootmuskaat  
100 g gepelde grijze granalen  
2 eetlepels gesnipperde bieslook  
boter  
toastbrood  
enkele bieslooksprietjes

### ***Bereiding***

Verwarm een oven voor op 180°C, zet er een schotel in voor de helft gevuld met heet water.  
Klop de eierdooiers los met de eieren.  
Meng met de melk en kruid met peper, zout en nootmuskaat.  
Voeg de garnalen en de bieslook toe.  
Strijk 4 vormpjes van ongeveer 11 cm (inhoud 2½ dl) goed in met boter, vul ze met het eimengsel.  
Bak de flans 20 tot 25 minuten au bain-marie.  
Laat wat afkoelen en ontvorm op kleine bordjes.  
Snijd hartjes uit de sneetjes toastbrood.  
Bak ze in een pan in wat boter.  
Werk de flan af met bieslooksprietjes en geef er wat toastbrood bij.

## Foie de porc à l'Espagnole (varkenslever op z'n Spaans)

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

### ***Ingrediënten***

600 g varkenslever  
4 paprika's  
2 grote tomaten  
2 uien  
100 g boter  
zout  
peper  
2 teentjes knoflook  
50 g boter  
½ dl bouillon  
50 g bloem  
2 eetlepels azijn  
peterselie

### ***Bereiding***

Was de tomaten, snij ze doormidden bestrooi beide helften met wat zout en laat ze gedurende een halfuur uitlekken.

Schil de knoflook en hak ze fijn.

Was de paprika's, snij ze doormidden, haal er de zaadjes en zaadlijsten uit en snij ze in juliënne.

Schil de uien en snij ze in ringen.

Was wat peterselie en hak deze fijn.

Zet de friteuse op 175 C.

Als de tomaten voldoende uitgelekt zijn, droog ze dan en sauteer ze in 30 g boter.

Sauteer in een andere pan in 30 g boter in 20 minuten de juliënne paprika gaar.

Voeg na tien minuten de helft van de knoflook toe.

Snij de lever in dunne plakken, haal ze door de bloem en haal de uienringen door de rest van de bloem.

Sauteer in de rest van de boter de lever bruin en gaaren bestrooi ze met peper en zout.

Sauteer de uienringen in de friteuse bruin.

Geef ondertussen de rest van de knoflook bij de lever.

Als deze klaar is, leg ze dan op een voorverwarmde schaal, deglaceer het braadvocht met de azijn en de bouillon en laat nog even doorkoken.

Leg de halve tomaten bij de lever, geef er de juliënne paprika bij, de bruine uienringen en schenk er de saus over.

Bestrooi met wat peterselie en serveer.

## Foie de porc à l'Indonésienne (Indonesische varkenslever)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Rijst | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

500 g varkenslever

30 g boter

2 eetlepels ketjap

200 g rijst

1 eetlepel honing

zout

peper

2 teentjes knoflook

cayennepeper

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens het voorschrift van de rijst die U gebruikt.

Snij de lever in brunoise met afmetingen van ongeveer 1½ cm.

Meng de ketjap met de honing.

Schil de teentjes knoflook en pers ze uit.

Smelt de boter en als ze heet is, sauteer dan de blokjes lever enkele minuten onder af en toe roeren, zodat ze aan alle kanten sauteren.

Geef 4 eetlepels warm water bij de lever en voeg dan het ketjapmengsel en de knoflook toe.

Geef er zout en peper bij en een snuifje cayennepeper.

Laat nog 2 minuten sauteren.

Schep de rijst in een ring op een voorverwarmde serveerschaal.

Leg in het midden van de ring de stukjes lever, giet er de saus over en serveer.

## Foie de porc à la Beaujolaise (varkenslever uit de Beaujolais)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

600 g varkenslever

50 g boter

6 uien

30 g bloem

2 dl beaujolais

mosterd

zout

peper

dragon

### ***Bereiding***

Schil de uien en snij ze in ringen.

Was de dragon, haal de blaadjes van de stelen en hak ze fijn.

Snij de lever in dunne plakken en haal deze door de bloem.

Sauteer de ringen ui in de helft van de boter totdat ze bruin dreigen te worden.

Doe dan het deksel op de pan en laat ze op klein vuur gaar sudderen zonder dat ze bruin worden.

Wanneer ze gaar zijn, haal ze dan uit de pan, voeg de rest van de boter toe en sauteer de plakken lever zachtjes bruin.

Zodra deze gebakken zijn leggen we ze in een voorverwarmde schaal en houden ze warm.

Geef nu de beaujolais bij de braadboter, schraap alle aanbaksels los en geef er een eetlepel mosterd bij.

Roer deze er goed door en controleer de smaak van de saus.

Laat ze nog een minuutje koken, voeg er dan de uien bij, zout en peper en schenk deze saus over de plakken lever.

Strooi er wat gehakte dragon over.

## Foie de porc à la gitane (varkenslever van de zigeunerin)

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

### ***Ingrediënten***

500 g varkenslever

2 uien

40 g bloem

70 g boter

1 teentje knoflook

2 dl witte wijn

tomatenpuree

zout

peper

peterselie

### ***Bereiding***

Was wat peterselie en hak deze fijn.

Schil de uien.

Snij ze in ringen en snij deze dan middendoor.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de uien mooi bruin.

Haal er dan de uien uit en houd ze warm.

Snij de lever in dunne plakken.

Haal ze door de bloem.

Bestrooi ze met peper en zout.

Voeg de rest van de boter bij de pan en als deze heet is, sauteer dan de lever aan beide kanten bruin.

Zet het vuur klein en laat de lever verder gaar worden.

Pel de knoflook en hak deze fijn.

Wanneer de lever 7 a 8 minuten heeft gebakken halen we ze eruit en houden ook deze warm.

Voeg dan de knoflook bij de boter en laat even sauteren.

Geef er dan de wijn bij en twee eetlepels tomatenpuree en meng het goed op groot vuur.

Geef er zout en peper bij en laat het zachtjes 5 minuten koken.

Leg de lever op een voorverwarmde schaal.

Schenk er wat saus over en leg de uien er bovenop.

Strooi er wat gehakte peterselie over en serveer meteen.

## Foie de veau aux anchois (kalfslever met ansjovis)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 plakken kalfslever

60 g boter

mosterd

marjolein

4 ansjovisjes

1 ui

1 dl witte wijn

tomatenpuree

peterselie

zout

peper

### ***Bereiding***

Was wat peterselie en hak die fijn.

Bestrijk de plakken lever met mosterd, strooi er wat marjoleinpoeder over, leg er midden op twee ansjovisfilets en rol de lever daaromheen dicht.

Bind ze met een touwtje vast.

Schil de ui en hak hem fijn.

Smelt de boter in een pan, doe er de ui bij en laat deze zachtjes sauteren.

Leg er dan de rolletjes lever bij en laat deze aan alle kanten bruin sauteren gedurende 15 minuten.

Leg ze dan op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Geef de wijn bij de braadboter en een lepel tomatenpuree, roer goed en schraap alle aanbaksels goed los.

Breng de saus op smaak en schenk ze over het vlees, waarvan we ondertussen de touwtjes hebben weggehaald.

Strooi er wat gehakte peterselie over.

## Foie de veau aux oignons (kalfslever met uien)

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

### ***Ingrediënten***

4 plakken kalfslever

100 g boter

3 grote uien

100 g bloem

1 wortel

tijm

laurier

peterselie

2 dl bouillon

1 dl madera

tomatenpuree

zout

peper

### ***Bereiding***

Schil een ui en hak die fijn.

Maak de wortel schoon en snij ze in kleine brunoise.

Was wat peterselie en hak die fijn.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin ui en wortel totdat ze kleur krijgen.

Strooi er 30 g bloem over en laat deze wat aanbruinen.

Voeg de bouillon toe en een lepel tomatenpuree.

Geef er tijm en laurier bij en wat peterseliestelen.

Laat 20 minuten zachtjes koken.

Schil de overige uien en snij ze in dunne ringen.

Haal deze door de bloem.

Als de saus klaar is passeer ze dan, zet ze weer op het vuur en geef er de helft van de madera bij.

Laat nog enkele minuten koken en houd ze warm.

Smelt de rest van de boter in een pan en sauteer hierin zachtjes aan beide kanten de lever bruin.

Strooi er halverwege zout en peper op.

Leg de plakken op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Deglaseer de braadboter met de rest van de madera, schraap alle aanbaksels goed los en geef de braadboter bij de saus.

Frituur in fritesvet van 180 °C de uieringen bruin en leg ze om het vlees.

## Foie de veau aux pommes (kalfslever met appel)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 plakken kalfslever  
60 g boter  
12 plakjes gerookt spek  
saliepoeder  
marjolein  
2 grote uien  
1 kg appels  
bloem  
kaneel  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Schil de appels, snij ze in vieren en verwijder het klokhuis.  
Doe ze met 20 g boter in een pan, geef er ½ dl warm water bij, wat kaneel en zout en peper.  
Doe de deksel op de pan en laat op zacht vuur 20 minuten koken.  
Schil ondertussen de uien en snij ze in ringen.  
Snij deze middendoor.  
Bestrooi ze met bloem en schud het teveel eraf.  
Snij elk stuk lever in drieën, bestrooi het met zout, peper, salie en marjolein.  
Wikkel om elk stuk een lapje spek en steek dit vast.  
Smelt de rest van de boter en sauteer hierin de lever gedurende 7 minuten aan elke kant. sauteer de uien in een friteuse van 180 °C. bruin.  
Leg het vlees op een voorverwarmde dienschaal, bedek het met de uien, leg er de appeltjes omheen en serveer.

## Foie de veau à l'américaine (kalfslever op z'n Amerikaans)

---

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Amerikaans              | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 plakken kalfslever  
50 g boter  
4 tomaten  
zout  
peper  
4 grote champignons  
4 plakken bacon  
1 bosje sterkers  
olie

### ***Bereiding***

Was de sterkers en laat ze uitlekken.  
Was de tomaten, haal het kroontje weg, geef er wat olie over en zet ze in een beboterde schaal.  
Laat ze 10 minuten in een oven van 200 °C.  
Maak de champignons schoon, snij er de stelen af en leg ze bij de tomaten in de oven.  
Strijk de lever in met olie en leg ze op de grill.  
Draai ze een kwart slag om er vierkanten in te branden.  
Draai ze halverwege om.  
Grill ze in totaal 15 minuten.  
Sauteer in wat boter de lapjes bacon even op hoog vuur.  
Leg daarna op elk stuk lever een stukje bacon.  
Leg de lever op een voorverwarmde schaal, zet er de tomaten omheen met daarop een champignon,  
leg er de sterkers bij en leg op elk stukje lever een klontje boter.  
Serveer meteen.

## Foie de veau à l'orange (kalfslever met sinaasappel)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 plakken kalfslever

30 g boter

80 g bloem

mosterd

1 dl bouillon

2 sinaasappels

zout

peper

### ***Bereiding***

Bestrooi de lever met zout en peper.

Bestrijk ze met mosterd en strooi er bloem over.

Pers de sinaasappels uit.

Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de plakken lever 5 minuten aan elke kant.

Leg de lever op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.

Deglaseer de braadboter met de bouillon, geef er dan het sinaasappelsap bij en reduceer het tot eenderde.

Breng de saus op smaak met zout en peper en schenk ze over het vlees.

## Frankfurterspiesen met frites

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 zak Belgische frites (diepvries 1 kg)  
1 doosje cherrytomaten (250 g)  
1 pak tuinerwten (diepvries 450 g)  
1 pot Deuschländer (6 worsten 665 g)  
100 g belegen kaas (plakjes)  
24 plakjes gerookt ontbijtspek (ca. 165 g)  
8 eetlepels curry-ketchup  
frituurvet

### ***Bereiding***

Frites frituren volgens gebruiksaanwijzing.  
Grill voorverwarmen op hoogste stand.  
Intussen tuinerwten bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Tomaten wassen.  
Worsten in stukjes van ca. 4 cm snijden.  
Elk stukje in lengte tot helft insnijden.  
Plakjes kaas in stukjes snijden die even lang zijn als stukjes worst.  
In elk stukje worst dubbel plakje kaas steken en omwikkelen met ontbijtspek.  
Om en om aan iedere satépen 3 stukjes worst en 2 cherrytomaten prikken.  
Spiesen ca. 7 minuten grillen, halverwege baktijd omdraaien.  
Serveren met frites, tuinerwten en curryketchup.

## Gamba's met champignonroom

Menugang Bijgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

16 grote gamba's  
500 g witte champignons  
1 glas droge witte wijn  
120 ml room  
takje tijm  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snij de champignons in grove stukken.  
Kook ze 5 minuten in gezouten water.  
Meng de wijn en de room.  
Vet 4 grote stukken aluminiumfolie in.  
Bak de gamba's kort aan op een hoog vuur.  
Leg op elk stuk folie 4 gamba's, plooi de randen omhoog en bestrooi royaal met de champignons.  
Lepel er een eetlepel wijn-roomsaus over en kruid met peper en zout.  
Leg er een takje tijm op en plooi het aluminiumpapier goed dicht tot een pakje.  
Laat nog 10 tot 15 minuten verder garen op de grill of barbecue.  
Serveer onmiddellijk.

## Gamba's met champignons in roomsaus

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

boter  
250 g champignons  
1½ dl slagroom  
1 teentje look  
gehakte peterselie  
1 ui  
1 koffielepel Napolitaanse saus  
cognac  
16 gepelde gamba's

### ***Bereiding***

Doe de gepelde gamba's in een beboterde steelpan.  
Voeg er na 2 minuten de in schijfjes gesneden champignons, de ui en de gehakte look aan toe.  
Flambeer de gamba's met de cognac zodra ze rood beginnen te kleuren.  
Voeg er de room en de Napolitaanse saus aan toe, waardoor de saus een roze kleur krijgt en laat ze indikken.  
Garneer met gehakte peterselie en serveer op verwarmde borden.

## Gamba's met pittige mangodressing

---

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

12 gepelde rauwe gamba's  
1 limoen  
1 rijpe mango  
1 eetlepel verse koriander  
75 g waterkers  
2 tenen knoflook  
3 eetlepels chiliolie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Boen de limoen schoon en rasp 1 theelepel groene schil dun af.  
Pers de limoen uit.  
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakken van de pit.  
Pureer de helft van de mango met het limoensap, de limoenrasp en ½ eetlepel koriander tot een gladde saus.  
Verwijder de harde steeltjes uit de waterkers.  
Verdeel de waterkers en de plakken mango over 4 bordjes.  
Pel de tenen knoflook en snijd ze in dunne plakjes.  
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de knoflookplakjes even heel zachtjes tot ze gaan geuren.  
Leg de gamba's in de pan en bak ze al omscheppend zachtjes ca. 2-3 minuten tot ze mooi roze zijn.  
Leg de gamba's op de waterkers en schep er een lepel mangodressing over.  
Garneer met de rest van de korianderblaadjes.  
Geef de rest van de dressing erbij.  
Lekker met ciabatta.

## Gamba's met tomaat en bleekselderij

---

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

---

### ***Ingrediënten***

24 gamba's  
1 rood pepertje  
1 rode ui  
2 tenen knoflook  
1 flinke stengel bleekselderij  
3 tomaten  
2 eetlepels olie  
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)  
1 mespunt gemalen komijn (djinten)  
zout  
peper  
2 eetlepels fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes.  
Snijd de rode ui in dunne partjes.  
Hak de knoflook fijn.  
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in reepjes.  
Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd de tomaten in blokjes.  
Pel de gamba's.  
Verhit de olie in een wok en fruit de ui, rode peper, knoflook en bleekselderij zachtjes in ca. 3-4 minuten bijna gaar.  
Bak de gamba's ca. 1 minuut zachtjes mee.  
Voeg de tomaatblokjes met de koriander en komijn toe en laat het geheel nog ca. 2-3 minuten zachtjes pruttelen.  
Voeg peterselie en zout en peper naar smaak toe.  
Lekker met rijst.

## Gamba's op een bedje van bieslook- en citroenrisotto

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Nee |
| Keuken   | Italiaans    | Type  | Rijst       | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4½ kop visbouillon  
1 kop droge witte wijn  
2 eetlepels olijfolie  
2 theelepels geraspte citroenschil  
2 koppen risottorijst (arboriorijst)  
½ kop fijgesneden bieslook  
2/3 kop parmezaanse kaas  
12 à 14 gamba's  
50 g boter  
1 teenje look  
zwarte peper

### ***Bereiding***

Breng de visbouillon en een kop droge witte wijn op een middelmatig vuur aan de kook.  
Verwarm de olijfolie (niet té heet) en voeg daarbij de geraspte citroenschil en de rijst.  
Blijf voortdurend omroeren. (15 à 20 minuten).  
Hou de risotto warm.  
Verwarm de grill en ontdoe ondertussen de gamba's van de koppen en snij ze overlangs tot bijna tegen de staart door.  
Haal er de zwarte darm uit met een mesje.  
Leg de gamba's op een beboterde bakplaat, waar je ook een teentje look over hebt uitgeknepen.  
Peper de gamba's.  
De gamba's gaan de grill onder voor 2 à 3 minuten en worden roze.  
Roer de bieslook en de parmezaanse kaas door de risotto.  
Schik de gamba's op de risotto en serveer meteen.

## Gamba ratatouille

Menugang Hapje  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

gamba's  
ratatouille  
looksaus  
bieslook

### ***Bereiding***

Gamba in olie bakken en gedeeltelijk pellen.

Looksaus bereiden (mayonaise met room en zeer fijn geplette look en cayennepeper).

Ratatouille (champignons, tomaat, paprika, sjalot, aubergine, courgette) in fijne blokjes snijden en garen in olijfolie.

Een lepeltje ratatouille op een bordje leggen (warm of koud).

Hierop komt de gamba.

Afwerken met de looksaus en de bieslook.

Serveren als feestelijk hapje vooraf.

## Gambas al ajillo (knoflookgarnalen)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

225 g kleine garnalen, gepeld

zeezout

4 eetlepels extra-virgin olijfolie

3 teentjes knoflook, gepeld en grofgehakt

1 klein blaadje laurier

stukje van 2½ cm gedroogde rode chilipeper, van zaad ontdaan

1 eetlepel fijngehakte peterselie

### ***Bereiding***

Bestrooi de garnalen aan beide kanten met zeezout en laat ze circa 15 minuten op kamertemperatuur staan.

Vermeng olie, knoflook, laurier en chilipeper in een cazuela en sauteer ze bij matige warmte tot de knoflook begint te kleuren.

Voeg de garnalen toe en laat ze al roerend fruiten tot de garnalen net gaar zijn, dit duurt een minuut of twee (zijn de garnalen opaak in het midden, dan zijn ze voldoende gekookt).

Bestrooi ze met peterselie en dien ze meteen op in hete cazuelitas met daarbij wat knapperig brood om te dippen.

## Gambas al jerez con ajo (gamba's met sherry en knoflook)

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g gepelde grote garnalen  
sap van 1 citroen  
1 glas sherry  
1 kopje olijfolie  
6 teentjes knoflook  
1 bosje peterselie  
1 eetlepel geraspte citroenschil  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

De garnalen in een kom leggen en met citroensap besprenkelen, in de koelkast minstens 15-20 minuten laten intrekken.  
De knoflook in hele dunne plakjes snijden.  
Olijfolie in een pan verhitten en de plakjes knoflook glazig fruiten.  
De gamba's toevoegen en 5-6 minuten braden.  
De fijngehakte peterselie en geraspte citroenschil erdoor scheppen en even meesmoren.  
De garnalen met zout en peper bestrooien en in aardewerken schaaltes opdienen.

## Gambas con mahonesa y alcaparras: Verse garnalen met kappertjesmayonaise

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg garnalen of gamba's met kop  
grof zeezout  
3 eetlepels dikke kappertjes

voor echte mayonaise

1 eetlepel witte wijnazijn  
2 eierdooiers (plus 1 eiwit voor de blanderversie)  
3 dl olijfolie  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Maak eerst de mayonaise.

Doe azijn en zout in een kom (of blender of keukenmachine).

Voeg de eierdooiers toe (gebruik in een blender 1 heel ei en 1 dooier) en klop alles tot een romig mengsel.

Voeg de olie beetje bij beetje toe tot het mengsel emulgeert.

Voeg nog resterende olie in grotere hoeveelheden toe.

Voeg de olijfolie extra vierge als laatste toe, als u deze gebruikt.

Breng de mayonaise op smaak met zout en peper.

In tegenstelling tot kant-en-klare mayonaise is deze mayonaise dik, geel en stroperig.

Als u haar wilt bewaren, kunt u haar verdunnen met 1-2 eetlepels kokend water.

Kook de garnalen in een grote pan zout water.

Kook gamba's met kop (waarvan er ca. 10-12 in een kg gaan) ca. 6 minuten, grote diepwatergarnalen ca. 3 minuten en kleinere garnalen 2 minuten.

Kook zeer kleine garnalen in gedeelten - dompel ze alleen een poosje onder.

Laat ze uitlekken en leg ze op een grote schaal bestrooid met grof zout.

Plet de kappertjes met een lepel, roer ze door de mayonaise en doe deze in een kom.

Zet borden op tafel voor de schalen van de garnalen en servetten als de garnalen nog erg heet zijn.

Info: Mayonaise en verse garnalen passen uitstekend bij elkaar. Het is echter ironisch dat u van grotere garnalen een grotere hoeveelheid nodig hebt. Mayonaise is uitgevonden op Menorca en is genoemd naar Mahon, hoewel de Fransen vaak beweren dat het hun vondst is. Hier vindt u zowel het traditionele recept als een gemakkelijkere blenderversie, waar een heel ei ingaat. Tegen de verwachting in is mayonaise niet lekker als ze met enkel olijfolie extra vierge wordt bereid - hoewel ze wel licht naar olijven moet smaken.

## Gambas en gabardinas (garnalen in een jasje)

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

### ***Ingrediënten***

500 g grote garnalen, ongepeld

olijfolie voor het frituren

1 citroen, in partjes gesneden

voor het beslag

100 g bloem

1 mespunt zout

3 eetlepels olie of gesmolten boter

175 ml lauw water

1 mespunt cayennepeper

1 eiwit

### ***Bereiding***

Meng voor het beslag bloem en zout in een blender (of een kom) en roer dit met de olie of boter en het water tot een glad beslag.

Voeg wat cayennepeper toe en laat het beslag staan terwijl u de garnalen pelt.

Verhit de olie (op de hoogste stand in een friteuse).

Klop het eiwit stijf en schep het door het beslag.

Doop de garnalen in het beslag en leg ze in de olie.

Laat het beslag ca. 30 seconden rijzen en kleuren en neem de garnalen dan met een schuimspaan uit de olie.

Laat de garnalen uitlekken op keukenpapier en serveer ze direct met de stukjes citroen.

Info: Dit is een zeer populaire tapa in Baskenland. De naam, die letterlijk "garnalen in gabardines" betekent, stamt waarschijnlijk uit de tijd dat het leger van Napoleon Spanje binnenmarcheerde in waterdichte capes. Door het luchtige, knapperige beslaglaagje blijven de garnalen sappig tijdens het frituren.

## Gambas picantes (garnalen met knoflook, olie en chilisaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 3 personen

6 eetlepels olijfolie

4 teentjes knoflook, geperst

2 gedroogde rode pepers, zaadjes verwijderd en verkruid

450 g ongekookte steurgarnalen met schaal

zeezout

### ***Bereiding***

Verhit de olie, voeg de knoflook en pepers toe en bak alles 1-2 minuten.

Doe de garnalen erbij en voeg zout naar smaak toe.

Bak de garnalen snel in 2 minuten en draai ze daarbij regelmatig om.

Serveer de garnalen in verwarmde schaalpjes en geef er brood bij om in de olie te dopen.

Info: De knoflook en pepers geven niet alleen de garnalen meer smaak, maar ook de olie. Ook de garnalen geven de olie meer smaak en zo ontstaat er een heerlijke saus waar u een stukje brood in kunt dopen. Pel de garnalen met uw vingers.

## Gambas picantes al ajillo (gambas met Spaanse peper en knoflook)

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

500 g gamba's (diepvries)  
1 Spaans pepertje in ringetjes  
4 teentjes knoflook in plakjes  
4 eetlepels olijfolie  
1 onbespoten citroen  
2 eetlepels gehakte peterselie  
2 blaadjes laurier

### ***Bereiding***

Laat de gamba's even ontdooien in een kom met warm water.  
Neem ze met de handen uit het water en dep ze goed droog met keukenpapier.  
Verhit de olijfolie in een diepe braadpan of wok.  
Doe er de gamba's, de peperringetjes, de knoflook en de laurierblaadjes bij.  
Roerbak 3 à 4 minuten op hoog vuur.  
Schep ze uit de olie in een kommetje.  
Strooi er de peterselie over en garneer met schijfjes citroen.

## Gambaspiesjes met mango en papajadip

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

24 gamba's  
2 mango's  
2 witte uien  
boter  
1 limoen  
4 sla-of bananenblaadjes

voor de Caraïbische marinade

4 sinaasappelen  
1 limoen  
2 teentjes look  
½ ui  
1 Madame Jeanette-pepertje  
3 eetlepels olijfolie  
1 theelepel paprikapoeder  
1 theelepel sherry  
1 mespunt komijnpoeder  
een stukje vers geraspte gember  
peper  
zout

voor de exotische dip

1 rijpe papaja  
½ rode paprika  
½ ui  
½ bosje koriander  
2 eetlepels olijfolie  
1 theelepel rietsuiker

### ***Bereiding***

Maak de marinade: pers de sinaasappelen en de limoen.

Pers de look, snipper de ui en  $\frac{3}{4}$  van het pepertje. (Madame Jeanette-pepertjes zijn zeer hete pepertjes, kort geblokt met deukjes aan de zijkant.

Ze zijn oranje van kleur.)

Doe het sap met de look, de ui, het pepertje en de overige in een steelpannetje en breng aan de kook.

Even laten sudderen en van het vuur nemen.

Pel de gamba's, laat de staartvin eraan.

Schik ze in een platte schotel en overgiet met de lauwe marinade.

Zet 2 uur in de koelkast.

Ondertussen kun je de dipsaus maken: schil de papaja en de paprika, verwijder de zaadjes en snijd in stukjes.

Snipper de ui en pluk de korianderblaadjes.

## Gambaspiesjes met mango en papajadip

---

Mix alles fijn met de olijfolie en voeg de rietsuiker, peper en zout toe.

Zet koel weg.

Schil de mango's, snijd ze in stukken.

Snijd de uien in maantjes.

Laat de gamba's uitlekken.

Steek afwisselend 3 gamba's, een stukje mango en ui op satéprikkers.

Gebruik 2 prikkers per spies, het verhindert dat de stukken ronddraaien tijdens het bakken.

Bak de spiesjes in een grote pan met boter.

De spiesjes kunnen ook op de barbecue gebakken worden.

Serveer eventueel op een sla- of bananenblad met de dipsaus en een limoenpartje.

## Gamberoni alla griglia con asparagi (gegrilde reuzegarnalen met asperges en zoete aardappelen)

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

### ***Ingrediënten***

16 reuzegarnalen, gepeld en schoongemaakt

40 g olijfolie, en extra olie voor het bakken van de vis  
visbouillon

1 eetlepel citroensap

30 g (1 eetlepel) Siciliaanse kappertjes, afgespoeld en uitgelekt

8 schoongemaakte en opgekookte aspergestengels

dunne schijfjes diepgevroren zoete aardappelen gebakken in  
olijfolie

### ***Bereiding***

De garnalen op een laag vuur bakken in olijfolie tot deze lichtbruin zijn.

De pan van het vuur nemen en warm houden.

Een beetje visbouillon en een flinke scheut citroensap aan de pan toevoegen en op de bodem van de pan aangekoekte vis losschrapen.

De Siciliaanse kappertjes toevoegen en het vocht op een hoog vuur laten indikken.

De olijfolie toevoegen.

Garnalen en asperges op een schaal schikken en garneren met de aardappelchips.

## Ganda ham gevuld met St. Jacobsschelpen

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

### ***Ingrediënten***

12 jacobsschelpen  
4 struikjes witlof  
1 stengel prei  
8 plakken Ganda Ham  
peper  
zout  
2 dl kippenbouillon  
1 dl room  
bloem  
arachideolie  
enkele takjes verse tuinkruiden (dille, selderij, kervel)

### ***Bereiding***

Open de jacobsschelpen en was de witte noten onder stromend water.  
Was het witlof en laat de struikjes uitlekken.  
Dep het witlof droog en verwijder de buitenste blaadjes.  
Snijd de struikjes in een julienne (repen) van circa 3 cm.  
Was de prei en snijd de stengel in 12 lange, heel dunne slierten die eventjes worden geblancheerd.  
Snijd de helft van de Ganda Ham in fijne reepjes van 1 cm breedte.  
Laat de rest van de ham circa 20 minuten drogen in een oven van 85 °C.  
Bestrooi de jacobsschelpen met peper en zout en rol ze in de reepjes ham.  
Laat de kippenbouillon inkoken tot de helft en voeg vervolgens de room en de witlofjulienne toe.  
Roer af en toe en breng de saus op smaak.  
Wentel de jacobsschelpen door wat bloem en bak ze 1 minuut aan beide kanten in hete olie.  
Laat ze uitlekken op keukenpapier en pak ze in als een cadeautje met de reepjes prei.  
Verdeel het witlof in het midden van voorverwarmde diepe borden.  
Schik de jacobsschelpenpakketjes eromheen en druppel er wat saus bij.  
Garneer met enkele takjes verse tuinkruiden en de plakjes gedroogde Ganda Ham.

## Garidhes saganaki (gegratineerde scampi's met feta en Metaxa)

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Grieks       | Type  | Groente     | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 kg verse grote garnalen of scampi's  
1 dl olijfolie extra vierge  
1 fijngehakte middelgrote ui  
1 eetlepel metaxa (of cognac)  
1 eetlepel bloem  
4 gepelde, ontpitte en in blokjes gesneden rijpe tomaten  
½ koffielepel suiker  
1 blokje gevogeltebouillon (facultatief)  
peper  
zout  
een mespuntje cayennepeper  
200 g feta  
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie

### ***Bereiding***

Bak de garnalen of scampi's in olijfolie en pel ze.  
Fruit de helft van de fijngehakte ui in de olijfolie, doe er garnalen bij en laat verder bakken gedurende 2 à 3 minuten.  
Bevochtig met de metaxa en strooi er de bloem over.  
Verhit wat olijfolie in een andere pan en fruit er de rest van de ui in.  
Doe er de tomatenblokjes, de suiker en het bouillonblokje bij en kruid met peper, zout en cayennepeper.  
Laat zachtjes inkoken tot sausdikte.  
Doe beide bereidingen in één ovenschotel.  
Dek af met plakken fetakaas, strooi er de fijngehakte platte peterselie over en laat gratineren in een warme oven van 180°C.  
Serveer meteen.

Info: Een specialiteit van het eiland Lesbos.

## Garnaalkroketteren 2

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

### ***Ingrediënten***

100 g gezouten boerenboter  
180 g bloem  
½ l court-bouillon  
150 g gemalen gruyèrekaas  
200 g grijze gepelde garnalen  
3 eieren (dooier en eiwit scheiden)  
½ citroen  
paneermeel  
olijfolie  
peper  
nootmuskaat

voor de court-bouillon

1 ui  
peper  
1 scheutje wijn  
1 citroen  
koppen en staarten van 1 kg garnalen

### ***Bereiding***

Bereid de court-bouillon 2 dagen voordien: doe de aangegevenen in een kookpot, breng alles aan de kook, laat 2 uur zacht koken, haal van het vuur en laat een nacht trekken.

De dag voordien: vul het sap van ½ citroen aan met court-bouillon tot een ½ l vocht.

Giet deze halve l in een kookpot (liefst een koperen), doe er 3 dooiers bij evenals de bloem, boter, peper en nootmuskaat.

Breng dezeal roerend aan de kook tot er een dikke massa ontstaat.

Neem de pot van het vuur en roer er de kaas onder.

Voeg als laatste de garnalen met een houten lepel toe.

Bestuif een grote snijplank met bloem en maak van het beslag een rechthoekige plak (naargelang van de vorm van uw plank) van 2 cm hoog.

Laat dit mengsel een nacht opstijven in de koelkast.

Maak na het opstijven blokjes van het beslag.

Maak ze groter of kleiner naargelang van het doel: aperitiefhapje of voorgerecht.

Klop ondertussen het eiwit op met een scheutje olijfolie en wentel de kroketteren eerst door de eiwitten en daarna door het paneermeel.

Bak de kroketteren in frituurolie van 190°C.

Serveer ze op een bedje van gemengde sla, versier met een takje gefrituurde peterselie en wat garnalen.

## Garnalen, choisum en koriander

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

### ***Ingrediënten***

1½ kg grote, ongekookte garnalen  
2 middelgrote wortels (240 g)  
1 eetlepel arachideolie  
1½ theelepel chiliolie  
1 eetlepel geraspte verse gember  
60 ml honing  
60 ml rijstazijn  
4 groene uien, kleingesneden  
300 g minichoisum, schoongemaakt en fijngesneden  
2 eetlepels fijngehakte verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Pel de garnalen en verwijder de darmkanalen; laat de staartjes zitten.  
Snijd de wortels met een dunschiller in lange, dunne repen.  
Verhit de arachide- en chiliolie en roerbak de garnalen, in porties, tot ze net beginnen te verkleuren.  
Voeg de gember, honing en azijn toe en breng aan de kook.  
Doe de garnalen terug in de wok samen met de wortels, uien, choisum en koriander en roerbak tot de choisum net slap wordt.  
Serveer meteen met gestoomde rijst.

## Garniture à l'Algérienne (garnituur uit Algiers)

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

### ***Ingrediënten***

2 rode paprika's

200 g rijst

25 g gehakt

25 g

sla

1 aubergine

### ***Bereiding***

Snij de paprika's doormidden en haal er de zaadlijsten uit.

Sauteer de rijst in wat olie, geef er dan het dubbele van zijn volume aan water bij, voeg wat zout toe en laat hem met het deksel op de pan zachtjes gaar worden.

Sauteer het gehakt, snij de sla in juliënne.

Meng dit door de rijst als deze klaar is.

Vul hier de halve paprika's mee.

Leg er een klontje boter op.

Zet ze in een beboterde ovenschaal 20 minuten in een oven van 200° C.

Snij de aubergine aan dikke schijven en sauteer deze in wat boter gedurende 10 minuten.

Sausadvies: De gebonden jus van het vlees.

Serveertip: Vlees en gevogelte.

## Garniture à la Wladimir (garnituur Wladimir)

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

### ***Ingrediënten***

1 komkommer

2 courgettes

### ***Bereiding***

Boor met de parisienneboor bolletjes uit de geschilde komkommer.

Schil de courgettes en snij ze in brunoise.

Stoof de komkommer zachtjes in wat boter gedurende 10 minuten.

Sauteer de courgettes op hoog vuur in wat boter gedurende 5 minuten.

Sausadvies: Het braadvocht van het vlees, afgeblust met zure room en gekruid met paprikapoeder en mierikswortel.

Serveertip: Vlees

## Garniture à la zingara (garnituur van de zigeunervrouw)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

100 g magere ham  
100 g gekookte tong  
100 g champignons  
1 truffel

### ***Bereiding***

Snij alle ingrediënten in juliënne.

Sauteer in wat boter de champignons, voeg de rest toe en verwarm het.

Sausadvies: Demiglace met tomatenpuree en dragon.

Serveertip: Kalfsvlees en gevogelte.

## Gebakken gamba's met knoflook en uien

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

### ***Ingrediënten***

24 rauwe gamba's  
4 teentjes knoflook  
2 kleine uien  
4 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels medium sherry  
1 eetlepel citroensap  
peper  
zout  
2 eetlepels fijngehakte verse peterselie

### ***Bereiding***

Was de gamba's en dep ze droog.  
Pel de teentjes knoflook en snijd ze in zeer dunne plakjes.  
Pel de uien en snijd ze in dunne ringen.  
Verhit de helft van de olie en bak de plakjes knoflook heel licht bruin.  
Scheep ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken.  
Voeg de uienringen aan de pan toe en bak ze omscheppend 4 minuten op een hoog vuur.  
Scheep ze uit de pan.  
Verhit de rest van de olie in de pan en bak hierin de gamba's omscheppende in 3-4 minuten gaar.  
Voeg de sherry, het citroensap, de knoflook en de uien toe.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Laat het geheel nog heel even doorwarmen.  
Bestrooi met de peterselie.  
Lekker met gekookte rijst met stukjes rode paprika erdoor en gestoofde courgette.

## Gebakken witlof met runderreepjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

700 g witlof  
4 eetlepels oosterse wokolie  
400 g runderreepjes  
1 ui, gesnipperd  
2 theelepels knoflookpuree, bakje à 90 g  
4-6 eetlepels woksauz zoete soja (conimex)  
peper, zout  
4 eetlepels verse koriander, fijngesneden

### ***Bereiding***

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes los.  
Verhit 1½ eetlepel van de olie in een wok met antiaanbaklaag en roerbak de vleesreepjes, in twee porties, op een hoog vuur bruin.  
Scheep ze uit de pan.  
Voeg de rest van de olie toe en laat hem goed heet worden.  
Roerbak de witlof al omscheppend beetgaar.  
Scheep de vleesreepjes, de woksauz en peper en zout naar smaak toe en warm alles goed door. Strooi de koriander erover.  
Lekker met gekookte aardappelen.

## Gebakken zeetongfilet met garnalen en schorseneren

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

### ***Ingrediënten***

4 grote zeetongfilets  
2 schorseneren  
1 eetlepel bloem  
1 citroen  
1 dl room  
1 eetlepel scherpe mosterd  
2 eierdooiers  
4 eetlepels bouillon van garnaalkoppen  
1 bosje verse dragon  
2 dl bruine kalfsfond  
1 dl bruin bier  
50 g raketsla  
100 g boter  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak de schorseneren schoon met de dunschiller.  
Snijd ze in staafjes van 4 cm lang en snijd elk staafje in de lengte doormidden.  
Kook de schorseneren gaar gedurende een kwartier in water waaraan een papje van de bloem, een beetje water en het sap van een halve citroen werd toegevoegd.  
Hou apart.  
Meng de room met de mosterd.  
Laat de bruine kalfsfond inkoken met 1 dl bruin bier tot er nog maar één derde van overblijft.  
Sla met de zijkant van een groot mes de tongfilets een beetje plat. Kruid met peper en zout.  
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Plooi de uiteinden van de filets samen.  
Kleur de vis even in een braadpan in wat boter.  
Leg dan de filets in een beboterde ovenschotel met wat water erin.  
Laat de vis gedurende een vijftal minuten verder garen in de oven.  
Bak de schorseneren 5 minuten op matig vuur in een braadpan met wat boter.  
Draai de schorseneren vervolgens in wat mosterdroom.  
Klop de eierdooiers en de garnalenbouillon op tot een luchtige sabayon.  
Dat gebeurt met de garde op een zacht vuurtje.  
Als de sabayon mooi schuimig is geworden binden we de saus nog wat door met 50 g gesmolten boter.  
Voeg dan peper en zout toe, een paar druppels citroensap en een eetlepel fijngehakte dragonblaadjes.  
Hou het sausje even warm.  
Haal de biersaus van het vuur en bindt ze met een klontje boter.  
Laat niet meer koken.  
Draai de raketsla in wat mosterdroom.  
Giet in het centrum van de borden een paar lepels biersaus.  
Leg daarop de gebakken zeetongfilets.  
Bedek de vis met een toefje raketsla.  
Strooi de schorseneren en de garnalen omheen de vis.

## **Gebakken zeetongfilet met garnalen en schorseneren**

---

Werk af met de mousseline met dragon.

## Gegratineerde pruimen met marsepein in sabayon van Orval

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 gedroogde pruimen van Agen  
200 g marsepein 50/50  
2 eierdooiers  
2 dl Orval trappist  
1 lepel suiker  
1 lepel opgeklopte room

### ***Bereiding***

Laat de pruimen 1 uurtje wellen in water.  
Ontpit de pruimen en vul de vruchten op met een bolletje marsepein.  
Meng de eierdooiers met de suiker.  
Voeg het bier toe en klop het op een klein vuurtje op tot een sabayon.  
Spatel er de lepel opgeklopte room onder.  
Verdeel de pruimen over 4 vuurvaste bordjes en nappeer ze met de sabayon.  
Gratineer de pruimen kort onder de grill.  
Serveer meteen.

## Gegratineerde schelp met mantelschelpnoten

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

### ***Ingrediënten***

500 g mantelschelpnoten (diepvries)  
250 g mosselen  
125 g Noordzeegarnalen  
2 koppen soepgroenten (diepvries)  
150 g champignons  
100 g gemalen gruyèrekaas  
1 dl room  
1 dl droge witte wijn  
1 eierdooier  
4 eetlepels paneermeel  
2 eetlepels boter  
1 eetlepel bloem  
het sap van ¼ citroen  
tijm  
laurier  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Breng ½ l water aan de kook met de diepgevroren soepgroenten, de wijn, tijm, laurier, peper en zout. Neem de pan van het vuur en laat ten minste 30 minuten trekken.  
Snij de champignons in vieren, besprenkel met wat citroensap en stoof ze in een nootje boter (5 à 10 minuten).  
Zeef de groentebouillon en breng opnieuw aan de kook.  
Voeg de diepgevroren mantelschelpnoten toe en laat ze 5 minuten zachtjes garen.  
Doe er de mosselen en garnalen bij en laat even verwarmen.  
Giet door een zeef en vang het kookvocht op.  
Smelt 1 eetlepel boter en strooi er 1 eetlepel bloem in.  
Laat even bakken en leng al roerend aan met gezeefd kookvocht, tot u een smeulige saus bekomt.  
Roer de eierdooier door de room en meng door de saus.  
Roer de zeevruchten door de saus en breng op smaak met peper en zout.  
Verdeel de bereiding over schelpen of vuurvaste schoteltjes.  
Bestrooi met paneermeel en gemalen kaas.  
Laat mooi kleuren onder de grill.  
Serveer meteen.

Info: Mantelschelpnoten zien eruit als St Jakobsnoten en ook de smaak is gelijkaardig. Dit is niet zo verwonderlijk, want het zijn 2 sterk verwante soorten schelpdieren : pecten (St Jakobsschelp) en pectinidea (mantelschelp). In de meeste gevallen gaat het bij de grotere soorten om St Jakobsnoten en bij de kleinere soorten om mantelschelpnoten.

## Gegrilde lamskotelet met tijmworteltjes

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 bos worteltjes, geschrapt en in schuine plakjes gesneden  
de blaadjes van drie takjes verse tijm  
25 g boter  
2 theelepels lichte basterdsuiker  
zout  
½ eetlepel mediterrane roerbakolie  
8 lamskoteletten

### ***Bereiding***

Doe de worteltjes met de tijm, de boter, de suiker en zout naar smaak in een hapjespan en voeg zoveel water toe zodat de worteltjes voor de helft onder staan.

Kook de worteltjes, met de deksel op de pan ± 5 minuten op een laag vuur.

Neem de deksel van de pan, draai het vuur vervolgens op de hoogste stand en kook de worteltjes totdat al het vocht verdampt is en de worteltjes mooi glanzen.

Verhit gelijktijdig een grillpan tot heel heet.

Wrijf de koteletten in met olie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak.

Grill ze in ± 5 minuten aan beide kanten bruin en vanbinnen rosé.

Serveer de worteltjes met de koteletten.

Lekker met gebakken aardappelpartjes.

Wijnadvies: Château Remouly, rood, Frankrijk

Info: Mediterrane roerbakolie is een lekkere gearomatiseerde zonnebloemolie die goed verhit kan worden dus heel geschikt om in te roerbakken of te gebruiken als u iets wilt grillen.

## Gekarameliseerde appelhoningtaart

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

### ***Ingrediënten***

5 Jonagold appelen  
75 g griessuiker  
75 g bruine suiker  
100 g boter  
100 g vloeibare lavendelhoning  
1 pakje bladerdeeg (350 g)

### ***Bereiding***

Schil de appelen, verwijder het klokhuis en snijd ze in 4 partjes.  
Doe het mengsel van witte en bruine suiker in de taartvorm.  
Strooi er de in kleine blokjes gesneden boter over.  
Zet onder de grill en laat lichtjes karameliseren.  
Schik de appelen in de vorm vast en dicht tegen elkaar.  
Overgiet met de vloeibare lavendelhoning.  
Zet 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 °C.  
Haal uit de oven en verwijder de helft van het sap met een lepel.  
Dek af met dun uitgerold bladerdeeg (4 mm dik) en prik in.  
Bak 30 minuten in een voorverwarmde oven van 175 °C.  
Laat een paar minuten afkoelen en keer dan om op een ronde schotel.  
Serveer warm of koud.

Info: Weet je dat honing energierijker is dan suiker ? Bovendien neemt ons lichaam de in honing aanwezige suikers beter op. Je hebt dus goede redenen om aan deze taart te beginnen.

## Gelakte kreeft

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

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

1 kreeft van 600 g  
50 g schijnraket  
50 g hart van krulsia  
1 volledige prei  
2 wortels  
2 takjes groene selder  
1 grote ui  
1 kruidenbultje  
100 ml olijfolie extra vierge  
champagne-azijn  
korianderkorrels  
1 bundel verse koriander  
100 g fijne kristalsuiker  
1 soeplepel honing  
grof zout  
zwarte peper  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Marineer op de vooravond enkele verse blaadjes koriander in de olijfolie.  
Maak de prei, wortels en selder schoon en spoel ze.  
Hou het wit van de prei afzonderlijk en snij de rest van de groenten en de ui grof.  
Laat in een grote pan 2 l water koken met de groenten, het kruidenbultje en het grof zout.  
Gul bestrooien met peper.  
Dompel de kreeft (levend of niet) in de court-bouillon en laat deze goed koken gedurende 30 minuten.  
Laat de kreeft in het kookvocht afkoelen.  
Laat de kreeft uitlekken.  
Snij hem in de lengte doormidden.  
Snij de staart af en verwijder het darmkanaal.  
Verwijder het vlees en enkele pootjes die u voor de decoratie houdt.  
Hou de schaal en het rode deel afzonderlijk.  
Snij het wit van de prei in rondjes.  
Breng op smaak en stoom ze of kook ze in water.  
Laat uitlekken.  
Giet een scheutje olijfolie erbij, bestrooi met geplette korianderkorrels en zet opzij.  
Maak karamel met de suiker en wat water.  
Voeg de honing toe.  
Voeg nog wat water toe als uw siroop niet vloeibaar genoeg is.  
Maak de sla schoon en spoel ze, snij de blaadjes in strookjes van 5 cm.  
Leg ze in een slakom.  
Voeg peper en zout toe, een scheutje champagne-azijn en wat olijfolie met koriander.

## Gelakte kreeft

---

Meng goed en hou afzonderlijk.

Verwarm de grill van de oven.

Leg de kreeft op een schotel en bestrijk hem met honingsiroop (gebruik hiervoor een penseel).

Plaats de schotel onderaan in de oven en blijf besprenkelen met siroop tot het oppervlak van de kreeft er mooi gelakt uitziet.

Verdeel de salade over de borden.

Leg de kreeft op de salade.

Leg de preirondjes er rond.

Versier met de pootjes en blaadjes verse koriander.

Tips: Als u een levende kreeft koopt, vraag dan de visboer om de scharen goed vast te binden. Om de kreeft goed te laten uitlekken maakt u een inkeping boven op de kop en houdt u hem ondersteboven om het water binnenin te laten wegllopen. Suggestie: Maak een bisque de homard met de kookbouillon, de schaal en het rode gedeelte. Weetje: Koriander bestaat in twee vormen met een sterk verschillende smaak. De korianderkorrels lijken op peperkorrels maar zijn niet pikant. Men gebruikt korianderkorrels of -poeder om bepaalde likeursoorten te maken, zoals Chartreuse, in heel wat Aziatische en Afrikaanse gerechten en voor kerrie. De verse korianderblaadjes daarentegen hebben een typische en licht gesuikerde smaak die uw salades en Mediterrane gerechten perfect op smaak brengt. Een taboulé met verse koriander is echt goddelijk ! Koriander groeit gemakkelijk in de tuin of in een pot buiten. Het is een gulle en meerjarige plant die in juni-juli prachtige kleine bloempjes geeft. Bisque de homard: Laat uw court-bouillon van kreeft koken. Mix de schaal, de kop en de romige gedeeltes om een zeer fijne puree te verkrijgen en giet deze via een zeef in de bouillon. Voeg een glaasje witte wijn toe, een klein blikje tomatenpuree (of ½ blikje gepelde tomaten). Laat koken op een zacht vuur. Om de bisque te binden klopt u in een kom 250 ml verse room en 1 eierdooier samen, klop dit mengsel stevig door de soep.

## Gepeperde chocoladetaart

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

### ***Ingrediënten***

150 g pure chocolade (70% cacao)  
½ espressokopje geconcentreerde koffie  
4 eiwitten  
2 eierdooiers  
1 pakje lange vingers (boudoirs)  
2 tassen sterke koffie  
versgemalen peper  
2 dl room  
chocoladekoffiebonen

### ***Bereiding***

De chocolade in stukken breken en in een kom doen.  
Een half kopje geconcentreerde espresso toevoegen en de chocolade au bain-marie smelten.  
De eierdooiers een voor een door de lauwe chocolade mengen.  
Kruiden met versgemalen peper.  
De eiwitten stijfkloppen en voorzichtig door de chocoladecrème spatelen.  
Een kleine springvorm (formaat: voor 4 personen) met aluminiumfolie bedekken.  
De bodem en de randen bekleden met lange vingers, die door de koffie zijn gehaald.  
De vorm verder vullen met chocoladecrème.  
Miniumum 4 uur in de koelkast laten opstijven.  
Versieren met chocoladekoffiebonen.  
Koel serveren, eventueel met lobbij geklopte, gesuikerde room.

## Gevulde aardappel met garnalen en bieslook, aangestoofde prei en een mousselinesausje

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

### ***Ingrediënten***

4 middelgrote vastkokende aardappelen

4 preistelen

4 eieren

600 g grijze garnalen

1 citroen

kervel

1 botje bieslook

4 Franse sjalotten

100 g room

200 g boter

grof zout

### ***Bereiding***

Was de aardappels zorgvuldig en gaar ze op grof zout in een voorverwarmde oven.

Snij er een deksel af wanneer ze gaar zijn.

Hol de aardappels en de deksels uit.

Meng het kruim met de boter, de room, de sjalotten en de fijngesneden bieslook tot een smeuïge puree.

Afkruiden met peper, zout en nootmuskaat.

Voeg er daarna de helft van de garnalen aan toe.

Vul de aardappels met deze puree op en warm opnieuw op in de oven.

Was intussen de prei, snijd en stoof aan in wat boter.

Voor de saus: klop de eierdooiers en wat water op tot een mousselinesaus en kruid met peper en zout en citroensap.

Dresseer de aangestoofde prei op het bord en plaats de aardappel erop.

Nappeer met de mousselinesaus en bestrooi daarna het geheel rijkelijk met de rest van de garnalen.

Versier met een takje kervel.

## Gevulde mosselen

Menugang Hapje  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

48 mooie mosselen

1 ui

1 tak selder

peper

zout

glas witte wijn

voor de vulling

1 bosje waterkers

2 tomaten

1 topje boter

4 soeplepels room

### ***Bereiding***

De mosselen laat je opengaan met een tak selder en gehakte ui in het midden.

Je strooit er peper

en zout over en je giet een glas witte wijn in de kookpot.

In een kleine 5 minuten laten opengaan.

Je haalt de mosselen uit hun schelp en je houdt 48 schelpen over die je netjes uitkrabt en omspoelt.

Het kookvocht van de mosselen kook je in tot je nog een paar lepels overhoudt.

Het bosje waterkers smoor je in boter en je hakt dit stoofsel.

Je doet er het mosselsap in en de room.

Dit laatje nu inkoken tot je een mooi gebonden saus hebt.

Afsmaken met peper en zout.

In iedere schelp giet je een iets waterkerssaus en je legt er de mossel op.

Je hebt de tomaten ontveld, ontpit en gehakt en naast iedere mossel leg je een topje tomaat.

Een paar minuten in de oven gratineren en klaar.

Opdienen met een sneetje brood.

## Gigue de chevreuil sauce Diane (reebout met Dianasaus)

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

### ***Ingrediënten***

1 reebout  
3 uien  
5 teentjes knoflook  
2 wortels  
1 bouquet garni  
3 dl olie  
1 l rode wijn  
75 g bloem  
2 dl wijnazijn  
2 dl slagroom  
enkele reebotten

### ***Bereiding***

Twee dagen voor het serveren maken we de marinade.  
Schil uien, wortels en knoflook.  
Snij wortels en ui in grove brunoise.  
Leg de botten op de bodem van een pan, leg er de bout op, voeg de groenten toe en geef er de wijn over en 1 dl olie.  
Voeg er nog het bouquet garni bij en laat het 48 uur marineren.  
Laat dan de bout uitlekken, passeer de rest van de marinade.  
Verhit een dl olie in een pan en sauteer hierin de botten en de groenten mooi bruin.  
Geef er de bloem over, meng deze er goed door en laat de bloem bruin worden.  
Geef er dan de azijn bij en laat deze voor de helft inkoken.  
Voeg nu het vocht van de marinade toe, zout en peper en laat zachtjes een uur koken op klein vuur.  
Doe de bout in een ovenvaste schaal, geef er zout en peper over, en de rest van de olie en zet hem in een oven van 200 C.  
Laat hem daar 15 minuten per 500 g, keer hem af en toe om en arroseer hem vaak.  
Passeer de saus, reduceer ze tot 2/3 onder vaker afschuimen, voeg de slagroom toe, controleer de smaak en laat zachtjes koken totdat de bout klaar is.  
Leg de bout op een voorverwarmde schaal, geef er wat saus over en serveer de rest van de saus in een sauskom.

## Granité van roze pompelmoes met cassissorbet

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

### ***Ingrediënten***

12 roze pompelmoezen voor 6 dl sap  
2 roze pompelmoezen als versiering  
15 g citroensap  
75 g suiker  
200 g water  
800 g cassissorbet  
200 g cassiscoulis  
8 muntblaadjes

### ***Bereiding***

Meng de dag voordien het pompelmoessap met het citroensap, de suiker en het water en breng aan de kook.

Roer goed en laat afkoelen.

Giet in een ondiepe schotel en zet voorzichtig een nacht in de diepvries.

Schil voor de afwerking de roze pompelmoezen tot op het roze vruchtvlees.

Snijdt dan met een mes de partjes vruchtvlees uit de witte vliesjes.

Voorzie 3 partjes per persoon.

Schik een bolletje cassissorbet in het midden van de borden.

Haal de granité uit de diepvries.

Rasp de granité met een vork over het cassisbolletje.

Nappeer met de cassiscoulis en leg een muntblaadje op het bolletje.

Schik 3 pompelmoespartjes in waaivorm rond het sorbetbolletje.

## Groenteburger met kerrie-mangosaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 duopak krieltjes (700 g)  
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)  
2 eetlepels ongezouten cashewnoten  
1 rijpe mango  
2 eetlepels olijfolie  
2 schaaltes groenteburger (à 2 stuks)  
1 zakje kerrie-ananassaus (49 g)

### ***Bereiding***

Krieltjes koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Sperziebonen in ca. 8 minuten beetgaar koken.  
Cashewnoten grof hakken.  
Mango schillen en 2/3 van vruchtvlees met staafmixer pureren.  
Rest van vruchtvlees in kleine blokjes snijden.  
In koekenpan olie verhitten en burgers op matig vuur in ca. 5 minuten bakken, af en toe omkeren.  
Intussen saus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Gepureerde mango en mangostukjes erdoor roeren en nog ca. 1 minuut door en door verwarmen.  
Burgers op vier borden leggen.  
Garneren met kerrie-mangosaus en cashewnoten.  
Serveren met krieltjes en sperziebonen.

## Groentecurry met kalkoen en gamba's

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

### ***Ingrediënten***

4 kalkoenfilets  
12 gekookte gamba's (diepvries)  
1 eetlepel gesnipperde sjalotten  
300 g groentereepjes (diepvries)  
1 kop tomatenblokjes (diepvries)  
250 g wilde rijst  
4 schijven ananas  
165 cc kokosmelk (blik)  
1 blokje kippenbouillon  
3 eetlepels zonnebloemolie  
1 eetlepel kerriepoeder  
½ eetlepel paprikapoeder  
wat cayennepeper  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snij de kalkoenfilet in kleine blokjes.  
Snij de ananasschijven in stukjes.  
Verhit 2 eetlepels olie in een grote pot en bak er de kalkoenblokjes in al roerend.  
Kruid met peper en zout.  
Haal uit de pan.  
Voeg nog een eetlepel olie toe en doe er de sjalotsnippers in.  
Laat even bakken.  
Doe er de rijst bij en laat al roerend even glazig stoven.  
Giet er de kokosmelk en 2 dl water bij.  
Voeg het bouillonblokje, 1 eetlepel kerrie en ½ eetlepel paprika toe en roer om.  
Doe er het vlees weer bij en laat afgedekt zachtjes sudderen gedurende 15 minuten.  
Voeg de diepgevroren groentereepjes, de diepgevroren tomatenblokjes en de ananastukjes toe en roer om.  
Voeg indien nodig nog 3 à 4 dl water toe.  
Laat nog 5 minuten pruttelen.  
Breng op smaak met cayennepeper, peper en zout.  
Schik de diepgevroren gamba's op de currysotel en laat ze 5 à 7 minuten heel zachtjes verwarmen.  
Indien nodig op het einde het deksel schuin op de pan zetten om het vocht te laten verdampen.  
Dien onmiddellijk op met stokbrood.

## Hamburger met cowboysaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 krop kluitsla salatrio  
1 banaan  
6 eetlepels sladressing honig-mosterd  
½ eetlepel olijfolie traditioneel  
4 hamburgers  
6 eetlepels cowboysaus (Calvé)

### ***Bereiding***

Draai de sla los van de worteltjes en was hem in koud water.  
Droog de sla in een slacentrifuge.  
Pel de banaan en snijd hem in plakjes.  
Scheur de slablaadjes in stukjes en schep de sla met de banaan en de dressing door elkaar.  
Bestrijk de hamburgers met de olie en bak ze in een hete grillbak bruin en naar wens rosé of gaar.  
Serveer de hamburgers met de saus en de salade.  
Lekker met gebakken krieltjes in schil.

Wijnadvies: E&J Gallo Zinfandel

## Hangop met noten

---

|          |                       |       |   |         |     |
|----------|-----------------------|-------|---|---------|-----|
| Menugang | Lunchgerecht          | Soort | - | Snel    | Nee |
| Keuken   | Hollands              | Type  | - | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande april 2000 |       |   | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

3 l karnemelk

1 bakje gemengde noten (ongezouten ca. 175 g)

kaneelpoeder

poedersuiker uit strooibus

### ***Bereiding***

Royaal vergiet boven grote schaal of kom hangen.

Theedoek natmaken met water, uitknijpen en in vergiet leggen.

Karnemelk in theedoek schenken en in koelkast in ca. 2 dagen laten uitlekken.

Tussentijds regelmatig opvangen vocht weggooien.

Van noten ca. 2 eetlepels achterhouden en rest over vier kommetjes verdelen.

Hangop goed doorscheppen en over noten verdelen.

Achtergehouden noten erop scheppen en bestrooien met kaneelpoeder en poedersuiker.

## Hapjes met vulling van ganzenlever, zwezerik en zoetwaterkreeftjes

---

|          |       |       |       |         |     |
|----------|-------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hapje | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | Frans | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     |       |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 gele pâtissons (tulbandkalebas)  
4 groene pâtissons  
4 kleine tomaatjes  
200 g mager kalfsgehakt  
1 eierdooier  
1 takje verse marjolein  
1 tak pimpernel  
1 blad salie  
zout  
peper  
4 rivierkreeftjes  
100 g rauwe ganzenlever  
150 g schoongemaakte kalfszwezeriken

voor de infusie

1 takje pimpernel  
1 takje marjolein  
1 takje salie  
water

voor de saus

2 dl room  
1 takje pimpernel  
1 takje marjolein  
1 takje salie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

De pâtissons (soort pompoen) 5 minuten in gezouten water koken.  
De pâtissons verwijderen en de kreeftjes toevoegen en 1 minuut koken.  
De pâtissons laten afkoelen.  
De bovenkant van de pâtissons en de tomaten verwijderen en de groenten met een lepel leeghalen.  
Het kalfsgehakt kruiden met fijngesneden marjolein, pimpernel, salie, zout en peper.  
De leeggehaalde groenten vullen met gehakt.  
Een infusie trekken van pimpernel, marjolein, salie en een weinig kokend water.  
Alles vermalen in de blender van een mixer en zeven.  
Het vocht in een injectiespuit doen en de zwezerik op verschillende plaatsen een prik geven.  
De zwezerik bakken en in vier plakjes snijden.  
De ganzenlever in vier plakjes snijden.  
De rivierkreeftjes uit hun pantser halen en de staartjes op de tomaatjes leggen.  
De plakjes lever en zwezerik op de pâtissons leggen.

## Hapjes met vulling van ganzenlever, zwezerik en zoetwaterkreeftjes

---

De afgesneden bovenkanten van de groenten terug aanbrengen en vaststeken met een tandenstoker.

Alles 20 minuten in een oven van 160° C plaatsen.

Ondertussen de room met de kruiden inkoken.

De kruidenroom zeven.

De hapjes op vier warme borden schikken en de saus over de bordspiegels uitgieten.

## Haringtartaar 2

---

|          |             |       |     |         |    |
|----------|-------------|-------|-----|---------|----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vis | Snel    | Ja |
| Keuken   | Hollands    | Type  | -   | Slank   | Ja |
| Bron     | www.ah.nl   |       |     | Sterren |    |

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken maatjesharing (pak à 2 stuks)

½ zakje verse bieslook (à 25 g)

4 sneetjes casino witbrood

2 eetlepels boter

1 zakje rocket slamelange (75 g)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op de hoogste stand.

Haring zeer klein snijden.

Haring mengen met ui (uit pak).

Bieslook fijn knippen en mengen met haring.

Op smaak brengen met peper.

Brood besmeren met boter en in repen snijden.

Broodrepen ca. 3 minuten onder grill leggen tot ze goudbruin en knapperig zijn.

Sla over vier borden verdelen.

Haringtartaar in koffiekop scheppen en storten op sla.

Broodrepen ernaast leggen.

## Hartige taart 2

---

|          |                 |              |         |     |
|----------|-----------------|--------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht    | Soort -      | Snel    | Ja  |
| Keuken   | -               | Type Groente | Slank   | Nee |
| Bron     | Metro 14-5-2007 |              | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

olijfolie

1 ui

1 courgette

1 paprika

1 broccoli

1 pakje bladerdeeg

2 eieren

50 cl melk

30 g bloem

peper

zout

### ***Bereiding***

Snijd de ui, courgette, paprika en broccoli en bak het mengsel enkele minuten in een beetje olijfolie.

Bedek de bodem en rand van een taartvorm met bladerdeeg.

Doe het mengsel in de taartvorm en meng melk, eieren en bloem in een beker en giet het in de taartvorm.

Bak de taart een half uur op 200 C.

## Heilbotmousse met gerookte sprot

Menugang Hapje  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vis  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

gerookte heilbotmousse  
gerookte sprot  
dille  
roomse kervel  
toastbrood  
grijze garnaal  
zalmeitjes  
bieslook

### ***Bereiding***

De gerookte heilbot pureren en mengen met half opgeklopte room, afwerken met een weinig citroen en cayennepeper.

De sprot overlangs insnijden en ontgraten (de kop verwijderen).

De heilbotmousse op het bordje spuiten en versieren met grijze garnaal en bieslook.

Bovenaan de sprot schikken.

Bordje afwerken met zalmeitjes, roomse kervel en toast.

## Heilbotmousse met grijze garnalen

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

### ***Ingrediënten***

gerookte heilbotmousse  
gerookte sprout  
dille  
roomse kervel  
toastbrood  
grijze garnaal  
zalmeitjes  
bieslook

### ***Bereiding***

De gerookte heilbot pureren en mengen met half opgeklopte room, afwerken met een weinig citroen en cayennepeper.

De sprout overlangs insnijden en ontgraten (de kop verwijderen).

De heilbotmousse op het bordje spuiten en versieren met grijze garnaal en bieslook.

Bovenaan de sprout schikken.

Bordje afwerken met zalmeitjes, roomse kervel en toast.

## Helado de pasas de Malaga (muskaatijs)

---

Menugang Nagerecht

Soort -

Snel Nee

Keuken Spaans

Type IJs

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g muskaatrozijnen

vanille-ijs voor 4 personen

2½ dl Malagawijn of zoete oloroso-sherry

### ***Bereiding***

Giet circa 4 eetlepels kokend water over de rozijnen en laat ze 2 uur weken.

Laat ze uitlekken en schep ze door het ijs.

Schep het ijs in 4 kommen en giet de wijn of sherry erover.

Serveer meteen

Info: In het zuiden worden nagerechten in glazen geserveerd: superzoete olorosos, dessertwijnen uit Malaga - alsof je rozijnen drinkt - en wijnen gemaakt van of, net als sommige crèmesherry's, gezoet met Pedro Ximénez-druiven. Vooral Viña 25 is een aanrader. Hier vindt u een nagerecht dat met een lepel kan worden gegeten. IJs (meestal niet zelfgemaakt maar gekocht) is enorm populair in Spanje, maar er zijn maar weinig soorten die zo lekker zijn als deze.

## Herfstcompote

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

250 g verse vijgen  
300 g blauwe pruimen  
120 g braambessen  
6 klontjes suiker  
1 citroen (bij voorkeur onbehandeld)  
2 kruidnagels  
1 badiaansterretje (steranijs)

### ***Bereiding***

Was en ontpit de pruimen, snij ze in stukken.

Giet in een kookpot met de suiker, de kruidnagels, het badiaansterretje, een lange strook citroenschil en 2 eetlepels water.

Breng geleidelijk aan de kook, dek af en laat 10 minuten zachtjes sudderen.

Voeg er de gepelde en in 6 gesneden vijgen aan toe en laat nog 5 minuten sudderen.

Giet de braambessen in de compote, laat nog een- of tweemaal opborrelen en neem de kookpot van het vuur.

Dien warm op met wild, lauw met een bolletje vanille-ijs of kaneel of koud (natuur, met plattekaas of met yoghurt).

## Herfststoofpotje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak boerenkool (deelblokjes diepvries)  
2 eetlepels zonnebloemolie  
1 schaaltje speklapjes (ca. 250 g)  
1 schaaltje Provençaals gekruide runderreepjes (ca. 300 g)  
1 duopak aardappelschijfjes (700 g)  
1 dl rode wijn  
1 vleesbouillontablet  
2 winterwortels  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Boerenkool bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
In braadpan olie verhitten.  
Speklapjes in grove stukken snijden en in ca. 5 minuten krokant bakken.  
Runderreepjes toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Aardappelschijfjes, wijn, 400 ml water en bouillontablet toevoegen en geheel aan de kook brengen.  
Winterwortels schoonmaken en in blokjes snijden.  
Wortel aan vlees toevoegen en ca. 5 minuten zachtjes laten sudderen.  
Boerenkool toevoegen en stoofpot op smaak brengen met zout en peper.

## IJs met warme appelkaneelcompote

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pot appelcompote (360 g)  
4 eetlepels rozijnen  
2 theelepels kaneelpoeder  
4 bolletjes vanilleijs  
4 kaneelbiskwietjes (pak à 150 g)

### ***Bereiding***

In steelpan appelcompote, rozijnen en kaneel zachtjes verwarmen.  
Op elk bordje een bol ijs scheppen.  
Warme appelkaneelcompote erbij scheppen.  
Kaneelbiskwietjes ernaast leggen.  
Direct serveren.

## IJsgekoelde mousse van pompelmoes en kokos

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

### ***Ingrediënten***

2 roze pompelmoezen  
2 gele pompelmoezen  
2 dl room  
2 eiwitten  
2 eetlepels water  
120 g suiker  
4 ringen in metaal of plastic van 7 cm diameter en 7 cm hoog  
4 reepjes bakpapier van 23x7 cm  
100 g frambozen (verse of diepvries)  
40 g suiker  
60 g gemalen kokos  
12 grote chocoladekrullen  
4 topjes verse munt van 5 blaadjes

### ***Bereiding***

Schil de roze pompelmoezen tot op het vruchtvlees, snijd dit tussen de vliesjes uit en vang het sap op.  
Schil en verwijder de partjes op dezelfde manier bij de gele en houd ze fris in hun eigen sap.  
Mix het vruchtvlees van de roze pompelmoezen met hun sap.  
Klop de room stijf.  
Klop de eiwitten met een elektrische klopper op tot ze licht schuimig worden.  
Breng 120 g suiker met het water aan de kook en kook door tot 120°C.  
Klop de eiwitten verder op en voeg de kokende suikerstroop onmiddellijk in een straaltje toe.  
Klop verder tot de massa sneeuw wordt en afgekoeld is.  
Spatel voorzichtig de eiwitten onder de roze gemixte pompelmoezen en vervolgens de opgeklopte room tot een egale mousse.  
Bekleed de binnenkant van de 4 ringen met bakpapier.  
Zet ze op een platte schaal.  
Vul ze met het mengsel en strijk de bovenkant glad.  
Zet de mousse in de vriezer en laat minstens 3 uur hard vriezen.  
Breng de frambozen, 2 eetlepels pompelmoessap en 40 g suiker in een hoog steelpannetje roerend aan de kook.  
Kook even door en zeef de coulis.  
Laat afkoelen.  
Kleur de gemalen kokos even onder de grill tot een lichte kleur en koel af.  
Neem de mousse uit de ringen en uit het papier en rol even in de kokosrasp.  
Snijd de gele pompelmoespartjes horizontaal middendoor (alleen de dikste).  
Zet de cilinders pompelmoesmousse op gekoelde borden, verdeel er de partjes gele pompelmoes rond en druppel wat frambozencoulis rondom.  
Versier de cilindertjes bovenop met enkele krullen chocolade een topje munt.  
Bestrooi de bordrand met gemalen kokos.

## IJskoude honingyoghurt met vers fruit

---

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | -     | Snel    | Nee |
| Keuken   | -            | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | www.c1000.nl |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 dl slagroom  
4 dl volle yoghurt  
1 eetlepel vloeibare honing  
1 schaal verse fruitmix à 300 g

### ***Bereiding***

Klop de slagroom stijf en spatel de yoghurt erdoor.  
Doe het mengsel over in een diepvriesdoos en laat het mengsel in de vriezer in ± 2 uur door en door ijskoud worden.  
Schep de yoghurt na 1 uur vriezen goed om met een vork.  
Neem de yoghurt uit de vriezer.  
Verdeel de fruitmix en de ijskoude yoghurt over hoge glazen en lepel de honing erover.

## IJsparfait met gedroogd en gekonfijt fruit

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

### ***Ingrediënten***

150 g gehakt gekonfijt fruit  
6 cl sinaasappellikeur  
150 g gemengde, gepelde noten

voor de parfait

2 dl passievruchtensap (12 passievruchten)  
80 g griessuiker  
5 eierdooiers  
½ l room  
60 g griessuiker  
400 g kleine verse vruchtjes  
3 dl frambozencoulis  
1½ dl room  
1 eetlepel bloedsuiker  
8 topjes munt  
16 chocoladedecoraties  
bloedsuiker

### ***Bereiding***

Doe de dag vooraf het gekonfijt fruit met de sinaasappellikeur in een kom en laat 30 minuten marineren.  
Hak de noten niet te fijn.  
Duw de passievruchteninhoud door een zeef.  
Klop in een steelpan het passievruchtensap met de griessuiker en de eierdooiers los.  
Zet de pan op een matig vuurtje of au bain-marie en klop het mengsel op tot een luchtige maar homogene sabayon.  
Doe de inhoud in de kom van de keukenmachine en klop verder tot volledige afkoeling.  
Klop in een ijskoude kom de room met de suiker bijna stijf.  
Laat het gekonfijt fruit uitlekken en meng onder de room.  
Spatel de room voorzichtig onder de sabayon.  
Verdeel de massa over tenminste 8 cilinders van 6 x 4 cm.  
Laat de parfait minstens 4 uur invriezen en opstijven.  
Haal de parfaits uit de cilinders en wentel ze door de noten.  
Zet ze onmiddellijk terug in de diepvries.  
Klop de dag zelf de room met de bloedsuiker vast op.  
Schik wat kleine verse vruchtjes op de borden en lepel er wat coulis tussen.  
Schik er een parfait op, strooi hier en daar wat notenstukjes.  
Versier de parfait bovenop met een toefje slagroom, een framboos en een topje munt.  
Plaats er 2 chocoladedecoraties op.  
Besneeuw met wat poedersuiker en serveer.

## Ijssoufflé van champagne en marc de champagne

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ei  
2 eierdooiers  
75 g suiker  
2½ dl slagroom  
2½ cl champagne  
1 eetlepel marc de champagne (of grappa)

### ***Bereiding***

Klop het ei samen met de dooier en tweederde van de suiker au bain marie gaar.  
Klop de massa vervolgens in een koud waterbad koud. Klop de slagroom met de rest van de suiker bijna stijf en spatel de room samen met de champagne en marc de champagne door de eiermassa.  
Vul de terrinevorm of de soufflévormpjes met de mousse en zet de vorm(pjes) 24 uur in de diepvries.  
Serveer de ijssoufflé in plakken gesneden of in het vormpje.  
Lekker met een zelfgemaakte vanillesaus.

## Ile flottante (drijvend eiland)

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

### ***Ingrediënten***

½ l melk  
4 eieren  
5 eetlepels suiker  
2 eetlepels bloem  
1 vanillestokje

voor de versiering

geraspte chocolade  
rode vruchten

### ***Bereiding***

Breng ½ l melk aan de kook met het vanillestokje, dat u eerst in tweeën hebt gespleten, en 3 eetlepels suiker.

Intussen splitst u de eieren: voor deze bereiding hebt u de 4 eierdooiers nodig, maar slechts 2 eiwitten. Klop de 2 eiwitten tot stevige sneeuw.

Strooi er al kloppende 2 eetlepels suiker in en blijf kloppen tot het eiwit nog steviger wordt.

Vorm er met behulp van 2 lepels "sneeuwballen" mee, ongeveer zo groot als een kippenei (dat gaat ook heel gemakkelijk met een ijsschep).

Zet de kokende melk op een zeer laag vuurtje en schep de sneeuwballen in de melk.

Laat ze zo gedurende een halve minuut zachtjes garen.

Laat ze zeker niet aan de kook komen.

Draai ze tussenin eens om zodat ook de andere kant gaart (30 seconden).

U doet dit het best in 2 keer, zodat de sneeuwballen voldoende plaats hebben om te pochieren.

Schep de sneeuwballen uit de melk en laat ze uitlekken.

Verwijder het vanillestokje.

Klop de 4 eierdooiers met 2 eetlepels bloem goed los in een hoge, grote beker en voeg er al kloppende, beetje bij beetje de melk aan toe.

Giet weer in de pan en zet op een zacht vuurtje.

Laat al roerende dikken.

De creme is dik genoeg wanneer hij aan de lepel blijft kleven.

Laat echter niet koken, want dan zou de creme kunnen schiften.

Bedek de bodem van een bord of dessertschaal met enkele lepels crème en schik er 2 tot 3 sneeuwballen op. Lepel er wat crème over.

Net voor het opdienen, versiert u met wat geraspte chocolade en naar wens met enkele rode vruchten.

## Ile flottante met earl grey-thee en geraspte chocolade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 l melk  
12 eieren  
250 g griessuiker (voor de eierdooiers)  
80 g poedersuiker (voor de eiwitten)  
2 koffielepels earl greythee  
1 snuifje zout  
50 g bittere zwarte chocolade

### ***Bereiding***

Strooi de earl grey in de melk.  
Breng samen aan de kook.  
Haal de pan van het vuur wanneer de eerste kookbubbels opstijgen.  
Laat de thee drie minuten trekken in de hete melk.  
Scheid de eierdooiers van het wit.  
Voeg 250 g griessuiker bij het eigeel.  
Klop met een garde tot een witte schuimige creme is ontstaan.  
Scheep een pollepel hete melk bij het eigeel.  
Klop alles los en voeg dit mengsel bij de hete melk.  
Al roerend met een spatel wordt de creme zacht opgewarmd tot ze licht gebonden is.  
Deze creme Anglaise mag in geen geval aan de kook komen.  
De creme is gaar als de randen niet samen vloeien wanneer je met een vinger een streepje door de saus trekt op de spatel.  
Zeef en laat afkoelen. Klop de eiwitten op, samen met een snuifje zout tot zeer stevig schuim.  
Voeg 80 g poedersuiker bij en meng grondig maar voorzichtig.  
Breng een pot met water aan de kook.  
Zet het vuur dan lager en laat het water tegen het kookpunt aanzweven.  
Scheep met een lepel mooie bollen uit het eiwit.  
Laat deze pocheren in het bijna kokende water.  
Pocheertijd : drie minuten langs elke kant.  
Pocher niet te veel eiwitbollen tegelijkertijd.  
De iles flottantes mogen vervolgens uitlekken op een schone handdoek.  
De eiwitbollen mogen dan gaan drijven op de koude crème Anglaise.  
Werk af met geraspte zwarte chocolade.

## In de oven gegaarde perzik met sinaasappel en noten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

75 g grofgehakte amandelen  
150 g boter  
2½ eetlepels citroensap  
60 g grofgehakte hazelnoten  
50 g grofgehakte pistachenoten  
4 perziken  
100 g sinaasappelpartjes  
1 dl sinaasappelsap  
3 eetlepels perzikensiroop  
100 g suiker  
vanille-ijs

### ***Bereiding***

Rooster de amandelen en hazelnoten kort in een droge koekenpan.  
Laat de suiker in een pan met dikke bodem goudgeel karamelliseren.  
Breng in de tussentijd het citroensap met de perziksiroop en sinaasappelsap aan de kook.  
Schenk het vocht voorzichtig in enkele keren bij de karamleetlepel  
Let op spatten! Kook het geheel goed door en klop er de boter door.  
Schil de sinaasappeetlepel  
Verdeel de sinaasappels in partjes, en voeg deze samen met de "gebruneerde" noten toe.  
Verwarm de oven voor tot 240°C.  
Schil de perziken en zet ze in een ovenvaste schaal.  
Schenk het karamelvocht over de vruchten en laat de perziken in de voorverwarmde oven gaar worden.  
Bedruip de perziken regelmatig met het vocht.  
Rijpe perziken hebben circa 10 minuten en onrijpe circa 15 minuten nodig.  
Verdeel de perziken met de noten-sinaasappelkaramel over bordjes en serveer het ijs er apart bij.

## In gekookte ham geroosterde banaan

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 plakken gekookte Meesterlyck ham  
25 g bakboter  
olie  
2 nog vast aanvoelende bananen  
paprikapoeder

### ***Bereiding***

Pel de bananen.

Fruit ze in boter - 1 minuut aan iedere kant - in een pan met een antikleeflaag tot ze een mooi goudbruin korstje hebben.

Laat de bananen afkoelen en bestrooi ze met paprikapoeder.

Rol elke banaan in een plak ham.

Smeer 2 bladen aluminiumfolie in met olie en wikkel de hamrolletjes erin.

Sluit de pakjes en laat ze op een zachte gloed roosteren gedurende 15 minuten.

Draai ze nu en dan om.

Aan te raden met een aardappelsla waarbij u per aardappel een koffielepel appelblokjes mengt.

## In rode wijn gepocheerde clementines

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

### ***Ingrediënten***

voor de clementines

½ fles fruitige rode wijn  
100 g demerarasuiker  
1 kaneelstokje  
1 steranijs  
2 kruidnagels  
4 grote clementines  
2 sneetjes peperkoek  
25 g boter

voor de marmeladeroom

125 g mascarpone  
75 g griekse yoghurt  
2 eetlepels sinaasappelmarmelade  
1 eetlepel Grand Marnier

### ***Bereiding***

Doe de rode wijn in een pan en voeg 125 ml water, de suiker en specerijen toe.

Verwarm tot de suiker is opgelost en breng aan de kook.

Laat een tiental minuten zacht koken om de smaken te vermengen.

Schil de clementines en verwijder zoveel mogelijk witte vliesjes.

Leg de clementines in de pan en pocheer ze een tiental minuten (draai ze halverwege de pocheertijd om zodat ze gelijkmatig kleuren).

Haal de clementines uit de pan en laat de wijn inkoken tot een stroperig vocht.

Verkruimel intussen de peperkoek en bak de kruimels goudbruin en krokant in de boter.

Vermeng de voor de room.

Leg een clementine op elk bord en lepel het ingekookte vocht erover en errond.

Leg er een quenelle roomkaas bij en werk af met de peperkoekkruimels.

## Jacobsschelpdieren, langoustine en oester met gehakte shimidji-paddestoelen en tuinbonen

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Frans        | Type  | Groente     | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

8 jakobsschelpen uit Dieppe  
4 Bretoense «langoustines royales»  
4 oesters «pousse en claire»  
2 trossen paddestoelen shimidji  
8 eetlepels dubbelgepelde tuinbonen  
1 eetlepel gehakte sjalot  
2 eetlepels rijstazijn sushi su  
2 tomaten  
kruiden (korianderblad, platte peterselie, dragon, dille)  
2 dl kippenbouillon  
1 theelepel sate-kruiden  
tempurabloem  
druivenpitolie  
olie van gegrilde sesam  
boter  
een scheutje verjus of witte wijn

### ***Bereiding***

De paddestoelen schoonmaken, fijnhakken en samen met een weinig gehakte sjalot kort in boter bakken.  
De tomaten in kokend water dompelen, huid en zaden verwijderen en het vruchtvlees in blokjes snijden.  
De huid bewaren.  
De tuinbonen en de blokjes tomaat bij de paddestoelen doen en kruiden met zout en peper.  
De pan kort op het vuur houden.  
De bouillon met de rest van de sjalot, een scheutje verjus of witte wijn en de satekruiden inkoken.  
De jakobsschelpdieren en de langoustines door de bloem halen (overtollige bloem afkloppen) en in druivenpitolie bakken.  
De oesters uit de schelp halen, schoonspoelen, door de bloem halen en 8 à 10 seconden bakken in druivenpitolie.  
De oesters drogen met keukenpapier.  
De met de paddestoelen en tuinbonen opwarmen en een scheutje rijstazijn en olie van gegrilde sesam toevoegen.  
Met behulp van een ring rondjes maken van de mengeling en daar de zeevruchten op schikken.  
Versieren met een kruidenboeket en tomaatschilletjes, die men in een beslag van tempurabloem en ijswater dompelt, in hete olie frituurt en laat uitlekken op keukenpapier.  
De saus van het vuur halen, opkloppen met klontjes koude boter en uitgieten.  
Meteen serveren.

## Jagerssaus

Menugang Bijgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Saus

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

200 g paddestoelen  
2 dl rode wijn  
2 dl wildfond (bokaal)  
2 gesnipperde sjalotten  
1 eetlepel boter  
2 eetlepels verse room  
1 eetlepel gehakte peterselie  
zout  
versgemalen peper

### ***Bereiding***

Fruit de sjalotten in een deel van de boter, overgiet met de rode wijn en laat inkoken.  
Giet de wildfond erbij en breng aan de kook.  
Kruid met peper en zout.  
Fruit de schoongeborstelde en kleingesneden paddestoelen in de rest van de boter, roer ze door de saus en laat 5 minuten stoven.  
Laat de saus indikken met verse room en bestrooi met peterselie.  
Een variatie op wildsaus die bij elke wildschotel past.

## Jakobsschelpdieren met ratatouille-lasagnette, puree van avocado, groene mihoen en schijfjes koolrabi

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

### ***Ingrediënten***

16 grote St. Jakobsschelpdieren

voor de lasagnette

1 rode paprika

1 courgette

1 aubergine

1 bakje champignons

1 koolrabi

1 scheutje lavendelolie

Voor de puree van avocado:

6 rijpe avocado's

2 aardappelen

een scheutje limoenolie

voor de groene mihoen

1 bundel peterselie

500 g mihoen (Chinese rijstnoedels)

en verder

16 fijne plakjes chorizo (Spaanse worst)

½ l jus van mosselen (van de mosselen van vorige dag)

75 g ongezouten boter

### ***Bereiding***

Droog de plakjes chorizo op bakpapier drie uur in een oven van 80°C.

Ontdoe de peterselie van stengels en leg de blaadjes enkele minuten in kokend water.

Giet het kookvocht af en koel de blaadjes af in koud water.

Giet het water af en mix de blaadjes met 2 dl water.

Kook in dit groene vocht met een weinig zout en een scheutje olijfolie de mihoen gaar.

Schil de avocado's en ontdoe ze van de pit.

Schil de aardappelen, snij ze in stukken en kook samen met de avocado en wat gezouten water gaar.

Kruid naar smaak, voeg een scheutje limoenolie toe en pureer alles.

Bereid de lasagnette: maak de champignons, de aubergine, de courgette en de paprika schoon en snij in blokjes.

Snij de koolrabi in plakjes om later als lasagnevellen te gebruiken.

Leg de koolrabi enkele minuten in kokend water.

Laat afkoelen en steek uit in de gewenste vormen.

Stoof de groenteblokjes in olijfolie en een scheutje lavendelolie.

Kruid met peper en zout.

Stapel vier laagjestaarten van schijfjes koolrabi en groenteblokjes.

Bereid de saus: kook de mosseljus tot een derde en klop van het vuur af op met klontjes koude boter.

Bak de jakobsschelpdieren in olijfolie en kruid met peper en zout.

## **Jakobsschelpdieren met ratatouille-lasagnette, puree van avocado, groene mihoen en schijf**

Warm de mihoen kort op.

Verwarm de puree.

Etaleer met behulp van steekringen de puree mooi op de borden.

Breng de torentjes van groenten aan.

Schik de jakobsschelpdieren en de chorizo op de puree en de torentjes.

Hier bovenop komt een plak groene mihoen.

Giet de saus rond de constructies.

## Jakobsschelpen met een kruidensausje

---

Menugang Bijgerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

20 verse (of diepgevroren) jakobsschelpen  
200 g in stukjes gesneden champignons  
1/8 l droge witte wijn  
1 boeketje verse of gedroogde kruiden  
peper  
zout  
citroensap

### ***Bereiding***

Spoel de jakobsschelpen af en laat ze uitlekken in een vergiet.  
Schil 2 sjalotjes en snij ze in ringen.  
Fruit ze samen met de in stukjes gesneden champignons in hete boter en kruid met peper en zout.  
Haal de groenten uit de pan en hou ze warm.  
Deglaceer met de witte wijn, breng aan de kook en gaar er de jakobsschelpen in.  
Haal ze uit de wijn en hou ze warm.  
Bind de saus, meng er de kruiden door en kruid met peper en zout en wat citroensap.  
Dien de saus dadelijk op met de jakobsschelpen, de groenten en wat brood.  
Geen voor de hand liggende combinatie, maar wel erg feestelijk en makkelijk te bereiden.

## Jambalaya met ham en garnalen

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

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olie  
2 uien fijngesnipperd  
2 stengels bleekselderij, in blokjes  
1 kleine groene paprika, in blokjes  
4 teentjes knoflook, geperst  
250 g basmatirijst  
500 g gepelde garnalen  
100 g rauwe ham in kleine blokjes  
2 blaadjes laurier  
2 theelepels cajunkruiden  
fijn zeezout  
fijngesnipperde lente-uitjes

voor de cajunkruiden

1 eetlepel knoflookpoeder  
1 eetlepel uienpoeder  
2 theelepels witte peper  
2 theelepels grofgemalen zwarte peper  
1½ theelepel cayennepeper  
2 theelepels gedroogde tijm  
½ theelepel gedroogde oregano

### ***Bereiding***

Maak eerst het cajunkruidenmengsel: Allemengen en in een kruidenpotje bewaren.

In hete olie de ui, selderij, paprika en knoflook 5 minuten bakken, rijst erdoor roeren en 10 minuten meebakken, 1 dl water toevoegen en aan de kook brengen.

Ham, laurier en zout erdoor roeren, nog 4 dl water toevoegen en opnieuw aan de kook brengen.

Afgedekt op laag vuur 15 minuten koken.

Garnalen en fijngesneden lente-uitjes toevoegen en nog 4 minuten laten meekoken, af en toe omroeren.  
Direct serveren.

## Jambalaya met mosselen en aubergine

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

### ***Ingrediënten***

1 aubergine  
1 ui  
1 groene paprika  
200 g gepofte rijst  
200 g rookworst  
200 g gekookte mosselen  
1½ dl witte wijn  
5 dl gepelde tomaten uit blik  
1 eetlepel olijfolie  
2 stengels bleekselderij  
1 teentje knoflook  
1 theelepel zout  
versgemalen zwarte peper  
versgemalen witte peper  
cayennepeper  
tabasco  
verse, gehakte peterselie

### ***Bereiding***

De aubergine strak in microgolffolie wikkelen en 3-4 minuten op vol vermogen verwarmen.  
Onder koud stromend water laten afkoelen en de schil voorzichtig verwijderen.  
Het vruchtvlees in blokjes snijden.  
De ui en de knoflook pellen en fijn snipperen.  
De draden van de bleekselderij verwijderen, de stengels wassen en klein snijden.  
Zaad en zaadlijsten van de paprika verwijderen, het vruchtvlees wassen en in blokjes snijden.  
De olie in een ovensafe schaal (onafgedekt) in 1 minuut op vol vermogen heet laten worden, de ui en de knoflook erdoor roeren en (onafgedekt) in circa 3 minuten op vol vermogen glazig laten worden.  
De aubergine, bleekselderij en paprika erdoor roeren en alles (onafgedekt) 2-3 minuten op vol vermogen verwarmen.  
De tomaten met zout, de diverse soorten peper, wijn, rijst en tabasco naar smaak erdoor roeren en alles (afgedekt) eerst in 2-3 minuten op vol vermogen aan de kook brengen en vervolgens 10-12 minuten op 30 procent verwarmen tot de rijst gaar is.  
De mosselen en de in plakjes gesneden worst erdoor scheppen en de jambalaya (afgedekt) 2-3 minuten op vol vermogen verwarmen en 10 minuten laten staan.  
Bestrooid met peterselie serveren.

Info: Gastvrijheid is typerend voor de Cajun : eten komt er altijd aan te pas. De traditionele Jambalaya is een gemakkelijk te bereiden en voedzaam gerecht. Het is een niet zo heet gekruid rijstgerecht dat iets van risotto heeft. Dus nodig iedereen uit en smullen maar !

## Jambon à la Dijonnaise (ham uit Dijon)

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

### ***Ingrediënten***

4 plakken gekookte ham van 1 cm dik

80 g boter

10 g bloem

10 g poedersuiker

zout

2 dl Meursault

tomatenpuree

peper

cayennepeper

peterselie

3 uien

200 g champignons

### ***Bereiding***

Was de peterselie en hak er wat van fijn.

Maak van 10 g boter en de bloem door kneden een beurre manié.

Schil de uien en hak ze zo fijn mogelijk.

Smelt de helft van de rest van de boter, doe er de uien in en laat deze met het deksel op pan zachtjes smelten.

Maak de champignons schoon en snij ciseleer ze.

Smelt de rest van de boter in een ander pannetje en laat hierin de champignons zachtjes stoven.

Strooi de poedersuiker over de uien en laat deze caramelliseren totdat ze hazelnootbruin zijn.

Geef er dan de Meursault bij, laat even koken en geef er dan een lepel tomatenpuree bij.

Meng deze er goed door.

Werk er nu de room door, peper en zout en een snuifje cayennepeper.

Werk er de beurre manié met beetje door.

Geef er nu de champignons bij met hun boter.

Leg in deze saus de plakken ham en laat enkele minuten warm worden.

Leg de plakken ham op een voorverwarmde schaal en schenk er de saus met de champignons over.

Strooi er wat gehakte peterselie over.

## Jambon de marcassin aux fruits (ham van wild zwijn met vruchten)

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 wildzwijnsbout  
zout  
peper  
5 wortels  
5 uien  
3 preien  
1 bouquet garni  
1 stengel bleekselderij  
1 teen knoflook  
20 gedroogde pruimen  
500 g kersen op sap  
1 kom thee  
150 g pijnpitten  
4 sinaasappels  
2 bananen  
2 appels  
1 dl olie  
500 g kipafval  
5 dl azijn  
400 g suiker  
20 kruidnagels  
2 dl port  
aardappelmeel

### ***Bereiding***

Laat de bout een nacht in water liggen.  
Wel de pruimen 4 uur in een kom met thee.  
Schil preien, uien wortels en selderij, was alles en laat ze uitlekken.  
Doe de bout in een grote pan.  
Geef er ruim water bij.  
Voeg de knoflook toe, de prei, 3 uien en 3 wortels en breng het aan de kook.  
Laat het 3 uur zachtjes koken.  
Schuim regelmatig af.  
Maak ondertussen de saus.  
Snij de overgebleven uien en wortels in kleine brunoise.  
Giet de kersen af en de pruimen.  
Doe de pruimen in een pan, bedek ze met water en laat ze koken.  
Ze moeten nog een beetje stevig blijven.  
Snij ze doormidden, haal er de pit uit en leg ze terug in het vocht.  
Verhit de olie in een pan en sauteer hierin het kipafval bruin.  
Voeg dan uien en wortel toe en sauteer ook deze.  
Was ondertussen de sinaasappels.  
Haal het oranje van de schil en snij dit in juliënne.  
Pers ze daarna uit.

## Jambon de marcassin aux fruits (ham van wild zwijn met vruchten)

---

Schil de appels en snij ze in schijfjes.

Schil de bananen en snij ze in rondjes.

Als de kipafval goed bruin is, strooi er dan 250 g suiker over en laat die caramelliseren.

Voeg er dan drie kwart van de azijn bij evenals het sinaasappelsap en laat het geheel reduceren.

Als dit gebeurd is geven we er 2 l van de bouillon van de bout bij, de sinaasappelschil, appels, bananen en het bouquet garni, zout en peper en laten het een uur zachtjes koken.

Doe de rest van de suiker in een pannetje, geef er een klein beetje water bij en laat het op zacht vuur caramelliseren.

Geef er dan de rest van de azijn bij en laat voor de helft inkoken.

Doe hierbij dan de kersen en pijnpitten.

Rol ze er goed door en zet het apart.

Als de saus klaar is binden we die met wat aardappelmeel dat is aangemaakt met wat water.

Passeer de saus op de kersen.

Laat even koken en breng ze op smaak.

Houd ze warm. Haal de bout uit de pan.

Haal er voorzichtig de zwoerd af, piqueer ze nust regelmatig verdeeld met de kruidnagels, leg de bout in de braadslee, schenk er de port over en een beetje saus en laat de bout in een oven van 250 °C. kleur krijgen.

Arroseer vaak met de port.

Giet de pruimen af.

Voeg ze bij de saus en laat even koken.

Leg de bout op een voorverwarmde dienschaal, omring hem met een band van saus, met zoveel mogelijk vruchten erin en geef de rest van de saus in een sauskom.

## Japanse garnalensalade

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

### ***Ingrediënten***

25 gamba's  
1 teentje geperste knoflook  
1 verse, rode lombok, van de zaadjes ontdaan  
1 gesnipperde ui  
1 eetlepel Japanse ongesuikerde sojasaus (Kikkoman)  
5 eetlepels citroensap  
1 eetlepel olie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel de garnalen maar laat het staartstuk zitten.  
Verwijder de eventuele zwarte darm aan de rugzijde.  
Hak de lombok fijn.  
Verhit de olie in een pan en bak de knoflook, ui en lombok circa 2 minuten.  
Scheep de garnalen erdoor en bak deze mee totdat ze roze zijn.  
Voeg het citroensap en de kikkoman-sojasaus of tamari toe en breng het geheel op smaak met peper en zout.  
Deze salade kunt u warm of koud eten.

Tip: In plaats van 1 eetlepel kikkoman-sojasaus kunt u ook 1 theelepel tamari gebruiken.

## Kaas-fruitplankje

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 voorgebakken ciabatta (250 g)  
200 g Edammerkaas (stuk à ca. 600 g)  
100 g Friese nagelkaas (stuk bedieningsafdeling)  
100 g mosterdkaas (stuk bedieningsafdeling)  
2 peren  
4 gedroogde vijgen (pakje à 250 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Ciabatta afbakken volgens gebruiksaanwijzing.  
Intussen kazen in stukjes snijden en over vier houten borden of plankjes verdelen.  
Peren schillen en in partjes snijden.  
Vijgen halveren.  
Peer en vijg naast kaas leggen.  
Kaasplankjes serveren met warme ciabatta.

## Kaasbrochette met appelfrietjes

Menugang Hapje  
Keuken -  
Bron

Soort Vegetarisch  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

300 g kaas  
250 g gerookt spek  
2 appelen (Jonagold)  
12 cherry-appeltjes  
1 citroen  
60 g poedersuiker  
8 sprietjes bieslook

### ***Bereiding***

Snijd de kaas in gelijke blokjes.  
U hebt minimum drie blokjes per persoon nodig.  
Verpak elk blokje zorgvuldig in een sneetje spek.  
De kaas moet helemaal ingepakt zijn.  
Pers de citroen.  
Snijd de ongeschilde appelen in twee.  
Verwijder de pitjes en klokhuizen en snijd de helften in plakken van 2 mm dik.  
Snijd deze plakken vervolgens in reepjes van 1 tot 2 mm breed.  
Leg deze appelfrietjes onmiddellijk in citroensap tegen het verkleuren.  
Laat uitlekken en bouw op elk bord een stapeltje frietjes op.  
Rijg afwisselend een blokje spek met kaas en een cherry-appeltje op een stevig spiesje.  
Laat ze op een zo zacht mogelijke gloed rustig roosteren tot het spek knapperig wordt.  
Zodra de kaas uit het spek begint te lopen, neemt u de brochettes meteen van de rooster.  
Leg ze op het bord naast de frietjes.  
Bestrooi de frietjes met wat poedersuiker en garneer met bieslook.

## Kaasburgers met spaghettirösti

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

### ***Ingrediënten***

400 g rundsgehakt  
1 eierdooier  
75 g geraspte kaas  
300 g spaghetti voor de rosti  
1 theelepel kerrie  
2 eetlepels yoghurt  
1 ei voor de rosti  
4 eetlepels melk voor de rosti  
2 eetlepels bloem voor de rosti  
2 eetlepels fijngehakte peterselie voor de rosti

### ***Bereiding***

Maak het gehakt aan met de eierdooier en wat zout en peper.  
Rol er vier ballen van en zet ze in de koelkast.  
Roer de geraspte kaas met de kerrie door de yoghurt.  
Maak vier afgeplatte balletjes van het kaasmengsel en leg ze op een bord dat is bekleed met een velletje gladfolie, circa 15 minuten in de diepvries om ze op te laten stijven.  
Druk met de duim een kuiltje in de gehaktballen, waar de kaasballetjes in passen.  
Vorm het gehakt over de kaas heen, zodat de kaas rondom met gehakt is bedekt.  
Vorm er afgeplatte ballen van en zet ze tot ze worden gebakken in de koelkast.  
Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar, giet af, laat onder de koude kraan schrikken en laat uitlekken.  
Snijd de spaghetti met twee messen in grove stukken.  
Klop het ei los met de melk en klop er de bloem, de peterselie en wat zout en peper door.  
Schep de spaghetti door het eimengsel.  
Verhit boter en/of olie in twee koekenpannen.  
Bak de kaasburgers in één van de pannen in circa 10 minuten aan beide kanten bruin.  
Schep flinke lepels van het spaghettimengsel in de tweede koekenpan en bak de rösti aan twee kanten goudbruin.  
Houd ze (zonodig samen met de burgers in een op 100°C voorverwarmde oven) warm tot ze allemaal gebakken zijn.  
Geef er desgewenst een salade en tomatensaus bij.

## Kaasfondue 5

---

|          |                     |         |         |     |
|----------|---------------------|---------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht        | Soort - | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Zwitsers            | Type -  | Slank   | Nee |
| Bron     | Boodschappen 1-1999 |         | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

½ fles droge witte wijn of een mengsel van melk en  
groentebouillon (samen circa 4 dl)  
1 teen knoflook  
500 g versgeraspte jongbelegen goudse kaas  
1 eetlepel maizena of allesbinder  
1 glaasje kirsch  
1 stokbrood

### ***Bereiding***

Wrijf een speciale fonduepan of een steelpan met een dikke bodem in met het doorgesneden teentje knoflook.

Breng de wijn of de bouillon tot tegen de kook, draai het vuur laag en roer er de kaas door.

Blijf roeren tot de kaas is gesmolten.

Roer de maizena aan met de kirsch of een scheutje water en bind daarmee de fondue.

Breng de fondue op smaak met wat peper en zet de pan op een rechaud op tafel.

Snijd het stokbrood eerst in plakjes en daarna in blokjes.

Doop ze in de kaasfondue.

Lekker met rauwkost.

Tip: Gebruik voor een originele Zwitserse fondue een mengsel van geraspte gruyère en emmentaler.

Serveertip: Zet behalve stokbrood bijvoorbeeld ook gekookte spruitjes, bloemkool- of broccoliroosjes, champignons, stukjes wortel, blokjes ananas en stukjes paprika op tafel en doop ze in de fondue.

Wijnadvies: Vul de glazen met Elzasser Pinot Blanc of Sylvaner, Mâcon Blanc, Bergerac Blanc of een Italiaanse Soave. Schenk ze allemaal bij 10-12°C.

## Kaasfondue met ham en pesto

---

Menugang Hoofdgerecht

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken -

Type Groente

Slank Nee

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 zakken panklare broccoli (à 300 g)

100 g achterham (vleeswaren)

250 ml droge witte wijn

2 zakjes gemalen jonge kaas (à 150 g)

2 eetlepels verse groene pesto (bakje à 100 g)

1 ciabatta

### ***Bereiding***

Broccoli ca. 3 minuten in bodempje water koken en in vergiet afspoelen met koud water.

Ham in reepjes snijden.

In fonduepan of pan met dikke bodem wijn tegen de kook aan brengen.

Kaas in gedeelten toevoegen en op matig vuur al roerende verwarmen tot kaas gesmolten is.

Pesto en ham erdoor roeren en fondue op smaak brengen met peper.

Brood in blokjes snijden.

Aan tafel brood en broccoli in kaasfondue dopen.

## Kabak salatasi (Turkse courgette salade)

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Turks  
Bron

Soort -  
Type Salade

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 kg middelgrote courgettes  
250 g yoghurt  
2 teentjes knoflook  
1 lepel zout  
1 bosje dille  
2 tomaten voor de garnituur

### ***Bereiding***

Schil de courgettes zodat u bloemblaadjes schil krijgt.  
Doe hetzelfde met de tomaten.  
Snijd de courgettes in dikke ringen.  
Even in water met zout koken totdat ze zacht worden, en maak ze droog met wat keukenpapier.  
Pureer de courgettes met een vork, en voeg de yoghurt, zout, fijngesneden dille en geperste knoflook toe.  
Goed mengen.  
Garneren met bloemblaadjes tomaat en courgetteschil.

## Kabeljauw-kerriesaus met banaan

---

|          |              |       |       |         |     |
|----------|--------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Vis   | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Oosters      | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | www.ah.nl    |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 pak witte rijstbultjes (250 g)  
1 rode paprika  
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 200 g)  
6 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak gesneden prei (500 g)  
4 bananen  
1 pakje kerriesaus culinair (38 g)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Intussen paprika wassen, schoonmaken en in stukjes snijden.  
Kabeljauwfilet in blokjes snijden.  
In wok 3 eetlepels olie verhitten.  
Paprika en prei ca. 2 minuten roerbakken.  
Kabeljauw toevoegen en ca. 3 minuten meebakken.  
Intussen bananen pellen, halveren en in lengte doormidden snijden.  
In koekenpan rest van olie verhitten en bananen ca. 2 minuten bakken.  
Kerriesaus bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Vis-groentemengsel en kerriesaus mengen en even doorwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Rijst over vier borden verdelen.  
Vis met saus er overheen schenken en garneren met gebakken banaan.

## Kabeljauw in romige limoensaus met peultjes en worteltjes

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vis  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 limoen  
500 g kabeljauwfilet, in vieren  
1 zak panklare worteltjes à 500 g  
1 zak panklare peultjes à 200 g  
zout-&-pepermix (Jozo)  
30 g boter  
1 zakje vissaus (Knorr)  
3 zakjes mix voor aardappelpuree, doos à 10 zakjes

### ***Bereiding***

Boen de limoen schoon onder stromend water, snijd de helft in partjes, rasp de groene schil van de andere helft dun af en pers de helft uit.

Druppel het sap over de vis.

Kook de worteltjes en de peultjes in water met zout-&-pepermix naar smaak beetgaar.

Breng ½ dl water met de boter aan de kook, leg de vis erin en bestrooi met zout-&-pepermix naar smaak.

Verdeel de limoenpartjes eromheen.

Stoof de vis in ± 7 minuten gaar.

Neem de vis uit de pan en houd hem warm.

Schenk het stoofvocht door een zeef in een maatbeker en vul het aan met koud water tot 2½ dl.

Breng het met de sausmix al roerende aan de kook.

Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schep de saus over de vis.

Garneer met de limoenrasp en serveer met de aardappelpuree en de groenten.

Wijnadvies: Mission St. Vincent, wit, Frankrijk

Tip: Bestrooi het gerecht met peterselie.

## Kabeljauwfilet uit de oven

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

### ***Ingrediënten***

4 kabeljauwfilets van 150 g  
300 g prei gesneden in ringen  
2 eetlepels olijfolie  
2 uien in ½ ringen  
1 eetlepel kerriepoeder  
125 g crème fraîche  
100 g geraspte belegen kaas

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200°C.  
Smeer de schaal in met olie.  
Verdeel de preiringen over de schaal.  
Vis in de ovenschaal leggen.  
Uien in koekenpan met olie glazig bakken.  
Kerrie meebakken, crème fraîche erdoor en over de vis gieten.  
Strooi kaas erover en gaar ± 15 minuten in de oven tot goudbruin.

## Kabeljauwpakketjes met witte-wijnsaus

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

### ***Ingrediënten***

1 kg aardappels (kruimig)  
2 schaaltes kabeljauwfilet (à ca. 250 g)  
8 plakjes ham (vleeswaar ca. 100 g)  
3 eetlepels olijfolie  
1½ pak gesneden bladspinazie à la crème (diepvries deelblokjes)  
4 gedroogde tomaten in olie (potje à 180 g)  
2 cups vissaus witte wijn (à 150 g)

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Aardappels schillen, halveren en wassen.  
Aardappels in ca. 20 minuten gaarkoken.  
Kabeljauw in 8 stukken verdelen en bestrooien met zout en peper.  
Ham om kabeljauwstukken wikkelen.  
Bakplaat met 1 eetlepel olie invetten.  
Kabeljauwpakketjes op bakplaat leggen en besprenkelen met rest van olie.  
Vis ca. 15 minuten in midden van oven bakken.  
Spinazie bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Gedroogde tomaten in reepjes snijden en mengen met vissaus.  
Vissaus bij vispakketjes scheppen en serveren met aardappels en spinazie.

## Kalfsreepjes in tomatensaus

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

350 g witte rijst  
zout  
2½ eetlepel olijfolie traditioneel  
400 g kalfsreepjes  
1 blik tomatenblokjes knoflook à 390 g (Heinz)  
2 eetlepels rode balsamicoazijn  
½ eetlepel gedroogde oregano  
peper  
2 zakken bloemkool/broccoliroosjes à 300 g

### ***Bereiding***

Kook de rijst in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.  
Verhit de olie in een hapjespan en bak de vleesreepjes al omscheppend bruin.  
Voeg de tomatenblokjes met het vocht, de azijn, de oregano en peper en zout naar smaak toe en laat alles 10 minuten zachtjes pruttelen.  
Kook intussen de bloemkool met de broccoli in weinig water met zout beetgaar.  
Giet de groenten af en serveer met de rijst en de kalfsreepjes in tomatensaus.

Wijnadvies: Duc de Termes, rose, Frankrijk

## Kastanjeparfait

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

4 dl room  
150 g griessuiker  
3 dl eiwit (ongeveer 8 eiwitten)  
60 g poedersuiker  
2 blikken kastanjepuree van 435 g  
2 blikken hele kastanjes van 425 g (285 g uitgelekt)  
10 cl maraskino

### ***Bereiding***

Klop de room stijf met de helft van de griessuiker.  
Klop de eiwitten tot zeer stevige sneeuw.  
Voeg de poedersuiker toe en klop nog even door.  
Meng voorzichtig de eiwitsneeuw onder de slagroom.  
Roer de kastanjepuree even los en spatel hem met de rest van de griessuiker door de room.  
Laat de hele kastanjes uitlekken, houd  $\frac{1}{4}$  apart voor de afwerking en breek de rest in stukjes.  
Meng ze onder de kastanjerroom.  
Verdeel over twee vormen (charlotte of brioche) van 1 l inhoud, dek af met plasticfolie en zet één nacht in de diepvries.  
Houd de vormen de dag zelf even omgekeerd onder heet stromend water om te ontvormen en zet 3 uur vóór het serveren in de koelkast.  
Werk af met hele kastanjes en overgiet met een scheutje maraskino.

## Ketjapmie met tomaat en knoflook

---

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

---

### ***Ingrediënten***

½ zak (250 g) Conimex Mie (nestjes)  
3 tomaten  
2 teentjes knoflook  
500 g bamigroentenpakket  
Conimex Wok Olie  
400 g roerbak vleesreepjes  
1 bakje Conimex Boemboe voor Bahmi Goreng  
5 eetlepels Conimex Ketjap Gold Edition

### ***Bereiding***

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Was en snijd ondertussen de tomaten in partjes.  
Pel en snijd de teentjes knoflook in plakjes.  
Snijd de rode peper uit het bamigroenten pakket in ringetjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de vleesreepjes ca. 2 minuten.  
Voeg de groenten, de rode peper en de knoflook toe, wok 5 minuten.  
Roer ½ dl water, de boemboe en de ketjap door de groenten.  
Schep de mie en de partjes tomaat erdoor en wok nog 2 minuten.  
Schep de ketjapmie in 4 diepe borden.

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

Variatietip: Vervang vleesreepjes door reepjes kipfilet.

## Kiwis met korstje

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

6 kiwi's  
4 eigelen  
100 g suiker  
15 cl zoete muskaatwijn  
een paar blaadjes verse munt

### ***Bereiding***

Schil de niet al te rijpe kiwis en snijd in de gebruikelijke fijne schijfjes.

Schik de kiwischijven in vier vuurvaste schaalpjes.

Klop de eigelen samen met de suiker met de handmixer op in een kom tot een witte en romige crème is ontstaan.

Steek de grill aan in de oven.

Hang de kom met eigelen-mengsel in een andere pot, waarin zich zacht kokend water bevindt.

Met andere woorden. we maken een bain-marie.

Ervaren koks kunnen het sabayongebeuren ook tot een goed einde brengen op een heel zacht vuurtje.

Giet een eetlepel muskaatwijn bij de eigelen en klop, klop, klop, klop terwijl het mengsel zachtjes opwarmt.

Opnieuw gaat er een lepel muskaat bij, enzovoort, tot alle wijn verdwenen is en het mengsel in de pan verdubbeld in volume.

Het resultaat is een gebonden schuim dat niet aan de kook mag komen, een sabayon dus.

Giet de sabayon over de kiwi's.

Schuif de schaalpjes in de oven, zo dicht mogelijk onder de grill.

Na een paar seconden vormt zich hier en daar een bruin korstje.

Dat moeten we hebben.

Na een paar seconden dus, komen de kommetjes uit de oven.

Versier met een paar muntblaadjes en serveer onmiddellijk.

Met een bolletje frambozen- of aardbeienijs wordt dit heerlijke lauwwarme dessert een onvergetelijke belevenis.

## Kreeftencocktail

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

### ***Ingrediënten***

2 tomaten  
kervel  
4 kreeften  
1 soeplepel ketchup  
1 kropsla  
6 soeplepels mayonaisse  
4 hardgekookt eieren  
peper  
zout  
1 soeplepel whisky  
2 soeplepels yoghurt

### ***Bereiding***

Laat de kreeften 10 minuten koken of stomen.  
Schik de sla met de tomaten en eieren in cocktailglazen of op borden en leg er de gepelde kreeften op.  
Meng de mayonaisse met de ketchup, whisky, yoghurt en breng op smaak.  
Overgiet de kreeftencocktail met deze saus.  
Garneer met plukjes kervel.

## La delizia dei dogi (ijs van de dogen)

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

### ***Ingrediënten***

voor het kaneelijs

5 dl volle melk  
1½ dl slagroom  
2 eetlepels kaneelpoeder  
2 kruidnagels  
6 eidooiers  
50 g honing (desgewenst)  
150 g suiker

voor het kardamonijs

5 dl volle melk  
1 eetlepel kardamomzaden, gekneusd  
6 eidooiers  
50 g honing (desgewenst)  
150 g suiker  
125 g pistaches  
1½ dl slagroom  
groene voedingskleurstof

voor het saffraanijs

5 dl volle melk  
1 snuifje saffraan  
6 eidooiers  
50 g honing (desgewenst)  
100 g suiker  
1½ dl slagroom

### ***Bereiding***

De werkwijze is voor elke smaak dezelfde.

Breng in aparte pannen melk met kaneel en kruidnagels, melk met kardamomzaden en melk met saffraan aan de kook.

Laat 5-10 minuten trekken.

Laat de melk afkoelen.

Zeef de melk.

Roer in afzonderlijke kommen de eieren, de honing (als u die gebruikt) en de aangegeven hoeveelheid suiker romig.

Voeg aan elke kom al kloppend en beetje bij beetje de bijbehorende melk toe.

Blijf kloppen tot alle melk is opgenomen.

Giet het mengsel terug in de bijbehorende pannen en kook het 15 minuten au bain-marie of tot het mengsel op de bolle kant van een lepel blijft hangen.

Blijf voortdurend roeren om klontvorming te voorkomen.

## La delizia dei dogi (ijs van de dogen)

---

Zet het mengsel een of twee dagen in de koelkast.

Als u dat niet doet of niet kunt doen, zullen textuur en smaak van het uiteindelijke resultaat wat minder goed zijn, maar u kunt smokkelen en het mengsel in een blender doen.

Doe het mengsel nu voor ongeveer 30 minuten in een ijsmachine of volgens de instructies van de machine.

Voeg na 25 minuten de half stijfgeklopte slagroom toe (plus de gedopte, gehakte pistaches en de groene kleurstof voor het kardamomijs).

Serveer de drie verschillende smaken tegelijk in een tulpgebakje.

Info: Carluccio heeft dit recept bedacht ter ere van de dogen van Venetië, die zich tijdens de bloeiperiode van de stad sterk hebben gemaakt voor de import van tal van specerijen die tot dan toe in Italië onbekend waren. Voor dit recept hebt u saffraan, kardamom en kaneel nodig, zodat u ijsbolletjes kunt maken met drie verschillende smaken die wonderwel bij elkaar passen.

## La Mouclade (mosselen met kerrie-saffraanroom)

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Frans        | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

1 flinke snuif saffraan  
2 kg mosselen, schoongemaakt  
120 ml droge witte wijn  
25 g boter  
1 klein uitje, fijngehakt  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
½ theelepel medium kerriepoeder van goede kwaliteit  
2 eetlepels cognac  
2 theelepels bloem  
200 ml crème fraîche  
3 eetlepels gehakte peterselie  
zout  
versgemalen zwarte peper

### ***Bereiding***

Doe de saffraan in een kommetje en bevochtig hem met 1 eetlepel warm water.  
Doe de mosselen en de wijn in een grote pan, sluit deze en laat ze 3 tot 4 minuten bij hoge temperatuur koken tot de mosselen open zijn; schud de pan af en toe.  
Doe de mosselen over in een vergiet dat boven een kom is gehangen om alle kookvocht op te vangen.  
Gooi de mosselen die niet opengegaan zijn weg.  
Doe de mosselen dan over op in een grote schaal en houd ze warm.  
Smelt de boter in een pan, voeg ui, knoflook en kerriepoeder toe en laat dit 2 tot 3 minuten zachtjes fruiten zonder bruinen.  
Voeg de cognac toe en laat deze koken tot hij bijna verdampt is, roer dan de bloem erdoor en laat deze 1 minuut garen.  
Roer geleidelijk aan het saffraanvocht erdoor en alle kookvocht van de mosselen op de laatste 2 eetlepels na, omdat daar wat zand in kan zitten.  
Breng de saus zachtjes aan de kook en laat hem 2 tot 3 minuten pruttelen.  
Voeg de room toe en laat dit nog eens 3 minuten zachtjes koken tot de saus iets ingekookt is.  
Breng hem op smaak, roer de peterselie erdoor en schenk de saus over de mosselen.  
Roer alles voorzichtig door en dien op met heel veel stokbrood.

Info: De kerrie in dit klassieke mosselgerecht uit La Rochelle werd vermoedelijk in de zestiende eeuw naar de Charentes-Maritime gebracht door de Hollandse specerijhandelaren onderweg van en naar Indië. Dit feit is niet zo belangrijk, behalve dan dat het aangeeft hoelang de Fransen al de aroma's van andere landen in hun keuken verwerken. Op het moment heeft een aantal chef-koks in Frankrijk het gevoel dat de Franse keuken zo ongeveer bij de wet moet worden beschermd, zoals een monument dat gevaar loopt. Ik kan daarin wel meevoelen, want het lijkt bijna alsof koks in de meeste landen elkaar allemaal nadoen en dat in zo sterke mate dat we straks allemaal tegelijk dezelfde gerechten koken. Maar de keuken van een land is net als de taal waar nieuwe aroma's en woorden in kruipen. Dit uitstekende, romige gerecht zit vol verfijnde draadjes saffraan en specerijen, en is een bewijs van de gave van de Fransen om onbekende aroma's op te nemen en te doen alsof het altijd een Frans aroma is geweest.

## Lagosta à moda de Peniche (gegrilde scampi's met rijst en tomatensaus)

---

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Portugees    | Type  | Rijst       | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

1 ui, fijngesnipperd  
350 g rijst  
40 g boter  
700 g verse scampi's of steurgarnalen in schaal  
olijfolie  
peper  
zout  
2-3 eetlepels fijngehakke peterselie

voor de saus

1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gehakt  
1½ eetlepel olie  
500 g tomaten, in stukjes gesneden  
bouquet garni  
12 zwarte olijven in olie (zonder pit)

### ***Bereiding***

Saus: verhit de olie en fruit hierin de ui en knoflook.

Roer de tomaten erdoor en laat ze even meebakken voordat u het bouquet garni, de wijn en de olijven toevoegt.

Laat alles al pruttelend iets indikken.

Bak intussen de ui en de rijst in de boter al roerend goudbruin.

Voeg water toe en breng het geheel aan de kook.

Dek de pan af en laat het mengsel in 12 minuten zachtjes droogkoken.

Verwarm de grill voor.

Rijg de garnalen of scampi's aan satéstokjes, bestrijk ze met olijfolie en grilleer ze 7-8 minuten (draai ze af en toe om).

Roer de peterselie, de peper en het zout door de rijst.

Breng de saus op smaak met peper en zout en verwijder het bouquet garni.

Serveer de garnalen op een bedje van rijst en de saus ernaast.

Info: De vissershaven van Peniche, dicht bij Cabo Carvoeiro aan de kust boven Lissabon, is beroemd om zijn schelpdieren, zoals de langoesten, scampi's en steurgarnalen, die u ook voor dit gerecht kunt gebruiken.

## Lamslende in Toscaanse stijl

|          |                      |       |       |         |     |
|----------|----------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht         | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                    | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | www.diabetesfonds.nl |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 lamslendenstukken, vet en vel verwijderd  
9 kleine takjes rozemarijn  
4 teentjes knofl ook, gesnipperd.  
zwarte peper uit de molen  
olijfolie  
1 ui, gesnipperd  
2 wortelen, in blokjes  
2 stengels bleekselderij, in plakjes  
3 theelepels tijmblaadjes  
4 ansjovisfi lets uit blik, uitgelekt en fi jngehakt  
125 ml rode wijn  
300 ml lams- of kippenbouillon  
400 g stukjes gepelde tomaat  
1 eetlepel tomatenpuree  
400 g cannellini bonen uit blik  
2 eetlepels gehakte peterselieblaadjes

### ***Bereiding***

Schep het lamsvlees door de rozemarijn en de helft van de knofl ook en maal er zwarte peper naar smaak over.

Leg het lamsvlees op een bord of stenen schaal, dek hem af met huishoudfolie en zet hem 1 uur weg op kamertemperatuur.

Doe de olijfolie in een pan met dikke bodem en bak regelmatig omscheppend de ui, wortelen, bleekselderij en tijm op een hoog vuur ongeveer 10 minuten.

Voeg de resterende knofl ook en de ansjovis toe.

Giet de rode wijn erbij en voeg de bouillon, tomaten en tomatenpuree toe.

Breng het op smaak met zwarte peper.

Breng alles aan de kook en laat het 15 tot 20 minuten doorkoken.

Grill de lendenstukken aan beide zijden 5 minuten tot ze nog iets rosé zijn.

Dit kan in een grillpan, de ovengrill of op de barbecue.

Voeg de bonen en het meeste van de peterselie aan het tomatenmengsel toe en roer alles goed door elkaar.

Zet de pan met het tomaten-bonenmengsel even op het vuur om goed warm te laten worden.

Schep de saus in diepe borden en leg de lendenstukken er bovenop.

## Lamsrack met salsa verde

---

|          |                       |       |       |         |     |
|----------|-----------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht          | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                     | Type  | -     | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande april 2000 |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 eieren  
1 teentje knoflook  
1 sjalot  
2 zakjes verse munt  
1 zakje verse peterselie  
1 eetlepel grove mosterd  
2 eetlepels kappertjes  
1 eetlepel azijn  
1 dl (olijf)olie  
4 lamsracks (à ca. 350 g)  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Eieren in ruim water aan de kook brengen en in ca. 8 minuten hard koken.  
Vervolgens onder koud water spoelen en pellen.  
Knoflook en sjalot pellen en grof snijden.  
Munt- en peterselieblaadjes van steeltjes plukken, enkele blaadjes achterhouden voor garnering.  
Kruiden met knoflook, sjalot, mosterd, kappertjes, azijn en 5 eetlepels olie in keukenmachine fijn malen, zonodig meer olie toevoegen als mengsel te dik is.  
Vervolgens ei fijn snijden en door salsa roeren.  
Salsa op smaak brengen met peper en zout.  
Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Lamsracks bestrooien met peper en zout.  
In ruime koekenpan rest van olie verhitten en lamsracks per 2 stuks in ca. 5 minuten rondom bruinbakken.  
Vervolgens vlees in braadslede zetten, bakvet erbij schenken, en in midden van oven in 15 à 20 minuten rosé braden.  
Vlees uit oven nemen en enkele minuten laten staan.  
Vervolgens in plakken snijden en op warme borden serveren met salsa.  
Garneren met achtergehouden kruiden.  
Serveren met gebakken krielaardappeltjes en gemengde groene sla.

## Langoustines à la crème de Léa (reuzengarnalen in roomsaus)

---

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 pakken reuzengarnalen (± 9 tot 13 stuks per pak)

roomboter

¾ l verse room

2 fijngehakte wortels

1 dikke fijngehakte ui

1 fijngehakte prei

1 kruidentuiltje

een paar mespuntjes curry

een snuifje saffraan

½ eetlepel geconcentreerde tomaten

enkele lookteentjes

een goede scheut witte wijn

### ***Bereiding***

Ontdooi de garnalen en pel ze.

Bewaar koppen en pellen.

Haal het zwarte darmkanaal eruit, dek ze af met plasticfolie en zet ze in de koelkast.

Bak de garnalenpellen goed op in de boter.

Doe er de gehakte ui, wortel, prei en het kruidentuiltje bij en kruid met een mespuntje saffraan of een greepje saffraandraadjes, de curry, de geconcentreerde tomaten en de gesnipperde lookteentjes.

Zet alles onder de witte wijn en laat zachtjes ongeveer droogkoken.

Doe er dan de room bij en laat alles indikken tot de room aan je houten lepel begint te kleven.

Doe vervolgens alles door een zeef en druk goed op de pellen van de reuzengarnalen zodat ze al hun aroma en hun sap afgeven.

Laat de gepelde garnaalstaarten drie minuten heel zachtjes pruttelen in de roomsaus en bestrooi met gehakte peterselie.

Dien op met Frans brood en een knapperige salade van bvb. Romeinse sla, rucola en ijsbergsla.

## Langoustines in vanillesaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 langoustines

1 appel (Jonagold)

1 tomaat

½ courgette

1 dl room

10 g boter

½ vanillestokje

peper

zout

### ***Bereiding***

In een saupannetje de room, peper, zout en het overlangs doorgesneden vanillestokje aan de kook brengen, al roerend 1 minuut inkoken en deze vanillesaus laten afkoelen.

De langoustines pellen en het darmkanaal verwijderen.

De koppen schoonmaken, spoelen, droogdeppen en opzij houden voor de garnituur.

In een pannetje de boter laten smelten, de langoustinestaarten kruiden met peper en zout en in hete boter kort bakken.

Uit de pan halen, droogdeppen met keukenpapier en laten afkoelen.

De courgette wassen en ongeschild in kleine blokjes snijden.

De appels schillen en in kleine blokjes snijden.

De tomaten halveren, de zaadjes verwijderen en het vruchtvlees in kleine blokjes snijden.

De blokjes groenten en fruit op de bodem van kleine glaasjes schikken, de afgekoelde langoustinestaarten erop plaatsen en overgieten met de vanillesaus.

Garneren met de langoustinekoppen.

## Langoustines met penne tricolore en gekonfijte tomaten

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

12 langoustines  
2 varkensnetjes  
8 tomaten  
100 g driekleurige pasta  
160 g pancettaspek  
6 eetlepels pesto  
50 g raketsla  
20 g parmezaanse kaas  
4 cl olijfolie (extra vierge)  
zout  
peper  
25 g fijne suiker

### ***Bereiding***

Konfijt de tomaten twee tot drie dagen vooraf: ontvel de tomaten en hol ze uit.  
Bekleed een ovenplaat met bakpapier, strijk het in met olijfolie, kruid met zout en peper.  
Plaats hierop de tomaten met de holte naar beneden.  
Strijk ze in met olijfolie en doe er een mespuntje suiker op.  
Laat ze in een oven van 85°C gedurende 3 uur konfijten.  
Breng gezouten water met een scheutje olijfolie aan de kook en kook hierin de pasta al dente.  
Vorm een tournedos van de langoustines.  
Pak daarvoor per persoon 3 langoustines in met behulp van het varkensnetje.  
Verhit olijfolie in een pan en bak hierin de tournedos.  
Was de blaadjes raketsla.  
Verdeel de pasta over diepe borden.  
Schik hierop de tournedos.  
Voeg kwartjes gekonfijte tomaat toe, fijne truffelschijfjes, raketblaadjes, parmezaanse kaas, gedroogde pancetta, zout, peper en pesto.  
Serveer onmiddellijk.

## Langoustines met truffel in krokant kataifadeeg

Menugang Voorgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

16 grote rauwe langoustines  
50 g verse truffel  
200 g kataifadeeg (Grieks dradendeeg)  
1 lepel olijfolie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

De oven voorverwarmen op 250°C.  
De langoustines pellen en de staartjes bedekken met fijne plakjes truffel, daarna verpakken in kataifadeeg.  
De deegpakjes besprenkelen met en beetje olie en gedurende enkele minuten bakken in de hete oven tot het deeg krokant en blond gebakken is.  
Serveren met een beetje licht aangemaakte kruidensla (weegbree, ooievaarsbek, enz.)

## Lapin à l'Ardennaise (konijn uit de Ardennen)

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

### ***Ingrediënten***

1 konijn  
500 g gehakt  
150 g gekookte ham  
3 uien  
1 teentje knoflook  
2 wortelen  
3 dl witte wijn  
peterselie  
tijm  
laurier  
zout  
peper  
100 g boter

### ***Bereiding***

Maak de farce op de volgende wijze.  
Schil de uien.  
Hak er twee van fijn.  
Snij het derde in dunne ringen.  
Schil de knoflook en pers deze uit.  
Schil de wortels en snij ze in schijfjes.  
Hak de lever van het konijn fijn.  
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de gehakte uien bruin.  
Meng ze met het gehakt.  
Snij de ham in brunoise meng deze ook door de farce.  
Was wat peterselie en hak die fijn.  
Voeg dit samen met zout en peper, wat tijm en laurierpoeder en de knoflook bij de farce, zodat deze op smaak gebracht wordt.  
Vul het konijn met deze farce en naai de buik van het konijn dicht.  
Smelt de rest van de boter in een grote pan en sauteer hierin het konijn aan alle kanten bruin, samen met de uiringen en de schijfjes wortel.  
Deglaseer dan met de wijn, geef er zout en peper over, zet de deksel op de pan en zet deze in een oven van 170 ° C.  
Laat hem hier 1 uur en drie kwartier smoren.  
Haal het konijn uit de pan, leg het op een voorverwarmde schaal, passeer het braadvocht en schenk dit over het konijn.

## Lapin à la Bulgare (Bulgaars konijn)

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

### ***Ingrediënten***

1 jong konijn  
50 g reuzel  
400 g uien  
30 g bloem  
2 dl bouillon  
paprikapoeder  
6 groene paprika's  
1 bosje peterselie  
6 tomaten  
1 dl yoghurt  
0,3 dl slagroom  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij het konijn in stukken.  
Schil de uien en snij ze in dunne rondjes.  
Smelt de reuzel in een pan en als die heet is, sauteer dan de stukken konijn aan alle kanten bruin.  
Voeg ook de ui toe, roer goed en laat ook deze kleur krijgen.  
Geef er een eetlepel paprikapoeder over, laat deze even moteren en voeg ook zout en peper toe, dan de bloem, roer goed en geef er de bouillon bij.  
Laat zachtjes koken.  
Was de paprika's.  
Snij ze doormidden.  
Verwijder pitten en zaadlijsten en snij ze in juliënne.  
Maak de tomaten concassée.  
Als het konijn 15 minuten zachtjes heeft gekookt voegen we tomaat en paprika erbij zetten het deksel op de pan en laten het nog een uurtje sudderen.  
Was wat peterselie en hak deze fijn.  
Leg de stukken konijn op een voorverwarmde schaal, meng de slagroom met de yoghurt, voeg dit mengsel toe aan de saus, kook nog even en schenk de saus over het konijn.  
Strooi er de peterselie over en serveer.

## Lasagne met aubergines

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

3 middelgrote aubergines  
1 teentje look  
1 doos van 500 g lasagnebladen  
1 blikje tomatensaus (70 cl)  
25 cl room  
50 g parmezaan  
100 g geraspte gruyère  
olijfolie  
oregano  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snijd de aubergines in schijfjes van 112 cm, bestrooi met zout en laat ze een uur hun water afgeven in een vergiet.

Laat ze uitlekken, dep ze droog en frituur ze in een pan met olijfolie.

Meng in een kom de tomatensaus met de room, voeg de fijngesneden look toe en kruid met peper, zout en oregano.

Schik in een ingeoliede ovenschotel een laag lasagnebladen, een laag aubergines, een laag tomatenpuree met room en bestrooi met parmezaan.

Herhaal dit verschillende malen en dek af met geraspte gruyère.

Bak ongeveer 45 minuten in een op 170°C voorverwarmde oven. (zie aanwijzingen op de lasagnedoos).

## Lasagne van land en zee

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

### ***Ingrediënten***

600 g koolvisfilet  
200 g gekookte ham  
1 sneetje gezouten spek  
1 wortel  
1 ui  
2 stengels bleekselderij  
6 dl melk  
5 dl visfumet  
5 dl water  
100 g bloem  
150 g tomatenpuree  
200 g gemalen kaas  
12 vellen lasagne  
70 g boter  
3 cl olijfolie (extra vierge)  
1 blaadje laurier  
1 takje tijm  
1 teentje knoflook  
nootmuskaat  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Voor de tomatensaus de spekreepjes aanstoven, de groenten toevoegen, enkele minuten meestoven en een derde van de bloem erdoor mengen.  
Knoflook, tijm, laurier en tomatenpuree toevoegen en kruiden.  
Overgieten met water, aan de kook brengen, regelmatig roerend een uur laten sudderen en zeven.  
Voor de kaassaus een roux maken met de boter en de rest van de bloem.  
Met de melk aan de kook brengen en 10 minuten inkoken.  
Kruiden met peper, zout en nootmuskaat.  
Van het vuur twee derde van de gemalen kaas erdoor mengen.  
De lasagne beetgaar koken in gezouten water met de olijfolie en afkoelen in koud water.  
De koolvis 10 minuten pocheren in de visfumet.  
In een beboterde ovenschaal een laag lasagne leggen, dan tomatensaus, ham, lasagne, kaassaus, koolvis en kaassaus.  
Alles herhalen.  
Eindigen met lasagne, overgieten met kaassaus en bestrooien met gemalen kaas.  
De lasagne 15 minuten gratineren in de oven (180°C).  
In porties verdelen, op warme borden serveren met stokbrood.

## Lauwe salade van gestoomde pladijs

|          |             |       |        |         |     |
|----------|-------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vis    | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Belgisch    | Type  | Salade | Slank   | Nee |
| Bron     |             |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

600 g pladijsfilets (of schar, tongschar of wijting)

250 g wortelen

250 g raapjes

250 g sperziebonen

150 g bleekselderij

4 takjes kervel

1 citroen

voor de vinaigrette

1½ dl olijfolie

½ dl ciderazijn

peper

zout

### ***Bereiding***

De pladijsfilets spoelen, droogdeppen en in reepjes van 1 cm breed en vijf cm lang snijden.

Koel wegzetten.

De groenten wassen en schoonmaken.

Ze in een grove julienne versnijden, beetgaar koken in gezouten water, laten uitlekken en warm houden.

De pladijs gaar stomen (+/- 6 minuten) in een steamertje.

Een lauwe vinaigrette bereiden door de olijfolie druppelsgewijs aan de ciderazijn toe te voegen.

Op smaak brengen met peper en een weinig zout.

De groenten op warme borden schikken en daarop de pladijsreepjes leggen.

Royaal besprenkelen met de vinaigrette en garneren met een takje kervel, een decoratief versneden citroen en een toefje peterselie.

## Lekkernij van kokos met passievruchten

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

### ***Ingrediënten***

20 cl sap van passievruchten  
3 blaadjes gelatine  
5 cl rietsuikersiroop  
150 g kokosmelk  
20 g geraspte droge kokosnoot  
50 g fijne kristalsuiker  
20 cl vloeibare room  
4 physalisvruchtjes (lamionnetjes)  
8 soeplepels mangocoulis  
2 passievruchten

### ***Bereiding***

Verdeel het sap van de passievruchten in 4 ijsvormpjes en bevries gedurende 2 uur in de diepvriezer.  
Week de gelatineblaadjes gedurende 5 minuten in koud water.  
Breng de kokosmelk en de geraspte kokosnoot aan de kook, voeg riet- en kristalsuiker en de uitgeknepen gelatine toe en klop het geheel krachtig op.  
Laat afkoelen.  
Klop de room tot slagroom en voeg deze zachtjes aan de afgekoelde kokosmelk toe.  
Giet een bodem room in individuele schaalpjes (met afgeronde bodem), leg hierop in het midden een blokje bevroren passievruchtensap en overgiet opnieuw met room tot aan de rand.  
Bedek met elastische folie en laat gedurende 2 uren in de diepvriezer opstijven.  
Haal 5 minuten voor het opdienen uit de diepvriezer.  
Snij de passievruchten in twee en verwijder het vlees.  
Haal het roommengsel uit de schaalpjes en schik op bevroren borden, versier met de physalis en giet hierrond de mangocoulis en kleine stukjes passievruchtvlees.

## Lemon kokosschnitzel met roergebakken paksoi

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 struiken paksoi  
4 eetlepels Oosterse roerbakolie  
2 uien, in ringen  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
1 rood pepertje, in ringetjes  
4 lemon kokosschnitzels  
1 eetlepel maïzena  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Was en snijd de paksoi in repen.  
Houd het groen en de stelen apart.  
Verhit 2 el van de olie in een wok.  
Fruit de ui met de knoflook en de rode peper in de hete olie goudgeel en glazig.  
Voeg de paksoistelen toe en bak ze al omscheppend beetgaar.  
Verhit gelijktijdig de rest van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de schnitzels aan beide kanten bruin en gaar.  
Schep het groen van de paksoi door de groenten en bak alles al omscheppend nog 2 minuten.  
Bind het vocht met de met water aangelengde maïzena en breng de groenten op smaak met peper en zout.  
Serveer met de schnitzel.  
Lekker met pandanrijst.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay,wit, Chili

## Maaltijdsalade met perzikdressing

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Vlees  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 voorgebakken stokbrood  
125 g magere spekreepjes  
4 eetlepels magere vruchtenyoghurt perzik  
2 eetlepels mayohalf  
peper  
zout  
250 g aardbeien, schoongemaakt en gehalveerd  
1 zak familiesla à 400 g

### ***Bereiding***

Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.  
Bak de spekreepjes in een droge koekenpan met antiaanbaklaag knapperig uit.  
Klop een dressing van de yoghurt, de mayohalf en peper en zout naar smaak.  
Scheep de aardbeien met de spekjes en de dressing door de sla.  
Serveer met het stokbrood.

Wijnadvies: Sacred Hill, rose, Australië

## Maaltijdsoep met spinazie en kip

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels olijfolie  
1 zak roerbakgroentemix (400 g)  
2 zakken spinazie-gorgonzolasoep (a 400 ml)  
1 schaaltje kipfilet fumé (gerookte kipfilet, ca. 190 g)  
1 bruin stokbrood  
75 g smeerbare roomboter (kuipje à 250 g)

### ***Bereiding***

In soeppan olie verhitten.  
Groente ca. 3 minuten bakken.  
Soep toevoegen en tegen de kook aan brengen.  
Kipfilet in blokjes snijden.  
Kip aan soep toevoegen en door en door warm laten worden.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Serveren met stokbrood en roomboter.

## Maatjessalade met appel en rode bietjes

|          |             |       |        |         |     |
|----------|-------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Voorgerecht | Soort | Vis    | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Belgisch    | Type  | Salade | Slank   | Nee |
| Bron     |             |       |        | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 maatjes (nieuwe haringen)  
1 eetlepel citroensap  
1½ eetlepel grove mosterd  
4 eetlepels olijfolie  
½ eetlepel fijngehakte peterselie  
2 gekookte bietjes (ca. 200 g)  
1 appel  
200 g 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.  
Scheep 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 maatjes in repen van ca. 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.

## Macaroni met champignon-notensaus

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

300 g elleboogjesmacaroni  
2 uien  
2 teentjes knoflook  
1 bakje champignons (250 g)  
1 bakje walnoten (100 g)  
2 eetlepels walnotenolie  
2 cups Buitoni Salsa con Funghi (gekoelde maaltijden ` 200 g)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Uien en knoflook pellen en snipperen.  
Champignons schoonvegen en in plakjes snijden.  
Walnoten grof hakken.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui en knoflook ca. 3 minuten fruiten.  
Champignons toevoegen en ca. 5 minuten bakken.  
Saus en gehakte walnoten toevoegen en goed doorwarmen.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Macaroni serveren met saus.  
Lekker met tomatensalade.

## Macaroni met grillworst en tomaat

---

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

---

### ***Ingrediënten***

200 g grillworst  
1 schaaltje uien gesnipperd à 175 g  
2 groene paprika's, in stukjes  
1 blik tomatenblokjes knoflook à 390 g (Heinz)  
350 g macaroni  
zout  
3 takjes verse basilicum

### ***Bereiding***

Snijd de grillworst in blokjes.  
Bak ze in een droge koekenpan met antiaanbaklaag bruin.  
Bak de ui en de paprika 5 minuten op een halfhoog vuur mee.  
Scheep de tomatenblokjes erdoor en laat alles op een laag vuur 10 minuten zachtjes stoven.  
Kook intussen de macaroni in water met zout volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.  
Pluk de basilicumblaadjes van de steeltjes en scheur ze in stukjes.  
Verdeel ze over de saus.  
Serveer met de macaroni.  
Lekker met groene sla.

Wijnadvies: Spier Cape red, rood, Zuid-Afrika

## Macaroni met tomaten-vissaus

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g elleboogjesmacaroni  
1 blikje maïskorrels (300 g)  
2 blikjes tonijn in olie (à 185 g)  
1 ui  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
1 pak sugo kruiden (pastasaus 370 g)  
50 g zwarte olijven zonder pit

### ***Bereiding***

Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Maïs laten uitlekken.  
Tonijn laten uitlekken en in kleine stukjes verdelen.  
Ui en knoflook pellen en snipperen.  
Olie verhitten in braadpan.  
Ui en knoflook ca. 2 minuten fruiten.  
Saus en maïs toevoegen en ca. 5 minuten meeverwarmen.  
Intussen olijven in plakjes snijden.  
Tonijn toevoegen aan saus en ca. 1 minuut meeverwarmen.  
Saus mengen met macaroni.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Over vier borden verdelen en garneren met olijven.  
Lekker met groene salade.

## Mediterrane salade met sardines

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 blikjes sardines in olie (à 120 g)  
1 gele paprika  
2 tomaten  
1 zakje slamelange (100 g)  
50 g groene olijven met knoflook (pot à 250 g)  
4 eetlepels olijfolie  
2 eetlepels kruidenazijn (fles à 500 ml)  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Sardines laten uitlekken en graatjes en staartjes verwijderen.  
Sardines in stukjes verdelen.  
Paprika wassen, schoonmaken en in reepjes snijden.  
Tomaten wassen en in partjes snijden.  
Sla over vier borden verdelen.  
Sardines, paprika, tomaat en olijven erover verdelen.  
Dressing roeren van olie, azijn, zout en peper.  
Dressing over salade verdelen.  
Lekker met stokbrood of ciabatta.

## Meringues met demerarasuiker en ananas

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 eiwitten  
125 g demerarasuiker  
1 ananas  
1 vanillestokje, gespleten  
2 repen citroenschil  
100 g witte suiker  
3 dl water  
125 g mascarpone  
100 g Griekse yoghurt  
1 eetlepel poedersuiker  
4 passievruchten  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 100°C.  
Sla de eiwitten stijf en voeg dan de suiker per eetlepel toe, maar hou 1 eetlepel apart.  
Maak met de meringue 8 cirkels van 10 cm doorsnee en ½ cm dik op bakpapier.  
Strijk de meringues plat en besprenkel ze met de suiker.  
Bak de meringues anderhalf uur in de oven.  
Breng intussen het water aan de kook met de suiker, vanille en citroenschil.  
Schil de ananas en snij het vruchtvlees in schijven van 1½ cm dik.  
Pocheer de ananas in de siroop.  
Meng de mascarpone, yoghurt en poedersuiker.  
Bouw torentjes op door vier meringuecirkels te beleggen met een plak ananas, een lepel mascarpone en de pulp van de passievruchten.  
Dek de torentjes af met de overige meringues.  
Bestuif met poedersuiker alvorens te serveren.

## Médailles de veau à la bergère (kalfsmedaillons van de herderin)

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

### ***Ingrediënten***

4 kalfsmedaillons  
150 g boter  
worcestersaus  
olijfolie  
sojasaus  
100 g boter  
½ dl whisky  
2 sjalotjes  
250 g champignons  
½ dl bouillon  
2 dl slagroom  
zout  
peper  
citroensap

### ***Bereiding***

Maak van een eetlepel worcestersaus, een eetlepel olijfolie en een eetlepel sojasaus een marinade.  
Laat hierin de medaillons 2 uur marineren.  
Keer ze vaker om.  
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.  
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.  
Smelt 50 g boter en sauteer hierin de sjalotjes totdat ze kleur krijgen.  
Voeg dan de champignons toe en sauteer totdat alle losgelaten vocht verdwenen is.  
Houd het mengsel warm.  
Droog de medaillons af, bestrooi ze met peper en zout en sauteer ze in de rest van de boter 4 minuten per kant.  
Flambeer ze met de whisky.  
Haal ze uit de pan en zet ze op een voorverwarmde schaal.  
Houd ze warm.  
Geef de room en de bouillon bij de braadboter en kook het mengsel even in.  
Geef er dan het champignon-sjalotmengsel bij en laat nog even koken.  
Breng ze op smaak met peper en zout.  
Schenk de saus over de medaillons en serveer.  
U kunt er asperges en gebakken aardappeltjes bij geven.

## Médailles de veau à la chasseur (kalfsmedaillons van de jager)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 kalfsmedaillons  
100 g boter  
100 g champignons  
tomatenpuree  
2 dl espagnol saus  
kervel  
peterselie  
dragon  
zout  
peper  
1 dl witte wijn  
2 sjalotjes

### ***Bereiding***

Maak de champignons schoon en ciseleer ze.  
Schil de sjalotjes en hak ze fijn.  
Was wat kervel, peterselie en dragon en hak ze fijn.  
Geef zout en peper op de medaillons.  
Smelt 50 g boter in een pan en sauteer hierin de medaillons gedurende 4 minuten aan elke kant.  
Haal ze uit de pan en houd ze warm.  
Sauteer de sjalotjes in het braadvocht van de medaillons.  
Voeg dan de champignons erbij en laat op hoog vuur sauteren tot het vocht, dat de champignons loslaten, verdampt is.  
Geef er dan de wijn bij, laat bijna geheel inkoken en voeg de espagnol saus en een eetlepel tomatenpuree toe.  
Laat zachtjes 5 minuten koken.  
Geef er de gehakte kruiden bij en klop er de rest van de boter door.  
Zet de medaillons op een voorverwarmde schaal, geef er de saus over en serveer.

## Médailles de veau à la zingara (kalfsmedaillons van de zigeunerin)

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

### ***Ingrediënten***

4 kalfsmedaillons  
90 g boter  
60 g gekookte ham  
60 g tong  
100 g champignons  
1½ dl port  
2 dl bouillon  
tomatenpuree  
aardappelmeel  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Snij de ham en de tong in juliënne.  
Maak de champignons schoon en snij ze ook in juliënne.  
Smelt 20 g boter in een pan en sauteer hierin ham, tong en champignons.  
Geef er zout en peper over.  
Sauteer alles gedurende 8 minuten en houd het daarna warm.  
Breng de bouillon aan de kook, doe er een lepelje tomatenpuree in en reduceer hem tot de helft.  
Strooi zout en peper over de medaillons.  
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer de medaillons hierin gedurende 4 minuten aan iedere kant.  
Leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.  
Deglaseer de braadboter met 1 dl port.  
Schraap alle aanbaksels goed los en laat de port voor de helft inkoken.  
Geef er dan de ingekookte bouillon bij en het champignonmengsel en laat op klein vuur 5 minuten koken.  
Maak wat aardappelmeel aan met de rest van de port en geef het bij de saus.  
Laat nog even koken en monteer met de rest van de boter.  
Schenk de saus over de medaillons en serveer.

## Mosselen met bleekselderij en roquefort

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Frans        | Type  | Groente     | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 sjalotten  
100 g Roquefort  
1 dl droge witte wijn  
2 kg mosselen  
3 stengels bleekselderij  
2 takjes verse tijm  
1 teentje knoflook  
zwarte peper van de molen

### ***Bereiding***

Pel en snipper de sjalotjes.  
Pel de knoflook en snijd het teentje in dunne plakjes.  
Maak de bleekselderij schoon, schil de stengels met de dunschiller en snijd ze in dunne plakjes.  
Doe de sjalot, knoflook en bleekselderij in de grote pan.  
Borstel de mosselen een voor een schoon onder stromend water, verwijder kapotte en open exemplaren.  
Leg de mosselen op de groenten en schenk er de wijn over.  
Kook de mosselen op hoog vuur circa 4 tot 6 minuten tot alle mosselen open zijn.  
Schud de pan regelmatig op.  
Scheep de mosselen met de schuimspaan in grote diepe borden.  
Scheep ook de groenten met een schuimspaan uit het vocht, laat ze goed uitlekken en verdeel ze over de mosselen.  
Houd de mosselen warm onder aluminiumfolie.  
Filter het kookvocht en kook het op hoog vuur tot de helft in.  
Voeg de verkruimelde Roquefort toe en laat deze al roerend smelten.  
Breng op smaak met peper.  
Schenk de saus over de mosselen of geef de saus er apart bij en dip de mosselen erin.  
Lekker met bruine pistolets en een groene salade.

## Mosselen met Spaanse peper

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 dozijn mooi grote mosselen  
1 grote ui  
1 sjalot  
1 citroen  
2 eetlepels olijfolie  
1 Spaans pepertje  
2 eetlepels gehakte peterselie  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Snipper de ui en de sjalot.  
Voeg de olie en het citroensap erbij, de gehakte peterselie, zout en peper.  
Snipper de Spaanse peper en voeg er een mespuntje van bij de uien.  
Meng en proef.  
Voeg er eventueel nog wat bij.  
Laat even rusten in de koelkast.  
Schraap en was de mosselen verschillende keren onder een straal koud water.  
Doe ze in een grote pan en zet het deksel erop.  
Kook ze op een stevig vuur tot de schelpen opengaan.  
Laat ze uitlekken, doe ze open en verwijder telkens een van de twee schelpen.  
Schik ze in rozetvorm op 4 borden.  
Versier elke mossel met een weinig uien.  
Serveer als voorgerecht en geef er knapperig brood bij.  
U kunt de Spaanse peper ook vervangen door pili-pili.

## Mosselen met witte wijn en Xeres

---

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

---

### ***Ingrediënten***

3 kg mosselen

1 dikke ui

30 g boter

¼ l droge witte wijn

voor de saus

35 g boter

1 eetlepel bloem

het kookvocht van de mosselen

½ dl xérès (sherry)

2 eetlepels verse room

1 eierdooier

### ***Bereiding***

De mosselen schoonmaken, de ui hakken.

De ui in een grote pan in de boter fruiten, de mosselen erin werpen, aanlengen met witte wijn, de mosselen op een hevig vuur doen opengaan.

Ze van het vuur nemen, een van de twee schelpen verwijderen, ze dan in een vuurvaste schotel schikken.

Het kookvocht filtreren nadat u het een tijdje liet rusten, het bewaren.

Een blonde roux maken met de boter en de bloem, aanlengen met het kookvocht van de mosselen en met sherry, op een laag vuur al roerend laten indikken, kruiden.

Van het vuur nemen en de met de eierdooier vermengde verse room bijvoegen.

Die saus over de mosselen gieten en 20 à 25 minuten in een matige (160°C) oven zetten.

Opdienen met boerenbrood.

## Nagerecht van peren met mascarpone

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

### ***Ingrediënten***

4 rijpe peren  
500 g mascarpone  
1 vanillestokje of vanillesuiker  
100 g suiker  
2 kaneelpijpjes  
1 dl witte wijn  
8 à 10 'Bastogne' speculaaskoeken

garnering

Luikse siroop

### ***Bereiding***

De peren schillen en kort in wat water met citroensap leggen om verkleuren te voorkomen.  
In een diepe pan een flinke scheut witte wijn mengen met suiker, vanille, kaneelpijpjes en wat water.  
De peren in dit aromatisch vocht op laag vuur beetgaar koken.  
Hoe rijper de peren, hoe korter de kooktijd.  
Indien nodig wat water en wijn toevoegen.  
De peren uit de pan halen als ze gaar zijn, laten afkoelen en in ronde schijfjes snijden.  
De gezeefde vloeistof in de pan inkoken tot ze bijna siroop is.  
De mascarponekaas mengen met de siroop.  
De speculaaskoeken fijnstampen in een vijzeetlepel  
De helft van de kruimels onder wat gesmolten boter mengen en het mengsel verdelen over vier serveerringen tot een laagje van ½ cm.  
In de koelkast laten stollen.  
De serveerringen met gestold speculaas-botermengsel op een groot bord plaatsen.  
Een laag bereide mascarpone en vervolgens een laag peren in de ringen aanbrengen.  
Afwerken met het overschot van de verkruimelde speculaaskoeken.  
Versieren met een kaneelpijpje of een blaadje munt.  
De ringen verwijderen.  
De bordspiegels versieren met enkele druppels Luikse siroop, die vloeibaar is gemaakt door ze met enkele druppels water op te warmen.

## Nagerecht van rode vruchten met knapperige koekjes

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

### ***Ingrediënten***

600 g rode vruchten (aardbeien, frambozen, aalbessen, bosbessen)  
1 dl zure, dikke room  
bloedsuiker

voor het koekjesbeslag

110 g boter  
110 g bloedsuiker  
140 g eiwit  
130 g bloem

frambozencoulis

150 g frambozen  
2 soeplepels suiker

### ***Bereiding***

Het koekjesbeslag bereiden.

De boter smelten.

Bloem en bloedsuiker in een kom mengen.

De eiwitten door het bloemmengsel roeren en de gesmolten, lauwe boter toevoegen.

De kom afdekken en het beslag een nacht in de koelkast laten rusten.

Een bakplaat royaal met boter insmeren.

Aan de onderkant van een soeplepel wat beslag doen en op de bakplaat met een draaiende beweging tot een fijn rondje openwrijven.

De koekjes 3 à 4 minuten bakken in een oven van 180°C.

De frambozen op de borden schikken in een ronde.

Op iedere ronde een koekje leggen.

De zure room met een weinig bloedsuiker mengen en op ieder koekje een koffielepel room deponeren.

Hierop schijffjes aardbeien leggen.

Opnieuw afdekken met een koekje.

Torentjes bouwen van laagjes fruit en koekjes.

Afsluiten met een koekje.

Een coulis maken door frambozen en suiker in de blender te mixen.

De bordspiegel versieren met frambozencoulis en bosbessen.

## Namagaki (Japans oesterassortiment)

---

Menugang Hapje  
Keuken Japans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 oesters  
2 eetlepels ponzusaus (sojasaus met een scheutje citroensap)  
geraspte rettich  
Japanse chilipasta  
2 eetlepels bouillon  
yuzu-schil  
zalmkuit  
1 eetlepel tosazu dressing (pittige slasaus met kruiden en azijn)  
tomaat, in kleine blokjes  
courgette, in kleine blokjes  
rettich, in kleine blokjes

### ***Bereiding***

Open de oesters en maak ze los.  
Schik de oesters op een bed van schaaftjes.  
Scheep wat ponzusaus over twee oesters en garneer ze naar smaak met wat geraspte rettich en chilipasta.  
Scheep wat bouillon over twee andere oesters en doe er een snuifje yuzu-schil over en een beetje zalmkuit.  
Lepel wat tosazudressing over de laatste twee oesters en garneer ze met een mengsel van tomaat, courgette en rettich.  
Serveer meteen.

## Nasi met gewokte kabeljauw, limoen en koriander

---

|          |                |       |       |         |     |
|----------|----------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht   | Soort | Vis   | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Oosters        | Type  | Rijst | Slank   | Nee |
| Bron     | www.conimex.nl |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

400 g rijst  
1 pakje Conimex Mix voor Nasi Speciaal  
400 g kabeljauwfilet  
Conimex Wok Olie  
1 pakket nasigroenten (600 g)  
1 limoen  
4 eetlepels fijngehakte koriander

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Afgieten, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.  
Wel de groentemix (uit het pakje) minstens 10 minuten in 1 dl heet water.  
Snijd de visfilet in blokjes van 3-4 cm.  
Verhit een grote wok, voeg een scheutje olie toe en wok hierin de visblokjes voorzichtig in ca. 3 minuten gaar.  
Haal ze uit de wok en houd ze warm.  
Zet de wok terug op het vuur, voeg de groenten toe en wok ze 3 minuten.  
Rasp ondertussen de schil van de limoen boven de wok.  
Voeg de geweldige groentemix, de kruidenmix (uit het pakje) en de rijst toe.  
Warm het geheel goed door.  
Halveer de limoen en pers deze boven de nasi uit.  
Schep voorzichtig de gare visblokjes door de nasi.  
Verdeel de nasi over 4 borden en bestrooi met de koriander.

Serveertip: Geef er Conimex Atjar Tjampoer of Taugé als een frisse salade bij.

Variatietip: Vervang de limoen door een citroen en de koriander door bieslook.

## Nasi met pangasiusfilet

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g witte rijst

zout

1 pakje mix voor nasi speciaal (conimex)

3½ eetlepel oosterse roerbakolie

400 g pangasiusfilet, in stukjes

2 zakken roerbakgroenten chinees à 400 g

4 eetlepels seroendeng

### ***Bereiding***

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

Giet hem af, roer de rijst om en laat hem zonder deksel afkoelen.

Roer de groentemix uit het pak met 1 dl heet water en laat hem 10 minuten wellen.

Verhit de wok op een hoog vuur en schenk er 1 eetlepel van de olie in.

Roerbak de vis voorzichtig omscheppend in ± 3 minuten gaar.

Schep ze uit de pan en houd ze warm.

Veeg de wok uit en verhit de rest van de olie en roerbak de groenten al omscheppend in ± 5 minuten beetgaar.

Voeg de geweldige groentemix, de rijst en de kruidenmix uit het pakje toe en roerbak alles ± 2 minuten.

Schep de visstukjes voorzichtig erdoor en bestrooi de nasi met de seroendeng.

Lekker met cassave kroepoek en atjar.

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

## Octopus met olijfolie en paprikapoeder

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

### ***Ingrediënten***

1 octopus van 2-3 kg  
olijfolie, om te bedekken  
2 eetlepels paprikapoeder  
2 eetlepels knoflook, uit de pers  
½ eetlepel zout

### ***Bereiding***

Maak de octopus klaar zoals aangegeven in het recept voor Galicische gestoofde octopus.  
Haal de vis uit het kookvocht en snijd hem in stukjes.  
Bedek deze met olijfolie.  
Voeg paprikapoeder, knoflook en zout aan de olie toe.  
Breng de inhoud van de pan aan de kook en laat alles 2 minuten koken.  
Haal de pan van het vuur.  
Laat de inhoud afkoelen of serveer het gerecht direct.

## Oestercocktail met champagne

---

Menugang Drank  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Koude drank

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor 1 persoon

2 oesters  
1 fijngesneden sjalotje  
1½ dl champagne  
1 eetlepel walnotenolie  
1 eetlepel hazelnotenolie  
enkele druppels frambozenazijn  
enkele druppels citroensap  
Voor de versiering :  
kervel  
selder  
zalmeitjes

### ***Bereiding***

De oesters uit hun schelp halen en het sap opvangen.  
Het oestersap, het fijngehakte sjalotje en peper van de molen in de blender tot een gladde massa malen.  
Olie, frambozenazijn, citroensap en champagne toevoegen en opnieuw mixen.  
De oesters in een champagneglas doen en met de champagnevinaigrette overgieten.  
Versieren met zalmeitjes, kervelpluksels en een takje selder.  
Deze kan dienen als amuse gueule of als hapje op een receptie.

## Oestercocktail met koude kaviaarsabayon

---

Menugang Nagerecht

Soort Zeevruchten

Snel Nee

Keuken Frans

Type -

Slank Nee

Bron

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

2 eetlepels verse bieslook

2 dl crème fraîche

3 blaadjes gelatine

2 eetlepels kaviaar

25 oesters

peper

2 dl wodka

2 dl witte wijn

2 eetlepels zalmkaviaar

zout

### ***Bereiding***

De oesters open steken en het vocht opvangen.

De gelatine in ruim water weken.

Het oestervocht met water of witte wijn aanvullen, verwarmen en de uitgeknepen gelatine hierin oplossen.

Enigszins af laten koelen.

De oesters verdelen over de cocktailglazen en het oestervocht hierop schenken.

In de koelkast afgedekt weg zetten om op te stijven.

De crème fraîche stijf slaan en op smaak brengen met wodka, peper en zout.

De bieslook, kaviaar en zalmeitjes door de crème fraîche roeren en de saus over de glazen verdelen.

Een waarlijk luxueuze combinatie die snel en eenvoudig te bereiden is en van tevoren klaargemaakt kan worden voor een feestelijk moment.

## Oesters «Chez Panisse»

|          |              |       |             |         |     |
|----------|--------------|-------|-------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Frans        | Type  | -           | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |             | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

assortiment van groente- en slabladeren

16 oesters

Voor de citroen-oliedressing :

1 grote sjalot, geschild en fijngehakt

1 eetlepel sinaasappelsap

1 eetlepel citroensap

2 eetlepels wijn- of champagneazijn

1¼ dl koudgeperste olijfolie

geraspte schil van ½ citroen

geraspte schil van ½ sinaasappel

zout

versgemalen zwarte peper

bloem met zout, peper en een snuifje mosterdpoeder

losgeklopt ei

vers wittebroodkruim

geklaarde boter

fijngeknipte bladpeterselie voor de garnering

### ***Bereiding***

Was en droog de slabladeren.

Maak dan de dressing.

Doe de sjalot in een kom en voeg citroen- en sinaasappelsap toe.

Breng met peper en zout op smaak.

Roer er de overige dressing-ingredienten door en voeg het mengsel bij de sjalotten.

Open de oesters en haal ze uit hun schelp.

Laat ze in een zeef boven een kom uitlekken.

Haal ze vlak voor het opdienen door gekruide bloem, ei en broodkruim.

Smelt wat geklaarde boter en bak de oesters op middelhoog vuur aan alle kanten knapperig en goudbruin.

Roer intussen een beetje van de dressing door de slabladeren.

Leg op elk bord een handvol salade met vier gloeiendhete oesters erop.

Bestrooi ze met bladpeterselie en dien ze direct op.

## Oesters Charentais

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

20 Japanse oesters

voor de worstjes

350 g varkensbuik  
½ theelepel zout  
½ theelepel paprikapoeder  
½ theelepel zwarte peper  
½ theelepel tijm  
½ theelepel cayennepeper  
75 g choriso-worstjes zonder vel  
100 g darmnet om de worstjes in te wikkelen

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten voor de worstjes behalve het darmnet in de keukenmachine en hak ze grof, dat wil zeggen tot de stukjes ongeveer de maat hebben van ruwe rietsuiker.

Neem wat van dit mengsel ter grootte van een golfbal en rol hiervan worstjes.

Wikkel die in vierkantjes darmvlies van 10 cm.

Twintig minuten voordat u het gerecht gaat serveren, opent u de oesters, maar houd ze plat en zorg dat ze niet te veel van het zilte vocht verliezen.

Verdeel de oesters over vier borden.

Verwarm de grill voor tot zeer warm en grilleer de worstjes.

Leg er drie bij elke portie oestersen vergeet de muscadet niet.

Info: Dit lijkt een vreemde combinatie : verse oesters met gekruide worstjes. Het idee is dat u de oester eet, een hapje van het worstje neemt en dan een flinke slok koude, witte wijn, bijvoorbeeld muscadet. We gebruiken darmnetjes voor de worstjes - een vlies bekleed met vet dat uit de maag van het varken komt. Het moet heel gemakkelijk zijn om bij de slager te kopen.

## Oesters in tempurabeslag met sesamzaad en limoen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

20 oesters

zonnebloemolie om te frituren

voor het tempura-beslag

50 g bloem

50 g maïzena

1 snuifje zout

4 theelepels geroosterde sesamzaden

175 ml ijskoud sodawater

partjes limoen, om te serveren

voor de dipsaus

4 eetlepels donkere sojasaus

4 eetlepels water

sap van 1 limoen

### ***Bereiding***

Open alle oesters en laat het vocht eruit lopen.

Neem het vlees voorzichtig uit de onderste, diepe schelp.

Bewaar deze diepe schelpen voor het opdienen.

Meng allevoor de dipsaus door elkaar en schenk de saus in 4 kleine dip-schaaltjes.

Verhit wat frituurolie tot 190°C.

Zeef de bloem, maïzena en zout in een kom voor het beslag.

Roer de sesamzaden erdoor; roer dan het ijskoude sodawater (gebruik heel, heel koud water uit een nieuwe fles om dit beslag te doen slagen) erdoor tot het wel vermengd, maar nog een beetje klonterig is.

Lijkt het iets te dik voeg dan nog wat meer water toe.

Het beslag moet heel dun en bijna doorzichtig zijn.

Doop hier een voor een de oesters in, leg ze dan in de hete olie en bak ze in 1 minuut krokant en goudbruin.

Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken op keukenpapier.

Leg de oesters dan terug in de schelpen en verdeel ze over 4 borden.

Dien ze op met de partjes limoen en de dipsaus.

## Oesters met champagne 1

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

### ***Ingrediënten***

4 oesters  
½ dl champagne  
1 versnipperde sjalot  
½ dl room  
cayennepeper  
sap van ½ citroen  
een eetlepel half opgeklopte room

### ***Bereiding***

Pocheer de oesters in champagne met het versnipperde sjalotje.  
Verwijder de oester.  
Voeg de room toe aan het vocht en kruid met cayennepeper, zout en citroensap.  
Kook de saus in tot een smeùige massa en roer hier de half opgeklopte room door.  
Leg de oesters terug in hun schelp, lepel de saus over de oesters en zet de schelpen kort onder de grill.

## Oesters met geplette krielaardappel, besprenkeld met champagnedressering

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

### **Ingrediënten**

4 oesters  
2 krielaardappelen  
een klontje boter  
een snuf cayennepeper  
zout en nootmuskaat  
champagne-edik of azijn  
1 versnipperde sjalot  
1 eetlepel room  
sap van ½ citroen  
50 g hoeveboter

een weinig kaviaar of andere visseneitjes

### **Bereiding**

Kook de aardappelen gaar, schil en plet met een vork.  
Voeg een klontje boter toe en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.  
Pocheer de oesters in eigen vocht met een weinig champagne-edik en een versnipperde sjalot.  
Verwijder de oesters en voeg de room, peper, zout en citroensap toe aan het vocht.  
Laat de saus inkoken en klop op met boter.  
Leg in iedere schelp een weinig geplette aardappel.  
Plaats daar de oesters op en lepel de saus uit.  
Versier met visseneitjes.

## Oesters met kruidenboter en amandelschilfers

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 oesters  
100 g malse boter  
20 g gehakte groene kruiden (pijpui, bieslook, dragon, koriander, platte peterselie)  
1 versnipperde sjalot  
zeezout  
peper van de molen  
sap van ½ citroen  
150 g kruim van witbrood  
20 g amandelschilfers

### ***Bereiding***

Meng de malse boter met gehakte groene kruiden, sjalot, peper en zout.  
Leg op iedere oester een lepel kruidenboter en bestrooi met broodkruim en amandelschilfers.  
Plaats de oesters drie minuten in een oven van 200°C tot de amandelschilfers licht zijn gekleurd.

## Oestersoep

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

### ***Ingrediënten***

4 oesters  
½ dl droge witte wijn  
sap van ½ citroen  
2 eetlepels mosselvocht  
½ dl room  
1 eigeel

### ***Bereiding***

Pocheer de oesters kort in witte wijn en citroensap.  
Verwijder de oesters en voeg mosseljus en room aan het pocheervocht toe.  
Kook de soep gedeeltelijk in en kruid met zout en peper.  
Werk de soep af met een liaison (mengeling van eigeel en een scheutje room) en laat niet meer koken.  
Plaats een oester in ieder kopje en giet de soep uit.  
Garneer met een beignet van groene asperge.  
Schik de 4 gerechtjes op een groot bord, de oesters op een bedje van grof zout en het soepje in het midden.  
Garneer af met wat zeewier.

## Oeufs cocotte à l'oseille (eieren in een cocotte met zuring)

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

### ***Ingrediënten***

100 g zuring

50 g boter

4 eieren

zout

### ***Bereiding***

Verhit 20 g boter in een pan en laat hierin de zuring zachtjes smelten.

Hak de zuring grof en bedek er de bodem van de bakjes mee.

Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v. aardewerk of ovenvast glas.

Men kan ook gebruik maken van bakjes van aluminiumfolie die men naderhand kan weggooien of van gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn.

De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje.

Men moet op de volgende zaken letten.

Eerst warmt men de bakjes op, b.v. in heet water en droogt ze af.

Men bebotert de bakjes nu.

Daarop geeft men een eetlepel verwarmde slagroom.

Hierop breekt men dan een of twee eieren.

De bakjes worden in de oven in een bain marie gezet, waarvan het kokende water maximaal tot de halve hoogte van de bakjes moet reiken.

Men zet de bakjes gedurende 6 à 8 minuten in de bain marie.

Strooi er zout op als de bakjes uit de oven komen.

Droog ze daarna goed af

## Oeufs cocotte à la tartare (eieren in een cocotte met tartaar)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

8 eieren  
40 g boter  
bieslook  
zout  
peper  
160 g tartaar  
½ dl room

### ***Bereiding***

Was wat bieslook en hak die fijn.  
Verwarm de room op zacht vuur.  
Bedek de bodem van de bakjes met een laag tartaar.  
Breek daar twee eieren over en geef een beetje room in elk bakje.  
Met cocotte bedoelen we een klein bakje van b.v. aardewerk of ovenvast glas.  
Men kan ook gebruik maken van bakjes van aluminiumfolie die men naderhand kan weggooien of van gietijzeren bakjes die geëmailleerd zijn.  
De eieren worden steeds geserveerd in hun bakje.  
Men moet op de volgende zaken letten.  
Eerst warmt men de bakjes op, b.v. in heet water en droogt ze af. Men bebotert de bakjes nu.  
Daarop geeft men een eetlepel verwarmde slagroom.  
Hierop breekt men dan een of twee eieren.  
De bakjes worden in de oven in een bain marie gezet, waarvan het kokende water maximaal tot de halve hoogte van de bakjes moet reiken.  
Men zet de bakjes gedurende 6 à 8 minuten in de bain marie.  
Strooi er zout op als de bakjes uit de oven komen.  
Droog ze daarna goed af.

## Oie en blanquette (blanquette van gans)

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

### ***Ingrediënten***

¼ gans waarbij een bout

1 grote ui

20 kleine uitjes

5 dl kippebouillon

90 g boter

20 g bloem

200 g champignons

1 bouquet garni

3 eetlepels slagroom

1 ei

20 g poedersuiker

½ citroen

zout

peper

### ***Bereiding***

Snij de gans in een aantal evengrote stukken.

Bestrooi ze met peper en zout.

Schil de ui en hak ze klein.

Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de ui en de stukken gans.

Verwarm de bouillon. Laat het vlees en de uien licht kleuren, strooi er dan de bloem over, meng goed en laat twee minuten op hoog vuur sauteren.

Geef er dan de bouillon bij en het bouquet garni.

Laat dit 1 uur en 15 minuten zachtjes sudderen, waarbij we af en toe wat warm water toevoegen.

Maak ondertussen de champignons schoon en sauteer ze in 30 g boter.

Schil de uitjes, doe ze in een pannetje met de rest van de boter en de poedersuiker.

Vul er water bij totdat ze net onder staan.

Breng het aan de kook en laat koken totdat het vocht helemaal verdampt is.

Laat de zaak caramelliseren en roer de uitjes door de caramel.

Als de gans klaar is, voeg dan de champignons toe, meng de eidooier met de room en het sap van de citroen.

Bind de blanquette van het vuur af met de liaison.

Voeg er op het laatste moment de uitjes ook bij en serveer.

## Omelet met groenteverrassing

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g basmatirijst  
½ pakje tofu naturel (à 375 g)  
4 eetlepels sojasaus (flesje à 150 ml)  
6 eieren (M)  
1 theelepel sambal  
5 eetlepels zonnebloemolie  
1 zak Thaise groentemix (400 g)  
3 eetlepels gembersiroop (fles à 250 ml)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Tofu in reepjes snijden, mengen met sojasaus en even laten marineren.  
Eieren loskloppen met sambal en 2 eetlepels water.  
In grote koekenpan 1 eetlepel olie verhitten.  
Van helft van ei 2 omeletten bakken en warmhouden.  
Zo nog 2 omeletten maken.  
Tofu laten uitlekken, sojasaus opvangen.  
Intussen in wok rest van olie verhitten.  
Tofu kort roerbakken, groentemix toevoegen en ca. 4 minuten meebakken.  
Sojasaus en gembersiroop erdoor roeren.  
Omeletten op vier borden leggen.  
Met schuimspaan groentemix midden op omeletten scheppen.  
Omeletten dichtvouwen en omkeren.  
Rijst ernaast scheppen.  
Vocht inkoken en naast rijst en omelet scheppen.  
Lekker met kroepoek.

## Pa amb tomàquet (Catalaans brood met tomaat, knoflook en olijfolie )

---

Menugang Lunchgerecht  
Keuken Spaans  
Bron

Soort -  
Type Brood/broodjes

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

6 boterhammen van een grof, rond boerenbrood, 1 à 1½ cm dik  
2 teentjes knoflook, gepeld en dwars doormidden gesneden  
2 middelgrote rijpe en geurige tomaten, dwars doormidden  
gesneden en licht uitgeknepen om het zaad te verwijderen  
extra virgin olijfolie  
zuiver zout of zeezout

### ***Bereiding***

Leg de boterhammen op een bakblik.

Bak ze ongeveer 3 minuten aan elke kant in de oven bij 175° C of zo lang tot het brood knapperig, maar niet bruin is.

Laat het afkoelen.

Wrijf de boterhammen aan beide kanten in met de doorgesneden kant van de teentjes knoflook.

Terwijl u zachtjes in de tomaat knijpt, wrijft u hiermee langs beide kanten van het brood, waardoor er een laagje tomatensap en -vruchtvlees achterblijft.

Besprenkel dit met olie en strooi er wat zout over.

Serveer meteen.

## Pad thai-mie met garnalen 1

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

### ***Ingrediënten***

175 g platte rijstmie  
50 ml aardnootolie  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
½ theelepel gedroogde chiliflinters  
10 gepelde, grote, rauwe garnalen  
2 eieren, losgeklopt  
2-3 eetlepels Thaise vissaus [nam pla]  
2-3 eetlepels Tamarindewater  
1 eetlepel palmsuiker of ongeraffineerde suiker  
1 eetlepel gedroogde garnalen, grof gehakt  
½ eetlepel Thaise mierikswortel  
4 volle eetlepels geroosterde pinda's, grof gehakt  
4 lente-uitjes, in stukken van 5 cm gesneden en dan in de lengte in dunne reepjes  
50 g verse taugé  
2 eetlepels grof gehakte koriander

### ***Bereiding***

Tamarindewater is makkelijk te maken en te bewaren.

Koop bij een oosterse winkel een blok tamarindepulp.

Voor circa 3¼ dl tamarindewater snijd u 250 g pulp in kleine stukjes en giet u er 5 dl kokend water over.

Prak de pulp om de vezels en zaadjes te scheiden en laat hem dan 15 minuten staan, waarbij u hem twee of drie keer omscheept.

Giet het vocht dan door een fijnmazige zeef op een kom.

Druk de pulp aan met de achterkant van een lepel en schraap de onderkant van de zeef af om resten puree mee te krijgen.

Doe het tamarindewater in een pot en zet die tot vier dagen in de koelkast of bewaar hem in bakjes ingevroren in de vriezer.

In sommige oosterse winkels kunt u ook tamarindeconcentraat kopen en die eenvoudig in heet water oplossen.

Week de mie 1 uur in koud water; giet deze dan af en zet apart.

Verhit de olie in een wok bij hoge temperatuur.

Voeg knoflook, chiliflinters en garnalen toe en roerbak deze 2 tot 3 minuten tot de garnalen net gaar zijn.

Schenk de geklopte eieren erbij en roerbak dit 1 tot 2 minuten tot ze net gaan stollen.

Temper de warmtebron, voeg de mie, vissaus, tamarindewater en suiker toe en schep dit een minuut of twee door tot de mie gaar is.

Voeg de gedroogde garnalen, mierikswortel, de helft van de pinda's, de helft van de lente-uitjes, de helft van de taugé en alle koriander toe en schep dit nog eens een minuut om.

Opdienen bestrooid met de rest van de pinda's, lente-uitjes en taugé.

Info: Net als andere Zuidoost-Aziatische rijst- en miegerechten - nasi goreng, Singaporese mihoen, etcetera - kunt u er wat meer of wat minder aan toevoegen van dingen die u lekker vindt, zoals pijlinktvis in dunne reepjes, st.-jakobsschelpen in plakjes of zelfs mosselen.

## **Pad thai-mie met garnalen 1**

---

Info: Dit gerecht, dat in elk Thaï's restaurant op het menu staat, heeft eigenlijk geen precies recept. Het varieert dus van plaats tot plaats. Soms wordt het helder-oranje, soms is het heel vochtig, soms te droog, een andere keer afgrijselijk zoet en in sommige gevallen veel te scherp. Ik denk dat het zoet moet zijn, maar niet te zoet, zuur, maar niet te zuur en droog, maar niet te droog. En vooral: de mie moet nog een beetje stevig zijn, net als pasta, en op het laatste moment moeten er wat taugé en lente-uitjes overheen gestrooid worden.

## Pad thai-mie met garnalen 2

---

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

---

### ***Ingrediënten***

voor 2 personen

2 eetlepels gedroogde garnalen  
110 g rijstmie (middelbreed, ca. 3 mm dik)  
175 g grote rauwe garnalen zonder kop (zo nodig grondig ontdood)  
3 eetlepels arachide- of andere neutrale olie  
2 tenen knoflook, geschild en geperst  
2 middelgrote rode chilipepers, zonder zaadjes en fijngehakt  
½ middelgrote rode ui, in dunne halvemaantjes  
2 eetlepels Thaise vissaus  
sap van 1 grote limoen (ca. 2 eetlepels)  
2 grote eieren, losgeklopt

voor de garnering

2 opgehoopte eetlepels vers korianderblad  
50 g natuurlijk gebrande ongezouten pinda's, grofgehakt of in een vijzel fijngewreven  
2 lente-uitjes, fijngehakt (ook het groen)

### ***Bereiding***

Leg om te beginnen alle ingrediënten van de lijst op het aanrecht klaar.

Doe allereerst de gedroogde garnalen in een kom, voeg zoveel kokend water toe dat ze onderstaan en week ze 10 minuten.

Doe hetzelfde met de mie: het kokende water moet ze helemaal bedekken.

Giet de mie in een vergiet af en spoel hem onder de koude kraan.

Giet dan de gedroogde garnalen af. Pel de verse garnalen en gooi de pellen weg.

Haal met de punt van een scherp mesje de zwartbruine darm op de rug weg.

Hak elke rauwe garnaal in drieën.

Als je klaar bent om te gaan koken, laat dan de olie in de koekenpan of wok op hoog vuur goed heet worden.

Bak eerst de knoflook, chilipepers en rode ui 1-1 ½ minuut of tot de ui gaar is.

Houd het vuur hoog, voeg de geweekte en de verse garnalen toe en bak 2 minuten door, of tot de verse garnalen roze en gaar zijn.

Voeg vissaus en limoensap toe, roer een paar tellen en doe er de mie bij.

Roer alles 1-2 minuten door elkaar of tot de mie warm is.

Giet er dan langzaam en gelijkmatig de losgeklopte eieren over.

Laat ze ca. 1 minuut stollen en roer dan nog even tot de snippers ei gaar zijn.

Roer er de helft van de garnering door, zet de rest van de garnering op tafel en dien het gerecht meteen in voorverwarmde kommen op.

## Paprikasoep met aubergine

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 aubergines (ca. 500 g)  
3 eetlepels olijfolie  
1 doosje Italiaanse kruiden (diepvries 50 g)  
1 pot hele geroosterde paprika's (465 g)  
1 pak gezeefde tomaten (500 g)  
2 groentebouillontabletten  
1 beker fetablokjes (kaas 200 g)  
4 meergranenpistolets

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 225 °C of gasovenstand 5.  
Aubergines schoonmaken, in lange repen snijden en op bakplaat leggen.  
Besprenkelen met zout en helft van olie.  
Auberginerepen ca. 15 minuten roosteren.  
Rest van olie verhitten in soeppan.  
Kruiden en helft van paprika's ca. 1 minuut bakken.  
Gezeefde tomaten toevoegen en geheel pureren.  
Bouillontabletten en 200 ml water toevoegen.  
Soep zacht laten koken.  
Rest van paprika's in blokjes snijden.  
Auberginerepen in blokjes snijden.  
Groenteblokjes door soep roeren.  
Soep pittig op smaak brengen met zout en peper.  
Fetablokjes verkruimelen.  
Helft van kaas in soep laten smelten.  
Soep serveren in grote kommen, met pistolets.  
Rest van kaas erover strooien.

## Pasta Arabiata

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort Vlees  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

1 ui  
1 teentje knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
200 g magere spekreepjes  
1 theelepel gedroogde gemengde Italiaanse kruiden  
½ theelepel sambal oelek  
½ l gezeefde tomaten  
1 snuifje zout  
300 g spaghetti  
100 g oude kaas versgeraspt of in plakjes geschaafd

### ***Bereiding***

Snipper de ui en de knoflook.  
Verhit de olie in een steelpan met een dikke bodem en laat de spekreepjes regelmatig omscheppend circa 5 minuten uitbakken.  
Laat de ui meebakken tot ze begint te kleuren.  
Laat de knoflook kort meebakken zonder te kleuren.  
Voeg de kruiden en de sambal toe.  
Voeg de gezeefde tomaten toe, breng de saus aan de kook en laat een paar minuten zachtjes koken.  
Breng op smaak met wat zout.  
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking in ruim water met wat zout beetgaar.  
Giet af en laat uitlekken.  
Doe de pasta terug in de pan en schep er de tomatensaus met spek door.  
Bestrooi aan tafel met de geraspte of geschaafde kaas.

Tip: Koop desgewenst een pot of fles gekruide tomatensaus voor pasta en roer die door de uitgebakken spekjes. Breng eventueel pittig op smaak met de sambal, die in dit recept de verse rode peper vervangt.

## Pasta met walnoten-peterseliepesto

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort -  
Type Pasta

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

3 bakjes verse peterselie  
3 teentjes knoflook, gepeld  
50 g formaggio di pasta (grozette)  
50 g gepelde walnoten  
3-4 eetlepels olijfolie extra vierge  
peper  
zout  
400 g fusilli tricolore

### ***Bereiding***

Pluk de blaadjes peterselie van de steeltjes.  
Doe de peterselie met de knoflook, de formaggio en de walnoten in een keukenmachine en hak ze fijn.  
Voeg in een dun straaltje de olie toe en pureer tot een glad mengsel.  
Breng de pesto op smaak met peper en zout.  
Kook intussen de pasta in ruim water met zout beetgaar.  
Giet hem af en schep de pesto erdoor.  
Lekker met een gemengde salade met stukjes geitenkaas.

Wijnadvies: Giacondi Grillo Sicilia, wit, Italië

## Patatas bravas (gebakken aardappelen met ui en bacon)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eetlepels olijfolie  
8 middelgrote aardappelen (in stukjes en oude aardappelen geschild)  
2 uien, gehakt  
1 eetlepel peperolie  
8 plakjes bakbacon, in stukjes  
1 theelepel knoflook, uit de pers  
zout  
peper

voor de peperolie

2½ dl olijfolie  
6 rode pepertjes, gesneden

### ***Bereiding***

Maak eerst de peperolie: Verhit de olie en voeg de pepertjes toe. Afdekken en op laag vuur bakken tot de pepertjes zwart worden. Af laten koelen.  
Door een fijne zeef gieten en in een fles in de koelkast bewaren. Deze peperolie is onbeperkt houdbaar in de koelkast.  
Verhit de olijfolie en bak hierin de stukjes aardappel gaar. Leg ze in een warme schaal.  
Doe de peperolie in de pan en fruit de ui glazig.  
Voeg de bacon toe en bak alles al omscheppend 3-4 minuten.  
Bak de laatste 2 minuten de knoflook mee.  
Op smaak brengen en over de aardappelen gieten.  
Serveer warm, lauw of koud.

## Peer in Banyulswijn met geraspte zwarte chocolade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 rijpe peren (Doyennée, Passe-Crassanne...)

1 fles Banyuls

2 lepels gebroken walnoten

2 lepels krenten (geen rozijnen)

2 lepels pistaches

flink stuk zwarte chocolade

### ***Bereiding***

De peren schillen, in parten snijden en van het klokhuis ontdoen.

Pocheer de peren in de Banyulswijn onder bakpapier, bord en deksel.

Laten afkoelen.

De peren uit de wijn nemen en de wijn voor  $\frac{3}{4}$  laten inkoken tot een siroopachtig vocht.

De peren over 4 borden verdelen.

Noten, krenten en pistaches over de peren strooien, napperen met de wijnsiroop en gul bestrooien met geraspte chocolade.

## Perzikenkwark

---

Menugang Nagerecht

Keuken -

Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -

Type Fruit

Snel Ja

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 blik halve perziken in nectar (420 g)

250 g volle kwark (naturel)

50 g witte basterdsuiker

### ***Bereiding***

Perziken laten uitlekken.

1 halve perzik in 4 schijfjes snijden en achterhouden.

Rest van perziken pureren. Kwark, perzikpuree en suiker goed mengen en in vier glazen schaalpjes scheppen.

Kwark garneren met schijfjes perzik.

## Perzikensorbet

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

2 eiwitten  
150 g bloedsuiker  
1 kg rijpe perziken  
1 limoen

### ***Bereiding***

De eiwitten en de suiker au bain marie tot een licht schuim kloppen.

De perziken pellen (eerst enkele ogenblikken in kokend water dompelen, als de pel niet loskomt).

De gepelde perziken in stukjes snijden, het sap van een halve limoen erbij voegen en alles door de blender halen.

De perzikmousse door het eiwitschuim mengen.

Het mengsel in de ijsmachine gieten en de instructies van de fabrikant volgen.

De sorbet over 6 cocktailglazen verdelen en versieren met een schijfje limoen en een suikerviooltje.

## Pittige uientaart

---

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

---

### ***Ingrediënten***

6 plakjes deeg voor hartige taart (diepvries) (pak à 450 g)

4 grote uien

2 eetlepels zonnebloemolie

1 duopakje hamreepjes (ca. 200 g)

4 eetlepels Indiase kruidenpasta mild (pot) (pot à 250 ml)

4 eieren (M)

1 dl slagroom

100 g gemalen belegen kaas (zakje à 150 g)

### ***Bereiding***

Deeg ontdooien volgens gebruiksaanwijzing.

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.

Uien pellen en in halve ringen snijden.

In braadpan olie verhitten.

Uien ca. 4 minuten bakken.

Ham en Currypasta toevoegen en even meebakken.

Eieren loskloppen met slagroom en kaas.

Taartvorm invetten en bekleden met deeg.

Uimengsel erover verdelen.

Eimengsel erover gieten.

Taart in midden van oven in ca. 25 minuten gaar en goudbruin bakken.

Lekker met salade van kropsla met yoghurt dressing.

## Pot au feu met zalm

|          |                     |       |     |         |     |
|----------|---------------------|-------|-----|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht        | Soort | Vis | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Frans               | Type  | -   | Slank   | Nee |
| Bron     | Boodschappen 5-2001 |       |     | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

4 dl visbouillon (van tablet)  
4 zalmmoten of zalmfilets à 150 g per stuk  
2 preien  
1 winterwortel  
2 eetlepels olijfolie  
750 g voorgekookte krielaardappels  
1 dl witte wijn  
2 laurierblaadjes  
2 eetlepels gehakte peterselie (vers of diepvries)  
1 eetlepel dijonmosterd  
2 dl slagroom

### ***Bereiding***

Breng de bouillon aan de kook en laat de zalm hierin tegen de kook aan in 4 minuten gaar worden.  
Scheep de vis uit de pan, dek deze af en houd ze warm.  
Halveer de prei in de lengte en snijd ze in stukken van 2 cm.  
Verdeel de geschrapte winterwortel in plakken.  
Verhit de olijfolie en bak hierin de prei en de wortel 2 minuten.  
Scheep de krielaardappels erdoor en bak nog 2 minuten. Voeg witte wijn, 2 dl visbouillon, laurierblaadjes, de helft van de peterselie, mosterd en slagroom toe.  
Verwarm zachtjes 3 minuten. Leg de vis erin en laat deze meewarmen.  
Verwijder de laurierblaadjes.

Tip: Wellicht een handig ideeetje voor een wat 'uitgebreidere' maaltijd... serveer het kookvocht als soep en het garnituur als hoofdgerecht.

Wijnadvies: Pinot Blanc uit de Elzas, witte Bordeaux, witte Bergerac of een Entre-Deux-Mers. Schenk ze bij 9 tot 11°C.

## Preistamppot met hot dogs

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 rode paprika  
40 g boter of margarine  
2 zakken gesneden prei (à 300 g)  
½ pak aardappelpuree (à 2 zakjes à 135 g)  
300 ml melk  
100 g gemalen oude kaas (zakje à 150 g)  
1 zak Top Dogs (240 g)

### ***Bereiding***

Paprika wassen, schoonmaken, en in stukjes snijden.  
In braadpan boter verhitten.  
Paprika en prei ca. 4 minuten bakken.  
Puree met melk bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Puree mengen met prei, paprika en kaas en goed doorwarmen.  
Hotdogs verwarmen in magnetron volgens gebruiksaanwijzing.  
Stamppot serveren met hotdogs.  
Lekker met mosterd.

## Pudding van geitenmelk met gelei van rode bessen

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

½ l geitenmelk  
1 vanillestok  
200 g suiker  
4 hele eieren  
25 g arrowroot  
2 dl gelei van rode bessen

### ***Bereiding***

Breng de melk met het vanillestokje en de helft van de suiker aan de kook.  
Klop de eieren los met de arrowroot en de andere helft van de suiker.  
Voeg de losgeklopte eieren al roerend bij de kokende melk.  
Twee minuten al roerend laten koken en in vormpjes gieten (de vormpjes niet helemaal vullen).  
Laten afkoelen en opstijven.  
De gelei smelten, op de pudding gieten en laten opstijven in de koelkast.  
Ontvormen op een bordje en opdienen.

## Puree met gebakken tomaten

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

600 g romatomaten  
3 eetlepels Italiaanse olijfolie (fles)  
2 teentjes knoflook  
1 goudsalami (250 g)  
75 g zwarte olijven zonder pit  
1 pak aardappelpuree à la minute (pak a 3 zakjes)  
1 zak gemengde sla extra (200 g)  
2 eetlepels balsamicoazijn

### ***Bereiding***

Oven voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 4.  
Tomaten wassen, in stukjes snijden, in ovenschaal leggen en besprenkelen met olie, peper en zout.  
Knoflook pellen en snipperen en over tomaten verdelen.  
Tomaten ca. 15 minuten in oven bakken.  
Intussen salami in blokjes snijden.  
Olijven in ringetjes snijden.  
Puree bereiden volgens gebruiksaanwijzing.  
Salami en olijven door puree scheppen.  
Sla in slaschaal doen, gebakken tomaten erover verdelen en azijn erover sprenkelen.  
Puree serveren met salade.

## Quenelles van kreeft, preicoulis en gedroogde parmaham

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

### ***Ingrediënten***

1 kreeft (van 700 g)

3 dl room

peper

zout

2 preiwitten

2 dl vers druivensap

200 g parmaham

2 l groentebouillon

### ***Bereiding***

Laat de kreeft gedurende 7 tot 8 minuten in de groentebouillon koken.

Laat afkoelen in de bouillon.

Bereid de preicoulis: kook het preigroen gaar in water en mix het met een beetje bouillon en room.

Druk door een fijne zeef, kruid af en zet op een koele plaats.

Laat de ham 25 minuten drogen in een oven van 100°C.

Plaats de sneden tussen twee bakplaten met antikleeflaag.

Ontdoe de kreeft volledig van haar pantser en maal in de cutter met room.

Laat een poosje rusten in de koelkast.

Laat de mosto coto inkoken tot siroop.

Bedek de bodem van een bord met de preicoulis.

Vorm met behulp van 2 eetlepels quenelles van het kreeftenmengsel en plaats er twee op elk bord.

Versier met gedroogde ham.

Werk af met de mosto coto.

## Rabarber-frambozenbavarois met citroen

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type IJs

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

voor de koekjes

50 g suiker  
50 g bloem  
50 g eiwit  
50 g boter

voor de bavarois

300 g rabarber  
boter  
80 g griessuiker  
sap van ½ citroen  
4 blaadjes gelatine van 3 g  
3 dl room  
50 frambozen  
1 dl room  
20+20 g bloedsuiker  
1 onbehandelde citroen  
40 g griesuiker  
4 topjes munt

### ***Bereiding***

Meng voor de koekjes de suiker met de bloem.

Voeg het eiwit (niet opgeklopt) toe en als laatste de gesmolten boter.

Leg hoopjes deeg van ongeveer een halve dessertlepel op een ovenplaat met anti-aanbaklaag (ver genoeg uit elkaar).

Vorm met de bolle kant van de lepel dunne ronde plakjes van 8 cm diameter.

Bak 5 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven.

Neem de plaat uit de oven en laat de koekjes erop afkoelen.

Vorm en bak de rest van de koekjes, voorzie minstens 8 koekjes.

Was de rabarber en snijd in kleine stukjes. (Jonge ongeschilde rabarber houdt zijn mooie kleur. Je kunt rabarber gemakkelijk invriezen).

Smelt een nootje boter in een steelpan en voeg de rabarber, suiker, citroensap en 3 eetlepels water toe.

Dek af en laat op een zacht vuurtje stoven.

Laat smelten tot de vezels volledig van elkaar loskomen (laat niet bruin worden).

Roer regelmatig tot de massa moes wordt.

Mix het geheel.

Week de gelatineblaadjes in koud water en knijp ze uit.

Roer ze door de nog warme rabarbermoes en laat afkoelen.

Klop de room op maar houd hem nog even «lobbig» (bijna stijf).

Spatel de room onder de afgekoelde massa.

Controleer de frambozen op onreinigheden en verwijder mogelijke restjes steel.

Zet 4 ringen op een schotel met bakpapier.

## Rabarber-frambozenbavarois met citroen

---

Doe in elke ring een laagje bavarois met een hoogte van ongeveer 1½ cm.

Schik in elke ring 8 mooie frambozen voorzichtig naast elkaar tegen de rand.

Vul de ringen verder met bavarois.

Maak het oppervlak glad en zet de ringen in de koelkast.

Laat de bavarois minstens 3 uur opstijven.

Klop 1 dl room met 20 g bloedsuiker vast op.

Snijdt met een dunschiller de dunne schil van een halve citroen weg.

Snijdt deze zeste in zeer dunne lange reepjes, en nogmaals in minutieuze deeltjes.

Bewaar wat voor de afwerking.

Plet de overige frambozen met het sap van een halve citroen, 40 g griessuiker en de minutieuze flintertjes citroenschil met een vork tot een «ongekookte jam».

Maak de bavarois langs de ringwanden met een scherp mesje los.

Verwijder de ringen.

Leg op elk bord een rond koekje.

Zet er een rabarberbavarois op en spuit er een toef slagroom bovenop.

Prik er een topje opgefroste munt in, verdeel er wat reepjes zeste over en schik er een tweede koekje schuin op.

Verdeel de «ongekookte jam» rond de bavarois.

Bepoeder met weinig bloedsuiker en dien heel fris op.

## Rabarbercompote met gember uit de oven

---

Menugang Nagerecht

Keuken Duits

Bron

Soort -

Type Groente

Snel Nee

Slank Nee

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

750 g rabarber

150 ml appeldiksap

2 eetlepels geraspte gemberwortel

50 ml water

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vet een ovenschaal in.

Snijd de rabarber in kleine stukjes, rasp de gember en meet het sap af.

Voeg alles bij elkaar in de ovenschaal - eventueel spoelt u de maatbeker om met 50 ml water dat u ook bij de rabarber voegt.

Plaats de ovenschaal 30-45 minuten in de oven en roer af en toe.

Laat afkoelen en serveer.

## Râble de lièvre Bernadette (hazerug Bernadette)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 hazeruggen  
zout  
peper  
½ dl calvados  
1 dl cider  
2 dl slagroom  
70 g boter  
2 appels  
1 wortel  
1 ui

### ***Bereiding***

Haal de filets van de hazeruggen en bereid van de botten 1 dl wildbouillon.  
Smelt 50 g boter in een pan.  
Bestrooi de filets met zout en peper en sauteer ze in 7 minuten bruin.  
Flambeer ze met de calvados.  
Haal ze uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal en houd ze warm.  
Deglaseer de braadboter met de calvados, reduceer het tot de helft, voeg de wildbouillon en de slagroom toe en laat nog even op zacht vuur koken.  
Ondertussen hebben we de appels geschild, ze van hun klokhuizen ontdaan en in brunoise gesneden.  
Deze sauteren we enkele minuten in de rest van de boter, geven ze dan bij de saus en schenken wat van de saus op de hazefilets.

## Rijst met gekleurde balletjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 pak riso fijne kruiden (rijst, 250 g)  
1 courgette  
1 zak miniworteltjes (300 g)  
1 ui  
1 bakje cherrytomaten (250 g)  
2 eetlepels olijfolie  
1 bakje surimibolletjes (125 g)  
1 pakje minicervelaatworstjes naturel (Amigo's, 200 g)

### ***Bereiding***

Rijst koken volgens gebruiksaanwijzing.  
Courgette wassen en met meloenbolletjessteker balletjes uit vruchtvlees steken.  
Wortel ca. 5 minuten koken en laten uitlekken.  
Ui pellen en snipperen.  
Tomaatjes schoonmaken.  
In braadpan olie verhitten.  
Ui ca. 2 minuten fruiten.  
Wortel en courgette toevoegen en ca. 5 minuten meebakken.  
Tomaatjes toevoegen en ca. 2 minuten meebakken.  
Rijst, surimibolletjes en worstjes toevoegen, ca. 1 minuut meeverwarmen.  
Geheel op smaak brengen met zout en peper en direct serveren.

## Ris de veau Ami Fritz (kalfszwezerik Ami Fritz)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken  
100 g boter  
150 g champignons  
tomatenpuree  
150 g gerookte ham  
1 dl slagroom  
zout  
peper  
30 g bloem  
0,3 dl cognac

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.  
Ververs dit meermalen.  
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.  
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.  
Laat ze onder druk afkoelen.  
Smelt 30 g boter en voeg de bloem toe.  
Roer goed totdat er een heel lichtbruine roux ontstaat.  
Leng deze aan met kookvocht van de zwezerik en een lepeltje tomatenpuree totdat een gladde saus verkregen is.  
Snij de ham in juliënne.  
Maak de champignons schoon en snij ze in plakjes.  
Sauteer de champignons in 30 g boter en voeg er de ham bij.  
Als het losgelaten vocht van de champignons verdampt is geven we het mengsel bij de saus.  
Snij de zwezerik in plakken.  
Sauteer ze zachtjes in de rest van de boter en geef er een scheut cognac over.  
Schenk er de saus over en serveer meteen.

## Ris de Veau à la Clamart (kalfszwezerik Clamart)

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

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken

100 g boter

1 wortel

1 ui

700 g erwtjes

100 gram vet spek

zout

peper

suiker

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Schil wortel en ui en snij ze inbrunoise.

Bedek hiermee de bodem van een ovenvaste schaal.

Snij het spek in juliënne.

Piqueer hiermee de zwezerik.

Leg de zwezerik op het groentenbedje en leg er wat boter bovenop.

Schuif de schaal gedurende 40 minuten in een oven van 190 C.

Draai halverwege de zwezerik om.

Kook ondertussen de erwtjes met water, zout en suiker gaar.

Giet ze af en geef er de rest van de boter bij.

Haal de zwezeriken uit de pan, leg ze op een voorverwarmde schaal, omring ze met de erwtjes en houd de schaal warm.

Kook het braadvocht snel wat in, pers het door een zeef en schenk het over de zwezerik.

## Ris de veau Demidoff (kalfszwezerik Demidoff)

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

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken

50 g boter

1 truffel

300 g wortel

300 g meiraapje

4 kleine uien

1 stengel bleekselderij

zout

peper

1 dunne plak spek

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Schil de groenten.

Snij wortel en meiraapje in juliënne.

Snij de selderij in stukken.

Snij de uien in ringen.

Snij het spek in kleine brunoise.

Snij de truffel in juliënne en piqueer hiermee de zwezerik.

Doe hetzelfde met de stukjes spek.

Smelt de boter in een pan en voeg wortel, meiraapje ui en selderij toe, geef er zout en peper bij.

Doe de deksel op de pan en laat 20 minuten zachtjes stoven.

Geef er een of twee keer een eetlepel warm water bij.

Leg dan de zwezerik op de groenten, de rest van de truffel, het truffelnat en nog een beetje warm water en doe weer de deksel op de pan.

Laat weer 20 minuten stoven.

Leg de zwezerik op een voorverwarmde dienschaal en omring ze met de groenten.

## Ris de veau en brioches (kalfszwezerik in briochedeeg)

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

### ***Ingrediënten***

1 kalfszwezerik  
70 g boter  
4 kleine brioches  
100 g champignons  
50 g gekookte ham  
100 g tong  
0,2 dl slagroom  
1 wortel  
20 g bloem  
20 g bloem  
tomatenpuree  
1 dl madera  
1 truffel  
zout  
peper  
2 dl droge witte wijn  
1 bouquet garni

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.  
Ververs dit meermalen.  
Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.  
Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.  
Laat ze onder druk afkoelen.  
Schil de ui en hak ze fijn.  
Schil de wortel en snij ze in rondjes.  
Smelt 40 g boter in een pan en sauteer hierin de zwezerik aan alle kanten bruin.  
Haal ze uit de pan en houd ze warm.  
Doe ui en wortel in de pan en sauteer ze bruin.  
Voeg een eetlepel tomatenpuree toe en de bloem.  
Roer goed en laat even garen.  
Geef er dan de witte wijn bij, het bouquet garni, de helft van de madera en de zwezerik.  
Doe de deksel op de pan en laat 15 minuten zachtjes koken.  
Maak de champignons schoon en ciseleer ze.  
Smelt 30 g boter in een pan en sauteer hierin de champignons.  
Snij tong en ham in dunne juliënne en voeg ze bij de champignons.  
Geef er ook het truffelnat bij en de rest van de madera.  
Haal de zwezerik met een schuimspaan uit de pan en houd ze warm.  
Geef het champignonmengsel en de room bij de rest en laat 10 minuten zachtjes sudderen.  
Verwijder het bouquet garni.  
Haal de koppen van de brioches, hol ze uit en zet ze 5 minuten in een oven van 200 °C.  
Snij de zwezerik in vier stukken, leg in elke brioche een stuk, vul bij met het garnituur en zet de koppen er weer op.

## Ris de veau en cocotte (kalfszwezerik in het pannetje)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 kalfszwezeriken

50 g boter

1 wortel

8 kleine uitjes

80 g mager spek

½ dl calvados

½ dl slagroom

zout

peper

### ***Bereiding***

Laat de zwezerik een uur weken in koud water.

Ververs dit meermalen.

Breng een pan met gezouten water aan de kook en blancheer de zwezerik er 5 minuten in.

Giet ze af, haal er het vlies af en alle ongerechtigheden.

Laat ze onder druk afkoelen.

Schil uitjes en wortel.

Snij de wortel in kleine brunoise.

Doe hetzelfde met het spek.

Smelt de boter in een pan.

Sauteer hierin gedurende 10 minuten de zwezerik.

Voeg de groenten en het spek erbij.

Kook het zachtjes 10 minuten en geef er zout en peper over.

Flambeer het met de Calvados.

Doe de deksel op de pan en laat nog 20 minuten sudderen.

Leg de zwezerik op een voorverwarmde dienschaal, bind de saus met de room en schenk ze over de zwezerik.

## Risotto met ham en champignons

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron Boodschappen 7-2003

Soort Vlees  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 ui  
50 g boter  
300 g risottorijst  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 theelepel koenjit  
2 vleesbouillontabletten  
1 dl droge witte wijn  
1 bakje champignons (250 g)  
2 eetlepels olijfolie  
200 g ham in plakjes  
100 g diepvriesdoperwtten  
100 g parmezaanse kaas  
2 eetlepels fijngehakte peterselie  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Pel en snipper de ui.  
Verhit 25 g boter en fruit de ui even aan.  
Scheep de rijst erdoor.  
Bak de rijst al omscheppend tot de korrels glazig zijn.  
Roer de tomatenpuree en de koenjit erdoor.  
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 l water en de wijn toe.  
Kook de risotto in circa 12 minuten zachtjes gaar.  
Snijd de champignons in schijfjes.  
Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de champignons al omscheppend bruin.  
Snijd de ham in reepjes.  
Voeg de ham en de doperwtjes aan de risotto toe en warm het geheel nog 2 minuten door.  
Roer de rest van de boter en de helft van de parmezaanse kaas erdoor.  
Breng de risotto op smaak met zout en peper.  
Scheep de champignons en peterselie erdoor.  
Serveer met de rest van de parmezaanse kaas.

Wijnadvies: Drink bij dit gerecht een droge Italiaanse wijn, zoals bijvoorbeeld een Soave.

## Roerbak zalm

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.vitaminezee.nl](http://www.vitaminezee.nl)

Soort Vis  
Type Aardappel

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

400 g zalm, in blokjes  
60 g peultjes  
100 g gekookte aardappelblokjes  
fijngesneden knoflook  
olie  
ketjap  
sesamzaadjes

### ***Bereiding***

De olie in een pan verhitten de knoflook toevoegen dan vervolgens alle andere ingrediënten, zout en peper en als laatste een scheutje ketjap.

Niet te lang verhitten zo blijft de zalm lekker sappig.

U kunt er bij het serveren nog wat gesneden bosui op doen.

## Romige kwarkmousse

Menugang Nagerecht  
Keuken -  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

125 ml slagroom  
500 g Verwenkwark bosvruchten  
4 grote aardbeien  
4 eetlepels puddingsaus bosvruchten (fles à 200 ml)

### ***Bereiding***

Slagroom stijf kloppen.  
Slagroom voorzichtig door kwark scheppen en verdelen over vier ijscoupes.  
Aardbeien schoonmaken, wassen en in plakjes snijden.  
Kwarkmousse garneren met puddingsaus en aardbeien.

## Sabayon met appelen

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

### ***Ingrediënten***

1 l water  
100 g suiker  
4 appelen (renetten)  
citroen

voor de sabayon

4 eierdooiers  
100 g suiker  
¼ l zoete cider  
1 koffielepel calvados

### ***Bereiding***

Het water en de suiker verwarmen om een stroop te maken.

De appelen schillen en ontpitten, ze in dikke partjes snijden en met citroen besprenkelen.

Ze in de stroop pocheren tot de vruchten zacht zijn; ze mogen echter niet té zacht worden en moeten heel blijven.

Laten uitlekken en op een koele plaats zetten.

De sabayon bereiden: de eierdooiers met de suiker kloppen in een recipient die op een heel laag vuur of in een warme, maar niet kokende bain-marie geplaatst is.

De cider en de calvados geleidelijk bijgieten, het mengsel moet in volume verdubbelen en een lint vormen.

Laten afkoelen, op een koele plaats zetten.

De appelen met die crème overgieten en koel serveren.

Tip: U kunt dit dessert ook meteen opdienen, de warme sabayon wordt dan over de lauwe appelen gegoten.

## Sabayon met frambozenbier

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

100 g frambozen  
1 dl frambozencoulis uit de diepvries  
4 eierdooiers  
60 g suiker  
1 flesje frambozenbier  
4 muntblaadjes

### ***Bereiding***

Vul 4 glazen met enkele frambozen.  
Verdeel de frambozencoulis over de 4 glazen.  
Bereid de sabayon: klop 4 eierdooiers op met 4 afgestreken eetlepels suiker en 8 eetlepels frambozenbier op een zacht vuurtje (of au bain-marie) tot een luchtige massa.  
Vul de glazen met frambozencoulis met de warme sabayon.  
Versier met een muntblaadje en dien onmiddellijk op.

Info: Sabayon is een zoet en lauw nagerecht uit de Italiaanse keuken (zabaglione) op basis van eierdooiers en Marsala. Ondertussen wordt het gebruikt in vele variaties (hier met frambozenbier) en in vele toepassingen : zoete en hartige versies.

## Salade met vitello, kreeft en pesto

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 artisjokken

100 g fijne groene tuinboontjes

150 g groene « Le Puy » linzen

voor de linzenbouillon

1 ui

1 teen knoflook

1 wortel

1 stukje verse gemberwortel van 3 cm lang

1 stuk witte selderij

½ l kippenbouillon

2 dl olijfolie

2 kreeften (of 8 gamba's, of 8 Sint-Jacobsschelpen)

400 g kalfsfilet

voor de kalfsbouillon

2 uien

2 wortelen

1 preiwit

3 stukken witte selderij

1 laurierblad

1 teentje knoflook

1 takje rozemarijn

2 eetlepels olijfolie

1 glas witte wijn

zout

5 takjes verse dragon

½ l dragonazijn

1½ l soja-olie

4 sjalotten

peper

zout

4 eetlepels pestosaus

### ***Bereiding***

Maak vooraf een uitmuntende dragonvinaigrette.

Warm hiervoor een flinke bodem olijfolie op in een pan.

Laat de fijngehakte sjalot hierin zachtjes opbakken gedurende 3 minuten.

Voeg de verse dragonblaadjes toe, samen met de dragonazijn en de soja-olie.

Kruid stevig met peper en zout.

Laat éénmaal opkoken.

De vinaigrette mag vervolgens afkoelen.

## Salade met vitello, kreeft en pesto

---

Zeef en giet in een grote fles.

Op een donkere koele plaats blijft de vinaigrette een jaar lang goed.

Breek de stengels van de artisjokken.

Laat ze gaarkoken in een grote pot met gezouten water.

Na 12 minuten kooktijd probeer je of de onderste blaadjes makkelijk lossen.

Als dit het geval is, is de artisjok gaar.

Giet de artisjokken af en laat afkoelen.

Trek de blaadjes eraf.

Verwijder het hooi dat zich in het hart bevindt.

Maak de bodem volledig schoon met een scherp mesje.

Versnij dan het vruchtvlees in kleine stukjes.

Kook de schoongemaakte fijne tuinboontjes gaar in hevig kokend water zonder deksel.

Kooktijd: ongeveer 8 minuten.

Spoel de boontjes onder koud water en versnij vervolgens in kleine stukjes.

Was de linzen.

Leg ze in een pot samen met kippenbouillon, look, ui, selderij, wortel, laurier en kleine stukjes verse gemberwortel.

Breng aan de kook en laat 5 minuten borrelen.

De linzen mogen dan totaal afkoelen in de bouillon.

Zeef vervolgens de linzen en verwijder de aromaten.

Meng artisjokken, tuinboontjes en linzen.

Voeg wat dragonvinaigrette toe.

We maken een bouillon voor het kalfsvlees.

Laat fijngehakte ui, selderij, wortel, prei, en knoflook gedurende een minuut of drie opstoven in wat olijfolie.

Bevochtig met water en voeg rozemarijn en de witte wijn toe.

De bouillon mag een kwartier zacht koken.

Leg de kalfsfilet in de bouillon.

Laat niet meer koken, maar wel tegen het kookpunt aanzweven gedurende 15 à 24 minuten.

Laat het vlees afkoelen in de bouillon.

Zet de stoompot op het fornuis.

Stoom de kreeft gedurende 1 tot 1½ minuut.

Laat de kreeft afkoelen in ijswater.

Snij de kreeft in de lengte in twee.

Haal er er pantser af en hou het vlees bij.

Snij het kalfsvlees in flinterdunne plakjes.

Bak het kreeftenvlees in een pannetjes met antikleeflaag in wat olijfolie gedurende twee tot drie minuten.

Versnij de kreeft in plakjes.

Meng wat pestosaus met een lepeltje dragonvinaigrette.

Schik het vlees op de borden.

Maak in het midden van het bord een torentje met de groenten.

Leg de plakjes kreeft op de borden, bovenop de groenten.

Giet met een lepel wat van de saus rond het vlees.

## Salata Caprese con salmone grillata e aseto balsamico (salade Caprese met gegrilde zalm e

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

### ***Ingrediënten***

7 romatomen  
2 bollen mozzarella  
3 takjes basilicum  
3 eetlepels Bertolli Originale Extra Vergine olijfolie  
1 eetlepel Bertolli Aceto Balsamico di Modena  
4 stukken zalm van 100 g  
zout  
peper uit de molen

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten en de mozzarella in dunne plakken.  
Leg ze dakpansgewijs, om en om op 4 borden.  
Scheur de basilicumblaadjes in stukken en verdeel ze over de tomaten en mozzarella.  
Sprenkel er voorzichtig wat olijfolie en balsamicoazijn over en maal er wat peper op.  
Verwarm een grillpan op hoog vuur.  
Zet het vuur dan wat lager en bak de zalmstukken ongeveer 5 minuten op de ene kant en dan nog 4 minuten op de andere kant.  
Bestrooi ze met peper en zout en leg ze bovenop de salade Caprese.

Wijnadvies: Lacrymarosa - fruitige rosé uit Campania

## Sauce Parisienne (Parijse saus)

---

Menugang Bijgerecht

Soort -

Snel Ja

Keuken -

Type Saus

Slank Nee

Bron "voer voor gastronomen"

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 l gewone velouté

5 eidooiers

½ l kalfsbouillon

nootmuskaat

2 dl kooknat van champignons

citroensap

100 g boter

### ***Bereiding***

Meng in een pan de kalfsbouillon, het kooknat van de champignons, de eidooiers, wat citroensap en wat nootmuskaat.

Voeg hierbij de gewone velouté.

Klop het met de garde goed door elkaar.

Breng de saus aan de kook en laat ze inkoken.

Blijf voortdurend roeren met de garde.

Reduceer totdat ze juist een lepel bedekt als men ze eraf laat lopen.

Passeer ze door een doek.

Houd ze au bain marie warm en bedek de oppervlakte met stukjes boter om te voorkomen dat er een vel wordt gevormd.

Vlak voor het serveren monteren we met 100 g boter.

## Sauce suprême (suprêmesaus)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 l gevogeltevelouté

80 g boter

1 l kippebouillon

2½ dl slagroom

1 dl kooknat van champignons

### ***Bereiding***

Voeg de kippebouillon en het champignonnat bij de velouté en breng de saus onder goed roeren met een houten lepel aan de kook.

Voeg bij kleine beetjes 1½ dl slagroom toe en laat deze mee inkoken.

Reduceer de saus totdat er 8 dl van over is.

Passeer ze dan door een doek.

Monteer met de rest van de boter.

## Sauce vin blanc (saus met witte wijn)

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 dl goede visfumet met wijn bereid

5 eidooiers

500 g boter

### ***Bereiding***

Reduceer de visfumet tot de helft.

Laat hem even afkoelen en voeg dan de eidooiers toe.

Zet de pan au bain marie en behandel de saus verder op dezelfde wijze als vermeld staat bij de Hollandaisesaus.

## Sauce Yorkshire (Yorkshiresaus)

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

### ***Ingrediënten***

2 dl port

1 sinaasappel

½ dl Espagnol saus

cayennepeper

kaneel

½ dl aalbessengelei

### ***Bereiding***

Haal met een sambaltrekker de helft van de schil van de sinaasappel.

Kook deze schil met de port gedurende 5 minuten.

Haal ze eruit en laat ze uitlekken.

Voeg nu bij de port, de espagnol saus, de aalbessengelei, wat kaneel en wat cayennepeper.

Kook de saus een beetje in.

Passeer de saus door een doek, voeg de sinaasappelschil toe en het sap van de sinaasappel.

Verwarm de saus nog even.

Serveer ze bij gebraden eend of ook bij gestoofde ham.

## Schnitzeltjes met sambal badjaksaus en spinazie

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

### ***Ingrediënten***

1 zak (250 g) Conimex Chinese Eiermie  
1 zakje Conimex Babi Pangangsaus  
1 eetlepel Conimex Sambal Badjak  
2 uien  
6 teentjes knoflook  
4 ongepaneerde schnitzels  
Conimex Wok Olie  
600 g gewassen spinazie

### ***Bereiding***

Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Meng de sausmix in een schaalte met 2 dl kokend water.  
Goed roeren en naar smaak een halve tot een hele eetlepel sambal toevoegen.  
Pel en snipper de uien en de knoflook.  
Snijd de schnitzels elk in 3 stukken.  
Verhit en scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de schnitzeltjes om en om 2 minuten.  
Schuif het vlees aan de kant.  
Voeg de uien en de helft van de knoflook toe en bak ze 2 minuten mee.  
Voeg de saus toe en schud de pan een beetje heen en weer.  
Verdeel de plakjes vlees weer over de pan en laat het nog 1 minuut zachtjes pruttelen.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de rest van de knoflook en de spinazie 3 minuten.  
Breng op smaak met zout.  
Verdeel de mie over 4 borden met de spinazie, het vlees en de saus ernaast.

Serveertip: Serveer er Conimex Kroepoek Naturel bij, dat is lekker en werkt geweldig om te blussen als het toch nog iets te pittig is.

Variatietip: Lekker krokant uitgebakken speklapjes zijn ook heerlijk om in Sambal Badjaksaus af te maken. Voeg eventueel ook een lepel bruine basterdsuiker en 1 eetlepel citroensap aan de saus toe.

## Sint-Jacobsschelpen met limoen en krabvlees

---

Menugang Hapje  
Keuken Spaans  
Bron

Soort -  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

12 kleine tot middelgrote of 6 grote St. Jacobsschelpen (de grote horizontaal doorsnijden)  
sap van 4 limoenen  
sap van 1 sinaasappelen  
scheutje cognac  
klein stukje gemberwortel, geraspt  
zout  
peper  
200 g wit krabvlees

### ***Bereiding***

Maak de schelpen open en snijd de sluitspier af.  
Was ze en zet de schoongemaakte schelpen op een blad in de koelkast.  
Meng het limoensap met sinaasappelsap, cognac, gember en zout en peper en schep dit over de schelpen.  
Laat ze 4-6 uur marineren.  
De schelpen zijn goed wanneer de inhoud ondoorschijnend is en stevig aanvoelt.  
Breng het krabvlees met zout en peper licht op smaak en leg het in stukjes op de schelpen.  
Goed gekoeld serveren.

## Snelle nasi met saté

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken -  
Bron [www.c1000.nl](http://www.c1000.nl)

Soort Kip  
Type Rijst

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

350 g witte rijst  
zout  
1 ui, gesnipperd  
4 bakjes kipsaté (Mora)  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 zakje mix voor nasi goreng à 48 g (Conimex)  
3 eetlepels Oosterse roerbakolie  
1 zak oosterse soepgroenten à 300 g  
2 eetlepels ketjap manis

### ***Bereiding***

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout gaar.  
Wel de nasigroenten volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de ui met de knoflook op een halfhoog vuur al omscheppend glazig.  
Verwarm de saté volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Roerbak de soepgroenten kort mee.  
Schep de rijst, de gewelde groenten en de ketjap erdoor en roerbak alles totdat de nasi goed warm is.  
Serveer de nasi met de saté.  
Lekker met seroendeng, kroepoek en sajoer kool.

Wijnadvies: Sacred Hill, Chardonnay, wit, Australie

## Sole Favart (zeetong Favart)

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

### ***Ingrediënten***

8 tongfilets  
100 g boter  
300 g snoekfilet  
30 g mie de pain  
1 eidooier  
30 g geraspte kaas  
4 dl nantuasaus  
zout  
peper  
2 dl Sauternes

### ***Bereiding***

Zet de oven op 170°C.  
Week het mie de pain in wat water en knijp het uit.  
Maal het samen met het snoekvlees in de mixer fijn.  
Was de dragon en hak er een eetlepel blaadjes van.  
Meng deze door de farce, voeg de eidooier toe, peper en zout en roer het tot een homogene vulling.  
Strijk deze op de tongfilets, rol deze op, steek ze met een borrelprikker vast en zet ze dicht tegen elkaar in een pan met gesmolten boter.  
Geef er 2 dl Sauternes over.  
Bestrooi met wat zout.  
Breng het aan de kook, zet het vuur laag, doe de deksel op de pan en stoof zachtjes gedurende 10 minuten.  
Haal de rolletjes uit het vocht.  
Reduceer het vocht tot de helft en voeg het bij de warme nantuasaus.  
Maak de champignons schoon, snij ze in plakjes, sauteer ze in 30 g boter totdat het vocht verdwenen is en schenk er de room bij.  
Leg ze op de bodem van een ovenschaal.  
Zet hier de rolletjes vis op, zonder de stokjes, geef er de saus over, geef er de geraspte kaas over en schuif het in de oven om het weer op temperatuur te brengen.  
De kaas moet gesmolten zijn, maar niet gekleurd.  
Serveer meteen.

## Spaghetti met broccoliroomsaus

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

400 g broccoli  
1 teentje knoflook  
½ theelepel sambal oelek  
1 dl koksroom  
1 eetlepel citroensap  
1 snuifje zout  
versgemalen peper  
300 g spaghetti  
100 g Parmezaanse kaas  
100 g geroosterde hazelnoten

### ***Bereiding***

Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd ze in plakjes.  
Kook de broccoli gaar (voeg ruim zout aan het kookwater toe en kook de broccoli zonder deksel op de pan om de kleur friskgroen te houden).  
Giet af en laat uitlekken.  
Pureer de broccoli grof met de staafmixer of in de foodprocessor.  
Pers er de knoflook bij en roer er de sambal door.  
Verwarm met de koksroom en breng de saus op smaak met wat citroensap, zout en peper.  
Kook intussen de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Giet af en laat uitlekken.  
Scheep er de broccolisaus door.  
Bestrooi met de kaas en de grof gehakte hazelnoten.

## Spinazieschnitzel met kruidenkrieltjes

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 duopak krieltjes (aardappeltjes 700 g)  
8 tomaten  
6 eetlepels olijfolie  
2 schaaltes Tivall spinazieschnitzels met Goudse kaas (à 2 stuks)  
4 eetlepels Italiaanse kruidenmix (diepvries doosje à 50 g)

### ***Bereiding***

Grill voorverwarmen op de hoogste stand.

Krieltjes in pan met water in ca. 5 minuten gaarkoken.

Tomaten wassen en inkruisen, bestrooien met zout en peper, besprenkelen met 1 eetlepel olie en in ovenschaal zetten.

Tomaten onder grill in ca. 10 minuten grillen, halverwege omkeren en nogmaals besprenkelen met 1 eetlepel olie.

In koekenpan rest van olie verhitten en op matig vuur spinazieschnitzels onder af en toe keren in ca. 5 minuten gaar bakken.

Kruiden door krieltjes scheppen.

Schnitzels serveren met krieltjes en gegrilde tomaten.

## Taart uit de Savoie

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

### ***Ingrediënten***

7 eieren  
250 g griessuiker  
100 g bloem  
100 g aardappelzetmeel  
gerapste schil van een citroen  
1 snuifje zout boter  
200 g frambozenjam  
30 g poedersuiker

### ***Bereiding***

Verwarm een oven voor op 150° C.  
Breek de eieren en scheid de dooiers van de eiwitten.  
Doe de eierdooiers in een kom en voeg de suiker toe.  
Zet de kom au bain-marie en klop tot het mengsel lauw wordt.  
Blijf kloppen tot de massa wit wordt en verdrievoudigd is in volume.  
Zeef de bloem en het zetmeel.  
Meng met het eimengsel en voeg de geraspte citroenschil toe.  
Klop de eiwitten tot sneeuw met een snuifje zout.  
Vermeng met de massa.  
Wrijf een springvorm van 23 cm diameter (of 2 springvormen van 16 cm diameter) in met boter.  
Bestrooi met bloem.  
Doe het beslag in de vorm en zet 50 minuten in de oven.  
Controleer de gaarheid met de punt van een mes.  
Als dat droogblijft, is het gebak gaar.  
Haal uit de oven en ontvorm na een tiental minuten.  
Laat afkoelen op een rooster.  
Snijd de taart horizontaal in tweeën, bestrijk de onderlaag met frambozenjam en leg het bovendeeel er weer op.  
Bestrooi met bloedsuiker.

## Taart van pannenkoeken met chocolade

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Gebak

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

1 pak Brugse pannenkoeken  
200 g pure bittere chocolade  
5 cl bruine rum  
40 g amandelpoeder  
25 cl vloeibare room  
3 eieren  
20 g griessuiker  
1 zakje vanille suiker  
zout

### ***Bereiding***

Breek de chocolade in stukken en laat smelten in een warmwaterbad.  
Doe er onder voortdurend roeren de room, de bruine rum en tot slot het amandelpoeder bij.  
Het mengsel moet heel vloeibaar zijn.  
Klop het eiwit stijf met een mespuntje zout en verwerk er dan de griessuiker en de vanillesuiker in tot de massa mooi glanzend is.  
Leg een pannenkoek op een dienblad en overgiet hem met chocoladecrème.  
Herhaal dit tot alle op zijn.  
Eindig met een pannenkoek.  
Besmeer de taart met het eiwitmengsel en zet ze 2 minuten onder de grill tot de taart licht goudbruin ziet.  
Laat afkoelen.  
Snij de taart in stukken.  
Serveer er sinaasappeljam of krieckenconfituur bij.

## Taartje van karamel en geflambeerde appeltjes Fine Bretagne

---

Menugang Nagerecht  
Keuken Frans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

voor de biscuit

1 ei  
30 g suiker  
25 g tarwebloem  
een halve fijngehakte zoete appel  
18 g gesmolten gezouten boter

voor de karamelcrème

45 g suiker  
25 g gezouten boter  
75 g melkcouverture (couverture lactée)  
100 g opgeklopte room

voor de geflambeerde appel

2 zoetzure appels  
25 g griessuiker  
25 g boter  
2 eetlepels Fine Bretagne

### ***Bereiding***

Maak eerst de biscuit.

Klop de eieren met de suiker los.

Meng er de bloem, de fijngehakte appel en de gesmolten boter onder.

Strijk het beslag uit tot 1 cm dik op een met boterpapier beklede bakplaat en bak de biscuit in 7 minuten lichtbruin in een oven van 200° C.

Laat afkoelen en steek er met een vormpje cirkels uit met een diameter van 7 cm.

Laat voor de karamelcrème de suiker in een pan karameliseren.

Blus met de boter, laat lichtjes afkoelen en doe er de couverture bij.

Meng goed onder elkaar en roer er de opgeklopte room onder.

Schik onderaan in een cirkelvormpje een schijf biscuit en vul verder aan met de karamelcrème.

Zet gedurende minstens 2 uur in de ijskast.

Smelt voor het opdienen de rest van de boter in een pan, doe er de suiker bij en laat lichtjes karameliseren.

Haal ondertussen bolletjes uit het vruchtvlees van de appels en doe ze bij de karamel.

Laat gedurende 5 minuten zachtjes stoven en flambeer nadien met de Fine Bretagne.

## Tartaartjes met roomsaus

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Hollands  
Bron [www.ah.nl](http://www.ah.nl)

Soort Vlees  
Type Groente

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

5 eetlepels roomboter  
1 pak aardappelschijfjes (450 g)  
pak sperziebonen (diepvries, 450 g)  
2 tomaten  
2 x 2 tartaartjes (a ca. 100 g)  
1 bekertje crème fraîche (125 ml)  
1 potje roomkaas met knoflook (150 g)

### ***Bereiding***

In koekenpan 3 eetlepels boter verhitten.  
Aardappelschijfjes ca. 10 minuten bakken.  
Intussen sperziebonen verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Tomaten schoonmaken, halveren en zaadjes verwijderen.  
Vruchtvlees in reepjes snijden.  
Tomaatreepjes laatste 2 minuten met sperziebonen meewarmen.  
Intussen in braadpan rest van boter verhitten.  
Tartaartjes in 7-8 minuten gaar bakken, halverwege keren.  
Crème fraîche en roomkaas in steelpan verwarmen.  
Tartaartje serveren met roomsaus, sperziebonen en aardappels.

## Tiramisu con lamponi (tiramisu met frambozen)

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

### ***Ingrediënten***

350 g frambozen  
250 g mascarpone  
3 eieren  
100 g bloedsuiker  
12 lepelkoekjes  
5 cl kirsch  
1 zakje vanillesuiker  
zout

### ***Bereiding***

Giet 15 g bloedsuiker in 5 cl lauw water en roer om het te laten smelten.  
Voeg de kirsch toe en doop snel een voor een de koekjes in deze lichte siroop en bedek daarmee de bodem van de glazen schaal.  
Split de eieren en klop het wit stijf met een klein snuifje zout.  
Klop de eierdooiers met de rest van de bloedsuiker en het zakje vanillesuiker in 2 à 3 minuten tot een lichtgeel lint.  
Doe er de mascarpone bij en meng zorgvuldig.  
Schep er voorzichtig het stijfgeklopte eiwit door.  
Giet de helft van deze creme over de koekjesbodem, leg daarop de helft van de frambozen en daarop de rest van de creme.  
Dek af met plasticfilm en zet een nacht in de koelkast.  
Plaats de laatste laag frambozen drie uur voor het serveren, dek terug af met plasticfilm en zet terug in de koelkast.  
Garneer met enkele blaadjes verse munt en serveer.

Info: Dit dessert wordt nog beter na een rustperiode omdat de parfums dan de tijd hebben zich te ontwikkelen. Maak hem de avond ervoor maar plaats de bovenste laag vruchten slechts 3 uur voor het serveren.

## Tonijn met groene lasagna

---

Menugang Hapje  
Keuken Frans  
Bron

Soort Vis  
Type Pasta

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

verse tonijn  
groene lasagne  
veldsla  
tomaat  
saffraansausje met groentenmacedoine (wortel, erwtes,  
boontjes, raapjes)

### ***Bereiding***

Room met saffraan tot sausdikte inkoken en blokjes gekookte groenten toevoegen.  
Kook een blad lasagne, afkoelen en in zeshoekvorm uitsnijden.  
Tonijn bakken in olijfolie.  
De lasagne midden op het bord leggen.  
Hierop komt de gebakken tonijn.  
Versieren met de veldsla, blokjes tomaat en de groentenmacedoine in saffraansaus.

## Tropische vla met cruesli

---

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

---

### ***Ingrediënten***

1 blik tropical fruitmix op lichte siroop (439 g)  
125 ml slagroom  
2 eetlepels suiker  
½ l blanke vla  
4 volle eetlepels crunchy tropical fruits (krokante muesli)

### ***Bereiding***

Blik fruit laten uitlekken.  
Slagroom met suiker stijf kloppen.  
Als slagroom bijna stijf is, vla erbij gieten en nog even meekloppen.  
Romige vla over vier borden verdelen.  
Fruit en cruesli op vla scheppen.

## Tutti frutti bladerdeeggebakjes

Menugang Gebak  
Keuken Italiaans  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

200 g bladerdeeg uit de diepvries  
bloem om te bestrooien

voor de banketbakkersroom

5 dl melk  
100 g suiker  
1 vanillestokje  
6 eidooiers  
25 g bloem  
25 g maïzena

10 g poedersuiker  
150 g tutti frutti  
½ dl rum  
1 eidooier

### ***Bereiding***

Week de tutti frutti minstens twee uur in water waaraan de rum is toegevoegd.

Laat ze daarna uitlekken en vang het weekvocht op.

Verwijder eventuele pitten uit de pruneaux en snijd ze met de rest van de vruchten in blokjes.

Doe 25 g suiker bij het weekvocht, breng het met de vruchtenblokjes aan de kook en laat vijf minuten koken.

Laat afkoelen in het vocht en zeef ze.

Laat intussen het bladerdeeg ontdooien en rol het vervolgens uit tot ½ cm dik en snijd het in acht plakken van 10 bij 20 cm.

Prik ze veelvuldig in met een vork.

Maak de banketbakkersroom door de melk met 50 g suiker en het opengesneden vanillestokje aan de kook te brengen.

Roer de eidooiers met de rest van de suiker los tot het mengsel dik en beige is.

Voeg geleidelijk de bloem en de maïzena toe.

Giet, krachtig kloppend, de helft van de hete melk bij het mengsel in de kom.

Voeg dit mengsel dan toe aan de rest van de hete melk en breng al roerende aan de kook.

Giet de aldus ontstane banketbakkersroom in een kom, laat afkoelen en sla koel op tot gebruik.

Dep de bovenkant met een klontje boter om velvorming te voorkomen.

Bestrijk de plakken bladerdeeg met losgeklopte eidooier.

Bak de plakken af in 8 minuten bij een hitte van 220° C.

Laat ze afkoelen.

Leg vier plakjes bladerdeeg op een platte schaal.

Bestrijk deze 1 cm dik met de banketbakkersroom.

Schep hierop een laag van de vruchtenblokjes en sluit deze af met een tweede plak bladerdeeg.

Bestrooi rijkelijk met poedersuiker en serveer meteen.

## Udang goreng asam 2 (gebakken garnalen met tamarinde)

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

### ***Ingrediënten***

400 g rauwe, ongepelde garnalen

1¼ dl tamarindesap (zie commentaar)

3 eetlepels arachide- of plantaardige olie, of naar behoefte

½ theelepel zout

1 theelepel suiker

3 lente-uitjes met het groen, in stukjes van 4 cm lang gesneden

### ***Bereiding***

Spoel de garnalen af en dep ze droog met keukenpapier.

Kerf ze met een scherp mes in langs de bolle kant van de rug en verwijder de darmkanalen.

Doe de garnalen in een kom en giet er het tamarindesap over.

Laat onder af en toe omscheppen 30 minuten op kamertemperatuur marineren.

Verhit een wok of grote koekenpan op een middelhoog vuur.

Doe er zodra de wok heet is de olie en het zout in en laat de olie uitlopen.

Schep zodra de olie begint te walmen de garnalen uit het tamarindesap, bewaar dat en leg zoveel mogelijk garnalen naast elkaar in de wok.

Bak ze in circa 1 minuut zonder te verschuiven aan een kant goudbruin en knapperig.

Keer ze om en bak de andere kant ook in 1 minuut goudbruin.

Schep ze met een schuimspaan uit de wok en laat ze op keukenpapier uitlekken.

Houd ze warm.

Bak eventueel een tweede portie garnalen net zo en voeg zo nodig extra olie toe.

Blus de wok af met het bewaarde tamarindesap en voeg de suiker toe.

Laat circa 1 minuut koken tot het sap tot een siroop ingekookt is.

Voeg de garnalen en lente-uitjes toe en roerbak tot de garnalen met de siroop bedekt zijn.

Serveer in een dienschaal

Info: De intense smaak van in hun schalen gebakken garnalen is populair in de oosterse keukens, en meestal eet men de knapperige schalen ook. Gebruik liefst garnalen met de kop eraan, maar ook die zonder kop zijn heerlijk. "Udang goreng asam" is verrukkelijk als hapje met "chin chow", een koud, zwart drankje dat voortreffelijk met kruidig eten samengaat. Tamarindewater is makkelijk te maken en te bewaren. Koop bij een oosterse winkel een blok tamarindepulp. Voor circa 3¾ dl tamarindewater snijd u 250 g pulp in kleine stukjes en giet u er 5 dl kokend water over. Prak de pulp om de vezels en zaadjes te scheiden en laat hem dan 15 minuten staan, waarbij u hem twee of drie keer omschept. Giet het vocht dan door een fijnmazige zeef op een kom. Druk de pulp aan met de achterkant van een lepel en schraap de onderkant van de zeef af om resten puree mee te krijgen. Doe het tamarindewater in een pot en zet die tot vier dagen in de koelkast of bewaar hem in bakjes ingevroren in de vriezer. In sommige oosterse winkels kunt u ook tamarindeconcentraat kopen en die eenvoudig in heet water oplossen.

## Udang kecap peteh (reuzengarnalen met ketjap en peteebonen)

---

Menugang Hoofdgerecht  
Keuken Oosters  
Bron

Soort Zeevruchten  
Type -

Snel Ja  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

16 grote gamba's  
5 eetlepels zoete ketjap  
2 teentjes knoflook  
3 eetlepels arachideolie  
150 g peteebonen  
1 gesnipperde kleine ui

### ***Bereiding***

Hak de knoflook heel fijn.  
Was de gamba's en dep ze droog met keukenpapier.  
Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook en ui een minuut lang.  
Voeg de gamba's toe en bak ze al omscheppend een minuut.  
Doe de ketjap en peteebonen bij de garnalen en roer het geheel voorzichtig door.  
Stoof het geheel nog enkele minuten.  
Serveer meteen.

Tip: Neem voor de peteebonen bij voorkeur reeds schoongemaakte peteebonen.

## Vanille-roompotjes met tamarillo's

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

### ***Ingrediënten***

7 dl room  
1 vanillestokje  
2 eieren  
2 eierdooiers  
2 eetlepels basterdsuiker

voor de gepocheerde tamarillo's

6 tamarillo's met steeltjes  
375 g basterdsuiker  
1 stuk sinaasappelschil van 5 cm  
2-3 eetlepels kirsch of kersenlikeur, naar keuze

### ***Bereiding***

Zet 6 bakjes van 1¼ dl in een grote braadslee.  
Breng de room en de vanillepeul in een pan langzaam aan de kook, zet het vuur laag en laat alles 5 minuten sudderen.  
Haal de pan van het vuur, splijt de peul open, verwijder de zaden en doe beide in de room.  
Doe het deksel op de pan en laat hem 30 minuten staan.  
Zeef.  
Verwarm de oven voor op 160°C.  
Klop de eieren, eierdooiers en suiker in een kom.  
Klop de room erdoor, schenk het mengsel in de bakjes en bedek deze met plasticfolie.  
Giet heet water in een braadslee tot halverwege de bakjes.  
Bak ze 30 minuten of tot de roompotjes stijf zijn.  
Laat ze 4 uur of een nacht afgedekt in de koelkast staan.  
Dompel de tamarillo's 10 seconden in kokend en dan in ijskoud owater.  
Verwijder de schil, maar laat de steeltjes zitten.  
Doe de suiker met 7½ dl water en de sinaasappelschil in een pan.  
Roer om de suiker op te laten lossen.  
Breng het water aan de kook en laat het 3 minuten koken.  
Zet het vuur laag en voeg de tamarillo's toe.  
Pocheer ze 6-8 minuten, afhankelijk van hun rijpheid.  
Zet het vuur uit, voeg de likeur toe en laat het fruit in de siroop afkoelen.  
Haal het fruit voor het serveren uit de pan, breng de siroop aan de kook en laat hem 5-10 minuten indikken.  
Schenk hem in een kan, dek die af en laat hem afkoelen.  
Snijd de tamarillo's doormidden en laat het steeltje heel.  
Serveer met de saus en de vanilleroom.

Tip: u kunt in plaats van de peul ook 1 theelepel vanille-essence gebruiken. Voeg die toe als de custard klaar is.

## Vanillebavarois 3

---

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

---

### ***Ingrediënten***

7 dl melk  
1 vanillestokje  
1 kaneelstokje  
6 eierdooiers  
160 g basterdsuiker  
3 theelepels gelatinepoeder  
2 dl room

### ***Bereiding***

Breng de melk, het vanillestokje en kaneelstokje in een pan langzaam bijna aan de kook.  
Neem de pan van het vuur en laat de specerijen 5 minuten intrekken.  
Verwijder vervolgens het kaneel- en vanillestokje.  
Klop de eierdooiers en suiker tot een dikke, lichte massa.  
Klop de melk er geleidelijk door.  
Schenk het mengsel in een grote, schone pan en laat het op laag vuur al roerend dik worden; het mag niet koken.  
Neem de pan van het vuur.  
Dek hem af met plasticfolie om velvorming te voorkomen.  
Doe 2 eetlepels water in een vuurvast kommetje, strooi de gelatine er in een gelijkmatige laag in en laat haar sponzig worden.  
Breng een grote pan met circa 4 cm water aan de kook, haal hem van het vuur en laat het kommetje met gelatine er voorzichtig in zakken (het water moet tot halverwege de wand van het kommetje reiken).  
Roer tot de gelatine is opgelost en klop haar door de custard.  
Bedek de custard als hiervoor en laat hem afkoelen.  
Klop de room tot zachte pieken en schep hem door de koude custard.  
Schep hem in 4 bakjes of vormpjes van 2½ dl.  
Tik de onderkanten zachtjes tegen het werkvlak om luchtballen te verwijderen en laat de bakjes een nacht in de koelkast staan.  
Kantel de bakjes iets voor liet storten.  
Trek de bavarois met een vinger van de rand zodat er lucht bij komt die de zuigkracht verbreekt.  
Stort hem op een schaal.  
Als de bavarois niet meteen uit de vorm komt, strijkt u met een in heet water gedoopte doek over de buitenkant van de vorm.  
Garneer desgewenst met stukjes vers fruit.

## Vanillemousse met chocolade-muntsaus

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

### ***Ingrediënten***

4 blaadjes gelatine  
4 eierdooiers  
120 g poedersuiker  
20 g vanillesuiker  
2½ dl melk  
1 vanillestokje  
4 dl room  
olie  
1 bosje munt  
100 g bittere chocolade  
25 g suiker  
chocoladekrullen  
vers fruit

### ***Bereiding***

Week de gelatine 10 minuten in koud water.  
Klop de eierdooiers met poedersuiker en vanillesuiker au bain-marie schuimig.  
Laat de melk met opengesneden vanillestokje op een zacht vuurtje trekken gedurende 10 minuten.  
Verwijder het vanillestokje en klop de melk door het ei-suikermengsel tot dit lobbij gebonden is.  
Voeg de gelatine toe.  
Klop de helft van de room op en meng die door het mengsel.  
Vet de vorm in met de olie.  
Giet het mengsel in de vorm.  
Laat dit minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.  
Voor de saus de munt met de overgebleven room 15 minuten laten trekken op een zacht vuurtje.  
De munt verwijderen.  
Smelt de chocolade in de microgolf gedurende 2 minuten op 500 Watt, voeg de room en de suiker toe.  
Klop tot een gebonden saus is verkregen.  
Dompel de vorm met de mousse in heet water, stort hem op een plank en snijd er plakken van.  
Verdeel dit over de borden en schenk de saus er omheen.  
Garneer met chocoladekrullen en fruit.

## **Veau à l'ananas (kalfsvlees met ananas)**

---

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

4 lappen lendestuk

50 g boter

4 lapjes bacon

4 schijven ananas

½ dl witte wijn

zout

peper

### ***Bereiding***

Snij de lende stukken in de vorm van tournedos.

Draai om elk stuk een lapje bacon en bind er een touwtje omheen.

Smelt 50 g boter, leg hierin de lapjes vlees, doe het deksel op de pan en laat het vlees zachtjes stoven gedurende 25 minuten.

Ze mogen niet veel kleur krijgen.

Leg ze dan in een oenvaste schotel en houd deze warm.

Deglaseer de braadboter af met wat witte wijn en schraap alle aanbaksels goed los op hoog vuur.

Leg dan de schijven ananas in de pan, voeg wat peper en zout toe, en laat enkele minuten verwarmen op zacht vuur.

Leg de schijven ananas op de stukken vlees.

Geef bij de saus een lepel ananassap en wat witte wijn.

Meng goed en laat nog 2 minuten koken.

Schenk de saus over het vlees en zet de schaal 10 minuten in een oven van 150 °C.

## **Veau à la Cotentine (kalfsvlees uit Cotentin)**

|          |                         |       |       |         |     |
|----------|-------------------------|-------|-------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht            | Soort | Vlees | Snel    | Nee |
| Keuken   | -                       | Type  | Fruit | Slank   | Nee |
| Bron     | "voer voor gastronomen" |       |       | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

600 g kalfsnoot  
300 g uien  
90 g boter  
5 dl cider  
1 glaasje calvados  
zout  
peper  
aardappelmeel  
4 zure appels  
nootmuskaat  
poedersuiker

### ***Bereiding***

Schil de uien en snij ze in vieren.  
Bestrooi het vlees met zout en peper.  
Smelt 60 g boter in een diepe pan, leg de uien op de bodem en leg het vlees daarop.  
Sluit de pan.  
Zet de pan in een oven van 220 °C. en zet de temperatuur meteen terug naar 170 °C.  
Laat het vlees 20 minuten smoren.  
Haal dan de pan uit de oven, haal de deksel van de pan en laat het vocht, losgelaten door het vlees reduceren tot het caramelliseert.  
Rol er dan het vlees door.  
Flambeer met de calvados.  
Geef bijna de hele hoeveelheid cider in een pannetje, geef er zout en peper bij, breng het aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.  
Schenk het dan op het vlees.  
Laat dit nog een uur zachtjes smoren.  
Schil ondertussen de appels en snij ze doormidden.  
Verwijder de klokhuizen.  
Zet ze 25 minuten voor het einde van de kooktijd naast elkaar op de bodem van een pan, geef hier de rest van de boter bij, wat nootmuskaat, poedersuiker, zout en peper en sluit de pan.  
Zet ze 20 minuten op zacht vuur.  
Haal het vlees uit de pan en houd het warm.  
Los wat aardappelmeel op in de rest van de cider en bind hiermee de saus.  
Snij het vlees, leg het op een voorverwarmde schaal, omring het met appels en schenk er saus over.

## **Veau à la duxelles (kalfsvlees met duxelles)**

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

### ***Ingrediënten***

800 g kalfsnoot  
80 g boter  
4 uien  
4 sjalotjes  
250 g champignons  
½ dl mader  
1 dl droge witte wijn  
1 dl slagroom  
paprikapoeder  
zout  
peper

### ***Bereiding***

Schil 3 uien en snij ze in juliënne.  
Bestrooi het vlees met peper en zout.  
Smelt de boter in een pan en als ze heet is, voeg er dan het vlees en de uien bij, zet de deksel op de pan en laat het vlees op zacht vuur zijn vocht afgeven.  
Schil ondertussen de laatste ui en de sjalotjes en hak alles zeer fijn.  
Maak de champignons schoon en hak ze fijn.  
Als het vlees zijn vocht heeft losgelaten, haal dan de deksel van de pan en laat het vocht inkoken en laat beide kanten van het vlees kleur krijgen.  
Voeg dan de gehakte champignons, ui en sjalot bij het vlees in de pan, zet de deksel erop en laat 10 minuten sauteren.  
Geef er dan de witte wijn bij en laat het zachtjes gaar worden.  
De totale kooktijd bedraagt een uur en een kwartier.  
Haal dan het vlees uit de pan, snij het in plakken en leg deze op een voorverwarmde schaal.  
Geef de mader en de slagroom bij de saus, kook nog even flink onder kloppen met de garde, geef er zout en peper bij en wat paprika.  
Schenk de saus over het vlees en serveer.

## Veau farci aux herbes (kalfsvlees gevuld met kruiden)

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

### ***Ingrediënten***

800 g kalfsborst  
600 g kalfsschenkel  
200 g kalfsschouder  
75 g gerookt borstspek  
60 g kalfsniervet  
200 g mie de pain  
1 kalfsbot  
400 g gevogelte-afval  
1 dl slagroom  
3 eieren  
½ dl bouillon  
150 g champignons  
40 g kappertjes  
4 lente-uitjes  
bieslook  
2 takjes dragon  
peterselie  
65 g boter  
200 g zuring  
zout  
peper  
2 meiraapjes  
4 wortelen  
1 teentje knoflook  
4 preien  
¼ knolselderij  
1 bouquet garni  
2 uien  
2 kruidnagels  
grof zout  
30 g bloem  
tijmpoeder  
1 dl mader

### ***Bereiding***

Snij de kalfsborst in een rechthoek en snij het open voor te vullen.  
Maak eerst een bouillon.  
Doe het gevogelte-afval samen met de kalfsschenkel en het kalfsbot in een pan en geef er 3 l water bij.  
Schil een ui en piqueer met de kruidnagels.  
Schil de knoflook.  
Voeg deze bij de bouillon.  
Breng de bouillon aan de kook.  
Schil ondertussen de meiraapjes, en een wortel, maak de preien schoon.  
Als de bouillon aan de kook komt, schuim hem dan af, voeg er de groenten bij en laat hem 2½ uur

## **Veau farci aux herbes (kalfsvlees gevuld met kruiden)**

---

zachtjes trekken.

Geef er halverwege wat zout bij.

Maak intussen de vulling.

Draai het schoudervlees en het niervet 2 keer door de vleesmolen met de fijnste plaat.

Doe de bouillon in een pannetje, breng hem aan de kook en voeg de mie de pain erbij.

Roer met een houten lepel op zacht vuur zodat het droogt.

Kook twee eieren in een pannetje met water gedurende tien minuten.

Maak de champignons schoon en snij ze in kleine brunoise.

Smelt de boter in een pannetje en sauteer hierin de stukjes champignon gedurende 6 minuten.

Was de zuring, haal de harde delen weg en hak ze grof.

Voeg ze bij de champignons en laat ze onder roeren smelten.

Verwarm totdat alle vocht verdampt is.

Schil de lente-uitjes en hak ze fijn.

Was en hak dragon, bieslook en peterselie.

Voeg nu bij het gemalen vlees, mie de pain, het laatste ei, de slagroom, kapertjes, lente-uitjes, het mengsel van champignons en zuring en de gehakte kruiden.

Pel de hardgekookte eieren en hak ze fijn of wrijf ze door een zeef.

Voeg ze bij de rest van de farce.

Geef er nog zout en peper bij en meng totdat er een homogene farce ontstaat.

Vul de opening in de kalfsborst met dit mengsel en naai de kalfsborst dicht.

Als de bouillon klaar is, halen we alle vaste elementen eruit, we leggen de gevulde kalfsborst in een pan, schenken er ruim bouillon over, brengen deze aan de kook en laten hem 1½ uur zachtjes koken. 40 minuten voor het einde van de kooktijd maken we de saus.

Snij het spek in zeer dunne juliënne.

Schil een ui en hak die fijn.

Schil een wortel en snij hem in hele kleine brunoise.

Smelt de boter in een pan, voeg er de juliënne spek bij, de ui en wortel en geef er wat tijmpoeder over.

Laat even flink sauteren en geef er dan de bloem bij.

Laat deze kleur krijgen.

Geef er dan 3 dl van de bouillon bij en laat het 20 minuten op zacht vuur koken.

Druk de saus door een zeef.

Geef er zout en peper bij en de madera, laat ze nog 2 minuten koken.

Laat de kalfsborst uitlekken.

Leg hem op een ovenvaste schaal, geef er de saus over en schuif hem in een oven van 250 °C.

Laat de saus die het vlees bedekt wat caramelliseren en arroseer het vlees af en toe met saus.

Als het klaar is, leg dan het vlees op een voorverwarmde schaal en serveer.

## Venetiaanse cassata

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

### ***Ingrediënten***

200 g eiwitten (5 à 6 middelgrote eieren)

100 g acacia-honing

50 g griessuiker

4 dl slagroom

50 g gepelde pistachenootjes

50 g pijnboompitten

150 g gemengd geconfijt fruit

### ***Bereiding***

Het geconfijt fruit, de pistachenootjes en de pijnboompitten fijnsnijden in dobbelsteentjes van 3 à 4 mm.

De eiwitten opkloppen met een klopper of in de kom van een keukenrobot.

Als ze bijna sneeuw geworden zijn de suiker fijn toevoegen en zacht mengen.

In een kookpot de honing aan de kook brengen en hem zo 2 à 3 minuten licht borrelend laten kleuren.

Deze honing bij de eiwitten voegen, terwijl u steeds blijft kloppen.

Laten afkoelen en de handmixer 1 à 2 minuten laten draaien.

Het gekonfijt en gedroogd fruit in een slakom leggen.

De eiwitten toevoegen aan de honing en de opgeklopte slagroom.

Voorzichtig mengen met behulp van een spatel.

Overgieten in bakvormpjes of individuele bakringen (10 à 12 cm) zonder bodem.

Laten opstijven in het diepvriesvak gedurende 6 à 12 uur.

Uit het diepvriesvak nemen, uit de vorm halen en opdienen op koude borden.

Eventueel opdienen met een gearomatiseerde Engelse vanillesaus met pistachesnippers.

Tip: U kiest best pistachenootjes uit die nog goed groen zijn, die zijn verser! De pijnboompitten en pistachenootjes kunnen aangevuld worden met gepelde amandelen, bestrooid met suiker en licht gecaramelliseerd in een anti-aanbak pan. Om de cassata gemakkelijk uit de vormpjes te halen, dompelt u een gekarteld mes in een glas warm water en u maakt de cassata los van de rand.

## Vispotje met wortel en peultjes

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

### ***Ingrediënten***

1 zak peultjes en worteltjes à 400 g  
3 eetlepels olijfolie traditioneel  
1 ui, gesnipperd  
1 zak panklare prei à 250 g  
400 g kabeljauw- of zalmfilet in stukjes  
1 pak Vis Dagschotelmix voor witvis (Maggi)  
1 vleestomaat, in stukjes

### ***Bereiding***

Snijd de worteltjes in schuine plakjes.  
Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui op een halfhoog vuur in ± 5 minuten goudgeel en glazig.  
Bak de peultjes en de worteltjes 5 minuten mee. Schep de prei erdoor en smoor hem kort mee.  
Verdeel de vis over de groenten in de pan en laat hem met de deksel op de pan in ± 5 minuten gaar stomen.  
Maak intussen de mix uit het pak aan met 3½ dl koud water.  
Schenk de mix over de gare vis en de groente in de pan.  
Breng de saus voorzichtig omscheppend aan de kook, schep de tomaat erdoor en warm de saus nog 2 minuten door.  
Lekker met aardappelpuree.

Wijnadvies: Macon-Villages, wit, Frankrijk

Info: Wanneer u de witvis in dit recept vervangt door zalmfilet zet u weer een heel ander gerecht op tafel. Bovendien bevat zalm gezonde vetten.

## Walnotenijs

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

### ***Ingrediënten***

2 dl melk  
3 dl slagroom  
70 50 25 g suiker  
2 pakjes vanillesuiker  
2 eieren  
4 eigelen  
200 g walnoten (gepeld)

### ***Bereiding***

Maak eerst het basisijs door de melk met de slagroom, 70 g suiker en vanillesuiker aan de kook brengen.  
De eigelen met de eieren en de 50 g suiker au bain-marie luchtig en romig slaan.  
Dit bij het slagroom/melk-mengsel voegen en licht laten binden op een zacht vuur.  
Laat afkoelen.  
De walnoten hakken en licht roosteren.  
Voeg de laatste 25 g suiker toe en laat karameliseren.  
Voeg dit aan de ijscompositie toe en maak, als alles afgekoeld is, er in de ijsmaker ijs van volgens instructies van de fabricant.  
Serveer versierd met een paar halve walnoten en eventueel een beetje opgespoten creme-fraiche.

## Walnotenijs met rum en koffie

---

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

---

### ***Ingrediënten***

2 dl water

190 g witte basterdsuiker

3 theelepels oploskoffie

½ l room

½ l melk

0,6 dl rum

1¼ kop geroosterde walnoten, in stukjes gehakt

extra walnoten en wafels ter garnering

### ***Bereiding***

Doe water, suiker en oploskoffie in een pan.

Op laag vuur roeren zonder te laten koken tot suiker en koffie zijn opgelost.

Van het vuur halen, laten afkoelen.

Er room, melk en rum goed door roeren en in de ijsmachine gieten.

Ongeveer 30 minuten laten draaien.

Als het ijs dik begint te worden, walnoten toevoegen en nog 10 minuten laten draaien.

Serveren met walnoten en wafels.

## Warm toetje uit de oven

|          |              |       |   |         |     |
|----------|--------------|-------|---|---------|-----|
| Menugang | Nagerecht    | Soort | - | Snel    | Nee |
| Keuken   | -            | Type  | - | Slank   | Nee |
| Bron     | www.c1000.nl |       |   | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

50 g koude boter, in stukjes  
75 g tarwebloem  
40 g lichte basterdsuiker  
25 g amandelschaafsel  
½ theelepel kaneelpoeder  
1 pot appelmoes à 360 g  
4 eetlepels Griekse yoghurt 0%

### ***Bereiding***

Doe de boter met de bloem in een kom en wrijf alles met de toppen van de vingers tot een kruimelig mengsel.

Schep de basterdsuiker en het amandelschaafsel erdoor.

Verdeel de appelmoes over 4 ovenschte schaaltes en dek het af met het kruimelmengsel.

Zet de schaaltes 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Serveer het toetje met de yoghurt.

Tip: Geen kleine ovenschte schaaltes in huis? Gebruik dan een grote ovenschte schaal om het toetje in te bereiden.

## Warme oesters met twee sauzen

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

### ***Ingrediënten***

18 holle oesters  
2 grijze sjalotten  
1 bakjetuinkers  
1 onbespoten citroen  
100 g gezouten boter  
15 clvloeibare room  
zout  
zwarte peper van de molen

### ***Bereiding***

Verwijder de zeste van de citroen in repen.  
Dompel ze gedurende 1 minuut in kokend water en koel ze dan af onder koud water.  
Laat ze uitlekken en zet ze opzij.  
Spoel de blaadjes tuinkers en droog ze af.  
Schil de sjalotten en hak ze fijn.  
Fruit ze 5 minuten in 20 g boter zonder ze bruin te laten worden.  
Voeg er de tuinkers aan toe.  
Bak de bereiding, onder voortdurend roeren, nog 3 minuten op een matig vuur.  
Voeg er room, zout en peper aan toe.  
Laat het geheel 1 minuut koken.  
Voeg er een straaltje citroensap aan toe.  
Mix het geheel en doe het door een zeef.  
Doe de oesters open en giet het vocht af.  
Maak het vlees los en doe het in een kookpan zodat het weer vocht aanmaakt.  
Doe 4 lepels vocht van de oesters door een puntzeef boven een kookpan.  
Breng het vocht aan de kook en laat het tot de helft inkoken.  
Voeg er onder voortdurend roeren geleidelijk de rest van de koude boter in blokjes bij.  
Zet de pan van het vuur, giet er het sap van ½ citroen bij en doe er peper op.  
Hou warm au bain-marie.  
Laat de oesters 30 seconden pochieren in de rest van het vocht dat u hebt verkregen.  
Warm de dikke saus op en giet ze op de bodem van warme borden.  
Schik er de oesters op, overgiet ze met de gesmolten boter met citroen en versier met citroenzeste.

## Weense sachertorte 2

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

### ***Ingrediënten***

500 g poedersuiker  
325 g zwarte chocolade  
200 g abrikozencoulis of gelei  
160 g boter  
130 g bloem  
1 dl water  
6 eieren  
1 pakje vanillesuiker

### ***Bereiding***

Verwarm de oven 10 minuten voor op 180° C.  
Smelt evenveel chocolade "au bain marie" als je boter hebt.  
Doe de boter wanneer de chocolade gesmolten is, samen met een vijfde van de poedersuiker en de vanillesuiker bij elkaar in een kom en roer dit tot het kruimig wordt.  
Split de eieren en voeg het eigeel langzaam al spatelend aan het mengsel toe.  
Voeg hier ook de gesmolten chocolade aan toe.  
Klop de eiwitten met nog eens een vijfde deel van de poedersuiker stijf.  
Zeef de bloem en spatel het er doorheen.  
Voeg dit geheel aan de andere massa toe.  
Hoe korter het mengen duurt hoe luchtiger het beslag.  
Een springvorm beboteren met een klein beetje boter en bebloemen of bakpapier op bodem leggen.  
Hierin de massa doen en gladstrijken.  
In de oven, in het midden,  $\frac{3}{4}$  - 1 uur bakken.  
Testen of het deeg gaar is kan door er met een vinger op te drukken, als het deeg veerkrachtig is, is het gaar.  
Vervolgens laten afkoelen en uit de vorm halen.  
Snijd de cake in het midden door.  
Verwarm de abrikozencoulis licht, om het makkelijker te kunnen verdelen.  
Strijk ongeveer 2 mm op de onderste helft en leg hier de bovenste helft op.  
Doe op de bovenlaag wederom een laagje gelei van ongeveer 2 mm en strijk dit goed uit.  
Laat de taart in de koelkast opstijven.  
Voeg ondertussen de rest van de gebrokkelde chocolade, van de poedersuiker, het water en de boter bij elkaar in een pan en breng het aan de kook.  
Laat dit circa 5 minuten doorkoken tot het dik-vloeibaar is.  
Laat het glazuur afkoelen tot 37° C, dit is de beste temperatuur om het glazuur te verwerken.  
Laat vervolgens het glazuur over de taart laten uitlopen en strijk het glad.  
Doe zowel bovenop een laag als aan de zijkant.  
Laat het geheel weer goed afkoelen tot gebruik.  
U kunt eventueel de taart versieren door met chocoladeroom in een spuitzak met een klein spuitmondje, het woord "Sacher" op de taart te schrijven.

## Wokrolls met groenten en surimi

---

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

---

### ***Ingrediënten***

400 g hamlappen, in dunne reepjes  
4 eetlepels wokmarinade (conimex)  
3 eetlepels wokolie  
2 zakken oosterse roerbakgroenten à 400 g  
100 g taugé  
8 el woksaus five spice (conimex)  
1 pak wokrolls (conimex)  
6 eetlepels gefruite uitjes  
3 eetlepels fijngeknipte bieslook

### ***Bereiding***

Schep het vlees en de wokmarinade door elkaar en laat het vlees 5 minuten staan.  
Verhit de wokolie en roerbak het vlees 5 minuten.  
Voeg de roerbakgroenten toe en bak alles al omscheppend beetgaar.  
Roerbak de taugé kort mee. Voeg de woksaus toe en schep alles goed om.  
Verwarm de wokrolls volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Verdeel het groentemengsel over de wokrolls en strooi de uitjes en het bieslook erover.  
Rol ze op en serveer direct.

Wijnadvies: Andes Peaks, Chardonnay, Chili

## Wraps met bonensalade

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 eieren (M)  
1 zak gebroken sperziebonen (500 g)  
2 avocado's  
5 bosuitjes  
½ bakje cherrytomaatjes (à 250 g)  
3 eetlepels sladressing yoghurt (fles à 450 ml)  
1 pak flour tortilla's (340 g)  
10 eetlepels sandwichspread (tomaat lente-ui, pot à 300 g)

### ***Bereiding***

Eieren in ca. 7 minuten hard koken.  
Sperziebonen in ca. 7 minuten beetgaar koken.  
Avocado's schoonmaken en in stukjes snijden.  
Bosuitjes schoonmaken, in ringen snijden en wassen.  
Tomaten schoonmaken, wassen en halveren.  
Bonen, avocado, helft van bosuitjes en tomaten mengen met dressing.  
Op smaak brengen met zout en peper.  
Eieren pellen en in stukjes snijden.  
Tortilla's verwarmen volgens gebruiksaanwijzing.  
Tortilla's insmeren met sandwichspread.  
Eieren en rest van bosuitjes erover verdelen.  
Tortilla's stevig oprollen en serveren met bonensalade.

## Yam som (pomelosalade met garnalen)

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

### ***Ingrediënten***

250 g grote rauwe, ongepelde garnalen, gepeld en darmkanalen verwijderd

1 grote pomelo, of 2 zoete grapefruits

voor de dressing

2 theelepels geroosterde chilipasta (desgewenst)

2 eetlepels vers limoensap

1 eetlepel vissaus

2 theelepels suiker

1 verse rode chilipeper, ontzaad en in ringetjes

1 eetlepel gehakte verse munt

2 eetlepels gebakken sjalotjes

1 eetlepel gebakken knoflook

2 eetlepels geroosterde pinda's, grof gemalen

4 eetlepels verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Breng een grote pan gezouten water aan de kook.

Doe er de garnalen in en kook ze 1 tot 2 minuten tot ze roze zijn.

Giet ze af en laat ze afkoelen.

Schil de pomelo tot op het vruchtvlees snij er de partjes uit zonder de velletjes.

Trek de partjes met uw vingers in twee.

Doe ze in de kom.

Bereid grapefruit als u die gebruikt op dezelfde manier, maar laat in dat geval de stukjes vruchtvlees in een zeef boven een kom uitlekken.

Doe voor de dressing desgewenst de geroosterde chilipasta in een kom en klop er het limoensap, de vissaus, suiker en peper door tot de suiker opgelost is.

Schep er de garnalen, pomelo of grapefruit, munt, gebakken sjalotjes en knoflook en pinda's door.

Doe de salade op een dienschaal, garneer met de verse koriander en dien op.

Info: De pomelo, een in Zuidoost-Azie inheemse wintervrucht, ziet eruit als een grote gele grapefruit. Partjes pomelo zijn minder sappig dan grapefruit, maar hebben een knapperiger textuur.

## Yam thua pou (garnalen met bonen)

|          |              |       |              |         |     |
|----------|--------------|-------|--------------|---------|-----|
| Menugang | Hoofdgerecht | Soort | Zeevruchten  | Snel    | Ja  |
| Keuken   | Thais        | Type  | Peulvruchten | Slank   | Nee |
| Bron     |              |       |              | Sterren |     |

### ***Ingrediënten***

200 g fijngesneden sterbonen (thua pou: flying beans)

1 fijngehakt sjalotje

2 grote scampi's

150 g gepelde Noordzeegarnalen

60 g geplette pindanoten

15 tot 20 cl ongezoete kokosmelk

4 eetlepels nam pla (vissaus)

2 eetlepels palmsuiker of lichtbruine suiker

sap van 2 citroenen

1 koffielepel sirachasaus

100 g dobbelsteentjes spek, knapperig gefruit

1 eetlepel geroosterde geraspte kokos

1 grote lepel gedroogde gefruite knoflookschilfers

zout

peper

1 mespuntje rode kerrie

arachideolie

groene sla

voor de afwerking

2 rode chilipepers in bloemvorm gesneden

2 schijfjes limoen

gladbladige peterselie

### ***Bereiding***

Laat de kokosmelk inkoken met 2 lepels nam pla, de palmsuiker en de rode kerrie.

Kruid met zout en peper, voeg het citroensap erbij, de pindanootjes en de sirachasaus: de saus moet dik en romig zijn.

Blancheer intussen de bonen 1 minuut in kokend water met twee eetlepels nam pla.

Kruid met zout & peper en laat uitlekken.

Kleur de scampi's snel aan alle kanten in olie.

Fruit de garnalen 20 tot 30 seconden in olie in de pan.

Meng de bonen en de schaaldieren door de ingekookte kokosmelk en voeg er de sjalot en de spekblokjes bij.

Serveer op een bodem van groene sla.

Strooi er zuinig geraspte kokos en gedroogde look over en versier met een in bloemvorm gesneden rode chili, een takje gladbladige peterselie en een schijfje limoen.

Info: Thua Pou is een bonensoort uit het Noorden van Thailand, die alleen op bestelling verkrijgbaar is.

## Zachte garnalencurry

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

### ***Ingrediënten***

2 cm gember  
4 teentje knoflook  
½ theelepel komijnpoeder  
1 ui  
4 groene chilipepers  
2 tomaten  
boter  
1 laurierblad  
2 kruidnagels  
1 kaneelstokje  
4 kardemompeultjes  
1 dl water  
½ kg gepelde gamba's of reuzengarnalenstaarten (scampi)  
280 ml kokosmelk (1 blik)  
wat verse korianderblaadjes

### ***Bereiding***

Schil de gember.  
Pel de look.  
Pureer ze samen met het komijnpoeder.  
Pel de ui en snipper fijn.  
Halveer de pepertjes, verwijder de zaadlijsten en snipper fijn.  
Pel de tomaten en snijd in kwartjes.  
Verhit wat boter in de wok en bak hierin de specerijen tot er een kruidig aroma vrijkomt.  
Bak er de uisnippers in.  
Voeg na enkele minuten de gesnipperde pepertjes en de gepureerde gember-look-komijn.  
Bak even mee.  
Voeg het water toe en laat even stoven.  
Voeg dan de gamba's en de kokosmelk en tomaatkwartjes toe.  
Stoof tot de gamba's gaar zijn.  
Serveer onmiddellijk met wat gesnipperde koriander en basmatirijst.

Info: Curry of kerrie is veel meer dan een Oost-Indische specerij. De naam "curry" wordt ook gegeven aan gerechten die bereid zijn met curry als ingrediënt.

## Zachte sinaasappeltaart

Menugang Gebak  
Keuken Belgisch  
Bron

Soort -  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

### ***Ingrediënten***

100 g boter  
150 g zwarte chocolade  
125 g zelfrijzend bakmeel  
3 eieren  
4 sinaasappels  
100 g suiker

### ***Bereiding***

Was een sinaasappel grondig en schil hem met een dunschiller.  
Snij de schil in fijne reepjes.  
Pers die sinaasappel plus nog een andere uit.  
Scheid de eiwitten van de dooiers.  
Meng de zacht geworden boter en suiker tot een smeūige massa, voeg er de dooiers aan toe, de schil en het sinaassap.  
Voeg ook de gezeefde bloem toe.  
Klop het eiwit tot sneeuw en meng het voorzichtig onder het deeg.  
Verwarm de oven voor op 180° C.  
Beboter een taartvorm, giet er het deeg in en laat 40 minuten bakken in de voorverwarmde oven.  
Haal de taart uit de vorm en laat afkoelen.  
Rasp de chocolade.  
Schil de twee resterende sinaasappelen tot op het vruchtvlees en snij er voorzichtig de partjes uit.  
Bestrooi de taart met geraspte chocolade en versier met sinaasappelpartjes.

## Zalmtaart

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

### ***Ingrediënten***

5 plakjes bladerdeeg (diepvries)  
2 blikjes roze zalm (à 213 g)  
1 pot geroosterde paprika's (465 g)  
½ zakje verse peterselie (à 30 g)  
5 eieren (M)  
100 ml koksroom (pakje à 200 ml)  
boter om in te vetten

### ***Bereiding***

Oven op 225 °C of gasovenstand 5 voorverwarmen.  
Bladerdeeg ontdooien.  
Zalm laten uitlekken, graatjes verwijderen en in stukjes verdelen.  
Paprika's laten uitlekken en in dunne reepjes snijden.  
Peterselie fijn knippen.  
Eieren loskloppen met room, peterselie, zout en peper.  
Vorm invetten en bekleden met bladerdeeg.  
Met vork gaatjes in deeg prikken.  
Zalmstukjes en paprikareepjes over bodem verdelen.  
Eimengsel erover schenken.  
Taart in midden van oven in ca. 35 minuten gaar en lichtbruin bakken.  
Lekker met ijsbergsla en balsamico-dressing.

## Zalmtartaar

---

|          |                       |       |        |         |     |
|----------|-----------------------|-------|--------|---------|-----|
| Menugang | Lunchgerecht          | Soort | Vis    | Snel    | Ja  |
| Keuken   | -                     | Type  | Salade | Slank   | Nee |
| Bron     | AllerHande april 2000 |       |        | Sterren |     |

---

### ***Ingrediënten***

2 pakjes gravad lachs (gemarineerde zalm, à 115 g)

10 sprietjes bieslook

4 eetlepels citroensap

2 eetlepels olie

2 doosjes rucolacress

### ***Bereiding***

Gravad lachs in niet te fijne stukjes snijden.

Bieslook fijn knippen en door gravad lachs mengen.

In kommetje citroensap en olie door elkaar mengen.

Vormpje op kleine bordje zetten en ¼ deel van gravad lachs erin scheppen en iets aandrukken.

Vormpje verwijderen en zo ook op andere drie borden tartaartje maken.

Waterkers langs tartaartjes verdelen.

Citroendressing erlangs en erover sprenkelen.

Serveren met toast.

## Zalmtomaten

---

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

---

### ***Ingrediënten***

4 tomaten  
1 bakje rucolasla (30 g)  
8 eetlepels sandwichspread zalm (pot à 300 g)  
50 g zalmsnippers (bakje à 200 g)  
4 sneetjes wit-casinobrood

### ***Bereiding***

Tomaten wassen en in dunne plakjes snijden.  
Helft van rucola over vier borden verdelen.  
Onderste plakje van tomaat erop leggen.  
Plakje besmeren met sandwichspread, plakje tomaat erop leggen, beleggen met zalmsnippers en blaadje rucola, plakje tomaat erop leggen, zo blijven herhalen tot tomaat weer is opgebouwd met laagjes sandwichspread en zalm ertussen.  
Eindigen met lepeltje sandwichspread.  
Brood lichtbruin roosteren.  
Brood diagonaal doorsnijden.  
Tomaten serveren met geroosterd brood.

## Zuiderse tarweschotel met inktvis, koningskrab en garnalen

---

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

---

### ***Ingrediënten***

300 g gekookte tarwe (± 17 minuten gekookt in lichtgezouten blanke fond)  
20 bouchot-mosseltjes (gestoomd, uit de schelp gehaald - sap bewaren)  
2 schoongemaakte pijlinktvisjes  
8 ontpitte, fijngehakte zwarte olijven  
2 eetlepels tomatencompote brunoise van 2 tomaten  
200 g vlees van koningskrab  
1 eetlepel gemalen Parmezaanse kaas  
50 g handgepelde grijze gamalen

voor de paprikasaus

1 fijngehakte rode paprika  
olijfolie  
1 fijngehakt teentje knoflook  
1 takje tijm  
1 blaadje laurier  
1 dl room  
peper  
zout

voor de saus van Parmezaanse kaas

3 dl gevogeltebouillon  
3 eetlepels room  
2 eetlepels gemalen Parmezaanse kaas  
peper  
zout

voor de inktvisinktsaus

3 dl blanke botersaus  
3 eetlepels ingekookt mosselsap  
4 eetlepels inktvisinkt  
peper  
zout

### ***Bereiding***

Maak eerst de drie sausen.

Stoof voor de paprikasaus de fijngehakte rode paprika gaar in wat olijfolie met de knoflook, tijm en laurier.

Haal de tijm en laurier uit de pan, mix alles fijn in en blender en werk af met room en peper en zout. Hou warm.

## Zuiderse tarweschotel met inktvis, koningskrab en garnalen

---

Laat voor de Parmezaanse kaassaus de gevogeltebouillon met de room inkoken tot de gewenste dikte en roer er de gemalen Parmezaanse kaas onder.

Kruid met peper en zout en hou warm.

Meng voor de inktvisinktsaus alleonder elkaar en controleer de kruiding met peper en zout.

Hou warm.

Snij de inktvis in stukjes en bak aan in olijfolie.

Doe er de tarwe, mosseltjes, tomatencompote, tomatenbrunoise, koningskrab en Parmezaanse kaas bij en meng.

Laat zacht doorbakken en doe er op net einde de garnalen en de fijngehakte zwarte olijven bij.

Kruid met peper en zout.

Verdeel over vier borden en geef er de drie sausen bij.

Versier met koekjes van Parmezaanse kaas of wat gefrituurde preisliertjes.

